

Частное учреждение
профессиональная образовательная организация
ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»

Классный час на тему:
«Как решать конфликты и справляться с трудностями»
Методическая разработка сценария
внеклассного мероприятия

Разработала преподаватель
Овчинникова Е.А.
Дата проведения: 17.11.2025 г.

1. Цель и задачи

Цель: познакомить студентов с эффективными стратегиями разрешения конфликтов и преодоления трудностей, развить навыки самопомощи и психологической устойчивости.

Задачи:

- **образовательные** - дать представление о природе конфликта, стадиях его развития и базовых стратегиях поведения в конфликтной ситуации (соперничество, компромисс, сотрудничество, избегание, приспособление).

- **развивающие** - развить навыки саморегуляции, эмоционального интеллекта, конструктивного диалога и анализа сложных ситуаций.

- **воспитательные** - сформировать отношение к конфликту как к возможности для роста, воспитать уважение к разным точкам зрения и эмпатию.

2. Целевая аудитория и продолжительность

Аудитория: студенты 2 курса СПО.

Продолжительность: 45-60 минут.

3. Оснащение и подготовка

Раздаточный материал:

- карточки с описанием конфликтных ситуаций, актуальных для студентов (ссора с одноклассником, недопонимание с преподавателем, конфликт с родителями из-за учебы);

- бланки с «Лестницей конфликта» для визуализации его нарастания;

- памятки «Алгоритм решения проблемы» и «Техники саморегуляции».

Техническое оснащение: мультимедийный проектор, колонки для музыкального сопровождения релаксационных упражнений.

Пространство класса: возможность перемещаться и работать в малых группах.

4. План проведения классного часа

I. Организационный момент. «Эмоциональный барометр» (5 минут)

Упражнение «Погода моей души». Студентам предлагается анонимно на стикере нарисовать «погоду», которая у них в душе сейчас (солнце, тучи, гроза, радуга и т.д.) и прикрепить на нарисованную на ватмане «карту погоды».

Введение. Ведущий кратко представляет тему, связывает ее с Днем психолога, объясняя, что психология - это не про «сумасшедших», а про науку, которая может помочь каждому справляться с трудностями.

II. Основная содержательная часть (35-40 минут)

Блок 1. Конфликт: катастрофа или возможность? (10 минут)

Форма: интерактивная мини-лекция.

Ключевые идеи:

Конфликт - это нормально. Это столкновение интересов, а не война.

«Лестница конфликта»: Непонимание → Разногласие → Напряженность → Инцидент → Кризис. Важно решать проблему на нижних ступенях.

Стратегии поведения в конфликте (модель Томаса-Киллмена):

Соперничество (Акула) - «Я выиграю, ты проиграешь».

Компромисс (Лиса) - «Оба немного уступим».

Сотрудничество (Сова) - «Вместе найдем лучшее решение».

Избегание (Черепаша) - «Ухожу от конфликта».

Приспособление (Плюшевый мишка) - «Пусть будет по-твоему».

Вопрос: «Какую стратегию вы используете чаще всего?»

Блок 2. Практикум «Выход из тупика» (15 минут)

Форма: работа в малых группах (3-4 человека).

Ход работы.

Каждая группа получает карточку с описанием конфликтной ситуации.

Задание: проанализировать ситуацию по плану:

- в чем истинная причина конфликта?
- какие стратегии можно применить?
- разработать конкретный диалог для решения конфликта через сотрудничество.

Группы представляют свои решения в формате мини-сценки или устного отчета.

Блок 3. «Аптечка» для психики: как справляться со стрессом (10 минут)

Форма: демонстрация и отработка простых техник.

Техники саморегуляции:

Техника «5-4-3-2-1» (заземление): назвать 5 вещей, которые видишь; 4 - которые осязаешь; 3 - которые слышишь; 2 - которые обоняешь; 1 - которую ощущаешь на вкус.

Техника «Дыхание квадратом»: вдох на 4 счета → Задержка на 4 счета → Выдох на 4 счета → Задержка на 4 счета.

Метод «Стоп-крана»: мысленно крикнуть «СТОП!» и переключить внимание на другой объект.

Практика: ведущий проводит краткое упражнение на дыхание со всей группой.

III. Заключительная часть. Рефлексия и ресурсы (10 минут)

Упражнение «Чемодан в дорогу». На доске или ватмане рисуется чемодан. Студентов просят написать на стикерах и «упаковать» в него один инструмент/идею, которую они берут с собой с этого занятия для решения будущих трудностей.

Информационный блок. Ведущий рассказывает о том, куда можно обратиться за психологической помощью (сообщает о работе психолога в техникуме, телефонах доверия, полезных приложениях для ментального здоровья, например, «Антипаника»).

Завершение. Короткое мотивирующее видео или цитата о том, что трудности делают нас сильнее.

Студенты уйдут с занятия с пониманием, что конфликты и трудности - это решаемо. Они будут вооружены простыми, но эффективными инструментами для работы с эмоциями и конструктивного разрешения споров, а также будут знать, куда можно обратиться за поддержкой.