



KÖZÉPISKOLA 3. ÓRA

Készítette az EFOP 1.8.0-VEKOP-17-2017-00001
„Egészségügyi ellátórendszer szakmai módszertani fejlesztése” című projekt
Népegészségügyi alprojekt A/III. munkacsoportja.

A projekt a Széchenyi 2020 program keretében valósul

Eredménytermék készítésének dátuma:
2019.01.15.



Egészségügyi Ellátórendszer
Szakmai Módszertani Fejlesztése
EFOP-1.8.0-VEKOP-17-2017-00001

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

Célcsoport/osztály: 10. osztály (3.óra)

Modul megnevezése: Társas kapcsolatok

Témakör megnevezése: 3. Konfliktuskezelés, nemet mondás, vita, értő figyelem

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek: Hogyan kezeljük jól a konfliktusokat?

2. Kulcsfogalmak: konfliktus

3. Kapcsolódás a tantárgyak között: magyar nyelv és irodalom, etika

4. Kapcsolódás a többi modul között: káros szenvedélyek

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei: A tanuló:

- Tudja mit jelent a „konfliktus” szó
- Meg tud határozni olyan szabályokat, amelyek segítenek a konfliktuskezelésben
- Tudatosítja, hogy a konfliktuskezelésben mennyire fontos a másik meghallgatása, megértése
- Képes visszajelezni, amit a másik mondandójából megértett

6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:

Csendes Éva: Életvezetési ismeretek és készségek, A 10-14 éves korosztály nevelőinek tanári kézikönyve, Műszaki Könyvkiadó, Bp. 1998.

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
7 perc	<p>A tanulók megismerik a konfliktus fogalmát, tudatosítják saját felelősségüket a konfliktusbeli viselkedésükben.</p> <p>Fogalom:</p> <p>Konfliktus:</p> <p>A konfliktus a szükségletek, óhajok és követelések összeütközéséből születik. A konfliktus olyan „ütközés”, amely mögött igények, szándékok, vágyak, törekvések, érdekek, szükségletek, nézetek, vélemények, értékek szembenállása húzódik meg.</p> <p>A „konfliktus” szóval kapcsolatos asszociációk összegyűjtése</p>	<p><u>I. Az óra/foglalkozás bevezetése</u></p> <p><u>Óra előtti szervezés</u> – szellőztetés, a foglalkozáshoz szükséges eszközök előkészítése</p> <p><u>Ráhangelés:</u> A mai órán a konfliktusokról lesz szó. A konfliktusok hatékony kezeléséhez a legfontosabb, hogy megértsük azt, miért jött létre, mi tartja fenn, illetve felismerjük, hogy a konfliktusban résztvevő másik számára mit jelent a helyzet. Ha megkérdezzük az embereket egy konfliktushelyzetről, vég nélkül képesek sorolni a hibákat, amelyeket mások elkövetnek, ám ők maguk soha. A megoldáshoz azonban édeskevés, hogy felismerjük a többiek hibáit, és arra várunk, hogy ezeket ők is belássák. Meg kell értenünk azt is, hogy mi az, amivel a többiek minket vádolnak, és be kell látnunk, miben van igazuk. Konfliktusaink megélése és kezelése a mi felelősségünk, mások hibáztatása felesleges és önromboló, cseppet sem segít hozzá, hogy javítsunk a helyzeten.</p> <p>Mi jut eszetekbe arról a szóról, hogy „konfliktus”?</p> <p>(A pedagógus táblára gyűjti az asszociációkat. Érdemes hangsúlyozni, hogy a negatív asszociációkat az a félelmünk is táplálhatja, hogy a konfliktusok elfajulnak, ezért fontos, hogy megtanuljuk azokat jól kezelni, a saját céljaink, vágyaink, érdekeink védelmében.)</p>	<p>frontális közlés</p> <p>plenáris feladatmegoldás</p>	<p>Tábla</p>

24,5 perc	Konfliktuskezelés gyakorlása vitajátékkal, melyben a másik meghallgatása kiemelten fontos.	<p><u>II. Konfliktuskezelési szabályok</u></p> <p>Gyűjtsünk konfliktuskezelési szabályokat! Eddigi tapasztalataitok alapján milyen szabályokat fogalmaznátok meg a konfliktuskezeléssel kapcsolatban! Visszagondolhattok arra, amiről az együttműködés vagy az asszertív kommunikáció során már tanultunk.</p> <p>Segítség:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hozzáállásunk legyen magabiztos, de ne legyen harcias! - Ha úgy érezzük, véleménykülönbség alakult ki, ne támadjunk, mielőtt meghallgatnánk a másikat! Mindig először a másikat kérjük fel a véleménye megfogalmazására, hiszen amíg azt nem tette meg, nem fog tudni ránk figyelni! - Igyekezünk több különböző megoldást kitalálni, hogy legyen miből választani! - Ha feszült a helyzet, ne reagáljunk azonnal! Állítólag Julius Ceasarnak tanácsolta görög tanítója először a híres technikát: <i>„Számolj tízig, mielőtt válaszolnál!”</i>. - Ha kritikát mondunk, mindig mérlegeljük, hogy megfelelő-e a kínálózó helyzet! Igyekezünk négy szemközt beszélni a másikkal, és olyan helyzetet teremteni, amelyben nem kényszerül védekezésre vagy ellentámadásra. - Sose a személyt kritizáljuk, mindig csak adott viselkedését! - Ne használjunk erős jelzőket! - Ne magyarázkodjunk! - Kérjük meg a másikat, hogy hallgasson meg minket! 	Nagycsoportos megbeszélés.	Tábla
-----------	--	--	----------------------------	-------

		<ul style="list-style-type: none"> - Ha valakivel negatív tapasztalatunk van, már eleve előítéletekkel léphetünk bele a vele való konfliktusba. Ilyenkor képzeljük azt, hogy mi lenne, ha nem vele kerülnénk ebbe a helyzetbe, hanem pl. egy barátunkkal! <p><u>Alternatív feladatmegoldás:</u> Ha úgy érezzük, a tanulóknak nehezen fog menni, hogy maguktól szabályokat vessenek fel, válasszuk ezt a módszert! A „segítség” szabályait felírjuk külön- külön papírdarabokra, majd kiscsoportban (10 db) arra kérjük a tanulókat, hogy írjanak egy- egy példát/ helyzetet/ tapasztalatot adott szabályhoz. Hogyan képzelik el a szabály gyakorlati megvalósítását? Ők maguk mennyire alkalmazzák ezt a mindennapokban?</p>		
24,5 perc	Konfliktuskezelés gyakorlása vitajátékkal, melyben a másik meghallgatása kiemelten fontos.	<p>III. Konfliktuskezelési gyakorlat</p> <p>Ebben a feladatban három fős csoportokban fogunk dolgozni. Minden csoportnak 12 perc áll majd a rendelkezésére, amely alatt három vitát fogtok megvalósítani. Minden vitában lesz két vitapartner és egy megfigyelő. A vitapartnernek adott témáról vitáznak, a megfigyelő dolga, hogy azt figyelje, mennyire hallgatják meg egymást. A vitapartnernek mindig azzal kezdik a következő érvüket, hogy elismélik a partnerük előző gondolatát. Pl.:</p> <p>A:- Szerintem a konfliktus jó dolog, mert kiderül, hogy mások vagyunk.</p> <p>B:- Szerinted a konfliktus jó, mert megmutatja, hogy különbözőek vagyunk, szerintem ezzel azonban ki is élezi a köztünk lévő különbségeket.</p>	kiscsoportos (3 fős) munka, melyben mindig 2 vitapartner van és egy megfigyelő,	Papírdarabok, melyekre az egyes vitatémákat írjuk fel. Minden csoportnak odaadjuk a 3 témát, az egyes vitáknál egy-egy témát dolgoznak fel.

		<p>A:- Szerinted kiélezi a különbségeket, de az egyébként is van, miért kéne úgy tennünk, mintha nem lenne. fontos az egyéniség</p> <p>B: -Szerinted fontos az egyéniség, szerintem is az, de a konfliktusok sokszor nem a legjobb oldalunkat hozzák elő belőlünk...</p> <p>Egy vita két és fél percig tart, ha szólok, akkor vége. A vitapartnerek befejezitek az utolsó mondatokat, a megfigyelő leírja az utolsó gondolatait, majd szerepet cseréltek, újabb két vitapartner lesz és egy új megfigyelő. Indulhat a következő vita az új vitatémával.</p> <p>Ajánlott vitatémák:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjen-e az apa is gyes-re? 2. Jobb csapatban dolgozni, mint egyedül. 3. Vannak tipikus női munkák. <p>Kérdések a feldolgozáshoz (kb. 10 perc):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hogyan éreztétek magatokat? - Megfigyelőként mit láttatok, sikerült-e betartani a vitapartnereknek az instrukciót? - Amikor vitatkoztatok, hogy éreztétek, sikerült-e a másiknak megérteni, amit mondtatok? - Amikor vitatkoztatok, hogy éreztétek, sikerült-e a másiknak megérteni, amit mondtatok neki? 	Plenáris megbeszélés	
0,5 perc	Az órai feladatok felidézése, az óra összefoglalása	<p><u>VI. Óra végi összefoglalás.</u></p> <p>A mai órán a konfliktuskezelés volt a témánk. A konfliktus szó sokakban rossz érzést kelt. Abban, hogy egy</p>		

		konfliktus fejlődéshez vezet-e, vagy épp ellenkezőleg, rombolóan hat, döntő szerepe van annak, hogyan kezeljük a konfliktust. Vannak olyan „szabályok”, amelyeket be kell tartanunk. Érdekes ezeket tudatosan gyakorolnunk. Nagyon fontos, hogy figyeljünk a másokra, meghalljuk, megértsük, amit mondani akar.	frontális megbeszélés	
--	--	---	-----------------------	--

10 perces kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 10. osztály (3.óra)

Modul megnevezése: Társas kapcsolatok

Témakör megnevezése: 3. Nemet mondás

Órakeret/Időtartam: 10 perces blokk (45 perces órából/foglalkozásból kiemelve)

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/ tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
0,5 perc	Cél: a téma iránti érdeklődés felkeltése, a nemet mondás fontosságára való fókuszálás	I. Az óra/foglalkozás bevezetése (hogyan vezetnénk be a 10 perces blokkot) A mai blokkban arra figyelünk, hogy milyen fontos, hogy tudjunk nemet mondani. Mindenki kerülhet olyan helyzetbe, amikor nem ért egyet a másikkal és ilyenkor hangot akar adni a véleményének. Fontos, hogy merjünk és tudjunk visszautasítóak lenni.	Plenáris közlés	
9 perc	A „nemet mondás” gyakorlása A megbeszélésben fontos, hogy a diákok önként szólaljanak meg. Érdeemes meghallgatni a véleményvezéreket, a hangadókat, azokat, akik nem félnek vállalni az álláspontjukat. Ők mintául szolgálhatnak a többieknek. Ha a megbeszélésben a tanulók nem akarnak megszólalni, a pedagógus mondjuk példákat. Figyeljünk arra, hogy senki ne kerüljön kellemetlen helyzetbe!	II. Nemet mondás gyakorlása Az A-feladatlapon helyzetleírásokat találtak. Mindegyik egy- egy visszautasítási helyzetre vonatkozik. Fogalmazzátok meg, mit mondanátok adott helyzetben! Próbáljatok különböző technikákat! Például keressetek kibúvót, hivatkozzatok valami kötelező dologra, váltstatok témát, csináljatok viccet a kérésből, mutassatok meglepetést...stb.!	Egyéni megoldás, majd plenáris megbeszélés	A-feladatlap

Melléklet:

A- FELADATLAP

Mielőtt a tanulók kitöltik, töröljük ki a piros segítséget!

Kérések:	Visszautasítások:
1. Tudod, hogy a földrajztanár sosem írja be a hiányzókat, gyere, lógjuk el az órát!	Hú, te aztán bátor vagy! Én ezt akarom. Szeretnék részt venni az órán.
2. Lemásolhatom az angol leckédet?	Mivel személyes témáról kellett írni, könnyen lebuknánk, ha ugyanazt írjuk, de szívesen segítek neked. (szívesség felajánlása.)
3. Nézd, milyen béna ruhája van XY-nak. Annyira ízléstelen! Te jó ég, és a cipője...	Láttátok az új XY- filmet? (témaváltás)
4. Gyere, dobjuk meg őket jól hógolyóval!	Én inkább XY-ékkel tartok, megnézünk egy új Youtube- videót. Gyertek ti is! (szövetségeselek keresése)
5. Gyere, igyunk egy sört. Ebben a melegben mindenki azt csinálja. Mi baj lehetne belőle?	Én nem tehetem, sportolni megyek délután! Ha az edző megérzi, akkor nekem végem. (pozitív értékre, külső hatalomra való hivatkozás)
6. Ugyan már, szállj be a kocsiba. Ittam egy kicsit, de mindenki azt csinálja, vagy talán nem bízol abban, hogy tudok vezetni?	Dehogynem bízom benned, csak féltelek. Van pénzem taxira, gyere velem, hagyd itt a kocsit, elviszlek téged is. (biztosítás a pozitív érzésekről, kompromisszum felajánlása, szívesség felajánlása.)
7. Tudnál adni egy ötszázast? Na, mi van, nem bízol bennem?!	Tudom, hogy hamar visszaadnád, de most nekem is kell a pénz... Dehogynem bízom, de most nekem kell a pénz. Sajnálom, nem adhatok. (Biztosítás a pozitív érzésekről. Annak hangsúlyozása, hogy nem kapcsolati bizalmatlanságról van szó, hanem szűkös erőforrásokról.)