

Scenariusz zajęć

Temat 5 - Konflikt na budowie i radzenie sobie ze stresem

Czas: 4 jednostki lekcyjne (4*45 minut)

Cele operacyjne:

Uczeń potrafi:

- Wymienić oznaki i źródła stresu.
- Zaproponować rozwiązanie sytuacji stresowej poznanymi metodami.
- Wyznaczyć źródła stresu w pracy.
- Wyróżnić metody radzenia sobie z konfliktem.
- Zastosować metody radzenia sobie z konfliktem w sytuacji stresowej na budowie.
- Opracować linię obrony w sytuacji stresowej na budowie.
- Omówić pojęcie asertywności w sytuacjach stresowych.

Metody pracy:

Mini wykład, dyskusja, praca indywidualna, ćwiczenia ruchowe, praca w grupie, rozmowa w parach, zabawa, burza mózgów, odgrywanie scenek, psychodrama, techniki relaksacyjne.

Przebieg lekcji:

Wprowadzenie polega na omówieniu istoty stresu - jego rodzajów i symptomów występowania. W czasie wprowadzenia przeprowadzamy pogadankę na temat „Czym jest stres?”, przeprowadzamy dyskusję z uczniami oraz zapoznajemy ich z informacjami na temat stresu.

Przewidywany czas - 15 minut

ZAŁĄCZNIK 1 - Plansze „Metody radzenia sobie ze stresem”, „Jak unikać stresu”, „Oznaki stresu”

Zadanie 1.

Uczniowie indywidualnie mają za zadanie przytoczenie pojedynczej sytuacji która była dla nich źródłem stresu. Następnie po kolei opowiadają o danej sytuacji. Osoba mówiąca zapisuje na kartce i układa na stole zapisaną hasłowo własną sytuację. Wspólnie po zakończeniu omawiania uczniowie zbierają się, grupują sytuacje według problemów i wraz z nauczycielem próbują zaproponować rozwiązanie trzema metodami:

- pozytywne myślenie (jestem pozytywnie nastawiony i sytuacje stresowe mnie omijają),
- obrócenie w żart (szukam zastępczego rozwiązania, minimalizującego źródło stresu),
- ćwiczenie relaksacyjne (stosuje techniki zmniejszające poziom stresu po jego wystąpieniu).

Uczniowie są podzieleni na trzy grupy, mają za zadania odegranie przydzielonego rozwiązania scenką.

Przewidywany czas - 30 minut

Zadanie 2.

Uczniowie otrzymują ankietę, mającą na celu refleksję nad tym czy stres może rodzić konflikt. Po jej wypełnieniu wypisują trzy pytania, z wymienionych, które zawierają największe według nich źródło stresu i konfliktu. Nauczyciel wyświetla pytania z ankiety i zapisuje przy każdym ilu uczniów podało pytanie jako najbardziej stresogenne. Następnie, na tablicy, wypisuje trzy najczęściej pojawiające się pytania.

Przewidywany czas - 15 minut

ZAŁĄCZNIK 2 – Ankieta „Stres w miejscu pracy”

Zadanie 3.

Uczniowie podzieleni na trzy grupy otrzymują po jednym z wybranych pytań do przydziału. Każda grupa ma za zadanie analizę problemu metodą świadomego odwrócenia ról w 7 krokach:

- Jaki jest problem (źródło stresu, konfliktu ?)
- Wyjaśnić problem pytaniami (np. Jaka jest przyczyna problemu? Co się zmieniło, że problem wystąpił?)
- Propozycja rozwiązania problemu (Co może skutkować zniwelowaniem efektów?)
- Odwrócenie problemu (Jak jest w momencie gdy problemu, konfliktu nie ma?)
- Burza mózgów (grupowa dyskusja i wypisanie wszystkich rozwiązań)
- Propozycja alternatywnych rozwiązań (np. wyolbrzymienie problemu, zamiana w żart itp.)
- Wybór rozwiązania (grupa wybiera najlepsze z dostępnych rozwiązań)

Po wykonaniu analizy uczniowie przed resztą grupy przedstawiają opracowane rozwiązania.

Przewidywany czas - 30 minut

Nauczyciel przystępuje do omawiania metod rozwiązywania konfliktów oraz podaje etapy rozwiązywania konfliktów:

ZAŁĄCZNIK 3 - Plansze „Etapy rozwiązywania konfliktów”, „Metody rozwiązywania konfliktów”, „Sygnalizacja świetlna”

Przewidywany czas - 15 minut

Zadanie 4.

Grupa dzieli się na pięć zespołów, w których każdy ma dominujący styl radzenia sobie z konfliktem:

Zespół "A" - rywalizacja

Zespół "B" - dostosowanie się

Zespół "C" - unikanie

Zespół "D" - wypracowanie kompromisu

Zespół "E" - współpraca

Nauczyciel podaje przykładowe tematy do wyboru:

Uważasz że twój przyjaciel wykorzystuje twoją dobroć.

Rodzice nadmiernie ograniczają twoją swobodę i samodzielność.

Nauczyciel nie jest wobec ciebie sprawiedliwy.

Temat jest wybierany przez ustalenie uczniów z nauczycielem i jest wspólny dla pięciu grup. Przebieg ćwiczenia:

Budowanie opisu strategii - Wszyscy uczestnicy zajęć dokonują charakterystyki poszczególnych rodzajów scenek ze szczególnym uwzględnieniem umiejętności zaspokojenia potrzeb własnych i umiejętności konstruktywnego rozwiązywania konfliktów.

Podsumowanie - Siedząc w kręgu uczestnicy dzielą się wrażeniami i odczuciami z zajęć oraz własnymi przemyśleniami

Przewidywany czas - 30 minut

Zadanie 5.

Uczniowie w grupach opracowują linię obrony pracownika lub sposób przekazywania informacji od pracodawcy. Po wydzielonym czasie uczniowie wybierają przedstawiciela do odegrania scenki. Wydzieleni uczniowie pod okiem nauczyciela odgrywają przygotowany scenariusz. Po zakończeniu uczniowie pod okiem nauczyciela wspólnie punktuja sytuacje stresowe ze scenki oraz proponują metody radzenia sobie ze stresem.

Zostają podzieleni na trzy grupy, z których każda otrzymuje jeden z poniższych tematów:

- Przywieziony na budowę materiał w wyniku niekompetencji pracowników został uszkodzony i nie może zostać wykorzystany na budowie. Pracodawca szuka osoby odpowiedzialnej za uszkodzenia. (pracownik - pracodawca)
- W wyniku nie dochowania środków ochrony indywidualnej i zasad BHP jeden z fachowców na budowie doznał wypadku. Pracodawca szuka świadków oraz kontroluje inne osoby pod kątem BHP. (pracownik - pracodawca)
- Przez trudne warunki pogodowe oraz problemy z transportem na budowę dochodzi do opóźnień względem planu budowy. Inwestor szuka możliwości ukończenia budowy w terminie żądając od brygady budowlanej zwiększenia tempa prac. (inwestor – pracodawca)

W grupie mają porozdzielać między siebie zadania – dwóch uczestników będzie miało za zadanie uzgodnienie i odegranie scenki związanej z tematem. Dyskusja ma być pozbawiona wybiegów osobistych i oceny – ma zawierać informacje o zaistniałej sytuacji

Pozostali uczestnicy grupy uzupełniają otrzymaną kartę pracy pod kątem przyczyn i sposobów rozwiązania danej sytuacji.

Uczniowie po przygotowaniu przedstawiają kolejne scenki przed resztą grupy. Każda grupa ma ok. 10 minut czasu na prezentację

Przewidywany czas - 35 minut

ZAŁĄCZNIK 4 – Karta pracy „Przyczyny i rozwiązania sytuacji konfliktowych”

Po zakończeniu ćwiczenia nauczyciel przekazuje uczniom do rozwiązania krótką ankietę dotyczącą asertywności w sytuacjach konfliktowych.

ZAŁĄCZNIK 5 – Ankieta „Sprawdź czy jesteś asertywny”

Przewidywany czas - 10 minut