

Разговоры о важном 17 ноября 2025 год

Тема классного часа “Как решать конфликты и справляться с трудностями? Ко Дню психолога”

Все материалы для проведения классного часа в 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 классах и СПО 17 ноября 2025 года проект "Разговоры о важном" будет проведён на тему “Как решать конфликты и справляться с трудностями? Ко Дню психолога” с официального сайта razgovor.edsoo.ru разговорыоважном.рф

Сценарий, презентация, видеоролики, интерактивное задание, плакаты и другие материалы для проведения классного часа цикла внеурочной деятельности по ФГОС проекта «Разговоры о важном» в школе с 1 по 11 класс, а также в СПО.

→ [Скачать материалы для 1-2 класса](#)

→ [Скачать материалы для 3-4 класса](#)

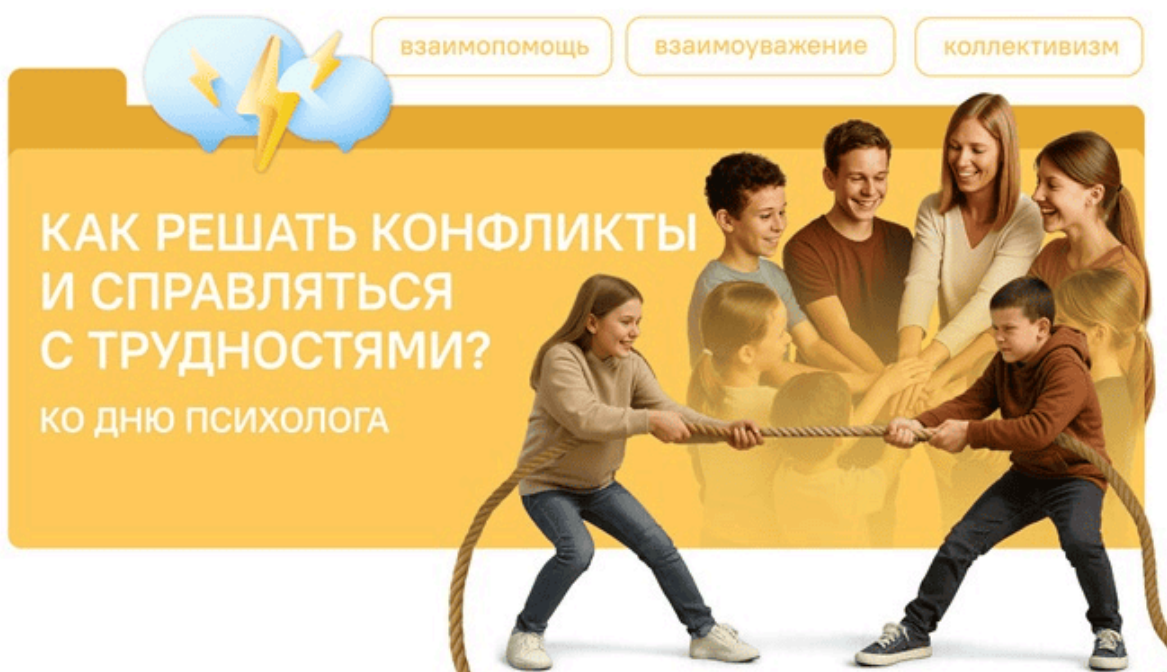
→ [Скачать материалы для 5-7 класса](#)

→ [Скачать материалы для 8-9 класса](#)

→ [Скачать материалы для 10-11 класса](#)

→ [Скачать материалы для СПО](#)

→ [Скачать рабочие листы и оформление](#)



Цель занятия в 1-11 классах: расширение представлений обучающихся о причинах возникновения конфликтов и возможностях их конструктивного разрешения; стимулирование мотивации к выстраиванию позитивных, основанных на взаимопонимании взаимоотношений с людьми; развитие у обучающихся способности к преодолению трудностей, навыков анализа, саморегуляции и асертивности; информирование о современных возможностях получения профессиональной психологической помощи в трудных жизненных ситуациях.

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 к себе сообщения**
Говори о своих чувствах, а не обиди друга. Вместо «Ты меня бесишь» скажи «Я расстроюсь, 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?»
- 5. Договорись. Найди решение**
Выбери тот вариант, который устраивает всех. Поблагодари друга за готовность решить проблему. «Объясни, давай так и сделаем». Подпиши итог и зафиксируй 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 как личная атака.
- Один разговор — одна проблема.**
Не приноси сразу много проблем.
- Извинись, если не прав(а).**
Не приемай 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».

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 выговори.
- 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, пройди, попей воды, 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 1960 году. Это был один из первых профильных факультетов в нашей стране, который начал готовить психологов как специалистов 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, эмоции, навыки) нужно развивать.
- Проводит тренинги**
Мероприятия по развитию уверенности, коммуникабельности, 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 медицинских рецептов. 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, учебы или ситуаций дома.
 - 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 выслушаться.	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. Искать и предлагать компромиссы.	Правило 8. Не искать виноватых.
Правило 9. Искать и находить обыкновенные пункты.	Правило 10. Вести разговор спокойным голосом.	Правило 11. Помогать оппоненту найти решение.	Правило 12. Демонстрировать 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

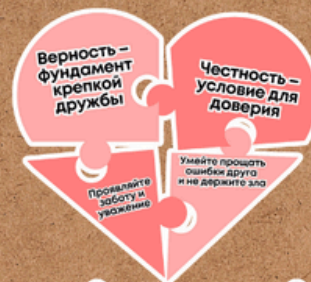
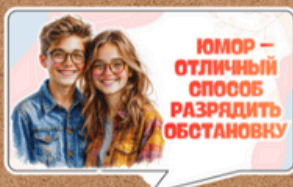
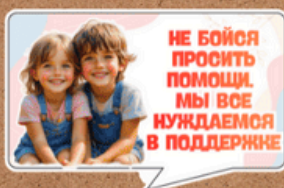
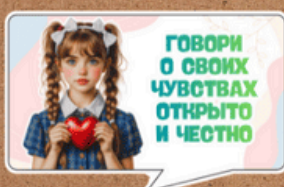
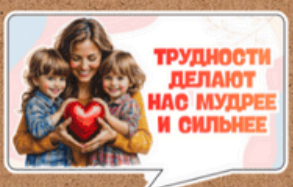
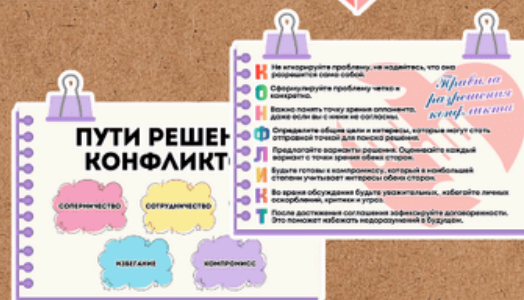
[СКАЧАТЬ ОФОРМЛЕНИЕ](#)



[СКАЧАТЬ ОФОРМЛЕНИЕ](#)



[СКАЧАТЬ ОФОРМЛЕНИЕ](#)



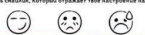
[СКАЧАТЬ ОФОРМЛЕНИЕ](#)

РАЗГОВОРЫ
О ВАЖНОМ

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

1 — 2 КЛАСС

3 — 4 КЛАСС

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. Иногда задаем им вопросы, а они не хотят отвечать. Иногда мы не хотим делиться своими секретами. Иногда мы не хотим делиться своими секретами. Иногда мы не хотим делиться своими секретами.</p>	<p>РЕБУСЫ</p> <p>П" 100</p> 	<p>СОБЕРИ ПОСЛОВИЦЫ</p> <table border="1"> <tr> <td>Не ищей сто ругали, а ищей</td> <td>мириться трудно</td> </tr> <tr> <td>С другом и горе</td> <td>правдой и честно</td> </tr> <tr> <td>Ссориться легко, а</td> <td>пополам</td> </tr> <tr> <td>Дружба крепка не лестью, а</td> <td>сто друзей</td> </tr> </table>	Не ищей сто ругали, а ищей	мириться трудно	С другом и горе	правдой и честно	Ссориться легко, а	пополам	Дружба крепка не лестью, а	сто друзей						
Не ищей сто ругали, а ищей	мириться трудно															
С другом и горе	правдой и честно															
Ссориться легко, а	пополам															
Дружба крепка не лестью, а	сто друзей															
<p>ОБВЕДИ СЛОВА, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ НАМ БЫТЬ ХОРОШИМИ ДРУЗЬЯМИ И СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ:</p> <table border="1"> <tr> <td>злость</td> <td>доверия</td> </tr> <tr> <td>крик</td> <td></td> </tr> <tr> <td>поношь</td> <td>овида</td> </tr> <tr> <td>дружка</td> <td></td> </tr> <tr> <td>спор</td> <td>грусть</td> </tr> <tr> <td>сочувствие</td> <td></td> </tr> <tr> <td>поддержка</td> <td>извинение</td> </tr> </table>	злость	доверия	крик		поношь	овида	дружка		спор	грусть	сочувствие		поддержка	извинение	<p>ПОПРОБУЮ ОПИСАТЬ, КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ НАСТОЯЩИЙ ПСИХОЛОГ.</p> <p>П — понимающий</p> <p>С —</p> <p>И —</p> <p>Х —</p> <p>О —</p> <p>А —</p> <p>О —</p> <p>Г —</p>	<p>ПРОЧИТАЙ СИТУАЦИИ И ОТМЕТЬ: ✓ — ПОМОГАЕТ РЕШИТЬ КОНФЛИКТ x — УСУГУБЛЯЕТ КОНФЛИКТ</p> <ol style="list-style-type: none"> Петя нечаянно толкнул Машу. Он сказал: «Прости, а не хотел.» ☐ Маша рассердилась и закричала на друга. ☐ Ката 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> 
злость	доверия															
крик																
поношь	овида															
дружка																
спор	грусть															
сочувствие																
поддержка	извинение															

РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ 3 — 4 КЛАСС «КАК РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ И СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ? КО ДНЮ ПСИХОЛОГА»																
<p>ПРОЧИТАЙ</p> <p>Иногда между людьми возникают споры. Важно не искать друг о друга обвинения, которые только усугубят конфликт. Важно не искать друг о друга обвинения, которые только усугубят конфликт.</p>	<p>РЕБУСЫ</p> <p>3 ало</p> 	<p>СОБЕРИ ПОСЛОВИЦЫ</p> <table border="1"> <tr> <td>Не ищей сто ругали, а ищей</td> <td>мириться трудно</td> </tr> <tr> <td>С другом и горе</td> <td>правдой и честно</td> </tr> <tr> <td>Ссориться легко, а</td> <td>сто друзей</td> </tr> <tr> <td>Дружба крепка не лестью, а</td> <td>доверой ссоры</td> </tr> <tr> <td>Худой мир лучше</td> <td>голова болит</td> </tr> <tr> <td>Кто хри серант, у того</td> <td>пополам</td> </tr> </table>	Не ищей сто ругали, а ищей	мириться трудно	С другом и горе	правдой и честно	Ссориться легко, а	сто друзей	Дружба крепка не лестью, а	доверой ссоры	Худой мир лучше	голова болит	Кто хри серант, у того	пополам		
Не ищей сто ругали, а ищей	мириться трудно															
С другом и горе	правдой и честно															
Ссориться легко, а	сто друзей															
Дружба крепка не лестью, а	доверой ссоры															
Худой мир лучше	голова болит															
Кто хри серант, у того	пополам															
<p>ОБВЕДИ СЛОВА, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ НАМ БЫТЬ ХОРОШИМИ ДРУЗЬЯМИ И СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ:</p> <table border="1"> <tr> <td>злость</td> <td>доверия</td> </tr> <tr> <td>крик</td> <td></td> </tr> <tr> <td>поношь</td> <td>овида</td> </tr> <tr> <td>дружка</td> <td></td> </tr> <tr> <td>спор</td> <td>грусть</td> </tr> <tr> <td>сочувствие</td> <td></td> </tr> <tr> <td>поддержка</td> <td>извинение</td> </tr> </table>	злость	доверия	крик		поношь	овида	дружка		спор	грусть	сочувствие		поддержка	извинение	<p>ПОПРОБУЮ ОПИСАТЬ, КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ НАСТОЯЩИЙ ПСИХОЛОГ.</p> <p>П — понимающий</p> <p>С —</p> <p>И —</p> <p>Х —</p> <p>О —</p> <p>А —</p> <p>О —</p> <p>Г —</p>	<p>ПРОЧИТАЙ СИТУАЦИИ И ОТМЕТЬ: ✓ — ПОМОГАЕТ РЕШИТЬ КОНФЛИКТ x — УСУГУБЛЯЕТ КОНФЛИКТ</p> <ol style="list-style-type: none"> Саша нечаянно испортил рисунок Даше и предложил помочь ей нарисовать новый. ☐ Вика обиделась на подругу и перестала с ней разговаривать. ☐ Аргён обиделся, потому что он расстроен, и спокойно выслушал ответ друга. ☐ Лена сказала: «Это всё ты виноват!» и ушла. ☐ Петя предложил сыграть в новую игру, чтобы помириться. ☐
злость	доверия															
крик																
поношь	овида															
дружка																
спор	грусть															
сочувствие																
поддержка	извинение															

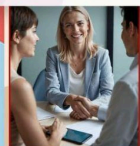
СКАЧАТЬ ОФОРМЛЕНИЕ

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.

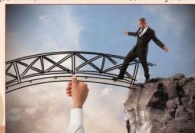


- Основные:
- Конф
 - Разли
 - Конфл
- Эмоциональные аспекты: Страх, неуверенность, обида.



- Поз
- Сни
- мов

- 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

уважен



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».

Конфл

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](#)

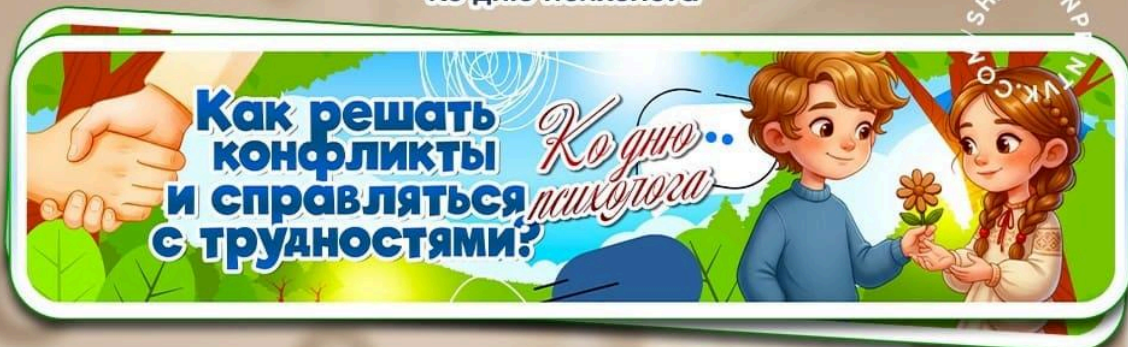
Плакаты и растяжка
"Как решать конфликты и справляться с трудностями?"
Ко дню психолога"



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/>