

Program reintegracji grupy klasowej

Tytuł: „Znowu razem”

Autorzy: psychologowie: Helena Majchrowska, Stefania Kucharska,
Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Tarnowskich Górach

Cel główny:

- ponowne zintegrowanie zespołu klasowego po okresie nauki w formie zdalnej

Cele szczegółowe:

- u uczniów zmniejsza się poziom lęku związany z powrotem do nauki stacjonarnej,
- uczniowie czują się bezpiecznie w zespole klasowym,
- uczniowie pogłębiają wzajemną znajomość zainteresowań, upodobań, charakterów,
- uczniowie uświadamiają sobie podobieństwa i różnice w przeżywanych różnych sytuacjach,
- uczniowie poszerzają samoświadomość w odbudowywaniu wiary w siebie,
- uczniowie nabywają kompetencji bycia empatycznym w stosunku do innych,
- uczniowie kształtują umiejętności porozumiewania się z innymi,
- prowadzący ma świadomość osiągniętych przez uczniów w klasie pozycji socjometrycznych.

Adresaci: uczniowie klas VI-VIII szkół podstawowych

Metody: burza mózgów, dyskusja kierowana, pantomima, mini-wykład, rysunek, zabawy ruchowe, gry psychologiczne, runda

Formy: praca w grupach, praca w parach

Sposób oceny efektów: ankieta ewaluacyjna

Zajęcia I

Cele:

- poznanie przez prowadzącego pozycji socjometrycznych uczniów w grupie klasowej,
- ustalenie obowiązujących norm i zasad na zajęciach,
- zawarcie kontraktu,
- budowanie poczucia bezpieczeństwa, miłej atmosfery, zaufania,
- uświadomienie sobie, jak głęboka jest wzajemna znajomość zainteresowań, upodobań, charakterów.

Materiały: arkusze papieru, mazaki, karteczki, długopisy.

Przebieg zajęć:

- 1. Przedstawienie celu zajęć oraz sposobu realizacji.**
- 2. Ustalenie zasad,** norm obowiązujących w grupie na zajęciach.
- 3. Uzyskanie zgody** uczestników na przedstawione warunki – sformułowanie i podpisanie kontraktu.
- 4. Co lubię, a czego nie lubię?**
Uczestnicy zapisują na kartce swoje imię w formie, w jakiej chcą, aby się do nich zwracać. Na górze kartki zapisują odpowiedź na pytanie: „Co lubię?”, a na dole, pod imieniem – odpowiedź na pytanie: „Czego nie lubię?”
- 5. Drzewo**
Prowadzący na środku sali rozkłada arkusz, na którym uczniowie wybrani przez klasę rysują drzewo. Każdy z uczestników podchodzi i wpisuje na nim swoje imię w takim miejscu, jakie mu odpowiada.
Dzielenie się refleksjami związanymi z powstałym obrazem, np.:
 - klasa stanowi jedność,
 - od uczniów zależy kształt tego obrazu.
- 6. Zabawa ruchowa**
Uczestnicy tworzą grupki, których liczebność odpowiada każdorazowo poleceniom prowadzącego.
Polecenie: Utwórzcie grupy, składające się z tylu osób:
 - ile nóg ma mucha,
 - ile kątów ma trójkąt,
 - ile jest palców u ręki,
 - ile jest rzędów ławek w waszej klasie.Uczniowie chwilę stoją w wybranych grupach.
- 7. Zaproszenie na puste miejsce**
Ustawiamy w kręgu większą liczbę krzeseł, niż jest osób. Osoba mająca po lewej stronie puste krzesło zaprasza na nie osobę wypowiadając zdanie: „Miejsce po lewej stronie jest puste i zapraszam na nie...” – podaje imię osoby, którą chce zaprosić.
- 8. Zabawa „Zgadnij kto?”**
Uczniowie losują jedną kartkę z imieniem i nazwiskiem jednego z uczestników, a następnie prezentują w kilku słowach tę osobę na forum klasy. Pozostali zgadują, kto to jest. Prowadzący zaznacza, aby wymieniać pozytywne cechy danej osoby.
- 9. Pytania socjometryczne**

Każdy z uczestników zapisuje na kartce odpowiedzi na pytania:
„Z kim chciałbyś siedzieć w jednej ławce?”
„Kogo zabrałbyś na bezludną wyspę?”

Zajęcia II

Cele:

- rozwijanie umiejętności komunikowania się z ludźmi,
- ustalenie cech dobrego słuchacza,
- rozpoznanie wiodących kanałów komunikacyjnych,
- przełamanie barier w porozumiewaniu się z ludźmi.

Materiały: kartki, długopisy, taśma samoprzylepna.

Przebieg zajęć:

1. Przypomnienie zasad obowiązujących w pracy grupowej.

2. Ćwiczenie w parach.

Podział osób na A i B.

Osoba A opowiada o zabawnym zdarzeniu ok. 3 min., a osoba B słucha. Potem następuje zamiana ról tak, aby każdy był mówiącym i słuchającym.

Omówienie ćwiczenia:

- Czy twoim zdaniem kolega słuchał Cię uważnie?
- Co w jego zachowaniu pomagało Ci, a co przeszkadzało?
- Jakie są cechy dobrego słuchacza?
- W której roli było Ci łatwiej?

3. Mini-wykład

Prowadzący wyjaśnia, co to jest komunikacja werbalna i niewerbalna. Omawia bariery komunikacyjne.

4. Komunikacja jednostronna

Praca w parach. Osoba A wymyśla prosty rysunek, nie pokazując go osobie B. Następnie, wyłącznie za pomocą słów, opisuje go osobie B, która siedzi tyłem do osoby A. Osoba B słuchając instrukcji rysuje go na swojej kartce.

Omówienie ćwiczenia:

- Co było trudne dla rysującego i dlaczego?
- Co pomagało w tym ćwiczeniu?

5. Pociąg

Uczestnicy siadają w kole, jeden za drugim, tworząc pociąg. Jeden z uczestników rysuje palcem figurę geometryczną na plecach osoby siedzącej przed nim. Rysunek jest kolejno przekazywany i gdy dotrze do autora sprawdzamy powstałe zniekształcenia.

6. Reporterzy

Dzieci dobierają się parami. Osoba A zadaje osobie B pytania, które mają dostarczyć jej wiedzy o życiu partnera, i stara się zapamiętać jak najwięcej szczegółów. Po 5 minutach następuje zmiana. Potem te osoby, które chcą, przedstawiają swoich partnerów.

7. Pantomimiczna plotka

Pięciu ochotników wychodzi z sali. Jedna z osób w sposób mimiczny przedstawia zdarzenie pierwszej osobie zaproszonej do sali. Następnie ta pokazuje tak, jak zapamiętała, kolejnej osobie. Na koniec pierwsza osoba pokazuje wszystkim pierwotny komunikat.

8. Wyraź swoje samopoczucie gestem

Chodząc po sali spotyka się każdy z każdym i przekazuje „głaski” bez użycia słów – np. miną, gestem.

Zajęcia III

Cele:

- uświadamianie i rozpoznawanie przeżywanych uczuć,
- spontaniczne wyrażanie uczuć,
- odkrywanie podobieństw i różnic w przeżywanych uczuciach towarzyszącym różnym sytuacjom.

Materiały: kolorowe kartki, białe kartki, długopisy

Przebieg zajęć:

1. Kolorowe uczucia

Rozkładamy na środku sali kolorowe karteczki prosząc uczestników, aby wybrali jedną, która odzwierciedla ich obecny nastrój. Następnie mają spróbować nazwać uczucie z jakim im się dany kolor kojarzy.

Omówienie ćwiczenia ze zwróceniem uwagi na podobieństwa występujące w przypisaniu kolorom podobnych uczuć przez kilkoro uczniów.

2. Praca w grupach

Uczniowie dobierają się w grupki 5-osobowe i spisują wszystkie znane im uczucia. Następnie każdy z nich wybiera sobie jedno, które schematycznie rysuje na kartce papieru. Po zakończonej pracy sekretarze grup czytają sporządzoną przez uczestników listę uczuć. Każdy uczeń na forum grupy prezentuje narysowane przez siebie uczucie, a reszta klasy odgaduje.

3. Cebula

Grupę dzielimy na dwa rzędy o równej liczbie osób. Tworzymy dwa koła – jedno wewnątrz drugiego. Osoby, które znajdują się naprzeciw siebie, są zwrócone ku sobie twarzami i mają za zadanie powiedzieć partnerowi coś miłego. Potem prowadzący podaje komendę typu:

- koło zewnętrzne przesuwa się o trzy kroki w prawo,
- koło wewnętrzne o pięć kroków w lewo, itp.

Znowu osoby naprzeciwko siebie mówią coś miłego.

4. Zdania niedokończone

uczniowie kończą kolejno czytane im zdania:

- Gdy jestem w grupie czuję się...
- Gdybym mógł pojechać gdzie zechcę czułbym się...
- Najbardziej jestem szczęśliwy, kiedy...
- Kiedy odrabiam lekcje, to czuję się...
- Gdy uczestniczę w tych zajęciach, to czuję się...
- Kiedy jestem sam, czuję się...
- Gdy robię to, co lubię, to ...

Zajęcia IV

Cele:

- uświadomienie uczniom faktu, że inni ludzie wpływają na to, co myślimy o sobie i jak się czujemy,
- uczenie empatii w kontaktach z innymi,
- poszerzanie samoświadomości w odbudowywaniu wiary w siebie.

Materiały: wycięte z papieru dwie postacie chłopca, nożyczki, taśma klejąca, przedmiot symbolizujący różdżkę.

Przebieg zajęć:

1. **Powitanie** uczestników. Każdy kończy zdanie: „Czuję się dzisiaj...”
2. **Ćwiczenie „Marcin”**

Dwie postacie chłopca wycięte z szarego papieru. Jedna symbolizuje „JA – zewnętrzne” Marcina, a druga „JA – wewnętrzne”. Ta druga postać symbolizuje jego wewnętrzne przeżycia, myśli, nastroje, na które wpływa on sam, ale również inni, robiąc coś lub mówiąc do niego.

Prowadzący czyta głośno opowiadanie o przeżyciach Marcina. Uczniowie za każdym razem, gdy usłyszą o sytuacji, która ich zdaniem spowodowała ubytek „Wewnętrznego JA” – odrywają kawałek z postaci i odkładają go na bok.

Opowiadanie:

Marcin szedł do szkoły z kolegami. Tego dnia wstał późno i ubierał się w pośpiechu. Koledzy śmiali się z niego, ponieważ miał na sobie dwie różne skarpetki.

Gdy wszedł do klasy przypomniało mu się, że nie odrobił pracy domowej.

Na lekcji w-f grał w piłkę nożną. Miał dobrą sytuację do strzelenia gola, ale nie wykorzystał jej. Koledzy mieli do niego pretensje.

Podczas lekcji rozmawiał z kolegą. Nauczyciel ostro zwrócił mu uwagę.

Na następnej lekcji nauczycielka podzieliła klasę na kilka grup, ale on nie miał ochoty pracować w swojej grupie. Koledzy i koleżanki z jego grupy mieli o to do niego pretensje.

Uczestnicy porównują wielkość pozostałego „Wewnętrznego JA” z postacią Marcina. Prosimy o skomentowanie różnicy. Pytamy: „Co można zrobić lub powiedzieć Marcinowi, aby poczuł się lepiej? Kiedy są zgodni, że proponowane działanie może wpłynąć na zmianę samopoczucia Marcina – niech podchodzą i dokleją oderwane części „Wewnętrznego JA”. Gdy „Wewnętrzne JA” zostanie z powrotem w części lub w całości sklejone, niech nałożą je na „Zewnętrzne JA”.

Może się zdarzyć, że nie udało się im odbudować „Wewnętrznego JA” Marcina – jeśli tak się stanie, niech uczniowie to skomentują.

Na zakończenie rozmawiamy o tym, czy oni sami mają również podobne doświadczenia.

3. **Głos różdżki**

Uczniowie siedzą w kręgu i wśród nich wędruje różdżka. Osoba, która ma ją w ręce, mówi cztery słowa, które chce usłyszeć od innych.

4. **„Lubię Cię. Jak?”**

Prowadzący rysuje dwa koła współśrodkowe, jedno małe, drugie duże. W środku małego koła staje jeden z uczestników grupy. Pozostali ustawiają się na obwodzie koła dużego, twarzą w stronę osoby stojącej w środku. Na sygnał prowadzącego uczniowie idą w kierunku środka,

pokonując drogę proporcjonalną do uczucia sympatii, jakim darzą dana osobą. każdy powinien znaleźć się w środku.

- 5. Podsumowanie.** Czego dowiedzieliście się nowego o sobie i o grupie klasowej. Uczestnicy wypełniają ankietę ewaluacyjną.