

Рабочие листы и оформление (растяжка, речевые облачка, гексы, оформление) классного часа для 1-2 классов, 3-4 классов, 5-7 классов, 8-9 классов и 10-11 классов для классного часа разговоры о важном 17 ноября 2025 год. Тема занятия “Как решать конфликты и справляться с трудностями? Ко Дню психолога.”

Рабочий лист для 1-2 класса ([скачать без надписи для печати](#))

<p>Подумай, что чувствует девочка. Соедини картинки с подходящими словами.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">     </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div>ГРУСТЬ</div> <div>УДИВЛЕНИЕ</div> <div>РАДОСТЬ</div> <div>ЗЛОСТЬ</div> </div>	<p>У всех людей бывают разные чувства. <u>Разгадай ребус и узнаешь, что иногда случается между людьми.</u></p> <div style="text-align: center;">  1,1,2,3,6 <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 15px; margin: 5px auto;"></div> <div style="font-size: 2em; color: blue; margin: 5px auto;">↓</div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 15px; margin: 5px auto;"></div> </div>	<p>После ссоры нужно попросить прощения и снова подружиться. <u>Прочитай правила дружбы.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Помогай другу в беде. 2. Учись договариваться с другом. 3. Проси прощения, если обидел друга. 4. Останови друга, если он делает что-то плохое. 5. Делись с другом интересными книгами, игрушками. 								
<p>Подумай, что можно сделать, когда ты злишься. Обведи 3 правильных предложения, 1 неверное - зачеркни.</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;">МЕДЛЕННО ПОДЫШАТЬ НЕСКОЛЬКО РАЗ</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;">СКАЗАТЬ, ЧТО НЕ ТАК, ЧТО ТЕБЕ НЕ НРАВИТСЯ</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;">УДАРИТЬ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">ЗАНЯТЬСЯ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ</div>	<p>Соедини, кто с кем дружит</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td> КРОШ</td> <td> МАША</td> <td> ВИННИ</td> <td> ЛУНТИК</td> </tr> <tr> <td> ПЯТАЧОК</td> <td> ЁЖИК</td> <td> КУЗЯ</td> <td> МЕДВЕДЬ</td> </tr> </table>		 КРОШ	 МАША	 ВИННИ	 ЛУНТИК	 ПЯТАЧОК	 ЁЖИК	 КУЗЯ	 МЕДВЕДЬ
 КРОШ	 МАША	 ВИННИ	 ЛУНТИК							
 ПЯТАЧОК	 ЁЖИК	 КУЗЯ	 МЕДВЕДЬ							

Рабочий лист для 1-2 класса №2 ([скачать без надписи для печати](#))



Имя: _____ Дата: _____



КАК РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ И СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ? КО ДНЮ ПСИХОЛОГА

1) Напиши пропущенное слово

1. Наше _____ влияет на других людей.
2. Конфликт – это столкновение _____ и взглядов людей.
3. Чтобы помириться, иногда нужно найти _____.
4. У человека есть шесть базовых _____.



2) Нарисуй эмоции

Радость	Страх	Злость	Удивление



3) Допиши предложения

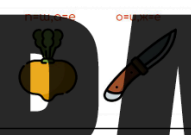
Мне помогает успокоиться, когда я.....
Если два друга поссорились, я бы посоветовал.....
Когда мне нужно побыть одному, я могу сказать.....



4) Соедини части предложений

Хорошее настроение...	...пожар, который разрастается.
Конфликт похож на...	...уметь остановиться и подумать.
Управлять эмоциями – это...	...нужно уметь договариваться.
Чтобы решить проблему...	...привлекает к человеку других.



РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ		1 — 2 КЛАСС	«КАК РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ И СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ? КО ДНЮ ПСИХОЛОГА»														
<p>ПРОЧИТАЙ</p> <p>Иногда мы ссоримся с друзьями из-за трудностей. Это нормально. Важно научиться говорить о своих проблемах и искать решение вместе.</p>		<p>РЕБУСЫ</p> <p>П" 100 <small>мощь</small></p> 															
<p>СОБЕРИ ПОСЛОВИЦЫ</p> <p>Не имей сто рублей, а имей мириться трудно</p> <p>С другом и горе правдой и честью</p> <p>Ссориться легко, а пополам</p> <p>Дружба крепка не лестью, а сто друзей</p>		<p>ОБВЕДИ СЛОВА, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ НАМ БЫТЬ ХОРОШИМИ ДРУЗЬЯМИ И СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ:</p> <table border="1"> <tr> <td>злость</td> <td>доброта</td> </tr> <tr> <td>крик</td> <td></td> </tr> <tr> <td>помощь</td> <td>обида</td> </tr> <tr> <td>дружба</td> <td></td> </tr> <tr> <td>спор</td> <td>грубость</td> </tr> <tr> <td>сочувствие</td> <td></td> </tr> <tr> <td>поддержка</td> <td>извинение</td> </tr> </table>		злость	доброта	крик		помощь	обида	дружба		спор	грубость	сочувствие		поддержка	извинение
злость	доброта																
крик																	
помощь	обида																
дружба																	
спор	грубость																
сочувствие																	
поддержка	извинение																
<p>ПОПРОБУЙ ОПИСАТЬ, КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ НАСТОЯЩИЙ ПСИХОЛОГ.</p> <p>П — понимающий</p> <p>С — _____</p> <p>И — _____</p> <p>Х — _____</p> <p>О — _____</p> <p>Л — _____</p> <p>О — _____</p> <p>Г — _____</p>		<p>ПРОЧИТАЙ СИТУАЦИИ И ОТМЕТЬ: ✓ — ПОМОГАЕТ РЕШИТЬ КОНФЛИКТ х — УСИЛЮБЛЯЕТ КОНФЛИКТ</p> <ol style="list-style-type: none"> Петя нечаянно толкнул Машу. Он сказал: «Прости, я не хотел». ☐ Миша рассердился и закричал на друга. ☐ Катя поделилась игрушкой с Аней. ☐ Коля не захотел выслушать Ваню, когда тот расстроился. ☐ Таня помогла Саше, когда у него что-то не получилось. ☐ <p>Раскрась смайлик, который отражает твоё настроение на уроке</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>															

Рабочий лист для 1-2 класса №4 ([скачать без надписи для печати](#))

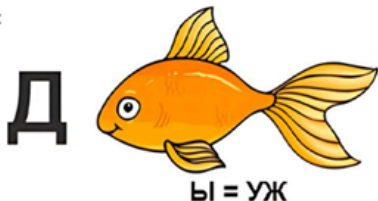
Как решать конфликты и справляться с трудностями? Ко Дню психолога

Каждый из нас иногда ссорится или сталкивается с трудностями. И это нормально!
Сегодня, мы научимся быть настоящими мастерами общения и строить мосты дружбы.
Давай разберёмся, как это делать!

Задание 1. «Шифровка психолога»

Для начала разгадай зашифрованные слова.
Они — ключи к нашему уроку!

А) Ребус



Ответ:

Б) Анаграммы (переставь буквы, чтобы получилось слово):

ТНФОЛИКК → _____

АДИБО → _____

ЖЕНИЕУВА → _____

Задание 2. «Термометр эмоций»

Конфликты часто начинаются с сильных чувств.
Давай научимся их распознавать. Подпиши под каждым
смайликом эмоцию, которую он, по-твоему, выражает.

Смайлик

Эмоция







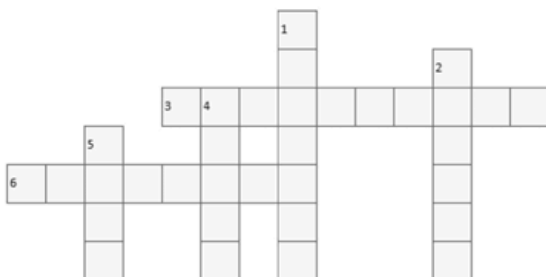




Подумай: Какая из этих эмоций чаще всего
приводит к ссоре? _____

Задание 3. «Кроссворд Мира»

Разгадай кроссворд, чтобы вспомнить главные
правила дружбы и общения.



По горизонтали

3. Согласие, основанное на взаимных уступках.
6. Столкновение интересов, спор.



Задание 4. «Моя аптечка первой помощи»

Когда тебе грустно, тревожно или ты злишься,
важно уметь помочь себе самому. Придумай и запиши
3 способа, которые помогают ЛИЧНО ТЕБЕ справиться
с трудными чувствами.

Способ №1 Пример: Послушать любимую музыку.

Способ №2 _____

Способ №3 _____

По вертикали

1. Умение поставить себя на место другого человека.
2. Разговор двух или более людей.
4. Чувство, которое возникает, когда нас незаслуженно обидели.
5. Чувство сильного негодования, раздражения.

Рабочий лист для 1-2 класса №5 ([скачать без надписи для печати](#))

Как решать конфликты и справляться с трудностями? Ко Дню психолога
1-2 класс

Нарисуй, какое у тебя чаще всего бывает настроение?

Если настроение испортилось, я могу:

1. Сделать глубокий вдох и посчитать до 5.
2. _____

(допиши свой вариант)

История про Топу и Тутти
Кратко напиши или нарисуй, из-за чего началась ссора в мультфильме. Они поссорились, потому что...

Отметь галочкой ☒ те поступки, которые помогли героям помириться.

☐ Вспомнили друг о друге. ☐ Продолжили заигрывать и обижаться

☐ Помогли друг другу в беде.

☐ Попросили прощения.

Раскрась тех людей, к которым ты можешь обратиться за помощью.

Родители Друг/подруга Школьный психолог

Бабушка/дедушка Классный руководитель

Прочитай правила и отметь те, которые тебе нравятся больше всего.

☐ Говори спокойно, не кричи.

☐ Умей слушать и слышать другого.

☐ Попробуй понять чувства другого человека.

РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ

— ПОСЛАНИЕ В ДЕЙСТВИИ —

Как решать конфликты и справляться с трудностями? Ко Дню психолога
1-2 класс

Нарисуй, какое у тебя чаще всего бывает настроение?

Если настроение испортилось, я могу:

3. Сделать глубокий вдох и посчитать до 5.
4. _____

(допиши свой вариант)

История про Топу и Тутти
Кратко напиши или нарисуй, из-за чего началась ссора в мультфильме. Они поссорились, потому что...

Отметь галочкой ☒ те поступки, которые помогли героям помириться.

☐ Вспомнили друг о друге. ☐ Продолжили заигрывать и обижаться

☐ Помогли друг другу в беде.

☐ Попросили прощения.

Раскрась тех людей, к которым ты можешь обратиться за помощью.

Родители Друг/подруга Школьный психолог

Бабушка/дедушка Классный руководитель

Прочитай правила и отметь те, которые тебе нравятся больше всего.

☐ Говори спокойно, не кричи.

☐ Умей слушать и слышать другого.

☐ Попробуй понять чувства другого человека.

РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ

— ПОСЛАНИЕ В ДЕЙСТВИИ —

Рабочий лист для 3-4 класса №1 ([скачать без надписи для печати](#))

Как решать конфликты и справляться с трудностями?
Ко Дню психолога



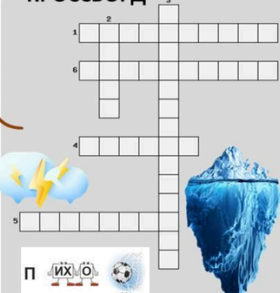
Как бы вы определили, что такое конфликт?

Из-за чего может возникнуть конфликт?

Назови положительные и отрицательные стороны конфликта?

Сформулируй правила взаимодействия друг с другом во время конфликта

КРОССВОРД



1. Наука, изучающая поведение, эмоции, чувства и мотивы поступков человека, которая позволяет понять, как внутренние переживания влияют на жизнь и отношения с окружающими. 2. Кратковременное эмоциональное столкновение, вызванное несогласием или раздражителем. 3. Процесс взаимодействия между людьми, организациями или государствами для достижения общих целей. 4. Психические процессы в форме переживаний, которые отражают личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций в жизни человека. 5. Несовпадение интересов, наличие противоречия во взглядах или целях. 6. Решение, при котором каждому приходится идти на уступки ради общего желания сохранить добрые отношения или закончить начатое дело.

Рабочий лист для 3-4 класса №2 (скачать без надписи для печати)

КАК РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ И СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ? КО ДНЮ ПСИХОЛОГА

№ 1 Определи понятие.

Конфликт — это ситуация, когда люди _____, но могут _____, если выслушают и поймут друг друга.

№ 2 Что чувствуют участники конфликта? Напиши:

Ситуация	Эмоция
Друг не хочет играть с тобой	
Учитель сделал замечание	
Ты помирился с другом	
Ты помог однокласснику	

№ 3 Найди правильное решение.

Петя и Лена спорят, кто первым встанет в очередь в столовой. Что им поможет избежать ссоры?

- ☐ Кричать, что каждый прав
- ☐ Договориться, кто будет первым сегодня, а кто завтра
- ☐ Позвать учителя и ругаться

№ 4 Задание-рассуждение. Прочитай:

«Не ищи виноватого — ищи решение.»

Подумай и запиши, как это правило поможет тебе в школе:

№ 5 Расшифруй фразу. Как ты ее понимаешь?

14 10 18 / 3 15 21 20 18 10 / 15 1 19

№ 6 Алгоритм спокойствия. Расставь шаги в правильном порядке:

- ___ Подумай, как сказать спокойно
- ___ Не торопись с ответом
- ___ Сделай глубокий вдох
- ___ Найди решение вместе

№ 7 Составь свою формулу добрых отношений, используя слова:

доброта, уважение, терпение, внимание, помощь, улыбка

_____ + _____ + _____

_____ + _____ = _____

№ 8 Зачеркни действия, которые не помогают в решении конфликтов:

Выслушать, предложить вариант, извиниться, обидеться и уйти, ударить, подарить подарок, убеждать

Рабочий лист для 3-4 классов №5 ([скачать без надписи для печати](#))



Разговоры о важном

Как решать конфликты и справляться с трудностями?
Ко Дню психолога
Рабочий лист

Вставь пропущенные слова в предложение.

«Конфликт — это ситуация, при которой происходит столкновение

_____, взглядов и _____ людей.»

«Верно — неверно»

☐

Конфликты — это естественная часть человеческих отношений.

☐

Психолог — это специалист, который помогает разбираться в отношениях и переживаниях.

☐

В ссоре лучше кричать, чтобы тебя быстрее услышали.

☐

Компромисс — это когда одна сторона получает всё, а другая ничего.

☐

У людей всего 6 базовых эмоций.

☐

При конфликте полезно дышать: вдыхать на 4 счета и выдыхать.

Соедини линией изображение эмоции и её название.

1. 😊

а) Радость

2. 😞

б) Страх

3. 😡

в) Гнев

1 2 3

Герои мультфильма

Почему бегемот Топа и тигренок Тутти из мультфильма «Ссора» помирились?





Имя: _____ Дата: _____



КАК РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ И СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ? КО ДНЮ ПСИХОЛОГА

1 Выбери правильный ответ

Что помогает быстрее помириться?

- ☐ обвинения
- ☐ умение слушать
- ☐ молчание

Как лучше вести себя в споре?

- ☐ повышать голос
- ☐ делать паузы и думать
- ☐ игнорировать собеседника

Что лучше сделать после ссоры?

- ☐ долго злиться
- ☐ помириться
- ☐ избегать человека

Что важно помнить во время конфликта?

- ☐ важно доказать правоту
- ☐ важно сохранять уважение
- ☐ эмоции важнее слов

Что помогает управлять эмоциями?

- ☐ глубокое дыхание
- ☐ громкий крик
- ☐ игнорирование

2 Найди ошибку в рассуждении и напиши правильно

“Если я злюсь, то мне обязательно нужно сразу сказать всё, что я думаю”

“Ссоры случаются только у тех, кто не умеет правильно дружить”

3 Нарисуй яркую памятку для детей: “Правила мирного общения”



Рабочий лист для 3-4 классов №7 ([скачать без надписи для печати](#))

Разговоры о важном

**Как решать конфликты
и справляться с трудностями?
Ко Дню психолога**

1 - 4

Пройди лабиринт и помоги друзьям встретиться.



Разгадай ребусы и скажи, что помогает друзьям не ссориться.



А = ИЕ



Ж. ГЛ М = СИ

Выберите советы, которые помогут преодолеть конфликт.

- ☐ Договаривайся
- ☐ Учись справляться с сильными эмоциями
- ☐ Ни с кем не разговаривай целую неделю
- ☐ Обдумай свои слова и поступки
- ☐ Расскажи всем друзьям о том, кто тебя обидел
- ☐ Попробуй понять другого человека
- ☐ Считаю правым только себя
- ☐ Ищи решение проблемы, а не виноватого
- ☐ Нарисуй смешную картинку на того, с кем поссорился

Нарисуй в каждом кружочке веселые смайлики.

Разгадай шифр. Каждый символ соответствует отдельной букве.

а	ж	т	д	й	в	и	е	ь	у	р	н	о
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

4 1 6 1 5 3 8 2 7 3 9 4 11 10 2 12 13

РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ

Как решать конфликты и справляться с трудностями?

Ко Дню психолога (5-7 класс)

Задание 1. Что такое конфликт?



Когда все согласны друг с другом



Столкновение мнений и сильных эмоций



Совместное решение задач

Задание 2. Установи соответствие.

Межличностный конфликт

Внутриличностный конфликт

Групповой конфликт

Борьба внутри человека

Конфликт между людьми

Конфликт между группами

Конфликт между...

Задание 3. Найди слова.

В	Т	Ц	К	Ц	Ь	Ъ	У	З	К
Ь	Ы	Г	Ж	И	Щ	Б	Р	Ю	О
С	Е	Э	С	Ю	Ы	Г	Г	Э	М
Х	Т	А	М	С	У	Ь	Х	Т	П
Ь	А	Р	Ь	О	Й	Е	Х	У	Р
И	Л	Х	А	З	Ц	Ь	Х	К	О
Щ	Т	Ф	И	Х	И	И	Ц	Ь	М
Р	Ш	Й	И	Е	П	Р	Я	Ц	И
Л	К	О	Н	Ф	Л	И	К	Т	
Ф	Т	Е	Р	П	Е	Н	И		

Коммунизм

Эмоция

Вражда

Соперничество

Конфликт

Терпение



Задание 4. Расположи способы разрешения конфликтов в правильном порядке.

Найти компромисс

Выслушать друг друга

Обсудить и принять решение

Предложить варианты решения

Задание 5. Найди решение ситуации.

Максим хочет пойти на встречу с другом, но мама просит помочь по дому. Что делать?



Максим хочет пойти на встречу с другом, но мама просит помочь по дому. Что делать?



Задание 6. Отметь, помогут ли следующие советы при разрешении конфликта? (да/нет)

Кричать и обвинять		Предлагать свои идеи	
Слушать собеседника		Уходить от разговора	
Игнорировать проблему		Перебивать собеседника	

Рабочий лист №10 (скачать без надписи для печати)

ФИ _____ Класс _____ Дата _____

«Как решать конфликты и справляться с трудностями?» (ко Дню психолога)

Привет! Сегодня мы поговорим о том, как понимать свои эмоции, выходить из сложных ситуаций и помогать друг другу сохранять спокойствие. Трудности — это части жизни, но мы можем научиться справляться с ними.

Задание 1. Напишите определение. Придумайте пример из школьной жизни, когда вы сталкивались с этим.

Конфликт — это _____.

Пример: _____.

Трудность — это _____.

Пример: _____.



Задание 2. Посмотрите на список эмоций и ситуаций. Разделите их на три группы: эмоции в конфликте, эмоции в трудностях и эмоции в ситуациях.

Эмоции в конфликте

Эмоции в трудностях

Эмоции в ситуациях

Гнев, упрямство, спор о партнере по игре, грусть, одиночество, потеря друга, раздражение, несправедливость, конфликты из-за очереди, усталость, стресс, много домашних заданий.

Задание 3. Установите соответствие.

Приёмы	Результат
1. Помолчать и успокоиться	а) Увидеть проблему иначе
2. Посмотреть с точки зрения друга	б) Снизить гнев
3. Найти компромисс	в) Закончить спор миром
4. Поговорить спокойно	г) Понять чувства другого

1 - ____; 2 - ____; 3 - ____; 4 - ____.



Задание 4. Ответьте на вопросы о конфликтах и трудностях. Пишите кратко, но ясно.

1. Почему важно понимать свои эмоции во время спора?
_____.
2. Как можно показать другу, что ты помогаешь ему в трудной ситуации?
_____.
3. Как компромисс помогает сохранить отношения?
_____.

Рабочий лист №11 (скачать без надписи для печати)



Как решать конфликты и справляться с трудностями?

Запиши определение:

Конфликт – это _____

Дополни формулу:

+

Зачеркни неверные правила и действия при конфликте:

1. Понимать и называть свои эмоции.
2. Помнить, что конфликты и трудности бывают всегда, но это не всегда плохо.
3. Внимательно слушать и стараться понять вашего товарища, с которым происходит конфликт.
4. Обвинять друг друга.
5. Отстаивать только свою точку зрения, не учитывая точку зрения другого человека.

Сопоставь названия наук с определениями:

Биология

Наука, изучающая поведение, эмоции, чувства человека.

Психология

Наука о живых существах и их взаимодействии со средой обитания.

Заполни каждый кружок цветом, который у тебя ассоциируется эта эмоция:

Радость

Печаль

Гнев

Страх

Брезгливость



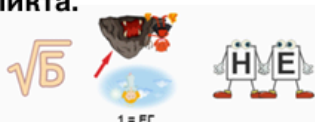
Фамилия, имя _____

Класс _____

Разговоры о важном

Как решать конфликты и справляться с трудностями.

- 1 Расшифруй ребус и объясни, что означает этот механизм разрешения конфликта.



- 2 Определи тип конфликта по описанию.

1. Несогласие человека с собственными ожиданиями. _____
2. Спор между двумя учениками в классе. _____
3. Конфликт интересов между группами людей в обществе. _____

- 3 Соедини элемент конфликта с его определением.

Участники конфликта.

Лица, которые привели к возникновению конфликта.

Объект конфликта.

То, из-за чего возник спор (ценности, мнение и др.)

Причина конфликта.

Стороны, между которыми возникло противоречие.

- 4 Отметь, какие из этих действий сторон являются конструктивными. ✓

Обострение

Объект конфликта

Давление

Компромисс

Угроза

Уступка

Соприкосновение интересов

Избегание



- 5 Реши практическую задачу.

Приведи 2 примера речевых конструкций, которые помогают снизить напряжение в споре.

- 6 Восстанови последовательность этапов конфликта.

- Обострение противоречия.
- Завершение конфликта.
- Постконфликтное взаимодействие.
- Попытка поиска решения.
- Возникновение противоречия.

Разговоры о важном

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



**Плакат (5хА4)
Опорные слова (А4, 2хА4)**

**«Дерево эмоций»
(А4, 4хА4, 9хА4)**

[СКАЧАТЬ ОФОРМЛЕНИЕ](#)



- ПЛАКАТ 5 А4 «Как решать конфликты и справляться с трудностями. Ко Дню психолога»
- ТЕКСТЫ «Правила решения конфликтных ситуаций»
- РЕЧЕВЫЕ ОБЛАКА «Советы, которые могут помочь эффективно справляться с трудностями вместе с близкими»
- КУБИК «Анализ ситуации конфликта»



[СКАЧАТЬ ОФОРМЛЕНИЕ](#)

Как решать конфликты и справляться с трудностями?

РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ * КО ДНЮ ПСИХОЛОГА



Конфликт — возможность, а не катастрофа

Конфликт — это столкновение разных мнений, интересов, взглядов. Это абсолютно нормальная часть жизни любого человека, ведь мы все — разные!

Конфликт возникает, когда:

- Мнения не совпадают
- Обида
- Кто-то задает твои чувства, даже не зная этого
- Цели разные
- Эмоциональная нестабильность участников
- Недостаточная коммуникация и открытость
- Ты не так понимаешь, как не так понял друг друга
- Несоответствие ожиданий и реальности
- Внутренний конфликт

Запомни! Конфликт — это ситуация, которую можно и нужно решать мирным путем.

5 шагов к решению конфликта

- 1. Стоп! Остановись!**
Самый главный шаг, не дай себя подтолкнуть к дальнейшим действиям. Сосчитай про себя до десяти. Дай себе и оппоненту время на отдых.
- 2. Выслушай, используй «я-сообщения»**
Говори о своих чувствах, а не обиди друга. Вместо «Ты меня бесишь!» (Ты обвиняешь) скажи: «Я расстроился, когда меня перебивают».
- 3. Выслушай. Понять — не значит огласиться**
Не перебивай. Постарайся действительно услышать и понять позицию друга. Попробуй услышать. Задай вопрос: «Правильно ли я понимаю, что ты...?»
- 4. Предложи. Ищите выход вместе**
Попытайся предложить варианты решения. Спроси: «Как мы можем решить эту проблему? Что вам подходит больше?» Ищите компромисс.
- 5. Договорись. Найди решение**
Выбери тот вариант, который устраивает всех. Поблагодари друга за готовность решить проблему. «Объясни, давай так и сделаем!» Подарите друг другу и зафиксируйте договоренности. Оцени эффективность принятого решения спустя некоторое время.

Золотые правила поведения в конфликтной ситуации

- Уважай собеседника.**
Даже если ты с ним не согласен.
- Критикуй поступок, а не личность.**
«Ты человек не такой, чтобы делать это!» звучит не так приятно, как «Ты допустил ошибку».
- Один разговор — одна проблема.**
Не принось старые обиды.
- Извинись, если не прав(а).**
Не принимай старые обиды.
- Не давай волю эмоциям.**
Если чувствуешь, что закипаешь, возьми паузу.
- Не вовлекай посторонних в ваш конфликт.**
Чтобы не создавать игры «он и я» и «я и он».

Как справляться с трудностями и стрессом

Сложности бывают у всех. Ссоры с друзьями, непонимание с родителями, трудности в учебе... Важно знать, что можно сделать, чтобы себя помочь.

Что может помочь:

- Поговори по душам**
Найди того, кому доверяешь (друг, родители, психолог), и просто выговоришься.
- Раздели проблему на части**
Большая задача кажется страшной. Разбей её на маленькие шаги и выполняй по одному.
- Смени деятельность**
Если не получается решить задачу — встань, проветри,пей воду, переключись на другое дело на 10-15 минут.
- Сделай вдох-выдох**
Дыхательные упражнения успокаивают нервную систему. Глубокий вдох на 4 счета, задержка на 4 счета, медленный выдох на 8 счетов. Повтори 5 раз.

Важно! Если грусть и апатия длится больше 2 недель и ничего не радует — это повод обратиться к психологу.



22 ноября — профессиональный праздник психологов в России

Дата связана с основанием факультета психологии в Московском государственном университете (МГУ) им. М.В. Ломоносова в 1950 году. Это был один из первых профильных факультетов в нашей стране, который помогал начать развитие психологии как современной науки и профессии.

Чем занимается школьный психолог?

- Оказывает поддержку**
Помогает в сложных жизненных ситуациях.
- Консультирует**
К кому можно обратиться в случае конфликтов с друзьями, учителями, родителями.
- Помогает адаптироваться**
При переходе в новую школу, класс, помогает справиться со стрессом.
- Диагностирует**
Помогает определить, какие навыки (стресс, интерес, склонности (профориентация)).
- Проводит тренинги**
Мероприятия по развитию уверенности, командообразования, управлению эмоциями.

Важно знать! Разговор с психологом — это твой личный секрет. Психолог не будет рассказывать о вашей беседе учителям, родителям или друзьям без твоего согласия.

Обращаться к психологу — это нормально

- Психолог — это не врач. Он не ставит диагнозы и не дает волшебных таблеток. Его главный инструмент — это беседа, уважительный контакт и профессиональные техники.
- Приходи, если ты:

 - Чувствуешь постоянную грусть, подавленность или тревогу.
 - Часто ссориться или конфликтуете с окружающими
 - Переживаешь из-за экзаменов, учебной или семейной ситуации
 - Не знаешь, какую профессию выбрать, и хочешь понять себя.
 - Просто хочешь разобраться в себе и стать более уверенным.

- Помни! Психолог не дает готовых советов, а помогает тебе самому найти лучший выход из ситуации.

Умные мысли

- Единственная настоящая роскошь — это роскошь человеческого общения.**
Французский писатель А. Сент-Экзюпери
- У всех есть недостатки — у кого больше, у кого меньше. Вот почему и дружба, и помощь, и общение были бы невозможны, если бы не существовало между нами взаимной терпимости.**
итальянский мыслитель Ф. Галичардини
- Единственный человек, с которым вы должны сравнить себя — это вы в прошлом. И единственный человек, лучше которого вы должны быть — это вы сейчас.**
Английский писатель Э. Ормсби
- Важная мысль, выраженная словами, есть сила, действие которой беспредельно.**
Русский писатель С.Н. Тютчев

[СКАЧАТЬ ОФОРМЛЕНИЕ](#)



Правило 1. Давать Вашему оппоненту в конфликте каждый раз полностью высказаться.	Правило 2. Показывать Вашему оппоненту, что вы слышите, что он говорит.	Правило 3. Предлагать оппоненту сотрудничество на решение конфликта.	Правило 4. Всегда оставлять оппоненту возможность сохранить лицо.
Правило 5. Показывать уважение к оппоненту.	Правило 6. Оставаться открытым и честным.	Правило 7. Ищите и предлагайте компромиссы.	Правило 8. Не ищите виноватых.
Правило 9. Ищите и находите обыкновенные пункты.	Правило 10. Всегда разговаривайте спокойным голосом.	Правило 11. Помните, что конфликт — это процесс.	Правило 12. Демонстрируйте уверенность в своем мнении.

[СКАЧАТЬ ОФОРМЛЕНИЕ](#)

КАК РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ И СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ? КО ДНЮ ПСИХОЛОГА



РАЗГОВОРЫ
О ВАЖНОМ

[СКАЧАТЬ ОФОРМЛЕНИЕ](#)

КАК РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ И СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ? КО ДНЮ ПСИХОЛОГА



[СКАЧАТЬ ОФОРМЛЕНИЕ](#)

КАК РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ И СПРАВЛЯТЬСЯ
С ТРУДНОСТЯМИ? КО ДНЮ ПСИХОЛОГА



РАЗГОВОРЫ
О ВАЖНОМ

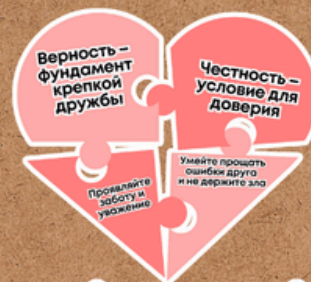
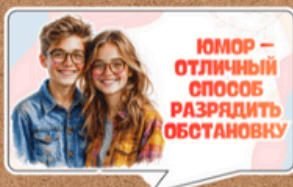
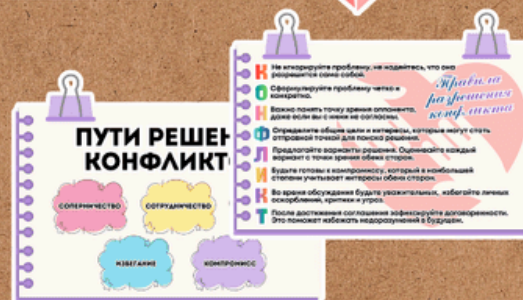
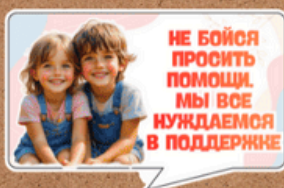
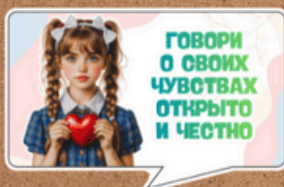
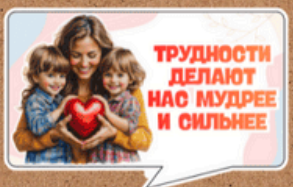
[СКАЧАТЬ ОФОРМЛЕНИЕ](#)



[СКАЧАТЬ ОФОРМЛЕНИЕ](#)



[СКАЧАТЬ ОФОРМЛЕНИЕ](#)



[СКАЧАТЬ ОФОРМЛЕНИЕ](#)

**КАК РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ И
СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ?
КО ДНЮ ПСИХОЛОГА
РАБОЧИЕ ЛИСТ**

1—2 КЛАСС

3 — 4 КЛАСС

РАЗГОВОРЫ УВАЖИТЕЛЬНО	1 – 2 КЛАСС	«КАК РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ И СПРАВЛЯться С ТРУДНОСТЯМИ? КО ДНЮ ПСИХОЛОГА»														
<p style="text-align: center;">ПРОЧИТАЙ</p>	<p style="text-align: center;">РЕБУСЫ</p> <div style="text-align: center;"> П " 100 милли </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> фруктовый нож </div>	<p style="text-align: center;">СОБЕРИ ПОСЛОВИЦЫ</p> <table style="width: 100%; border-collapse: separate; border-spacing: 10px;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Не имеет сто друзей, а имеет</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">мурлыку дружок</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">С другом у горы</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">правдой и честью</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Ссорится легко, а</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">пополнам</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Дружба крепка не лестью, а</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">сто друзей</td> </tr> </table>	Не имеет сто друзей, а имеет	мурлыку дружок	С другом у горы	правдой и честью	Ссорится легко, а	пополнам	Дружба крепка не лестью, а	сто друзей						
Не имеет сто друзей, а имеет	мурлыку дружок															
С другом у горы	правдой и честью															
Ссорится легко, а	пополнам															
Дружба крепка не лестью, а	сто друзей															
<p>ОТВЕДИ СЛОВА, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ НАМ БЫТЬ ХОРОШИМИ ДРУЗЬЯМИ И СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ:</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">ласлость</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">доброта</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">помощь</td> <td style="text-align: center;">крик</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td style="text-align: center;">овида</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">дружка</td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">спор</td> <td style="text-align: center;">грувость</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">сочувствие</td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">поддержка</td> <td style="text-align: center;">извинение</td> </tr> </table>	ласлость	доброта	помощь	крик		овида	дружка		спор	грувость	сочувствие		поддержка	извинение	<p>ПОПРӨБУЙ ОПИСАТЬ, КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ НАСТОЯЩИЙ ПСИХОЛОГ.</p> <p>П – _____ С – _____ И – _____ Х – _____ О – _____ А – _____ О – _____ Г – _____</p>	<p>ПРОЧИТАЙ СИТУАЦИЮ И ОТМЕТИ: ✓ – ПОМОГАЕТ РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ X – УСУГУБИЛА ПРОБЛЕМУ</p> <ol style="list-style-type: none"> Петя написал толпону Машу. Он сказал: «Прости, я не хотел». ☐ Марина рассердилась и закрыла на друга. ☐ Катя поднималась штуршкой к Анеи. ☐ Коле не захотел выслушать Ваню, когда тот растерялся. ☐ Такая погорла Саши, когда у него что-то не получалось. ☐ <p style="font-size: small; text-align: center;">Рисунок человека, который справляет трудные ситуации успешно</p> <div style="text-align: center;"> </div>
ласлость	доброта															
помощь	крик															
	овида															
дружка																
спор	грувость															
сочувствие																
поддержка	извинение															

РАЗГОВОРЫ
ОБЩАЮТСЯ

3 – 4 КЛАСС

**«КАК РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ И СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ?»
КО ДНЮ ПСИХОЛОГА»**

ПРОЧИТАЙ

Иногда между людьми возникают споры. Важно не искать виноватых, а понять, почему кто-то так себя ведет. Попробуй объяснить и объяснить тебе, почему ты так себя ведешь.

РЕБУСЫ

это

летит

СОБЕРИ ПОСЛОВИЦЫ

Не умею сто ушей, а умею	мириться трудно
С другим не дружу	правдой и честно
Ссориться легко, а	сто друзей
Дружба крепка не лестью, а	достою ссоры
Худой мир лучше	голова болит
Кто зря сердат, у того	поползает

ОБВЕДИ СЛОВА, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ НАМ БЫТЬ ХОРОШИМИ ДРУЗЬМИ И СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ:

злость	достою
крик	овида
помощь	дружба
спор	грувость
соучастие	
поддержка	извинение

ПОПРОБУЙ ОПИСАТЬ, КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ НАСТОЯЩИЙ ПСИХОЛОГ.

П – понимающий
С –
И –
Х –
О –
А –
О –
Г –

ПРОЧИТАЙ СИТУАЦИЮ И ОТМЕТЬ: ✓ – ПОМОГАЕТ РЕШИТЬ КОНФЛИКТ Х – УСУГУБЛЯЕТ КОНФЛИКТ

1. Саша нечаянно испачкал рисунок Дашы и предложил помочь ей нарисовать новый. ☐
2. Вика оказалась на полуду и перестала с ней разговаривать. ☐
3. Артём объяснил, почему он расстроен, и спокойно высказал ответ Артёма. ☐
4. Лена сказала: «Это всё ты виноват!» и ушла. ☐
5. Пётр предложил сыграть в новую игру, чтобы помириться. ☐

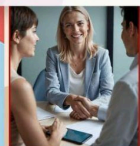
СКАЧАТЬ ОФОРМЛЕНИЕ

РАЗГОВОРЫ
О ВАЖНОМ

КАК РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ И СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ? КО ДНЮ ПСИХОЛОГА ПРЕЗЕНТАЦИЯ

**КАК РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ
И СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ.
КО ДНЮ ПСИХОЛОГА**

Конфликты и трудности – естественный элемент развития общества и каждого отдельного человека.



- Основные:
- Конф
 - Разли
 - Конфл
- Эмоциональные аспекты: Страх, неуверенность, обида.



- Поз
- Сил

- Установка на решение: Сфокусированность на решении проблемы, а не на самой трудности, помогает найти выход из ситуации.



КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ТРУДНОСТИ



ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ

- **Активное слушание:** Умение слушать и понимать позицию другой стороны.
- **Открытое общение:** Четкое выражение своих мыслей и чувств.
- **Поиск компромисса:** Стремление найти общее решение, которое удовлетворит обе стороны.
- **Уважение к противнику:** Поддержание уважения даже в конфликтной ситуации.



III
Суть те
только с
Такой т
уважени



Использование «Я-сообщений» помогает избежать обвинений и способствует на конструктивный диалог. Например, вместо «Ты всегда меня игнорируешь» можно сказать «Я чувствую себя непонятым, когда ты не слушаешь мои идеи».

Конфли
не дол
приме
вним



1. Каждый по очереди говорит, что его беспокоит или что
2. Обращаться нужно к конкретному человеку
3. Пример: «Мне не нравится, когда ты берешь мои вещи без спроса»
4. После всех выступлений можно обсудить услышанное

ЗАДАНИЕ 2. «СОВМЕСТНЫЙ РИСУНОК»

Цель: развитие навыков совместной работы.

Описание:

1. Дети делятся на пары
2. Каждой паре дается лист А4 и карандаши
3. Задача: нарисовать общий рисунок, договорившись о сюжете
4. Важно: все решения принимаются совместно

4. Каждый должен услышать комплимент



ЭТИ ИГРЫ ПОМОГУТ ДЕТЯМ НАУЧИТЬСЯ:

- Выразить свои чувства
- Слушать других
- Находить компромиссы
- Решать конфликты мирным путем
- Работать в команде



[СКАЧАТЬ ОФОРМЛЕНИЕ](#)

КАК РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ И СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ? КО ДНЮ ПСИХОЛОГА



[СКАЧАТЬ ОФОРМЛЕНИЕ](#)

КАК РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ И СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ? КО ДНЮ ПСИХОЛОГА



РАЗГОВОРЫ
О ВАЖНОМ

[СКАЧАТЬ ОФОРМЛЕНИЕ](#)

КАК РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ И СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ

РАЗГОВОРЫ
О ВАЖНОМ

БАННЕР 3 И 6 ЛИСТОВ



ОБЛАЧКА, 6 ШТ.



СОТЫ (ГЕКСЫ), 7 ЛИСТОВ



ТАБЛИЧКИ, 4 ШТ.



[СКАЧАТЬ ОФОРМЛЕНИЕ](#)

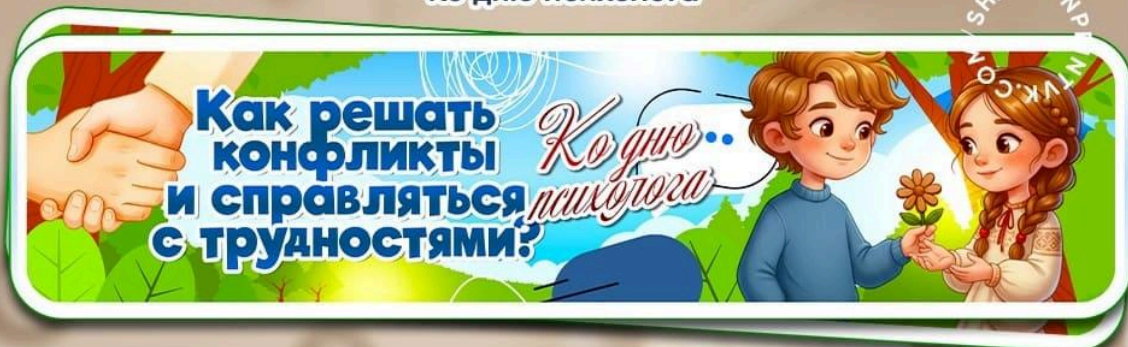
Плакаты и растяжка
"Как решать конфликты и справляться с трудностями?"
Ко дню психолога"



ОБРАЗЕЦ

[СКАЧАТЬ ОФОРМЛЕНИЕ](#)

Оформление
"Как решать конфликты и справляться с трудностями?"
Ко дню психолога"



ОБРАЗЕЦ

[СКАЧАТЬ ОФОРМЛЕНИЕ](#)



[СКАЧАТЬ ОФОРМЛЕНИЕ](#)

<https://100ballnik.com/разговоры-о-важном-17-ноября-2025-тема-класс/>

<https://100ballnik.com/%d1%80%d0%b0%d0%b7%d0%b3%d0%be%d0%b2%d0%be%d1%80%d1%8b-%d0%be-%d0%b2%d0%b0%d0%b6%d0%bd%d0%be%d0%bc-17-%d0%bd%d0%be%d1%8f%d0%b1%d1%80%d1%8f-2025-%d1%82%d0%b5%d0%bc%d0%b0-%d0%ba%d0%bb%d0%b0%d1%81%d1%81/>