

scenariusz nr 13

RADZĘ SOBIE Z SYTUACJAMI TRUDNYMI W PRACY

INFORMACJE
OGÓLNE

ZADANIA
PODSTAWOWE

ZADANIA
FAKULTATYWNE

ZADANIA
DODATKOWE

Cele ogólne

1. Kształtowanie umiejętności dostrzegania trudności występujących w pracy oraz rozumienia ich przyczyn.
2. Kształtowanie umiejętności słuchania uwag i opinii na temat wykonywanej pracy.
3. Doskonalenie postawy asertywnej.
4. Rozwijanie umiejętności adekwatnego zachowania się w sytuacjach trudnych w środowisku pracy.
5. Wzmacnianie odporności na niepowodzenia w działaniu.

Cele szczegółowe

- ▶ Uczeń wymienia trudne sytuacje z jakimi może się spotkać w pracy.
- ▶ Uczeń dojrzałe wysłuchuje uwag na temat swojej pracy.
- ▶ Uczeń przyjmuje krytykę i adekwatnie na nią reaguje.
- ▶ Uczeń wie, jak należy zachować się w sytuacji trudnej.
- ▶ Uczeń umie odmawiać w sposób stanowczy i uprzejmy.

Metody pracy

- ▶ miniwykład
- ▶ metoda sytuacyjna
- ▶ metoda ćwiczeń praktycznych

Czas zajęć

45 min. z możliwością rozszerzenia do 90 min.

Środki dydaktyczne znajdujące się na płycie CD

1. Ilustracja „Zdenerwowany kierownik”
2. Ilustracja do opowiadania „Trudny dzień w pracy”
3. Ilustracje przedstawiające sytuacje trudne
4. Scenki filmowe przedstawiające reakcje w sytuacjach trudnych
5. Scenki filmowe przedstawiające reakcje na niesłuszną krytykę
6. Karta „Sposoby reagowania w trudnych sytuacjach w pracy”
7. Karta pracy „Potrafię zareagować w sytuacji trudnej”
8. Karta ewaluacji zajęć dla ucznia
9. Kart pracy „Jak zachować się w trudnych sytuacjach w pracy”
10. List do rodziców
11. Wskazówki dla zespołu edukacyjno-wychowawczego

Środki dydaktyczne do samodzielnego przygotowania przez nauczyciela

12. Materiały piśmiennicze

NOTATKI

PRZEBIEG ZAJĘĆ

I. Etap wprowadzający

A. Czynności organizacyjno-mobilizujące

Powitanie

Nauczyciel wita każdego ucznia podając mu rękę oraz wypowiadając formułę grzecznościową, np.: Cieszę się, że jesteś, Miło Cię widzieć, Witaj!, itp.

Zabawa integrująca grupę – ok. 2 min.

Nauczyciel proponuje uczniom, aby znaleźli sobie partnera, a następnie przywitali się z nim tak, jak wita się para dobrych znajomych, kolega z kolegą z pracy, szef z podwładnym.

B. Pobudzenie zainteresowania

Ćwiczenie 1

Zdenerwowany kierownik – ok. 3 min.

Środki dydaktyczne:

1. Ilustracja „Zdenerwowany Kierownik”

Nauczyciel prezentuje uczniom ilustrację „Zdenerwowany Kierownik”, a następnie rozpoczyna rozmowę kierowaną następującymi pytaniami:

1. Co przedstawia to zdjęcie?
2. Jakich sytuacji może dotyczyć?
3. Jak zareagowałbyś w takiej sytuacji?

C. Uzasadnienie potrzeby uczenia się przewidzianych wiadomości i umiejętności

Na zajęciach pt. „Potrafię radzić sobie ze stresem” mówiliśmy o różnych przyczynach stresu. Jedną z takich przyczyn mogą być sytuacje trudne w pracy.

Na dzisiejszych zajęciach omówimy, jakie sytuacje trudne mogą pojawić się w pracy oraz dowiedziecie się, jak sobie z nimi radzić.

II. Etap pracy właściwej

A. Wiedza (OBSERWUJĘ – WIEM)

Ćwiczenie 2

„Trudny dzień w pracy” – ok. 5 min.

Cel: uczeń nazywa trudne sytuacje w środowisku pracy

Środki dydaktyczne:

2. Ilustracja do opowiadania „Trudny dzień w pracy”

► Paweł wrócił z pracy. Jest zdenerwowany, ponieważ doświadczył tam wielu trudnych sytuacji. Na początek kierownik skrzyczał go za spóźnienie, a przecież to nie była jego wina, że spóźnił się autobus. Nic nie odpowiedział, tylko od razu

wziął się do pracy. Z tego wszystkiego zapomniał jednak założyć fartuch ochronny. Gdy zobaczył to kierownik, znowu zwrócił mu uwagę, że nie przestrzega przepisów BHP. Paweł naburmuszony włożył fartuch i burknął coś pod nosem. Na koniec dnia kierownik kazał mu jeszcze przenieść ciężkie worki. Paweł nie mógł ich udźwignąć, więc usiadł załamany na ławce i czekał, co będzie dalej. Kierownik miał do niego pretensje, że nie wykonuje poleceń i unika pracy.

Uczniowie wspólnie z nauczycielem analizują przebieg historyjki w oparciu o poniższe pytania:

- ▶ Co przykrego przytrafiło się Pawłowi w pracy?
- ▶ Czy kierownik słusznie zwrócił Pawłowi uwagę?
- ▶ Jak zachowywał się Paweł w trudnych sytuacjach?
- ▶ Czy zachowanie Pawła było właściwe?

Ćwiczenie 3

„Rodzaje trudnych sytuacji” – ok. 10 min.

Cel: Dostarczenie wiedzy na temat trudnych sytuacji mogących pojawić się w pracy oraz sposobów radzenia sobie z nimi.

Środki dydaktyczne:

3. Ilustracje przedstawiające sytuacje trudne
4. Scenki filmowe przedstawiające reakcje w sytuacjach trudnych

Nauczyciel wyjaśnia uczniom, że w pracy i w innych sytuacjach życiowych może się zdarzyć, że ktoś będzie miał do nich pretensje lub będzie namawiał ich do zrobienia czegoś, czego nie chcą albo nie mogą zrobić. Następnie analizuje z uczniami kolejno trzy charakterystyczne obszary sytuacji trudnych w pracy.

▶ Pierwszy obszar obejmuje sytuacje, w których pracownik doświadcza uzasadnionej krytyki ze strony kierownika na temat swojego zachowania,

np.: spóźniania się do pracy, unikania pracy, pozostawiania bałaganu na stanowisku pracy, nieprzestrzegania zasad BHP itp.

Prowadzący może podać przykłady takich sytuacji,

np.: „Spóźniłeś się do pracy, bo zasnęłeś”, „Nie zdążyłeś posprzątać stanowiska pracy, bo trafiła ci się okazja podwiezienia do domu”, „Pracujesz bez rękawic ochronnych, bo nie wiesz, gdzie je zostawiłeś”.

Zachęca on również uczniów do podawania przykładów sytuacji, z którymi zetknęli się osobiście na praktykach w zakładzie pracy lub w innych sytuacjach życiowych. Prowadzący podkreśla, że jeśli pretensje ze strony innych osób są uzasadnione, wówczas należy przeprosić za swoje niewłaściwe zachowanie oraz naprawić to, co zrobiło się źle.

Nauczyciel przedstawia uczniom sytuację problemową:

Sytuacja 1.

„Nie przyjechał autobus, którym Paweł zwykle dojeżdża do pracy. Kiedy spóźniony przyszedł do pracy, kierownik nakrzyczał na niego: – „Spóźniłeś się prawie dwie godziny!” Co Paweł powinien odpowiedzieć kierownikowi?”

Następnie prowadzący wyświetla uczniom dwie scenki filmowe ukazujące właściwą i niewłaściwą reakcję osoby na uzasadnioną krytyczną uwagę ze strony przełożonego. Uczniowie wspólnie z nauczycielem wybierają właściwe rozwiązanie sytuacji problemowej.

Właściwa odpowiedź: „Przepraszam, że się spóźniłem. Nie przyjechał mój autobus”.

► Drugi obszar dotyczy sytuacji, w których pracownik jest narażony na nieuzasadnione negatywne uwagi ze strony kierownika na temat swojego zachowania
np.: posądzanie o unikanie pracy, nieprzestrzeganie ustalonych zasad, lekceważenie poleceń itp.

Przykłady sytuacji: „Kierownik krzyczy, że zepsułeś maszynę, a ty nie masz z tym nic wspólnego”, „Kierownik ma pretensję, że nie przyszedłeś na jego wezwanie, a Tobie nikt o tym nie powiedział”, „Kierownik krzyczy, że rozlałeś olej na podłogę, a ty tego nie zrobiłeś”.

Prowadzący prosi uczniów o podawanie przykładów sytuacji niesłusznej krytyki, z którą zetknęli się oni osobiście na praktykach w zakładzie pracy lub w innych sytuacjach życiowych. Prowadzący podkreśla, że jeżeli uczniowie będą krytykowani lub obwiniani za coś, czego nie zrobili, mają prawo wyjaśnić sytuację i powiedzieć, że czują się niesprawiedliwie ocenieni.

Nauczyciel przedstawia uczniom sytuację problemową:

Sytuacja 2.

Kierownik nakrzyczał na Pawła, że poprzedniego dnia nie posprzątał swojego stanowiska pracy. Paweł jest zaskoczony, bo tego dnia nie miał dyżuru. Co Paweł powinien odpowiedzieć kierownikowi?”

Następnie prowadzący wyświetla uczniom dwie scenki filmowe ukazujące właściwą i niewłaściwą reakcję osoby na nieuzasadnioną krytyczną uwagę ze strony przełożonego. Uczniowie wspólnie z nauczycielem wybierają właściwe rozwiązanie sytuacji problemowej.

Właściwa odpowiedź: – „Proszę na mnie nie krzyczeć, wczoraj nie miałem dyżuru na hali. Jeśli trzeba posprzątam za kolegę”.

▶ Trzeci obszar obejmuje sytuacje, w których pracownik jest nakłaniany do wykonywania zadań przekraczających jego możliwości lub niezgodnych z zasadami BHP np.: dźwigania niedozwolonych ciężarów, pracy na wysokościach bez zezwolenia, pracy w trudnych warunkach bez odpowiedniej odzieży ochronnej, picia alkoholu w pracy itp.

Przykłady sytuacji: „Kierownik każe ci przenieść do samochodu ciężkie worki, a Ty nie możesz dźwigać ciężarów”, „Koledzy namawiają cię, abyś wcześniej wyszedł z nimi z pracy, bo nie ma kierownika”.

Prowadzący zachęca uczniów do podawania przykładów sytuacji, w których zetknęli się oni z nakłanianiem do spełnienia niestosownej prośby. Prowadzący podkreśla, że w sytuacjach, kiedy ktoś będzie ich namawiał do zrobienia czegoś, co jest złe, czego nie chcą albo nie mogą zrobić, mają prawo odmówić.

Nauczyciel przedstawia uczniom sytuację problemową:

Sytuacja 3.

Koledzy namawiają Pawła, żeby przyniósł do pracy alkohol. Paweł wie, że w pracy nie można pić alkoholu. Co Paweł powinien im odpowiedzieć?

Następnie prowadzący wyświetla uczniom dwie scenki filmowe ukazujące właściwą i niewłaściwą reakcję osoby na niestosowne prośby. Uczniowie wspólnie z nauczycielem wybierają właściwe rozwiązanie sytuacji problemowej.

Właściwa odpowiedź: – „Nie obrażajcie się, ale nie przyniosę wódki, ponieważ w pracy nie wolno pić alkoholu”.

W grupie uczniów z niepełnosprawnością umysłową w stopniu umiarkowanym i znacznym proponujemy wybrać jeden lub dwa obszary sytuacji trudnych oraz dostosować przykłady sytuacji do potrzeb i możliwości młodzieży.

B. Działanie (DZIAŁAM – UMIEM)

Ćwiczenie 4

„Radzimy sobie w sytuacjach trudnych w pracy” – ok. 15 min.

Cel: ► Rozwijanie umiejętności asertywnego reagowania na słuszną i niesłuszną krytykę.

Ćwiczenie asertywnej odmowy w trudnych sytuacjach w pracy.

Środki dydaktyczne:

5. Scenki filmowe

6. Karta „Sposoby reagowania w trudnych sytuacjach w pracy”

Nauczyciel dzieli uczniów na dwie grupy. Każda grupa dostaje opis trzech sytuacji (po jednej z każdego obszaru) z karty nr 6 i zastanawia się, w jaki sposób je rozwiązać. Następnie przedstawiciele każdej z grup odgrywają role „pracowników” scenek. Rolę kierownika i kolegi z pracy odgrywa nauczyciel. Czuwa on też nad przebiegiem każdej scenki i w razie potrzeby koryguje ich przebieg wyjaśniając uczniom, dlaczego tak należy.

W celu utrwalenia umiejętności asertywnego reagowania w sytuacjach trudnych każdą scenkę powtarzamy tyle razy, ile jest uczniów tak, aby każdy z nich miał możliwość zareagowania w asertywny sposób na każdą sytuację.

Na zakończenie ćwiczenia uczniowie otrzymują kartę nr 6, którą powinni umieścić w swoim portfolio.

W grupie młodzieży z niepełnosprawnością umysłową w stopniu umiarkowanym i znacznym rozwiązania wszystkich sytuacji ustalane są z pomocą nauczyciela.

W zależności od potrzeb i możliwości uczniów można ograniczyć zakres oraz liczbę ćwiczonych sytuacji.

NOTATKI

Ćwiczenie 5

„Utrwalamy właściwe sposoby reagowania w trudnych sytuacjach” – ok. 6 min.

Cel: Utrwalanie umiejętności asertywnego reagowania.

Środki dydaktyczne:

7. Karta pracy „Potrafię zareagować w sytuacji trudnej”

12. materiały piśmiennicze

Nauczyciel rozdaje uczniom karty pracy nr 7. Zadaniem uczniów jest dobranie właściwego sposobu reagowania do każdej z opisanych sytuacji.

W grupie młodzieży z niepełnosprawnością umysłową w stopniu umiarkowanym i znacznym sytuacje zamieszczone w karcie pracy nr 7 są odczytywane przez nauczyciela. Zadaniem uczniów jest wskazanie właściwego ich rozwiązania.

W tej grupie uczniów w miejsce tego ćwiczenia można wykonać kolejne (nr 6).

Ćwiczenie 6

Utrwalamy właściwe sposoby reagowania w trudnych sytuacjach (wersja filmowa) – ok. 6 min.

Zadanie fakultatywne do ćwiczenia nr 5.

Cel: Utrwalanie zasad właściwego zachowania się w pracy.

Środki dydaktyczne:

5. Scenki filmowe przedstawiające reakcje na niesłuszną krytykę

Nauczyciel prezentuje uczniom scenki filmowe. Zadaniem uczniów jest wskazanie poprawnych zachowań asertywnych.

Ćwiczenie 7

Prawda czy fałsz – ok. 10 min.

Zadanie dodatkowe

Cel: Utrwalanie zasad właściwego zachowania się w pracy

Nauczyciel odczytuje uczniom zdania, z których część jest przykładem właściwego zachowania się w pracy, zaś pozostałe stanowią jego zaprzeczenie. Zadaniem uczniów jest właściwe rozróżnienie.

1. Jeżeli będziesz obwiniany za coś, czego nie zrobiłeś, masz prawo w kulturalny sposób wyjaśnić nieporozumienie.
2. Nie bądź miły ani życzliwy dla ludzi. Pomagaj tylko wtedy, kiedy Ci się to opłaca.
3. Jeżeli będziesz obwiniany za coś, czego nie zrobiłeś, masz prawo obrazić się i wyjść.
4. Kłuć się ze wszystkimi i o wszystko. Niech wiedzą, że z tobą nie warto zadzierać.
3. Jeżeli ktoś będzie Cię namawiał do zrobienia czegoś, co jest złe lub czego nie chcesz albo nie możesz zrobić, masz prawo odmówić.
5. Bądź miły i życzliwy wobec innych ludzi, ale nie daj się wykorzystywać do pracy niezgodnej z przepisami.
6. Jeżeli ktoś będzie Cię namawiał do zrobienia czegoś złego, zgódź się, a potem poskarż się kierownikowi, że cię namówili.
7. Możesz się obrazić na uwagi szefa i przestać się do niego odzywać.
8. Nie wdawaj się w niepotrzebne konflikty.
9. Nie obrażaj się na uwagi szefa.
10. Zwróć się o pomoc do kierownika, jeżeli nie możesz lub nie potrafisz wyjaśnić nieporozumienia związanego z pracą.
11. Wszystkie konflikty w pracy rozwiązuj sam, nawet gdybyś musiał pokłócić się ze wszystkimi.

W grupie młodzieży z niepełnosprawnością umysłową w stopniu umiarkowanym i znacznym nauczyciel odczytuje pary zdań, z których jedno stanowi przykład zachowania właściwego, a drugie niewłaściwego. Zadaniem uczniów jest wskazanie tego właściwego.

Ćwiczenie 8

Sześć kroków w rozwiązywaniu problemu – ok. 35 min.

Zadanie dodatkowe

Cel: Nabycie umiejętności rozwiązywania problemów

Przeprowadzenie zajęć na temat sposobów rozwiązywania konfliktów międzyludzkich według metody „Sześciu kroków w rozwiązywaniu problemu”.
(zob. Thomas Gordon, Wychowanie bez porażek w szkole. Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1995).

III. Etap końcowy

Podsumowanie i utrwalenie wiadomości – ok. 4 min.

Nauczyciel ponownie odczytuje uczniom historyjkę o Pawle oraz prosi ochotników, aby określili, w jaki sposób powinien zachować się chłopiec podczas rozmowy z kierownikiem.

Informacja zwrotna ze strony uczniów – ok. 3 min.

Środki dydaktyczne:

8. Karta ewaluacji zajęć dla ucznia

Nauczyciel i uczniowie wypełniają „Kartę ewaluacji zajęć dla ucznia”.

PRACA POMIĘDZY ZAJĘCIAMI

PRACA WŁASNA UCZNIA

Środki dydaktyczne:

9. Karta pracy „Jak zachować się w trudnych sytuacjach w pracy”

Uczeń otrzymuje do wypełnienia kartę pracy nr 9.

PRACA Z RODZICAMI

Środki dydaktyczne:

10. List do rodziców

Rodzice (opiekunowie) utrwalają z dzieckiem wiadomości zawarte w karcie pracy nr 9.

ZESPÓŁ EDUKACYJNO-WYCHOWAWCZY

Wszyscy nauczyciele i wychowawcy

Środki dydaktyczne

11. Wskazówki dla zespołu edukacyjno-wychowawczego

Proponujemy aby nauczyciele i wychowawcy dawali odczuć uczniom, że aprobowują i pochwalają ich asertywne zachowania. Prosimy nauczycieli i wychowawców, aby podkreślali prawo uczniów do wyrażania własnego zdania oraz zachęcali ich do asertywnego rozwiązywania sytuacji trudnych pojawiających się w codziennym życiu.