

взаимопомощь

взаимоуважение

коллективизм



# КАК РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ И СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ?

КО ДНЮ ПСИХОЛОГА





## **СЦЕНАРИЙ**

### **занятия «РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ»**

#### **для обучающихся 10–11 классов**

#### **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 элементы 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.

**Продолжительность занятия:** 30 минут.

**Рекомендуемая форма занятия:** познавательная беседа.  
Занятие включает просмотр видеоматериалов.

**Комплект материалов:**

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

**Этапы занятия**

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

**Основной этап:** просмотр видеороликов, беседа, практическое задание, интерактивное задание.

**Заключительный этап:** беседа.

**Мотивационно-целевой этап**

*Учитель организует просмотр **видеоролика-анонса со Станиславом Соломатиним.***

**Учитель:** Конфликтные ситуации сопровождают человека на протяжении всей жизни, начиная с первых осознанных моментов в детстве. Наверняка вы вспомните, как сами попадали в такие ситуации или были свидетелями. Все люди имеют разные



характеры, мнения и взгляды. Поэтому разногласия — это нормально. Сегодня мы поговорим о том, как правильно разрешать конфликты. Это поможет укреплять дружбу, взаимопонимание и расти вместе (*презентация к занятию, слайд 1*).

*Вопросы для обсуждения:*

- Что такое конфликт?
- Почему конфликты неизбежны в любом обществе?
- Всегда ли конфликт — это плохо? Что значит «конструктивный конфликт»?

*Ответы обучающихся.*

### **Основной этап**

**Учитель:** Само понятие «конфликт» происходит от латинского *conflictus* — столкновение, удар. Конфликты возникают, когда у людей не совпадают взгляды, мнения, суждения, точки зрения. В конфликте мы узнаем о различиях, пытаемся их преодолеть, понять точку зрения другого участника, хотим, чтобы нас услышали, вместе ищем решение.

*Вопросы для обсуждения:*

- Как определить, что ситуация является именно конфликтной?
- Кто может быть участником конфликта?
- Какие эмоции испытывает человек во время конфликта?
- Чем отличается конфликт от ссоры?

*Ответы обучающихся.*



**Учитель:** Ссора — это кратковременное эмоциональное столкновение, вызванное несогласием или раздражением. Основная задача ссоры — «выпустить пар», получить эмоциональную разрядку. Конфликт сложнее и глубже. В конфликте люди выясняют причину произошедшего, ищут точки соприкосновения и пытаются понять друг друга. Поэтому не стоит избегать конфликтов, необходимо встречаться с ними и уметь правильно их разрешать (*презентация к занятию, слайд 2*).

*Вопросы для обсуждения:*

- Какие виды конфликтов вы знаете? Приведите примеры.
- Почему необходимо стараться разрешать каждый конфликт? К чему может привести накопленное чувство непонимания, недовольства?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель:** В зависимости от количества участников выделяются разные типы конфликтов. Межличностные конфликты случаются между друзьями, одноклассниками, коллегами по работе, членами семьи из-за различий интересов и взглядов.

*Вопросы для обсуждения:*

- Какие можно привести примеры таких конфликтов из жизни?
- Как называется конфликт между несколькими группами людей?

*Ответы обучающихся.*



**Учитель:** Каждый из нас, наверное, сталкивался с внутриличностными конфликтами. Они возникают при столкновении противоположных желаний, ценностей или мотивов в человеке. Происходит борьба между «хочу» и «надо» или «хочу» и не «могу», что, с одной стороны, приводит к стрессу и нерешительности, а с другой — помогает лучше изучить себя и свои желания.

*Вопросы для обсуждения:*

- Приведите примеры внутриличностных и межличностных конфликтов из произведений художественной литературы. Как эти конфликты разрешились? Какую стратегию вы бы предложили героям?
- Какие конфликты, на ваш взгляд, наиболее глубокие и сложные? Почему?
- Как анализ внутриличностного конфликта помогает человеку взрослеть и меняться? Чем полезна рефлексия?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель:** Трудности бывают у всех, но они проходят и закаляют характер. Важно научиться справляться с ними. Внутриличностные конфликты сложнее других. Человек ищет себя, хочет признания своих потребностей, интересов и взрослого отношения к себе. Это всегда связано с переживанием разных эмоций и самоанализом.

*Вопросы для обсуждения:*

- Согласны ли вы, что трудности закаляют характер?
- Почему не нужно бояться трудностей?





- К кому можно обратиться за советом и помощью в разрешении межличностных и внутриличностных конфликтов?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель:** В ситуациях, когда человек самостоятельно не справляется с сильными эмоциями при конфликте или не в состоянии разобраться с внутренними противоречиями, он может обратиться за профессиональной помощью к специалисту-психологу.

*Вопросы для обсуждения:*

- Что изучает наука психология?
- Почему психология — одна из самых важных наук о человеке?
- Почему психологию обязательно изучают будущие педагоги, медики, юристы, социальные работники и многие другие специалисты?
- В чем, на ваш взгляд, заключается работа психолога? Как психологи помогают людям?
- Какие психологические знания могут быть полезны любому человеку?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель:** Именно психологи предлагают нам советы, помогающие сделать конфликт конструктивным и разрешить его с наименьшими потерями для всех конфликтующих сторон.



Учитель организует **просмотр и обсуждение видеоролика «Управляй своими эмоциями»**.

*Вопросы для обсуждения:*

- Что такое компромисс? (*Компромисс — соглашение путем взаимной уступки при столкновении каких-нибудь интересов, стремлений*)
- Как вы относитесь к стратегии компромисса? Она демонстрирует силу или слабость?
- Почему достижение компромисса является условием конструктивного разрешения конфликта?
- Пробовали ли вы когда-нибудь остановиться во время конфликта, как это сделали герои видеоролика?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель:** Конфликты бывают разные, и способы их разрешения тоже. Чтобы справляться с конфликтами, стоит правильно выбирать стратегию поведения в каждой конкретной ситуации. Выбор стратегии поведения зависит от причин конфликта, особенностей характера, других факторов. Умение распознать конфликтные ситуации и нейтрализовать их является важным навыком для человека (*презентация к занятию, слайд 3*).

Учитель организует **выполнение интерактивного задания «Стратегии выхода из конфликта»**.

*Вопросы для обсуждения:*

- Какую роль играют эмоции в конфликтных ситуациях?
- Согласны ли вы с мнением отечественного психолога Юлии Гиппенрейтер: «*Развитие способности контролировать свои эмоции и достойно их выражать —*





*это одна из главных задач в работе над собственным характером»? Обоснуйте свою позицию.*

*Ответы обучающихся.*

*Учитель организует выполнение **практического задания «Семь шагов сотрудничества»**. Решение конфликтной ситуации на примере кейса: «В чате 11 класса Иван предложил для постановки в школьном театре классическую пьесу, а Егор — современную. К спору двух ребят подключился весь класс, кто-то встал на сторону Егора, а кто-то — на сторону Ивана, в результате класс разделился на две группы, и ни одна не хотела уступать. Вопрос о предпочтении двух человек, по сути межличностный конфликт, перешел в межгрупповой и вызвал разногласия в коллективе». Обучающиеся анализируют ответы, составляют алгоритм выхода из конфликта (Приложение).*

*Вопросы для обсуждения:*

- Как предотвратить переход от личного спора между двумя людьми к групповому противостоянию?
- Возможно ли достижение компромисса при межгрупповом конфликте? При каких условиях?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель:** Давайте еще раз вспомним полезные советы по преодолению негативных эмоций, о которых нам рассказали в видеоролике.

1. Попробуем дышать во время обиды: вдыхаем на 4 счета, затем выдыхаем.
2. Говорим о своих чувствах с позиции «Я-высказывание». Например, не «ты виноват», а «я расстроен, мне больно».



## Заключительный этап

**Учитель:** Совместная работа над любыми отношениями — это залог гармонии и понимания. Часто конфликты происходят из-за неумения слушать и принимать позицию другого человека.

*Вопросы для обсуждения:*

- Почему не следует бояться конфликтов?
- Какое поведение в конфликтной ситуации будет признаком взрослой позиции?
- Кто может помочь разрешить конфликт и справиться с негативными эмоциями, если это не получается сделать самим?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель:** В первую очередь всегда поддержат семья, друзья, взрослые, которым вы доверяете. Но помните, что за помощью в сложной или конфликтной ситуации всегда можно обратиться и к профессионалам, которые помогут справиться с сильными переживаниями и волнением (*презентация к занятию, слайд 4*).

Каждый человек может оказаться в новой и трудной для себя ситуации. Если вы не справляетесь с трудностями, переживаете из-за отношений с людьми, не думайте, что проблема может быть несерьезной и не стоит внимания.

Для помощи детям и подросткам создана специальная служба, которая называется «Детский телефон доверия». По нему можно позвонить, если страшно, обидно, одиноко, грустно, если злитесь или испытываете стресс, если появилась апатия и даже если сложно назвать конкретную проблему, но что-то беспокоит. Звонки на детский телефон доверия по всей России бесплатные и анонимные, можно даже не называть свое имя, а просто рассказать о своей проблеме.

## Постразговор

### Что почитать

- Яковлев Ю. «Рассказы и повести» (рассказ «Разбуженный соловьями»)
- Мышкова И. «Мальчики не плачут»
- Стрельникова К. «Тропы Аиды»

### Что посмотреть

- Короткометражный фильм «Ловец»: <https://zeroplus.tv/film/lovet>
- Художественный фильм «Белый Бим Черное ухо»
- Короткометражный фильм «Движения Первых» «День психолога»

### Проектная и внеурочная деятельность, внеклассные мероприятия

- Региональный практико-образовательный фестиваль подростковых театральных студий «ПОД(:Р}ОСТКИ РОССИИ»: <https://подростковыецентры.рф/theatre>
- Развивающий курс «Первые. Психологическая безопасность»: <https://projects.pervye.ru/projects/54cebab4-2aa3-487c-8ecb-c162a2ac6b25>
- **Практическое задание «Трансформация конфликта».** Учитель просит описать письменно или устно конфликтную ситуацию. Придумать несколько способов ее урегулирования. Спрогнозировать результат разрешения конфликта.



## Приложение

### Алгоритм «Семь шагов сотрудничества»

**Шаг 1** — успокоиться и обдумать конфликтную ситуацию.

**Шаг 2** — посмотреть на ситуацию с позиции стороннего наблюдателя, не вовлеченного в конфликт.

**Шаг 3** — постараться встать на место оппонента и увидеть конфликт его глазами. Это поможет лучше понять его позицию.

**Шаг 4** — перейти к переговорам, предложить обсудить сложившуюся ситуацию, дать возможность оппоненту высказаться.

**Шаг 5** — найти точки соприкосновения, общее, что объединяет.

**Шаг 6** — признать свои ошибки. Как правило, в конфликте виноваты две стороны.

**Шаг 7** — предложить способы решения конфликта. Или совместно обсудить приемлемые решения для всех сторон.