

взаимопомощь

взаимоуважение

коллективизм



КАК РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ И СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ?

КО ДНЮ ПСИХОЛОГА





СЦЕНАРИЙ

занятия «РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ»

для обучающихся 5–7 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, выполнение практического задания.

Комплект материалов:

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

Этапы занятия

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

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

Заключительный этап: беседа.

Мотивационно-целевой этап

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

Учитель: Для человека общение является одной из наиболее важных составляющих его жизни. Человек постоянно взаимодействует с окружающими людьми. Представьте, что ваши ладони — это два друга. Пусть они поздороваются.

А теперь представим, что они поссорились. Хлопните так, чтобы хлопок иллюстрировал легкие разногласия между партнерами. Теперь хлопните сильнее — это похоже на острые разногласия между друзьями. Теперь покажите враждебный настрой. Каким будет хлопок? К чему могут привести такие взаимоотношения?

Ответы обучающихся.

Учитель: В жизни конфликты неизбежны. Давайте сегодня разберемся, что такое конфликты и как эффективно их решать.

Вопросы для обсуждения:

- Как бы вы определили, что такое конфликт?
- Из-за чего может возникнуть конфликт?
- Отличается ли конфликт от ссоры? Если да, то чем?
- Есть ли положительные стороны у конфликта?

Ответы обучающихся.

Основной этап

Учитель: Термин «конфликт» происходит от латинского слова *conflictus* — столкновение, удар, борьба. Конфликты возникают, когда у людей не совпадают взгляды, мнения, суждения, точки зрения. Какие ассоциации вызывает слово «конфликт»?

Ответы обучающихся.



Учитель: Конфликт вызывает сильные эмоции. Если бы мы обозначали такие ситуации как формулу, то она бы выглядела так: «конфликт = разногласие + сильные эмоции» (презентация к занятию, слайд 2).

Вопросы для обсуждения:

- Почему люди эмоционально реагируют на конфликт? Хорошо это или плохо?
- Какие уроки для себя можно извлечь из конфликтов?

Ответы обучающихся.

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

Учитель: Во время конфликтных ситуаций происходит тренировка терпения и умения общаться. В конфликте можно лучше понять другого человека, его взгляд на ситуацию, а также найти решение возникшей проблемы и научиться договариваться.

Каждый конфликт похож на айсберг. Верхушка над водой — это сам спор, то, что мы видим. Но есть скрытая часть, что под водой и не видна иногда даже самим участникам конфликта. Как вы думаете, что скрывается «под водой»?

Ответы обучающихся.

Учитель: Эта скрытая часть прячет причины конфликта, желания, страхи, чувства сторон. Конфликт может возникнуть, если у вас существуют различия в желаниях («я хочу играть в футбол, а мой друг — в баскетбол»); не совпадают интересы («я хочу пойти в кино, а подруга кино не любит и зовет гулять»); есть различия в ценностях («я считаю, что нужно вступаться за тех,



кого обижают, а мой одноклассник — что они должны решать проблемы сами») (презентация к занятию, слайд 3).

Вопросы для обсуждения:

- Знакомы ли вам какие-то из этих ситуаций?
- Почему конфликты возникают по одной и той же причине, но в разных ситуациях?
- А как вы считаете, все ли конфликты одинаковые?

Ответы обучающихся.

Учитель: Все конфликты разные, их можно сравнить с пожарами: одни ярко и стремительно полыхают, другие медленно тлеют.

Давайте подумаем, как могут называться конфликты в зависимости от количества участников. Если конфликт возникает между двумя людьми, то мы называем его межличностным. Например, с одноклассником. Как называется конфликт между несколькими группами людей? Например, когда соперничество между двумя классами перерастает в противостояние.

Ответы обучающихся.

Учитель: Есть еще один, особенный вид конфликтов. Например, вы очень хотите пойти на встречу с другом, но мама попросила вас помыть посуду. Вы не знаете, как поступить, внутри вас борются две роли — друга и сына/дочери. Это называется внутриличностным конфликтом, когда борьба происходит внутри вас, разногласия возникают между желаниями и долгом. Знакома ли вам такая ситуация?

Ответы обучающихся.

Учитель: Каждый из названных конфликтов может иметь как положительное, так и отрицательное развитие. Например, друзья могут навсегда поссориться или еще больше сдружиться, глубже узнав желания и потребности друг друга. Одноклассники могут устроить драку, а могут благодаря соперничеству повысить успеваемость или сделать интересные проекты. Можно убежать на встречу с другом, но испытывать угрызения совести перед мамой, а можно научиться так распределять свое время, чтобы не подводить ни друга, ни маму. Какие из вариантов лучше?

Вопросы для обсуждения:

- Какую роль играет уважение к другому человеку в конфликтной ситуации?
- Почему важно всегда помнить, что у других людей тоже есть свои интересы, желания, потребности?
- Почему мы стараемся не вступать в конфликт с теми, кто нам дорог, кого мы уважаем?
- Можно ли предотвратить конфликт? Что для этого нужно?

Ответы обучающихся.

Учитель: Часто для разрешения конфликта людям приходится идти на компромисс. Это такое решение, при котором каждому приходится идти на уступки ради общего желания сохранить добрые отношения или закончить начатое дело. Есть мнение, что, идя на компромисс, человек демонстрирует свою слабость. Как вы считаете?

Вопросы для обсуждения:

- Как связаны компромисс и сотрудничество?



- Почему иногда лучше согласиться на компромисс, чем пытаться добиться своего?

Ответы обучающихся.

Учитель: Конфликты случаются в жизни каждого, и важно знать, как действовать в такой ситуации. Давайте попробуем разобраться в конфликте, произошедшем с вашими сверстниками.

Учитель организует **выполнение практического задания «Найти выход из конфликта»**, где нужно рассмотреть конфликтную ситуацию между подростками и предложить ее решение.

Лиза и Максим оказались в паре для подготовки презентации по географии. На первой встрече они не смогли договориться о том, как это будет выглядеть. Лиза предложила четкий план: расписать структуру, найти текст, подобрать картинки. А Максим предложил сделать «крутое видео с эффектами» и сначала поискать вдохновение в интернете. Лиза, видя, что Максим не начинает работу над проектом, а смотрит ролики, обвинила его в безответственности. Максим в ответ сказал, что ее идеи скучные. Ребята разругались и перестали общаться.

Вопросы для обсуждения:

- Есть ли в этой ситуации тот, кто прав, и тот, кто не прав?
- Могли ли Лиза и Максим решить ситуацию по-другому?
- Какой компромисс помог бы Лизе и Максиму все-таки выполнить задание?

Ответы обучающихся.



Учитель: У всех людей есть базовые эмоции — их всего шесть: радость, грусть, гнев, страх, удивление и отвращение. Но мы все разные, поэтому по-разному чувствуем и реагируем на одно и то же. Столкновение сильных эмоций и разных мнений у людей как раз и создает конфликтную ситуацию. Но есть такие техники, благодаря которым вам удастся научиться избегать конфликтов.

Эти техники предлагают нам специалисты-психологи. Психология — это наука, изучающая поведение, эмоции, чувства и мотивы поступков человека. Психология позволяет понять, как внутренние переживания влияют на нашу жизнь и отношения с окружающими. Психологи могут дать советы, которые помогут в трудных ситуациях, в том числе и в ситуации конфликта. Давайте посмотрим видеоролик на эту тему.

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

Вопросы для обсуждения.

- Как вы понимаете, что значит «управлять своими эмоциями»?
- Почему важно учиться управлять эмоциями?
- Пробовали ли вы когда-нибудь остановиться во время конфликта, как это сделали герои видеоролика?

Ответы обучающихся.

Учитель: Существуют определенные правила и действия, которые помогают решить конфликт быстрее или вовсе его не начинать:

1. Так как конфликт всегда вызывает сильные эмоции, важно учиться управлять ими. Один из первых и важных шагов на этом пути — понимать и называть свои эмоции.

Помните, что конфликты и трудности бывают всегда, но это не всегда плохо. В результате конфликта можно лучше узнать друг друга, придумать новые идеи и по-другому посмотреть на ситуацию.

2. Конфликт — это не навсегда, он проходит. Главное — внимательно слушать и стараться понять того, с кем произошел конфликт.
3. И не менее важное правило — не обвинять друг друга, даже если очень хочется (*презентация к занятию, слайд 4*).

Заключительный этап

Учитель: Жизнь становится лучше, когда люди сотрудничают, а не конфликтуют. Уважительное отношение друг к другу, умение слушать и слышать, принимать взгляды и убеждения другого человека, умение ставить себя на место другого человека — все это помогает избежать непонимания и взаимных упреков, добиться большего, лучше сделать важную работу.

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

Вопросы для обсуждения:

- Достижению каких важных целей могут повредить конфликты?
- Как вы понимаете выражение «трудности закаляют характер»?
- Кто может помочь человеку справиться с негативными эмоциями, разрешить конфликт, разобраться в себе?

Ответы обучающихся.



Учитель: Конечно, в первую очередь вас 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.

Каждый человек может оказаться в новой и трудной для себя ситуации, когда нужна профессиональная поддержка. Если вы не справляетесь с трудностями, переживаете из-за отношений с людьми, не думайте, что ваша проблема может быть несерьезной и не стоит внимания (*презентация к занятию, слайд 5*).

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. Иногда получить помощь и сгладить конфликт, выйти из сложной ситуации с наименьшими потерями нужно каждому человеку, даже самому сильному и самостоятельному.

Постразговор

Что почитать

- Драгунский В. «Денискины рассказы» (рассказ «Друг детства»)
- Кузнецова Ю. «Дом П»
- Анисимова А. «Каскадерки идут до конца»

Что посмотреть

- Мультсериал «Про Миру и Гошу», серия «Мне так не нравится!»



- Художественный фильм «Чучело», 1983

Проектная и внеурочная деятельность, внеклассные мероприятия

- Создание комикса «Мир без конфликта» (придумать иллюстрированную историю, где герои сталкиваются с конфликтом и находят мирное решение).
- Проведение мастер-класса совместно со школьным психологом «Секреты бесконфликтного общения».
- Дискуссионный клуб «Разрешим конфликт миром» (обсуждение реальных ситуаций конфликта, возникших в классе/школе. Класс делится на группы, каждая предлагает свое решение ситуации).
- День добрых дел «Давайте жить дружно!» (организация тематического дня, посвященного доброте, взаимопомощи и уважению друг к другу).