

взаимопомощь

взаимоуважение

коллективизм



КАК РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ И СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ?

КО ДНЮ ПСИХОЛОГА



СЦЕНАРИЙ

занятия «РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ»

для обучающихся 3–4 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 и выполнение интерактивного задания.

Комплект материалов:

- сценарий;
- видеоматериалы;
- интерактивное задание;
- дополнительные материалы;
- презентация.

Этапы занятия

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

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

Заключительный этап: беседа.

Мотивационно-целевой этап

*Учитель организует просмотр и обсуждение **видеоролика-анонса со Станиславом Соломатиным.***

Учитель: Мы постоянно взаимодействуем и общаемся друг с другом. Уже с самого рождения младенец пытается выразить свои эмоции, реагирует на то, что его окружает. А родные замечают особенности его характера и стараются помочь по мере

взросления научиться правильно вести себя с окружающими (презентация к занятию, слайды 1 и 2).

Вопросы для обсуждения:

- Влияет ли наше настроение на других? Как настроение других людей может влиять на нас?
- Почему хорошее настроение привлекает к человеку окружающих?
- Из-за чего может испортиться настроение?
- Что нужно сделать, если не хочется ни с кем разговаривать из-за плохого настроения? Как сказать своим друзьям или родным, что сейчас тебе нужно побыть одному?

Ответы обучающихся.

Основной этап

Учитель организует **просмотр видеоролика-интервью с Константином Хабенским.**

Учитель: Во время общения или игры мы узнаем, что кто-то может не разделять наши интересы, вкусы или настроение. Часто даже между друзьями внезапно возникают споры, недопонимание и конфликты (презентация к занятию, слайд 3).

Учитель организует **просмотр и обсуждение фрагмента № 1 мультфильма «Ссора».**

Вопросы для обсуждения:

- Почему бегемот Топа и тигренок Тутти начали ссориться?

- Чем закончилась ссора героев мультфильма?
- Как бы вы поступили на месте героев?

Ответы обучающихся.

Учитель: Конфликт — это ситуация, при которой происходит столкновение мнений, взглядов и интересов людей. Когда конфликт разрастается, он становится похож на пожар, который может охватить сразу много людей и даже целое общество.

Вопросы для обсуждения:

- Из-за чего может возникнуть конфликт?
- Как вы думаете, как лучше вести себя в конфликтной ситуации: спокойно и уважительно высказать свою точку зрения или кричать и оскорблять друг друга?
- Почему лучше сохранять спокойствие и уважительное отношение друг к другу?
- Что помогает человеку вовремя остановиться, до того как конфликт разросся?

Ответы обучающихся.

Учитель организует **просмотр и обсуждение фрагмента № 2 мультфильма «Ссора»**.

Вопросы для обсуждения:

- Почему бегемот Топа и тигренок Тутти вспомнили друг о друге, хотя ушли заниматься каждый своим делом?
- Как забота друг о друге помогла им помириться?
- Как вы думаете, какой вывод могут сделать друзья после этой ссоры?

- Как вы думаете, могут ли друзья или родные никогда не ссориться?

Ответы обучающихся.

Учитель: Каждый человек хочет, чтобы окружающие его уважали и принимали. На занятиях, посвященных уважению и связи между поколениями, мы уже говорили о том, что умение выслушать другого человека — это залог понимания и гармонии в обществе. Все люди связаны между собой, и наши неправильные поступки, обидные слова нарушают порядок и мир вокруг.

Вопросы для обсуждения:

- Всегда ли вы готовы выслушать своих друзей и родных?
- Что вы чувствуете, когда родные или друзья не хотят принимать вашу точку зрения?
- Когда ваши друзья в ссоре между собой, хотите ли вы их помирить и поддержать?
- Что бы вы посоветовали в ситуации, когда поссорились двое друзей?

Ответы обучающихся.

Учитель: Часто в трудных ситуациях мы принимаем решения под влиянием различных эмоций. Как вы можете объяснить, что такое «эмоция»?

Ответы обучающихся.

Учитель: У всех людей есть базовые эмоции — их всего шесть: радость, грусть, гнев, страх, удивление и отвращение



(презентация к занятию, слайд 4). Но мы все разные, поэтому по-разному чувствуем и реагируем на одно и то же. При столкновении сильных эмоций и разных мнений часто возникает конфликт. Но есть специальные техники, благодаря которым можно научиться избегать конфликтных ситуаций.

В этом нам помогают психология и специалисты-психологи. Психология — это наука, изучающая поведение, эмоции и чувства человека. Психологи исследуют, как люди воспринимают мир, как реагируют на то, что происходит вокруг, как эмоции и мысли влияют на их поведение и взаимодействие с другими. Специалисты-психологи могут дать советы, которые помогут в трудных ситуациях, в том числе и в ситуации конфликта.

Давайте посмотрим видеоролик и обсудим, какие приемы разрешения конфликтных ситуаций там предложены.

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

Вопросы для обсуждения:

- Как вы понимаете, что значит «управлять своими эмоциями»? Почему этому нужно учиться?
- Какая из представленных историй вам понравилась больше всего? Сталкивались ли вы с похожей проблемой?
- Как выглядит конфликт со стороны? Хочется ли занять сторону одного из героев, поддержать его?

Ответы обучающихся.

Учитель: Став свидетелем конфликта, мы, конечно, хотим поддержать того, кто, на наш взгляд, прав. Но может случиться, что таким образом мы тоже станем участниками конфликта.

Для разрешения любой сложной ситуации необходимо уметь договориться, сохранить отношения и найти выход, который будет комфортен для всех. Если договориться не получается, можно попробовать найти компромисс. Компромисс отличается тем, что обе стороны немного уступают, но все же получают то, что им важно.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы понимаете значение слова «компромисс»? Для чего он нужен?
- Почему лучше как можно быстрее помириться и не держать зла друг на друга?

Ответы обучающихся.

Учитель: Для того чтобы преодолеть конфликт и не превратить небольшую ссору во вражду, следует придерживаться определенных правил. Давайте вместе посмотрим, какие действия помогут нам жить со всеми в мире.

*Учитель организует выполнение **интерактивного задания** «Давай не будем ссориться».*

Заключительный этап

Учитель: Конфликтные ситуации мешают людям жить в согласии, развиваться самим и развивать общество, где все настроены друг к другу дружелюбно и открыто. Те силы, которые есть у человека, следует направлять на то, чтобы строить новое, а не разрушать то, что есть.

В случае конфликтов всегда можно найти их решение, компромисс и сделать правильные выводы о своем поведении,

отношении к людям и о том, как в следующий раз следует избежать ссоры. Сила каждого человека состоит в умении признавать свои ошибки и неправоту.

Чем взрослее становится человек, тем успешнее он справляется со своими негативными эмоциями. Умение найти общий язык с другими людьми и сделать так, чтобы конфликты не мешали жить и работать, — признак взрослой личности.

Вопросы для обсуждения:

- Как конфликты затрудняют жизнь? Может ли конфликт помешать выполнить задуманное, сорвать планы, поставить под угрозу общее дело?
- Как научиться управлять своими эмоциями? Какие слова мы можем сказать сами себе, чтобы успокоиться и принять правильное решение?
- К кому мы можем обратиться за помощью, когда трудно самостоятельно разрешить конфликт?

Ответы обучающихся.

Учитель: Когда трудно самостоятельно справиться с эмоциями и проблемами, можно поделиться со своими родными и друзьями. Но в некоторых ситуациях по-настоящему действенный совет может дать только специалист. К какому специалисту люди обращаются для решения вопросов, связанных с отношениями с другими людьми или своими внутренними переживаниями?

Ответы обучающихся.

Учитель: Все вы знаете нашего школьного психолога. Именно к нему можно обратиться, когда не получается понять себя и свои эмоции или наладить отношения с другими людьми.

Давайте в заключение занятия еще раз вспомним полезные советы от психологов, о которых нам рассказали в видеоролике (презентация к занятию, слайд 5).

1. Попробуем дышать во время обиды: вдыхаем на 4 счета, а затем выдыхаем.
2. А теперь попробуем говорить о своих чувствах правильно. Когда мы ссоримся, то будем говорить не «ты виноват», а «я расстроен, мне больно».

Постразговор

Что почитать

- Ремиш Н. «Просто о важном. Новые истории про Миру и Гошу. Вместе находим выход из сложных ситуаций»
- Селезнева Е. «Увлекательная психология»

Проектная и внеурочная деятельность, внеклассные мероприятия

- Выставка рисунков «Мои разные эмоции»: обучающиеся делают рисунки, на которых изображены разные ситуации, вызывающие определенные эмоции, настроение.
- Беседа со школьным психологом на тему «Преодоление конфликтов среди одноклассников».
- Мастер-класс по изготовлению «Дерева дружбы»: обучающиеся изображают большое дерево, на котором вместо листьев приклеены стикеры с добрыми, поддерживающими словами.