

взаимопомощь

взаимоуважение

коллективизм



# КАК РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ И СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ?

КО ДНЮ ПСИХОЛОГА



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**к сценарию занятия «РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ»**  
**для обучающихся по программам**  
**среднего профессионального образования**

**Занятие 11**

**Как решать конфликты и справляться с трудностями?**

**Ко Дню психолога**

**Дата проведения:** 17 ноября.

**Цели занятия:** расширение представлений обучающихся о причинах возникновения конфликтов и возможностях их конструктивного разрешения; стимулирование мотивации к выстраиванию позитивных, основанных на взаимопонимании взаимоотношений с людьми; развитие у обучающихся способности к преодолению трудностей, навыков анализа, саморегуляции и ассертивности; информирование о современных возможностях получения профессиональной психологической помощи в трудных жизненных ситуациях.

**Формирующиеся ценности:** взаимопомощь, взаимоуважение, коллективизм.

**Основные смыслы**

- Конфликты и трудности — естественные процессы развития общества и человеческих взаимоотношений.
- Понимание причины конфликта — это ключ к его разрешению.
- Взаимопонимание и готовность идти навстречу являются важными условиями конструктивного разрешения конфликтов.
- Взрослея, человек учится не бояться трудностей и преодолевать их.



- В сложных жизненных ситуациях можно и нужно обращаться за помощью к близким людям и профессионалам-психологам.

### **Планируемые результаты занятия<sup>1</sup>**

Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.

Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, традиционных религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учетом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.

Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.

Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.

Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.

Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учетом своих интересов, способностей, достижений, выбранного направления профессионального образования и подготовки.

Использующий современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

---

<sup>1</sup> В соответствии с рабочей программой воспитания для образовательных организаций, реализующих программы среднего профессионального образования.

Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях познания, исследовательской и профессиональной деятельности.

**Продолжительность занятия:** 30 минут.

**Рекомендуемая форма занятия:** эвристическая беседа. Занятие включает просмотр видеоматериалов и выполнение практического и интерактивного заданий.

**Комплект материалов:**

- сценарий;
- методические рекомендации;
- видеоматериалы;
- дополнительные материалы;
- практическое задание;
- интерактивное задание;
- презентация.

**Этапы занятия**

**Мотивационно-целевой этап:** беседа, просмотр видеоролика-анонса.

**Основной этап:** беседа, просмотр видеороликов, выполнение практического задания, выполнение интерактивного задания.

**Заключительный этап:** беседа.

### **Мотивационно-целевой этап**

*Основные смыслы:* конфликты и трудности — естественные процессы развития общества и человеческих взаимоотношений.

*Задачи:*

- обсудить природу конфликтов (типы, различия);

- исследовать идею конструктивного конфликта;
- развить навыки эффективного общения и эмпатии.

*Формы работы:*

- беседа;
- просмотр видеоролика-анонса.

## Основной этап

### 1. Структура и признаки настоящего конфликта

*Основные смыслы:* понимание причины конфликта — это ключ к его разрешению.

*Задачи:*

- дать определение понятия «конфликт»;
- выявить признаки конфликтной ситуации.

*Формы работы:*

- просмотр видеоролика;
- беседа.

### 2. Типы конфликтов и важность их диагностики для конструктивного разрешения

*Основные смыслы:* понимание причины конфликта — это ключ к его разрешению.

*Задачи:*

- объяснить классификацию конфликтов;
- стимулировать самоанализ через вопросы;
- подчеркнуть ценность осознанного подхода к разрешению противоречий.



*Форма работы:*

- беседа.

### **3. Алгоритм конструктивного разрешения конфликтов: от теории к практике**

*Основные смыслы:* взаимопонимание и готовность идти навстречу являются важными условиями конструктивного разрешения конфликтов. Взрослея, человек учится не бояться трудностей и преодолевать их.

*Задачи:*

- изучить стратегии поведения в конфликте;
- проанализировать последствия каждой стратегии;
- определить личные предпочтения в поведении и отработать алгоритм сотрудничества;
- освоить технику саморегуляции.

*Формы работы:*

- беседа;
- просмотр и обсуждение видеоролика;
- выполнение интерактивного задания;
- выполнение практического задания.

### **Заключительный этап**

*Основные смыслы:* в сложных жизненных ситуациях можно и нужно обращаться за помощью к близким людям и профессионалам-психологам.

*Задачи:*

- закрепить навыки конструктивного разрешения конфликтов;



- сформировать понимание важности компромиссов;
- проинформировать о доступной психологической помощи;
- стимулировать ответственное отношение к ментальному здоровью.

*Форма работы:*

- беседа.

## Постразговор

### Что почитать

- Яковлев Ю. «Рассказы и повести» (рассказ «Разбуженный соловьями»)
- Стрельникова К. «Тропы Аиды»

### Что посмотреть

- Короткометражный фильм «Движения Первых» «День психолога»
- Короткометражный фильм «Ловец»:  
<https://zeroplus.tv/film/lovets>
- Фильм «Надо мною солнце не садится», 2019
- Фильм «Нормальный только я», 2021

### Проектная и внеурочная деятельность

- Проект «Плейлист решений». Создаем музыкальные подборки для разных эмоциональных состояний. Необходимо подготовить тематические плейлисты («Когда нужна пауза», «Для сложного разговора», «После трудного дня») с обоснованием выбора треков и их психологического воздействия.



- Проект «Кинолаборатория “Неудобные диалоги”». Создаем и разбираем сцены конфликтов из известных фильмов. Участники выбирают конфликтные кинематографические сцены, анализируют ошибки героев и предлагают альтернативные сценарии развития диалога.
- Проект по профессиональному трудовому ориентированию «Шаг в профессию»: <https://подростковыецентры.рф/shagvprof>