



**План-конспект урока по основам безопасности
жизнедеятельности и защиты родины (ОБЗР) для
11-ых классов**

Модуль № 3 «Безопасность в социуме »

**Урок 16.2: «Конфликты и способы их
разрешения»**

ОБЗР
Подробный сценарий
17 Урока
11 Класс

Модуль №. 3
«Безопасность
в социуме »

Тема: 2 часть
«Конфликты и
способы их
разрешения»



Цели урока:

1. Развить навыки конструктивного разрешения конфликта.
2. Изучить условия привлечения третьей стороны для разрешения конфликта.
3. Сформировать представление о способах предотвращения опасных проявлений конфликтов.

I. Организационный момент

Сегодня мы научимся эффективно решать конфликты, узнаем, когда нужна помощь третьей стороны, и разберём, как предотвратить их опасные проявления.

II. Актуализация знаний

1. Вопросы для обсуждения:

- Какие ситуации чаще всего приводят к конфликтам?
- Какие конфликты вам удавалось решить самостоятельно?

2. Цель: вывести учащихся на осознание важности навыков разрешения конфликтов и привлечения помощи в сложных случаях.

III. Новый материал

1. Навыки конструктивного разрешения конфликта

III. Навыки конструктивного разрешения конфликтов

1. Возможные исходы конфликтов

В конфликтной ситуации существуют три основные формы разрешения:

1. Победа одной стороны (доминирование):

- Одна сторона полностью побеждает, а другая проигрывает.
- Такой подход часто сопровождается обострением напряженности и может привести к повторению конфликта.
- Пример: в споре учитель принимает сторону одного ученика, игнорируя мнение другого.

2. Компромисс:

- Обе стороны идут на уступки, но при этом каждая теряет что-то важное.



- Подходит для случаев, где решение необходимо найти быстро, но не гарантирует долгосрочного удовлетворения.
- Пример: школьники соглашаются разделить обязанности поровну, хотя каждый считает, что сделал больше.

3. Сотрудничество (интеграция):

- Идеальный способ разрешения, где стороны находят взаимовыгодное решение.
- Подразумевает уважение интересов друг друга и поиск нового подхода.
- Пример: ученики вместе создают план дежурства, чтобы учесть индивидуальные потребности.

2. Выбор стратегии разрешения конфликта

Конфликт может быть:

- **Разрушительным** – приводит к негативным последствиям, обострению отношений, стрессу.
- **Творческим** – помогает улучшить взаимодействие, раскрыть новые возможности, построить взаимное уважение.

Какую стратегию выбрать?

- Ориентироваться на долгосрочные результаты.
- Учитывать не только свою выгоду, но и интересы другой стороны.
- Использовать сотрудничество, если важно сохранить отношения.

3. Техники конструктивного разрешения конфликтов

1. Метод творческой визуализации

Цель: Осознать причины конфликта и подготовиться к сложному разговору.

- Представьте конфликт как сцену из фильма, где вы наблюдаете за собой и оппонентом со стороны.
- Анализируйте свои действия: как вы реагировали, что сказали, чего можно было избежать.

Преимущества:

- Снижение стресса.
- Улучшение контроля над эмоциями.
- Осознание своих ошибок.

2. Рационально-интуитивный метод



Цель: Найти оптимальное решение, опираясь на логику и интуицию.

- Воспринимайте конфликт как задачу, а не как проблему.
- Пример вопросов для анализа:
- Что я могу сделать прямо сейчас?
- Что важнее – решить ситуацию или отстоять свою точку зрения?

Преимущества:

- Снижение эмоционального накала.
- Развитие навыков конструктивного мышления.

3. Управление эмоциями

Методы:

• **Заземление:**

- Представьте, как негативные эмоции уходят в землю.
- Дышите медленно и глубоко.

• **Проецирование:**

• Вообразите, что ваш гнев — это образ на экране, который постепенно исчезает.

• **Создание дистанции:**

- Если разговор становится напряженным, деликатно выйдите из ситуации.
- Например, скажите: «Давайте обсудим это позже, когда мы успокоимся».

4. Картография конфликта

Цель: Понять потребности всех сторон и найти точки соприкосновения.

Этапы:

1. **Определение проблемы:**

- Сформулируйте суть конфликта в одном предложении.
- Например: «Как разделить обязанности в группе?»

2. **Выявление сторон конфликта:**

- Участники, их интересы и опасения.
- Например: одни хотят справедливости, другие — меньше ответственности.

3. **Анализ потребностей:**

- Что важно для каждой стороны?
- Например: уважение, время, комфорт.

4. **Поиск решения:**

- Найдите общее: что нужно обеим сторонам?
- Пример: вместо деления ответственности — совместное выполнение задачи.



5. Метод Декартовых координат

Цель: Рассмотреть последствия выбора для принятия оптимального решения.

1. **Первый квадрат** — что будет, если я не сделаю выбор? Например, если не уйду из колледжа, то:
 - Я получу образование.
 - Мне придется следовать правилам, которые мне не нравятся.
2. **Второй квадрат** — что будет, если я уйду? Например:
 - Я не получу образования, которое хочу.
 - Меня будут ругать родители.
3. **Третий квадрат** — что не произойдет, если я уйду из колледжа? Например:
 - Я не буду вынужден подчиняться правилам.
 - Я не буду менять себя.
4. **Четвертый квадрат** — что не произойдет, если я останусь в колледже? Например:
 - Меня не будут пилить дома.
 - Я останусь с друзьями и продолжу учиться.

Записав все последствия, можно лучше понять, какое решение будет для тебя наиболее подходящим.

6. Принципиальные переговоры

Цели:

- Найти решение, которое устроит всех, не разрушив отношений.
- **Участники — партнеры:** Сосредоточьтесь на сотрудничестве.
- **Отделяйте людей от проблемы:** Сохраняйте уважение, даже если не согласны.
- **Фокус на интересах:** Ищите общий интерес вместо того, чтобы спорить о позициях.
- **Объективные критерии:** Решения основаны на фактах, а не на эмоциях.

Пример: Учитель и ученик договариваются о сроках сдачи проекта, учитывая обстоятельства обеих сторон.

4. Профилактика конфликтов

- Соблюдайте **нормы поведения:** уважение и взаимопонимание предотвращают споры.



- Развивайте **толерантность**: умение учитывать потребности других снижает вероятность конфликтов.
- Следуйте **позитивным традициям**: сотрудничество, взаимопомощь и эмпатия укрепляют отношения.

Упражнение: Разыграй конфликт и найди решение

Цель: развить навыки конструктивного общения и разрешения конфликтов, используя *я-высказывания* вместо претензий.

Инструкция:

1. Разделитесь на пары. Один играет роль первого участника конфликта, второй – роль другого участника.
2. Прочитайте предложенную ситуацию и обсудите, как ее можно разыграть.
3. Ваша задача: показать сначала сам конфликт (как он развивается), а затем конструктивное разрешение (поиск решения).
4. Используйте *я-высказывания*, чтобы выразить свои чувства и потребности, например:
 - “Я чувствую, что мне сложно справиться одному, когда ты не участвуешь.”
 - “Мне важно, чтобы мы вместе договорились, кто за что отвечает.”
5. На выступление каждой пары дается 3-5 минут.

Пример ситуаций для разыгрывания:

1. Ситуация 1:

Один школьник хочет, чтобы его одноклассник помог с домашним заданием, но тот отказывается, считая это несправедливым.

2. Ситуация 2:

Вы оба опоздали на урок из-за спора о том, кто из вас должен был забрать общий проект на печать. Учитель сделал замечание, и вы начинаете обвинять друг друга.

3. Ситуация 3:

Вы не можете договориться, кто будет выступать первым с проектом на классном часе. Один считает, что всегда выступает первым, а другой не хочет уступать.

Задача:

После каждой сцены пара должна кратко объяснить классу:

- В чем была причина конфликта.
- Какое решение они предложили.
- Почему они использовали *я-высказывания* и как это помогло.

Это упражнение помогает развивать эмпатию, навыки эффективного общения и способность предотвращать эскалацию конфликта.



2. Условия привлечения третьей стороны

Когда необходим посредник:

1. Конфликт достиг тупика, и стороны не могут договориться

Пример: Двое учеников долго спорят о распределении обязанностей в школьном проекте, и их разногласия мешают завершить работу. Здесь необходима третья сторона, которая поможет наладить конструктивный диалог.

2. Эскалация конфликта (эмоциональная или физическая угроза)

Пример: Спор между соседями перешел в громкие обвинения и угрозы. Посредник может помочь снизить напряжение и направить разговор в продуктивное русло.

3. Необходима помощь для объективного анализа ситуации

Пример: В коллективе возникла ситуация, где каждый видит проблему только со своей стороны. Посредник способен взглянуть на ситуацию со стороны и предложить объективные пути решения.

Роль третьей стороны в конфликте:

1. Сохранять нейтралитет

Посредник не занимает чью-либо сторону, чтобы его рекомендации воспринимались обеими сторонами как объективные.

2. Помогать находить взаимоприемлемые решения

Посредник выслушивает обе стороны, выявляет их интересы и помогает сформировать решения, которые удовлетворят всех.

3. Следить за соблюдением правил общения

Например, контролировать, чтобы никто не перебивал друг друга или не переходил на личные оскорбления.

Этапы работы медиатора на встрече:

1. Фаза 1. Создание условий для диалога:

- Подготовка места: Убедиться, что участники будут чувствовать себя комфортно.
- Приветствие: Начать встречу с благодарности за участие.
- Озвучивание целей: Объяснить, что цель встречи — найти решение, а не определить виновного.



- Правила встречи: Например, уважение друг к другу, конфиденциальность, возможность перерывов.

2. Фаза 2. Организация диалога между сторонами:

- Предложить участникам по очереди рассказать свои версии произошедшего.
- Помочь участникам услышать друг друга: подчеркнуть основные моменты, которые они выразили.
- Преобразовывать негативные высказывания в нейтральные, чтобы избежать дальнейшей эскалации.

3. Фаза 3. Обсуждение и фиксация вариантов решений:

- Вопросы для сторон: Какие шаги помогут разрешить ситуацию?
- Фиксация решений: Написать их или озвучить, чтобы все участники согласились.

4. Фаза 4. Рефлексия:

- Обсудить, удовлетворены ли участники результатом.
- Задать вопросы: “Что важного вы узнали для себя?” или “Есть ли что-то, что нужно дополнить?”

3. Способы предотвращения опасных проявлений конфликтов

Способы предотвращения опасных проявлений конфликтов

Признаки опасной ситуации

1. Угрозы физического насилия:

Опасная ситуация может начинаться с угроз или демонстрации силы, что создаёт угрозу для безопасности участников конфликта. Угрозы могут быть как вербальными (словесными), так и физическими (например, поднятые кулаки, угрожающие жесты).

2. Использование унижительных слов или угроз:

Вербальная агрессия может быть ещё более разрушительной, чем физическая, так как она наносит психоэмоциональный ущерб. Оскорбления, угрозы, унижение достоинства участника конфликта могут привести к его эмоциональному срыву и эскалации конфликта.

3. Признаки эмоциональной нестабильности у участников:

Когда участники конфликта проявляют признаки сильной эмоциональной нестабильности (например, крик, слёзы, резкие движения), это может быть сигналом того, что ситуация уже близка к критической точке. Это особенно важно заметить вовремя, чтобы избежать насилия или необдуманных действий.



Действия для предотвращения

1. Прекращение эскалации:

Когда конфликт начинает набирать напряжение, важно не позволить ситуации выйти из-под контроля. Для этого нужно:

- **Перевести разговор в нейтральное русло:** Сменить тему, перейти к менее эмоциональным вопросам, предложить обсудить проблему спокойно. Например, “Давайте попробуем поговорить об этом позже, когда все успокоится”.

- **Прекратить общение до успокоения сторон:** Иногда лучший способ предотвратить конфликт — это просто уйти от ситуации, чтобы дать всем участникам время для успокоения. Это важно, чтобы не допустить выхода из контроля и не усугубить ситуацию.

2. Привлечение помощи:

Если конфликты трудно решить самостоятельно, важно не бояться обращаться за помощью:

- **Уведомить учителя, родителей или руководителя:** Это поможет не только успокоить конфликтующие стороны, но и предотвратить дальнейшие неприятности. Важно, чтобы посторонний человек вмешался, особенно если ситуация выходит из-под контроля и может привести к агрессии или насилию.

3. Безопасная дистанция:

Важно следить за тем, чтобы ситуация не переросла в физическое насилие. Для этого стоит соблюдать следующие правила:

- **Не вступать в физический контакт:** Даже если человек начинает проявлять агрессию, избегайте физического воздействия. Не стоит отвечать на угрозы или агрессию с той же монетой.

- **Убедиться, что конфликтующие не угрожают окружающим:** Иногда важно не только защитить себя, но и позаботиться о безопасности окружающих. Не стоит оставлять без внимания людей, которые могут оказаться в опасности.

Обсуждение:

Какие действия предпринимаются, если конфликт перерастает в агрессию?

Если конфликт переходит в агрессию, важными шагами являются:

- Прекратить любые попытки физического контакта с агрессором.
- Привлечь помощь — как можно быстрее уведомить старших или ответственных лиц.



- Если ситуация угрожает безопасности, немедленно покинуть место конфликта, оставаясь при этом на безопасной дистанции.

Пример из жизни

Представьте ситуацию, когда в очереди кто-то начинает агрессивно вмешиваться в очередь, оскорбляя людей и нарушая порядок. Это яркий пример агрессивного поведения, которое может привести к физическому конфликту. В такой ситуации важно оставаться спокойным, избегать насилия, и если угрозы продолжаются — сообщить о происходящем взрослым.

Как контролировать агрессию

- **Анализ ситуации:** Подумайте, что стало причиной гнева, и попытайтесь разобраться в чувствах.
- **Развитие чувства юмора:** Попытка найти смешные моменты в напряжённых ситуациях может помочь снять агрессию.
- **Смена фокуса внимания:** Вместо того чтобы продолжать спор, переключитесь на что-то нейтральное.

Заключение

Важно помнить, что в конфликтных ситуациях нельзя допускать насилия и следует использовать стратегии, направленные на мирное разрешение проблем. Своевременное вмешательство, соблюдение безопасности и помощь со стороны могут предотвратить развитие опасных последствий конфликта.

IV. Закрепление материала (10 минут)

1. Разбор кейсов:

- Учащимся предлагаются ситуации для анализа:
- Пример 1: Конфликт в группе студентов из-за разделения обязанностей.
- Пример 2: Конфликт между соседями из-за громкой музыки.
- Задача: определить стратегию разрешения, предложить, нужен ли посредник, и объяснить, как предотвратить эскалацию.

2. Вопросы для проверки:

- Назовите три техники конструктивного разрешения конфликта.
- Когда привлечение третьей стороны обязательно?



- Какие действия можно предпринять, чтобы остановить опасные проявления конфликта?

1. Кейсы:

Пример 1: Конфликт в группе школьников из-за разделения обязанностей.

Ситуация:

Вы и ваши одноклассники работаете над проектом, и возник конфликт из-за распределения обязанностей. Одни школьники считают, что они делают большую часть работы, а другие – что их вклад недостаточно ценят. Некоторые начинают избегать совместных встреч и не выполняют свою часть работы, что приводит к задержкам.

Задача:

- Определите стратегию разрешения конфликта.
- Нужно ли привлекать посредника (например, учителя)?
- Как предотвратить эскалацию конфликта в будущем?

Возможные ответы школьников:

1. Стратегия разрешения конфликта:

- Прямо обсудить проблему на встрече с группой. Установить, кто и что конкретно делает, чтобы у каждого было четкое представление о своей роли.
- Применить принцип компромисса: каждый должен быть готов немного скорректировать свои ожидания, чтобы работа двигалась вперед.
- Может помочь, если каждый сделает отчет о своей части работы.

2. Нужен ли посредник:

- Возможно, стоит привлечь учителя для того, чтобы он помог грамотно распределить задачи, если внутри группы не удастся найти решение.

3. Как предотвратить эскалацию:

- Регулярно проводить встречи и контролировать выполнение задач, чтобы избежать недовольства.
- Создать прозрачную систему оценки вклада каждого участника.

Пример 2: Конфликт между соседями из-за громкой музыки.

Ситуация:

Вы живете в квартире, и ваш сосед часто включает музыку на полной громкости, особенно поздно ночью. Вы пытались поговорить с ним об этом,



но он отвечает, что у него нет времени на обсуждения, и продолжает вести себя также. Соседям в вашем доме уже несколько раз жаловались на него.

Задача:

- Как разрешить конфликт с соседом?
- Может ли помочь обращение к управляющему дому или коммунальным службам?
- Как избежать повторных проблем в будущем?

Возможные ответы школьников:

1. Стратегия разрешения конфликта:

- Поговорить с соседом еще раз, но на спокойной ноте, объяснив, что громкая музыка мешает вам и другим соседям. Можно предложить компромисс, например, включать музыку в определенное время.
- Предложить ему использовать наушники или другие способы уменьшить громкость.

2. Нужен ли посредник:

- Если сосед не реагирует на просьбы, можно обратиться к управляющему дому или в коммунальные службы для официального предупреждения. Это может помочь решить проблему.

3. Как предотвратить эскалацию:

- Поддерживать хорошие отношения с соседями, например, предложить вариант компромисса заранее, чтобы избежать конфликтных ситуаций.
- Развивать культуру общения в доме, создавая возможность для людей выражать свои пожелания и требования в отношении общего пространства.

V. Рефлексия и домашнее задание (3 минуты)

1. Рефлексия:

- Что нового вы узнали сегодня?
- Какие навыки из урока вы готовы применить на практике?

2. Домашнее задание:

Практическое задание:

1. Составить карту конфликта из недавней ситуации.
2. Проанализировать свои действия с помощью метода Декартовых координат.
3. Применить одну из техник управления эмоциями в смоделированной ситуации.
4. Погрузитесь в самоисследование: почему вы реагируете на определенные ситуации так, а не иначе?



Ожидаемый результат:

Ученики научатся конструктивно разрешать конфликты, понимать потребности других и находить компромиссные или интегративные решения.

Примерный ответ ученика на практическое задание:

1. Карта конфликта

Описание конфликта:

На уроке труда ученики распределяли, кто будет выполнять разные задания для проекта. Я хотел работать над чертежами, но другой ученик тоже хотел эту задачу. Возник спор.

Стороны конфликта:

- Я: Мне нравится работать с чертежами, я хорошо в этом разбираюсь, и это важно для общего результата.
- Другой ученик: Он считал, что тоже может справиться, и ему хотелось попробовать себя в этом.

Причины конфликта:

- У нас не получилось договориться, так как оба хотели одну и ту же задачу.
- Мы не обсуждали, кто более опытен или может сделать быстрее.

Потребности:

- Мои: Завершить задание качественно, использовать свои навыки и проявить себя.
- Его: Получить новый опыт, показать свои способности в работе.

Общее: Мы оба хотели, чтобы проект был успешным.

Решение:

Мы договорились, что я начну с чертежей, а потом объясню, как работать с ними. Другой ученик сможет доработать чертежи, а я помогу ему, если что-то будет непонятно.

2. Декартовы координаты (для моего решения)

1. Что произойдет, если я уступлю:

Другой ученик получит новый опыт, но мне будет обидно, что я не смог показать свои знания.

2. Что произойдет, если я не уступлю:



Я сделаю задание сам, но это может испортить наши отношения и вызвать конфликт.

3. Что не произойдет, если я уступлю:

Проект не будет выполнен идеально, так как у него меньше опыта в чертежах.

4. Что не произойдет, если я не уступлю:

Я не научусь делиться работой и учитывать желания других.

Вывод:

Лучше найти компромисс — начать с чертежей самому, а потом передать часть работы. Так мы оба будем довольны.

3. Управление эмоциями

Когда конфликт только начался, я почувствовал раздражение, так как был уверен, что справлюсь лучше. Чтобы успокоиться, я использовал метод “заземления”:

- Медленно вдохнул и выдохнул 5 раз.
- Мысленно представил, как мое раздражение уходит в пол.

После этого мне стало легче, я смог спокойно обсудить ситуацию.

Вывод:

С помощью компромисса и управления эмоциями мне удалось решить конфликт так, чтобы ни одна из сторон не осталась недовольной. Мы оба внесли вклад в работу, а проект был выполнен вовремя и качественно. Этот опыт показал, как важно не только отстаивать свою позицию, но и искать общее решение, которое устраивает всех участников.

Примерные замечания учителя:

- Положительное:

Ученик грамотно проанализировал ситуацию, выделил стороны конфликта и их потребности. Решение показывает умение находить компромисс и учитывать интересы других. Применен эффективный метод управления эмоциями.

- Рекомендации:

Следует подробнее указать, как эмоции могли повлиять на исход конфликта, если бы они не были вовремя взяты под контроль. Также можно добавить, как этот опыт повлияет на дальнейшие взаимодействия в коллективе.



Этот пример может помочь ученикам лучше понять, как теоретические знания применяются на практике, и на что следует обращать внимание при анализе конфликтных ситуаций.

Ожидаемые результаты урока:

- Учащиеся:

1. Освоят навыки конструктивного разрешения конфликтов.
2. Будут знать, когда и как привлекать третью сторону.
3. Сформируют представление о действиях для предотвращения опасных проявлений конфликтов.

- **Остальные конспекты в группе ВК <https://vk.com/obzrru>**

