

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТОЧКА РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ**

**внеурочного занятия**

**для обучающихся 5-7 классов по теме:**

**«Как решать конфликты и справляться с трудностями.  
Ко Дню психолога»**

**Цель занятия:** познакомить обучающихся со способами решения конфликтов и выхода из трудных ситуаций.

**Продолжительность:** 10 минут.

**Рекомендуемая форма занятия:** беседа, обсуждение.

**Планируемые результаты занятия в части регионального компонента:** расширение и углубление знаний обучающихся о способах решения конфликтных ситуаций и преодоления трудностей.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

Конфликты возникают в самых разных сферах: в семье, школе, на работе или в отношениях с друзьями. Они могут быть вызваны различиями во мнениях, ценностях или даже просто недопониманием. Важно понимать, что конфликты – это не всегда плохо. Они могут быть стимулом для изменений и улучшений. Главное – уметь правильно подходить к их разрешению.

Первый шаг к разрешению конфликта – это понимание его причин. Зачастую корень проблемы кроется не в самом конфликте, а в недоразумениях, страхах или ожиданиях. Задайте себе несколько вопросов:

- Что именно стало причиной конфликта?
- Каковы мои чувства и чувства другой стороны?
- Есть ли у нас общие цели или интересы?

Ответы на эти вопросы помогут вам лучше понять ситуацию и подойти к разрешению конфликта более осознанно.

Для преодоления трудностей важно проявлять внимание и заботу друг о друге. Совместные усилия в поиске решения могут значительно облегчить процесс. Это может быть:

- Открытое обсуждение проблемы.
- Умение слушать и слышать друг друга.
- Поиск компромиссов.

Помните, что каждый из нас имеет право на свои чувства и мнение. Уважение к позиции другого человека – это первый шаг к конструктивному диалогу.

Чтобы эффективно разрешать конфликты, стоит придерживаться нескольких простых правил:

1. Оставайтесь спокойными: эмоции могут затмить разум. Постарайтесь сохранять спокойствие и не принимать решения в состоянии гнева.
2. Слушайте активно: дайте возможность другой стороне высказаться. Покажите, что вы готовы услышать ее точку зрения.
3. Избегайте обвинений: вместо того чтобы обвинять другого человека, говорите о своих чувствах и переживаниях. Используйте «я-сообщения» (например, «Я чувствую себя неудобно, когда...»).

4. Ищите компромиссы: будьте готовы к тому, что идеального решения может не быть. Постарайтесь найти вариант, который устроит обе стороны.
5. Обсуждайте последствия: после того как конфликт разрешен, обсудите, как избежать подобных ситуаций в будущем.

Ребята, а знаете, что в нашем городе и в каждом районе Липецкой области есть специальные места, где работают настоящие профессионалы – это психологи. Они знают миллион способов помочь справиться с любыми трудностями, грустью, страхами и ссорами.

1. Твой школьный психолог – самый главный помощник рядом! Спроси у своего классного руководителя, кабинет школьного психолога есть в каждой школе. Вы всегда можете прийти и просто поговорить по душам, обсудить конфликт с другом или справиться с волнением перед контрольной. Это абсолютно конфиденциально и безопасно!

2. Областной Центр «Семья» (для детей и родителей), который находится по адресу: г. Липецк, ул. Ушинского, д. 28. Телефон для родителей: (4742) 35-20-29, 28-56-70.

Здесь работают добрые психологи, которые специализируются именно на детских проблемах. Они помогут, если ребенок сильно стесняется, если в семье частые ссоры, если пережил сильный стресс. Родители могут позвонить и записаться на консультацию.

Территориальное отделение Центра «Семья» есть в каждом муниципалитете нашей области. Все адреса и телефоны размещены на сайте <https://семья48.рф/> или позвонить по номеру (4742)48-33-28.

### 3. Центры помощи для детей и родителей по всей области

Если нужна помощь посерьезнее, можно обратиться в специальные центры. Их филиалы есть по всей нашей Липецкой области:

- В Ельце: «Центр социальной помощи семье и детям «Доверие».
- В Грязях: «Центр социальной помощи семье и детям «Островок доверия».
- В Данкове: «Центр социальной помощи семье и детям «Гармония».
- В Лебедяни: «Центр социальной помощи семье и детям «Возрождение».
- В Усмани: «Центр социальной помощи семье и детям «Ласточка».

Как это запомнить? Проще простого! Практически в каждом районном центре нашей области есть такой Центр «Семья и дети»! Твои родители могут легко найти адрес и телефон в интернете, спросить у школьного учителя или позвонить по главному номеру в Липецке (4742) 22-04-93, и там подскажут, куда обратиться ближе к дому.

3. Самый секретный и круглосуточный телефон (работает ВЕЗДЕ!).  
Номер: 8-800-2000-122 или короткий номер 124 (с мобильного) называется «Всероссийский Детский телефон доверия». Если тебе очень грустно, страшно или ты попал в такую ситуацию, когда не можешь никому рассказать о ней в школе или дома – позвони сюда! Звонок бесплатный и анонимный, то есть можно не называть свое имя. Тебя выслушают и обязательно помогут. Работает круглосуточно!

Центр психологической помощи «Беседка» – место, где каждый подросток Липецкой области может получить необходимую психологическую помощь и моральную поддержку.

Любой подросток, столкнувшийся со сложной ситуацией, может обратиться в «Беседку», где его встретит администратор-психолог, наладит диалог, выявит проблему, поможет найти решение. «Очень важно, чтобы у юношей и девушек формировалось понимание, что каждую проблему можно решить, и они всегда найдут поддержку и понимание у взрослых. Центры, подобные «Беседке», - важные проекты, которые помогут наладить взаимоотношения с подрастающим поколением», – отмечает губернатор Липецкой области Игорь Артамонов.

Контакты центра психологической помощи «Беседка»:

- в социальной сети: <https://vk.com/club223696451>
- г. Липецк, ул. Неделина, д.40, тел. 8(4742) 22-06-02