

взаимопомощь

взаимоуважение

коллективизм



КАК РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ И СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ?

КО ДНЮ ПСИХОЛОГА



СЦЕНАРИЙ

занятия «РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ»

для обучающихся 8–9 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 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.

Продолжительность занятия: 30 минут.

Рекомендуемая форма занятия: познавательная беседа. Занятие включает просмотр видеоматериалов, выполнение практических заданий.

Комплект материалов:

- сценарий;
- методические рекомендации;
- видеоматериалы;
- практические задания;
- презентация.

Этапы занятия

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

Основной этап: просмотр видеороликов, беседа, выполнение практических заданий.

Заключительный этап: беседа.

Мотивационно-целевой этап

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

Учитель: Можно ли представить себе мир, свободный от конфликтов? Пожалуй, если только в фантазиях (*презентация к занятию, слайд 1*). Поднимите руку, кто из вас хотя бы раз в жизни сталкивался с конфликтами. Очень часто конфликт — это отстаивание границ, поиск себя, столкновение разных интересов.

Но важно другое: как сохранить себя и отношения с окружающими в любой сложной ситуации. Почему возникают конфликты?

Ответы обучающихся.

Учитель: Само понятие «конфликт» происходит от латинского *conflictus* — столкновение. Конфликт предполагает несовпадение интересов, наличие противоречия во взглядах или целях. Мы много говорили о том, что люди разные, обладают разными характерами и мнениями. А значит, конфликты в жизни неизбежны. Почему же тогда конфликты никогда не оставляют нас равнодушными?

Вопросы для обсуждения:

- Какие ошибки можно совершить в момент конфликта, руководствуясь только эмоциями?
- Можно ли потом пожалеть о случившемся конфликте? Почему?

Ответы обучающихся.

Основной этап

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

Учитель: Люди всех возрастов испытывают стресс, когда нужно разрешить конфликтную ситуацию. Давайте представим, что конфликт — это айсберг с двумя частями: верхушка над водой — это сам спор, то, что мы видим и говорим, а скрытая под

водой часть — наши желания, страхи, чувства (*презентация к занятию, слайд 2*). Например, вершиной может быть внешняя претензия: «Ты постоянно опаздываешь!», — а подводной частью — настоящие переживания по поводу этой ситуации: «Я чувствую себя неважным для тебя, когда ты опаздываешь».

Вопросы для обсуждения:

- Всегда ли конфликт — это плохо?
- Что значит «конструктивный конфликт»?
- Какие примеры вы можете привести, когда конфликт дал позитивный результат или стал стимулом для развития (*в истории или на примере литературного героя*)?

Ответы обучающихся.

Учитель организует выполнение **практического задания «Разные стороны конфликтов»**. Обучающиеся вместе с учителем называют отрицательные и положительные стороны и фиксируют их в таблице (Приложение).

Положительные	Отрицательные
взаимопонимание	гнев
развитие	разрушение отношений
прощение	обида
поддержка	стресс

Учитель: Психологи выделяют два основных вида конфликтов: межличностные и внутриличностные. Причинами межличностных (или внешних) конфликтов могут быть:

недопонимание, разные цели и интересы, несправедливое отношение или борьба за ресурсы (*презентация к занятию, слайд 3*).

Вопросы для обсуждения:

- Приведите примеры внешних конфликтов. Чем они могут закончиться? Когда конфликт может разрешиться негативно, а когда — позитивно?
- Почему одни конфликты разрешаются быстро, а другие затягиваются надолго?
- Хорошо это или плохо — идти на конфликт, когда уверен, что прав?

Ответы обучающихся.

Учитель: Умение решать конфликты — это не врожденный талант, а навык. Почти как кататься на велосипеде или играть на гитаре. Чем больше тренируешься, тем лучше получается. Давайте сегодня посмотрим, как можно разрешить конфликт без ущерба для себя и других и сохранить отношения.

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

Вопросы для обсуждения:

- Каким образом можно отстаивать свои идеи, права, взгляды, не ущемляя при этом интересы других?
- Почему нужно говорить о своих эмоциях и не считать это слабостью?



- Как вы относитесь к мнению, что, идя на компромисс, человек демонстрирует свою слабость? Или наоборот — силу?
- 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: Для всех участников конфликта должно стать нормой именно конструктивное решение и дальнейшая рефлексия. Давайте еще раз вспомним полезные советы, о которых нам рассказали в видеоролике.

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».

*Учитель предлагает обучающимся в течение 3–4 минут составить **правила взаимодействия друг с другом** во время конфликта, а затем сверить их с советами профессионалов (презентация к занятию, слайд 4).*

Учитель: Именно такие правила взаимодействия друг с другом во время конфликта рекомендуют нам применять специалисты-психологи. Психология — это наука, изучающая поведение, эмоции, чувства и мотивы поступков человека, которая позволяет понять, как внутренние переживания влияют на жизнь и отношения с окружающими. Психологи могут дать советы,

которые помогут в трудных ситуациях, в том числе и в ситуации конфликта.

Вопросы для обсуждения:

- 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?

Заключительный этап

Учитель: Бывают и тихие, скрытые внутри нас конфликты, когда мы спорим сами с собой, пытаюсь разобраться в собственных мыслях, чувствах и желаниях. Они связаны со взрослением, увеличением ответственности, необходимостью принятия решений, с ситуациями выбора. Чем старше становится человек, тем успешнее он справляется со своими негативными эмоциями и трудностями. Умение найти общий язык с другими людьми и сделать так, чтобы конфликты не мешали жить и работать, — признак взрослой личности.

Вопросы для обсуждения:

- Согласны ли вы, что трудности закаляют характер?
- Почему не нужно бояться трудностей?
- Кто может помочь человеку преодолеть трудности?

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 5*).

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»)
- Мышковая И. «Мальчики не плачут»
- Стрельникова К. «Тропы Аиды»

Что посмотреть

- Короткометражный фильм «Ловец»:
<https://zeroplus.tv/film/lovets>
- Художественный фильм «Белый Бим Черное ухо»



Проектная и внеурочная деятельность, внеклассные мероприятия

- Региональный практико-образовательный фестиваль подростковых театральных студий «ПОД(:Р}ОСТКИ РОССИИ»: <https://подростковыецентры.рф/theatre>
- **Встреча читательского клуба на тему «Литературные конфликты»** — обучающиеся обсуждают с педагогом произведения художественной литературы, где центральным элементом сюжета выступает конфликт, а также причины и следствия конфликта, поиск аналогий с современной жизнью.



Приложение

Практическое задание «Разные стороны конфликтов»

Обучающиеся вместе с педагогом называют отрицательные и положительные стороны и фиксируют их в таблице.

Положительные	Отрицательные