

Конспект уроку з психології. 7 клас.

Вчитель Ольга Дмитришин

Тема: Конфлікт: руйнування чи крок до розвитку?

Тип уроку: Урок-практикум з елементами гейміфікації.

Обладнання: Смартфони (для тестів), роздруковані чек-листи, картки «Тварини», аркуші А3.

I. Вступна частина (5 хв)

1. Привітання та вправа «Градусник емоцій». Учні позначають на полях зошита свій настрій від 1 до 10.
2. Оголошення теми. «Сьогодні ми навчимося перетворювати сварки на конструктивні рішення. Ми дізнаємося, хто живе всередині нас під час суперечки: Акула чи Сова?»

II. Актуалізація: Асоціативний кросворд (5 хв)

- Завдання: Назвіть перше слово, що спадає на думку при слові «Конфлікт».
- Інноваційний момент: Використання онлайн-хмари слів (WordCloud). Якщо більшість слів негативні, вчитель каже: *"Ми бачимо конфлікт як пожежу, але сьогодні навчимося використовувати його як енергію для змін"*.

III. Теоретичний блок: Зоопарк стратегій (10 хв)

Вчитель презентує 5 стратегій Томаса-Кілманна через метафори тварин (використовуючи слайди або картки):

1. Акула (Конкуренція) — «Перемога будь-якою ціною».
 2. Черепаха (Уникнення) — «Мене тут немає».
 3. Ведмедик (Пристосування) — «Нехай буде по-твоєму, тільки не сварися».
 4. Лисиця (Компроміс) — «Половина мені, половина тобі».
 5. Сова (Співпраця) — «Давай знайдемо вихід, який ошчасливить обох».
- Міні-тест: Учні відповідають на 3 експрес-запитання (з попередньої відповіді) та піднімають картку з твариною, яка їм найбільше відповідає.

IV. Практичний блок: Лабораторія «Я-повідомлення» (10 хв)

Вчитель пояснює, що «Я-повідомлення» — це магічна формула, яка вимикає в іншій людини режим захисту (Акулу).

Робота в парах: Перетворіть «Ти-повідомлення» на «Я-повідомлення» за схемою:

- *Ситуація:* Друг/подруга запізнилися на 20 хвилин.
- *Ти-повідомлення:* «Ти завжди запізнюєшся, ти мене не поважаєш!»
- *Я-повідомлення (приклад):* «Коли ти запізнюєшся (факт), я почуваюся ображеним (відчуття), бо мені важливо проводити час разом (пояснення). Будь ласка, попереджай, якщо затримуєшся (прохання)».

V. Робота з Чек-листом та Кейсами (10 хв)

Клас ділиться на 3 групи. Кожній дається кейс (секрет, нова компанія або гаджети) та Чек-лист вирішення конфлікту:

Чек-лист «Мій шлях до порозуміння»

1. Зупинитися — не діяти на емоціях.
2. Визначити причину — що саме насправді сталося?
3. Використати «Я-повідомлення» — говорити про себе, а не звинувачувати.
4. Вислухати іншого — дати опоненту сказати свою версію.
5. Знайти спільне рішення — обрати шлях Сови.

Завдання: Розіграти сценку, де конфлікт починається як «Акула», а закінчується за допомогою чек-листа як «Сова».

VI. Рефлексія: «Квадрат успіху» (5 хв)

Учні малюють квадрат і заповнюють його:

1. Що дізнався?
2. Чого навчився?
3. Що здивувало?
4. Що зроблю вдома?

Домашнє завдання: Заповнити «Щоденник Сови» протягом тижня (відстежити один конфлікт за чек-листом).