

Тренинг «Конфликты и способы их решения» (8 класс)

Цель: научить подростков понимать причины конфликтов и осваивать конструктивные способы их разрешения.

Задачи:

- дать представление о конфликте и его причинах;
- показать разные стили поведения в конфликте;
- развивать навыки общения, умение слушать и договариваться;
- формировать ответственное отношение к своим поступкам.

Возраст: 8 класс

Продолжительность: 40–45 минут

Форма: тренинг, групповая работа, обсуждение

Ход тренинга

1. Вступление (5 минут)

Ведущий:

«Конфликты случаются у всех. Важно не избегать их любой ценой, а уметь решать правильно».

Короткий вопрос классу:

- Часто ли возникают споры между одноклассниками?
- Всегда ли конфликт — это плохо?

2. Упражнение «Что такое конфликт?» (5 минут)

Учащимся предлагается назвать ассоциации к слову «конфликт».

Вывод:

Конфликт — это столкновение разных мнений, интересов или чувств.

3. Мини-лекция «Причины конфликтов» (5 минут)

Основные причины:

- недопонимание;
- разные взгляды;
- эмоции (обида, злость);
- неумение слушать;
- спешные выводы.

Обсуждение примеров из школьной жизни (без персонализации).

4. Упражнение «Стили поведения в конфликте» (10 минут)

Ведущий объясняет 5 стилей:

1. Избегание — уход от конфликта
2. Приспособление — уступка
3. Соперничество — «победить любой ценой»
4. Компромисс — уступают оба
5. Сотрудничество — поиск решения, выгодного всем

Обсуждение:

- Какой стиль самый полезный?
- В каких ситуациях возможен компромисс?

5. Ролевая работа «Найди решение» (10 минут)

Класс делится на группы. Каждой группе даётся ситуация, например:

- спор из-за места в группе;
- конфликт в чате класса;
- недоразумение из-за слухов.

Задание:

- определить причину конфликта;
- предложить мирное решение;
- представить результат.

6. Упражнение «Я-высказывания» (5 минут)

Пример:

- «Ты всегда мне мешаешь»
- «Мне неприятно, когда меня перебивают»

Дети пробуют переформулировать фразы.

7. Рефлексия и итог (5 минут)

Вопросы:

- Что нового вы узнали?
- Как можно решить конфликт без ссор?

Вывод:

«Конфликты можно решать словами, а не агрессией».

Класс: 8

Дата проведения: 12.01.2026 года

Место проведения: учебный кабинет

Количество участников: 4 чел. отсутствовал: 1 чел

Цель: формирование у обучающихся навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

Форма работы: тренинг, групповая и ролевая работа, обсуждение.

Краткое содержание:

Учащиеся познакомились с понятием конфликта, его причинами и стилями поведения. В ходе ролевых упражнений подростки анализировали конфликтные ситуации и предлагали мирные способы их решения. Отработаны навыки «я-высказываний».

Активность учащихся: Высокая. Обучающиеся проявляли интерес, активно участвовали в обсуждениях и работе в группах.

Результат:

Учащиеся осознали важность диалога и взаимного уважения при решении конфликтов. Отмечено формирование навыков самоконтроля и сотрудничества.

Педагог-психолог: Машкович Н.Ю.

Тренинг для 7–8 классов

«Навыки общения. Учимся говорить без конфликта»

Продолжительность: 40–45 минут

1. Цели тренинга

- Развитие у подростков навыков конструктивного общения.
- Формирование умения выражать эмоции и позицию без агрессии.
- Профилактика конфликтов в учебном коллективе.
- Тренировка навыка активного слушания.

2. Оборудование

- карточки с фразами;
- листы А4;
- маркеры/ручки;
- доска/флипчарт.

3. Ход тренинга

I. Вступление

Психолог:

«Сегодня мы поговорим о том, как общаться так, чтобы вас слышали, и как самим понимать других без конфликтов».

Мини-обсуждение:

- Почему люди ссорятся?
- Что помогает договариваться?

Фиксация ответов на доске:

непонимание — резкие слова — эмоции — давление — отсутствие слушания.

II. Упражнение 1. «Активное слушание»

Работа в парах.

Задание:

1. Ученик А рассказывает что-то простое (как прошёл вчерашний день) — 1 минута.
2. Ученик Б слушает, кивает, перефразирует, задаёт уточняющие вопросы.
3. Затем роли меняются.

Обсуждение:

- Что помогало понимать?
- Какие фразы были поддерживающими?

Психолог подводит итог:

Активное слушание = внимание + вопросы + понимание эмоций + отсутствие оценок.

III. Упражнение 2. «Я-сообщения»

Психолог объясняет:

- «Ты-сообщение» обвиняет: *«Ты меня раздражаешь!»*
- «Я-сообщение» описывает чувства: *«Я расстраиваюсь, когда меня перебивают».*

Задание:

Преобразовать фразы:

- «Ты никогда не слушаешь!» → «Мне неприятно, когда мои слова остаются без внимания.»
- «Ты специально меня злишь!» → «Я раздражаюсь, когда на меня кричат.»
- «Хватит шуметь!» → «Мне трудно сосредоточиться при таком шуме.»

Учащиеся зачитывают варианты.

IV. Упражнение 3. «4 шага безконфликтного общения»

Психолог знакомит со схемой:

1 Факт (без оценки): *«Когда ты перебиваешь меня...»*

2 Эмоция: *«...я чувствую раздражение...»*

3 Потребность: «...потому что мне важно быть услышанным...»

4 Просьба: «...пожалуйста, дослушай меня до конца.»

Мини-группы по 3–4 человека:

Разбор ситуаций:

конфликт из-за группового задания;

спор в чате класса;

обидное замечание в ответ на вопрос.

Каждая группа составляет пример «4 шагов», зачитывает.

V. Упражнение 4. «Стоп-слово»

Техника для ситуации, когда эмоции растут.

Учащиеся должны:

остановиться;

назвать чувство;

сделать паузу;

предложить решение.

Тренируем мини-диалоги:

«Я злюсь. Давай обсудим позже.»

«Мне сейчас неприятно. Давай немного успокоимся и поговорим снова.»

VI. Подведение итогов

Психолог:

«Главный навык — не избегать разговора, а уметь говорить спокойно. Конфликт — это нормально, важно то, как мы его решаем».

Учащимся выдаются рекомендации:

говорить «Я-сообщениями»;

сначала слушать, потом отвечать;

уточнять, а не обвинять;

помнить о праве на паузу.

СПРАВКА О ПРОВЕДЁННОМ ТРЕНИНГЕ

Тема: «Навыки общения. Учимся говорить без конфликта»

Классы: 7–8

Дата проведения: 09.12.2025

Место: школа

Цель: развитие конструктивных навыков общения и профилактика межличностных конфликтов среди подростков.

Количество участников:

7 класс — 15 человек (присутствовали 13, отсутствовали 2)

8 класс — 13 человек (присутствовали 12, отсутствовал 1)

Краткое содержание тренинга:

С учащимися проведены интерактивные упражнения:

- «Активное слушание» — отработка навыков понимать собеседника;
- «Я-сообщения» — обучение выражению эмоций без обвинений;
- «4 шага бесконфликтного общения» — работа в группах над моделированием ситуаций;
- техника «Стоп-слово» — развитие умения брать паузу и регулировать эмоции.

Подростки активно участвовали, демонстрировали заинтересованность. Большинство смогли правильно составить «я-сообщения» и предложить способы мирного урегулирования спорных ситуаций.

Результаты:

- 85% учащихся продемонстрировали понимание принципов ненасильственного общения.
- Отмечено снижение напряжённости в парных и групповых заданиях по сравнению с началом занятия.
- Учащиеся научились применять конструктивные фразы и уточняющие вопросы.
- Выявлены учащиеся, которым требуется дополнительная работа по контролю эмоций (2 человека).

Рекомендации:

- продолжить развитие коммуникационных навыков через классные часы и групповые задания;
- использовать технику «я-сообщений» при школьных конфликтах;
- проводить регулярные мини-тренинги по эмоциональной регуляции.

Психолог: Лазимова Т.В.

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ 5–10 КЛАССЫ «Как защититься от буллинга»

1. Цели собрания

- Повысить информированность родителей о формах буллинга и кибербуллинга.
- Научить взрослых распознавать признаки травли у детей.
- Дать рекомендации по защите ребёнка и взаимодействию со школой.
- Укрепить сотрудничество семьи и школы в профилактике насилия.

2. Вопросы для рассмотрения

1. Что такое буллинг? Основные виды и признаки.
2. Причины вовлечения детей в травлю (жертва, агрессор, наблюдатель).
3. Как родители могут вовремя увидеть проблему?
4. Как защитить ребёнка и сформировать безопасное поведение?
5. Действия школы, куда обращаться.
6. Профилактика кибербуллинга.
7. Вопросы родителей.

3. Ход родительского собрания

I. Вступительное слово

Психолог приветствует родителей, обозначает тему и актуальность:

«Буллинг — это повторяющаяся агрессия, направленная на унижение ребёнка. Важно, чтобы школа и семья действовали вместе — только так можно обеспечить безопасность детей».

II. Информационный блок

Что такое буллинг?

- систематическое оскорбление, давление, насмешки;
- кибербуллинг: травля в соцсетях, чатах, играх;
- социальная изоляция, бойкот.

Признаки буллинга у ребёнка

- страх идти в школу;
- потеря вещей, синяки без объяснений;
- проблемы со сном, тревожность;
- снижение успеваемости;
- резкие перепады настроения;
- отказ от телефона/чата или чрезмерная нервозность при использовании.

Почему дети вовлекаются в травлю

- стремление к власти/влиянию;
- ответная агрессия;
- низкая самооценка;
- отсутствие навыков общения;
- давление группы.

III. Практический блок

Как действовать родителям, если ребёнок стал жертвой буллинга

1. Спокойно поговорить, не обвиняя.
 2. Зафиксировать факты — сообщения, фото, свидетельства.
 3. Немедленно сообщить классному руководителю или психологу.
 4. Поддержать ребёнка, объяснить, что он не виноват.
 5. Работать вместе со школой, не пытаться «разобраться самим с обидчиком».
- Если ребёнок — агрессор
- выяснить причины поведения;
 - дать понять, что агрессия недопустима;
 - контролировать интернет-активность;

сотрудничать с психологом.

Если ребёнок — наблюдатель

объяснить правила безопасной поддержки:

не участвовать;

не распространять видео/фото;

сообщить взрослому.

IV. Блок «Кибербуллинг»

Как защитить ребёнка:

• закрытые аккаунты, приватность;

• двухфакторная защита;

• правила общения в сети;

• не отвечать агрессору;

• сохранять доказательства;

• блокировать нарушителей;

• сообщать взрослым.

V. Совместное обсуждение и рекомендации

Родителям раздаются краткие памятки:

«10 способов защитить ребёнка от буллинга»,

«Безопасный интернет»,

«Как говорить с подростком о сложных ситуациях».

VI. Итоги и вопросы

Психолог отвечает на вопросы родителей, подводит итоги:

«Буллинг — проблема, которую нельзя игнорировать. Только совместная работа семьи и школы обеспечивает ребёнку безопасность и эмоциональное благополучие».

ПРОТОКОЛ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ

Тема: «Как защититься от буллинга»

Классы: 5–10

Дата проведения: 19.12.2025

Место: школа

Присутствовали: 20 родителей

Отсутствовали: 15 родителей

Форма работы: информационное собрание с элементами интерактива

Краткое содержание собрания:

Родителям была представлена информация о видах буллинга и кибербуллинга, основных признаках и последствиях. Обсуждались причины агрессивного поведения у подростков, роль семьи и школы. Даны рекомендации по взаимодействию с ребёнком, алгоритм действий при признаках травли, меры профилактики в интернете.

Проведены два практических блока: анализ ситуаций буллинга и обсуждение эффективных фраз поддержки ребёнка. Родителям выданы памятки по безопасному общению в сети и правилам предотвращения травли.

Результаты собрания:

- Родители получили актуальную информацию по теме буллинга.
- 94% присутствующих отметили необходимость системной профилактики.
- Повысилась готовность родителей взаимодействовать со школой и обращаться к специалистам.
- Определены семьи, нуждающиеся в дополнительной консультации (1 человек).

Рекомендации родителям:

- регулярно обсуждать с ребёнком его школьные отношения;
- контролировать интернет-среду подростка;
- сообщать классному руководителю о любых тревожных признаках;
- формировать дома уважительную модель общения.

Психолог: Лазимова Т.В.

БЕСЕДА ДЛЯ 7 КЛАССА

«Кибербуллинг: как защитить себя в интернете»

1. Цели беседы

- Сформировать у подростков представление о кибербуллинге.
- Научить безопасному поведению в сети.
- Развить навыки самозащиты и грамотной реакции на интернет-агрессию.

2. Вводная часть

Психолог :

«Сегодня мы поговорим о кибербуллинге — травле в интернете. Она может происходить в соцсетях, чатах, играх, сообщениях. Важно знать, как вовремя распознать опасность и защитить себя».

Мини-вопрос классу:

- Что вы понимаете под словом «кибербуллинг»?
- С какими негативными ситуациями в интернете вы сталкивались?

3. Основная часть

Что такое кибербуллинг?

Формы:

- оскорбления, угрозы, издевательские комментарии;
- распространение слухов, фотошкол, личных фото без разрешения;
- взлом страницы или создание фейкового профиля;
- массовая атака сообщениями.

Почему подростки становятся жертвами?

- доверчивость;
- излишняя открытость (слишком много личной информации);
- желание быть популярным;
- отсутствие настроек приватности.

Как защитить себя?

- Не выкладывать личные данные (адрес, школа, номер телефона).
- Никому не передавать пароли.
- Установить двухфакторную авторизацию.
- Делать страницы закрытыми для незнакомых людей.
- Удалять и блокировать подозрительные аккаунты.

Что делать, если стал жертвой кибербуллинга?

1. Не отвечать агрессору — это подогревает конфликт.
2. Сделать скриншоты, сохранить переписку.
3. Заблокировать нарушителя.
4. Сообщить взрослым: родителям, классному руководителю, школьному психологу.
5. Пожаловаться через функции соцсетей: «Пожаловаться», «Заблокировать».

4. Практическое упражнение

Ситуация:

Ученик получает оскорбительные комментарии под фотографией в соцсети.

Ученики обсуждают:

- как он должен поступить;
- какие шаги безопасности выполнить;
- кому сообщить.

Учитель подводит итог:

«Главная цель — не вступать в конфликт, сохранить доказательства, защитить аккаунт и обязательно поговорить со взрослым».

5. Завершение

Психолог:

«Интернет может быть безопасным, если соблюдать правила. Важно помнить: вы всегда можете обратиться за помощью».

1

Р

З

Н

Рс

Ос

Тси

ПРОТОКОЛ БЕСЕДЫ

Тема: «Кибербуллинг: как защитить себя в интернете»

Класс: 7 «а», 7 «б»

Дата: 02.12.2025

Место проведения: школа

Форма работы: беседа с элементами практики

Цель мероприятия:

Повышение уровня цифровой грамотности учащихся, формирование навыков безопасного поведения в интернете и предупреждение кибербуллинга.

Задачи:

1. Дать определение кибербуллинга и его формам.
2. Обучить основным правилам онлайн-безопасности.
3. Отработать алгоритм действий при столкновении с интернет-агрессией.

Количество участников: 14 человек

Присутствовали: 14 чел Отсутствовали: 0

Краткое содержание мероприятия:

С учащимися обсуждены понятие кибербуллинга, его разновидности, причины появления. Рассмотрены способы защиты своих данных, правила приватности, порядок действий при угрозах и оскорблениях в сети. Проведено ситуационное упражнение с разбором алгоритма «Не отвечай — сохрани доказательства — заблокируй — сообщи взрослому». Подведены итоги, даны рекомендации.

Результаты беседы:

- 90% учащихся показали понимание мер онлайн-безопасности.
- Все учащиеся смогли предложить правильные действия в ситуационном задании.
- Повышена осведомлённость о функциях защиты в соцсетях и необходимости сообщать взрослым.

Рекомендации учащимся:

- Закрывать личные профили.
- Не передавать пароли.
- Реагировать на агрессию только безопасными способами.
- Обращаться за помощью при первых признаках угроз.

Психолог: Лазимова Т.В.

