







взаимопомощь

взаимоуважение

коллективизм









# 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 возникновения конфликтов о причинах И возможностях их конструктивного разрешения; стимулирование мотивации к выстраиванию позитивных, основанных на взаимопонимании взаимоотношений С людьми; развитие ٧ обучающихся способности к преодолению трудностей, навыков анализа, саморегуляции и ассертивности; информирование о современных возможностях получения профессиональной психологической помощи в трудных жизненных ситуациях.

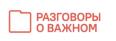
**Формирующиеся ценности:** взаимопомощь, взаимоуважение, коллективизм.

#### 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 свободе человека. 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>&</sup>lt;sup>1</sup> В соответствии с рабочей программой воспитания для образовательных организаций, реализующих программы среднего профессионального образования.









Развивающий применяющий наблюдения, И навыки 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

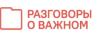
Основные смыслы: конфликты и трудности — естественные процессы развития общества и человеческих взаимоотношений.

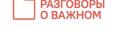
#### Задачи:

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. конфликтов и важность их диагностики ДЛЯ конструктивного разрешения

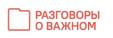
Основные смыслы: понимание причины конфликта — это ключ к его разрешению.

#### Задачи:

- объяснить классификацию конфликтов;
- стимулировать самоанализ через вопросы;
- подчеркнуть осознанного ценность 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

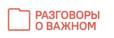
Основные смыслы: в сложных жизненных ситуациях можно и нужно обращаться за помощью к близким людям и профессионалам-психологам.

#### 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

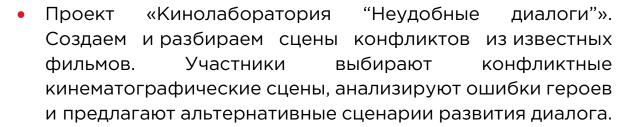
# Проектная и внеурочная деятельность

• 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 по профессиональному трудовому ориентированию «Шаг в профессию»: https://подростковыецентры.pф/shagvprof