

PROGRAM ZAJĘĆ INTEGRACYJNYCH

Założenia zajęć

Program integracyjny opracowany w formie zajęć z ćwiczeniami dla uczniów klas IV szkoły podstawowej, uczniowie w tym momencie nauki przechodząc z nauczania zintegrowanego do nauczania przedmiotowego nierzadko zmienia się też skład osobowy klas i przychodzi nowy wychowawca. Realizacja tych zajęć ma stworzyć okazję do przyspieszenia procesu adaptacyjnego w nowej rzeczywistości. Zdaniem zajęć jest stworzenie spójnej grupy i umożliwienie wychowawcy rozpoznania nowego zespołu uczniów. Gry i ćwiczenia mają zaintrygować, zainspirować i pomóc dzieciom w zawiązaniu więzi społeczności klasowej. Realizacja założeń opierać się będzie na aktywności i dobrym nastawieniu uczniów oraz nauczyciela wychowawcy, który zakłada się, że będzie aktywnie uczestniczył w zajęciach.

Cele zajęć:

- utrwalanie norm społecznych i zasad pracy w grupie
- poprawa relacji uczeń – uczeń, uczeń - nauczyciel
- nawiązywanie współpracy między uczniami
- budowanie zaufania i otwartości
- wzajemne wspieranie w realizacji zadań
- pogłębianie wiedzy o sobie nawzajem,
- budowanie poczucia wzajemnego zrozumienia
- odczuwanie pozytywnych więzi z zespołem klasowym

Organizacja zajęć:

Zajęcia powinny być realizowane w wymiarze dwóch - trzech spotkań dwugodzinnych (bez przerwy) . należy zadbać o wcześniejsze ustawienie krzeseł w kręgu, aby każdy mógł się czuć tak samo ważny i tak

samo blisko innych.

Na początku każdego spotkania przypomniane są zasady pracy w grupie i na lekcji. Ustalana jest również zasada umowna, porządkowe hasło jednowyrazowe np. „stop”, „szum”, na które uczniowie mają za zadanie przerwać wykonywane czynności i spojrzeć na prowadzących. Uczniowie ustnie potwierdzają przyjęcie zasad.

Na zakończenie każdego spotkania w miarę możliwości, rundka - ewaluacja

Metody aktywności uczniów:

Dyskusja – ośmiela niepewnych siebie uczniów, uaktywnia milczących, uczy tolerancji i współpracy;

Praca w grupach – zwiększa pozytywną rywalizację, włącza większą część uczestników do pracy.

Burza mózgow – odpowiedzi na zadane pytania, pobudzanie wyobraźni, rozwijanie pomysłowości.

Rysunek – daje możliwość ekspresji, ma zwiększyć poczucie akceptacji i bezpieczeństwa na zajęciach. Nie jest oceniany plastycznie. Jest formą zabawy, która pozwala na poznanie lub głębszą refleksję

Zasady pracy w grupie:

Plansze z nazwami zasad

1. SYGNALIZUJEMY CHĘĆ WYPOWIEDZI I CZEKAMY NA SWOJĄ KOLEJ
2. MÓWI JEDNA OSOBA naraz
3. SŁUCHAMY SIEBIE Z UWAGĄ I SZACUNKIEM
4. UŻYWAMY ZWROTÓW GRZECZNOŚCIOWYCH: PROSZE, DZIĘKUJĘ, PRZEPRASZAM
5. KIERUJEMY WŁASNĄ AKTYWNOŚCIĄ

PRZEBIEG ZAJĘĆ

I. Przelamywanie onieśmienia

1. Podawanie przedmiotów

Ćwiczenie rozluźniające i zmniejszające napięcie.

Materiał: przedmiot do podawania, np. piłka.

Przebieg:

Uczniowie stają w kole, prowadzący podaje przedmiot, który uczestnicy

podają sobie tak jakby ten był: gorący, bardzo ciężki, brudny, lepki, kruchy itp. Prowadzący zmienia polecenie po każdej rundzie

2. „Wprawki pantomimiczne”

Ćwiczenie rozluźniające i zmniejszające napięcie.

Przebieg:

W zupełnej ciszy grupa naśladuje na polecenie prowadzącego:

- niesienie tacy ze szklankami pełnymi wody
- przechodzenie przez strumyk po kamieniach
- chodzenie po krawędzi przepaści
- wspinanie się na skałę
- chodzenie po polu minowym
- otwieranie drzwi po kryjomu....itp.

3. Supły

Ćwiczenie przełamuje onieśmienie, rozluźnia.

Przebieg:

Uczniowie stają blisko siebie w ciasnych kołach (po 12 – 15 osób), zamykają oczy i wyciągają do góry ręce. Każdy jedną ręką chwyta rękę innej osoby. Drugą ręką chwyta rękę kogoś innego. Uczestnicy otwierają oczy i próbują rozwiązać supeł, nie puszczając rąk.

4. Ludzie do ludzi

Ćwiczenie przełamuje onieśmienie, zmniejszające napięcie.

Przebieg:

Uczniowie dobierają się parami, prowadzący mówi kolejne polecenia:

- *Witają się: uszy, palce, stopy, kolana, nosy, itd.*
- *Na hasło : „Ludzie do ludzi” uczniowie stają w jednym wielkim kole trzymając się za barki*

5. Nazywam się z gestem

Ćwiczenie przełamania onieśmienia i utrwalenia imion uczestników.

Przebieg:

Uczestnicy siedzą w kole, każdy po kolei wymienia swoje imię w ulubionej formie oraz pokazuje swój charakterystyczny gest. Za każdym razem grupa powtarza imię i ruch danej osoby.

6. Gra w piłkę z imieniem

Pomoc w zapamiętaniu imion i zdobyciu informacji o członkach grupy.

Przełamanie onieśmienia.

Materiały: piłka

Przebieg:

Uczestnicy siedzą w kręgu, prowadzący podaje swoje imię i jakąś informację o sobie (np. Iza lubi tańczyć) a następnie rzuca piłkę do kogoś innego. Zadaniem osoby łapiącej piłkę jest powtórzenie tego co usłyszała i dodanie informacji o sobie, a następnie rzucenie piłki do kolejnej osoby.

7. Abecadło imion

Pomoc w zapamiętaniu imion, rozwijanie spostrzegawczości .

Przebieg:

Uczniowie tworzą szereg według alfabetycznej kolejności ich imion. Ochotnicy stają przed szeregiem i wymieniają zapamiętane imiona kolegów.

8. Krzyżówka z imienia.

Przebieg:

Uczniowie na pokratkowanej karcie zapisują swoje imię pionowo, następnie poziomo dopisują swoje pozytywne cechy charakteru wplatając w litery imienia. Rundka: odczytują imię i wypisane cechy

II. Wzajemne poznanie się, budowanie relacji

1. Kto tak jak ja....

Przełamywanie onieśmienia, rozluźnienie atmosfery, poznanie upodobań członków grupy,.

Przebieg:

Odstawione jest jedno krzesło, osoba bez krzesła mówi „Kto tak jak ja lubi, robi, chciałby, jest (itp.).....”uczestnicy, którzy identyfikują się z tym stwierdzeniem zmieniają miejsce siedzenia

2. Aleja gwiazd

Ćwiczenie jest stworzeniem okazji do budowania pozytywnego obrazu siebie. Utrwalaniu imion, poznawaniu się.

Materiały: kartki z gwiazdami, kretki, nożyczki, dziurkacz, sznurek

Przebieg:

Uczniowie otrzymują kartki z narysowaną gwiazdą, kolorują jej wnętrze i wpisują swoje imię oraz nazwy swojego talentu . Wycinają gwiazdę, z którymi w dłoniach każdy przejdzie po „ALEJI GWIAZD KLASY IV czerwonym dywanem” mówiąc głośno swoje imię i to w czym jest dobry
następnie zawieszamy je na sznurku nad, którym znajduje się napis

3. „Bank pytań” –

Przebieg:

Każdy otrzymuje karteczkę z poleceniem, że ma napisać na niej pytanie, jakie zadałby koledze lub koleżance, chcąc ich lepiej poznać. Prowadzący zbiera karteczki, wkłada do pudełka, z którego wszyscy je losują i następnie odpowiadają na wylosowane pytanie.

4. Masażyk

Wprowadzenie w miły nastrój, przełamanie onieśmielenia, relaks, odprężenie mięśni dłoni.

Przebieg:

Dzieci siedzące w kręgu siadają na krzesłach bokiem do środka koła (jeden za drugim). Na plecach koleżanki rysują treść recytowanego przez prowadzącą wierszyka. Następnie po wykonaniu masażu, zamieniają się rolami.

Treść wierszyka

Tata młotkiem puka /lekkie pukanie pięścią/
Mama obcasikiem stuka /szybkie stukanie palcami/
Babcia w garnku miesza / ruchy koliste płaską dłonią/
Dziadek wziął klamerki i pranie wiesza/ pokaz klamerek- palec wskazujący i kciuk i delikatne szczypanie pleców/

5. Rysunek dłoni -

Materiały: kolorowe kartki, nożyczki, klej, 1 brystol, pisaki, plansze fraz.

WARIANT I - „Klasowe drzewo pozycji”

Zabawa wspomagająca prezentację pozytywnego obrazu samego siebie .
Diagnoza pozycji ucznia w klasie w wyborze życzeniowym

Przebieg:

Uczniowie na kartce obrysowują swoją dłoń, w środku wpisują swoje imię, następnie na każdym palcu wpisują dokończenie wybranych fraz

- jestem..... (*cech charakteru*)
- lubię
- nie lubię
- chciałbym.....
- uważam, że.....
- marzę o

W rundce uczniowie odczytują swoje dłonie i przy pomocy prowadzącego umieszczają dłoń według własnego wyboru na „Klasowym drzewie”, do którego prowadzący je przykleja.

WARIANT II - „Nieme przyjęcie”

Zabawa wspomagająca budowanie pozytywnej samooceny.

Przebieg:

Uczniowie na kartce obrysowują swoją dłoń, w środku wpisują swoje imię, krążą po sali i każdy z nich ma za zadanie podejść do pięciu osób i poprosić o napisanie na palcach pozytywnej informacji na swój temat. Zabawa toczy się bez słów. Następnie wszyscy siadają w kręgu, mówią swoje imię i odczytują treści swoich dłoni. Dalej losowo utworzone zostają trzy grupy. Każda z grup ma stworzyć z wyciętych dłoni jakiś obraz i go podpisać. Na formę graficzną i podpis muszą zgodzić się wszyscy członkowie grupy. Prace są przyczepiane do tablicy.

Prowadzący zadaje pytania:

Jak czułeś się, mówiąc głośno o sobie pozytywnie? Czy napisanie czegoś miłego o drugiej osobie sprawiło ci kłopot? Czy miałeś kłopoty z zebraniem informacji na swój temat? itp.

6. „Cebula” –

Ćwiczenie rozluźniające, przełamuje onieśmienie, rozwija uwagę i refleks. Wprowadzanie w miły nastrój.

Przebieg:

Uczestnicy tworzą dwa koła - zewnętrzne i wewnętrzne, stając twarzami do siebie (jednakowa liczba w każdym kole). Prowadzący wydaje polecenia np. ułóżcie się, podajcie rękę, uśmiechnijcie się, powiedzcie komplement. Uczestnicy wykonują polecenia, po każdym koło zewnętrzne przesuwa się o jedną osobę w prawo. Ostatnie polecenie może brzmieć

„żegnamy się do następnego spotkania”.

ĆWICZENIA ZAPASOWE LUB PRZY TRZECIM SPOTKANIU LUB ZAMIENNIE DO W/W

7. Co nas łączy – tabela

Ćwiczenie stwarza okazję do odnalezienia podobnej do siebie osoby wśród członków grupy

Materiały: tabela „Co nas łączy”, długopis, kredki

Przebieg:

Każdy z uczestników szuka osoby, które mają cechy podobne do niego (kolor oczu, długość stopy ..) i prosi je o podpis we właściwej rubryce. Uczestnik powinien zebrać po 4 podpisy w każdej rubryce.

8. Test niedokończonych zdań- „Jaki jestem”

Ćwiczenie stwarza okazję do wzajemnego poznania się członków grupy

Materiały: kartki z niedokończonymi zdaniami.

Przebieg:

Uczniowie siedzą w kole, każdy losuje po jednym zdaniu dla siebie, po czym kolejno je odczytują i kończą jego treść:

- Kiedy jest mi smutno...
- Nie lubię, kiedy...
- Uwielbiam, gdy..
- Nudzę się, gdy...
- Chętnie wychodzę z...
- Męczy mnie..
- Często myślę o ...
- Czasami boję się, że...
- Opiekuję się...

9. Rozmowa w czwórkach

Ćwiczenie stwarza okazję do wzajemnego poznania się członków grupy

Materiały: Plansze z tematami rozmów

Przebieg:

Uczniowie chodzą po Sali. Na sygnał grupują się w czwórki i rozmawiają na podany temat. Następnie rozchodzą się by pogrupować się przy kolejnym temacie w Nowe czwórki i przeprowadzić kolejną rozmowę.

Przykładowe tematy rozmów czwórek:

- *Opowiedz co lubisz robić w wolnym czasie?*
- *Jak mają wyglądać twoje wymarzone wakacje*
- *Opowiedz o jakimś śmiesznym przeżyciu*
- *Opowiedz czego najbardziej się boisz w szkole?*
- *Opowiedz o swoim rodzeństwie.*

III. Budowanie zaufania

1. Żywe wizytówki

wywoływanie refleksji na temat własnej otwartości w kontaktach z ludźmi.
Zachęcenie do bardziej otwartego mówienia o sobie.

Materiały: kartki, szpilki, mazaki

Przebieg:

Każdy na niewielkich kartkach symbolicznie rysuje lub pisze to, co chciałby, żeby inni o nim wiedzieli i to, co chciałby ukryć (jedna informacja na jednej kartce. Następnie przypinają kartki do ubrania:

- rysunkiem na zewnątrz – wówczas, gdy kartka zawiera informację, którą chcieliby się podzielić
- rysunkiem do wewnątrz – gdy informacje dotyczą sfery intymnej.

Chodzą po sali, zapoznają się z treścią ujawnionych informacji. Zachęcają do odwrócenia kartek i podzielenia się „tajemnicami”.

Omówienie:

- Jak wiele informacji chcieliby ukryć przed innymi i dlaczego;
- Jakiego rodzaju informacje na swój temat są skłonni ujawnić innym, a jakich nie i dlaczego;
- Czy i jakie zachowanie kolegów miało wpływ na odkrywanie kartek dotyczących ich „tajemnic”?

2. Lubię w tobie

Ćwiczenie wyrażanie miłych zdań na swój temat.

Materiały: piłka

Przebieg:

Uczestnicy siedzą w kręgu. Prowadzący rzuca piłkę do jednej osoby i kończy zdanie:

- Podoba mi się w Tobie...

Następnie osoba, która jest w posiadaniu piłki , rzuca ja do kolejnej osoby.

Dbamy aby każdy otrzymał piłkę.

3. O mnie inaczej

Stworzenie okazji do otwartego mówienia o sobie i do lepszego poznania się. Zwiększenie bliskości emocjonalnej członków grupy.

Materiały: talie kart od asów do waletów – po jednej na 4 uczniów, kartki z informacją znaczenia kart.

Przebieg:

Uczniowie w 4 –osobowych grupach. Na środku kładą potasowane talie kart. Kolejno losują ze stosu i mówią o sobie zgodnie ze znaczeniem kart :

- As – moje „czułe miejsca”
- Król – plusy i minusy życia w mojej rodzinie;
- Dama- moje gafy i psikusy;
- Walet- moje przyjacielskie wzloty i upadki.

Omówienie:

- Co czuliście mówiąc o sobie innym?
- Czy mówienie o sobie, swojej rodzinie i doświadczeniach życiowych sprawia wam trudności;
- Jak oceniacie poziom otwartości – swój i kolegów w grupach
- Od czego zależał poziom otwartości w kolejnych grupach
- Czy ćwiczenie pozwoliło wam zobaczyć siebie i kolegów inaczej?

IV. Integracja i rozwój grupy

1. Cegielki

Ćwiczenie ma na celu zwiększenie uczucia solidarności grupowej i uświadomienie własnego wkładu w rozwój funkcjonowania grupy.

Materiał : karton wielkości cegły, pisaki, taśma klejąca.

Przebieg:

Każdy uczeń zastanawia się jaki wkład mógłby wnieść w realizację wspólnych zadań i imprez w klasie. Na kartonach „cegłach” zapisuje jakąś swoją umiejętność czy deklaruje wykonanie jakiegoś zadania przydatnego w grupie. Następnie skleamy kartony tworząc mur z cegiełek zapoznajemy się z jego treścią.

Omówienie:

- Jakie macie atuty a jakie słabe strony jako grupa?
- Co wspólnie moglibyście osiągnąć dzięki potencjałowi grupy?
- Symboliczne zobrazowanie klasy jako „muru ułożonego z cegiełek”?

2. „Sezamie, otwórz się”

Zwiększenie poczucia solidarności grupowej

Materiały: małe kartki, duży arkusz, długopis

Przebieg:

Uczniowie wyobrażają sobie, że weszli do sezamu, gdzie jest wszystko, czego można zapragnąć. Każdy indywidualnie pisze na kartce, co wzięłby z sezamu dla swojej klasy, następnie wszystkie propozycje zapisywane są na tablicy lub dużym arkuszu. Na zakończenie wszyscy wspólnie zastanawiają się, co i w jaki sposób mogliby sami zrealizować.

V. Ewaluacja zajęć

1. Rundka

Na zakończenie każdego spotkania, każdy uczeń lub chętni uczniowie odpowiadają na pytanie

Co ważnego było dla ciebie na tych zajęciach?

Literatura:

1. M. Chomczyńska – Miliszkiewicz, D. Pankowska: Polubić Szkołę, WSiP, Warszawa 1995r.
2. M. Jachimska: Grupa bawi się i pracuje, UNUS, Wrocław 1994r.
3. J.Rojewska: Grupa bawi się i pracuje cz.II, UNUS, Wrocław 2000r.
4. S. Bowkett: Wyobraź sobie, że..., WSiP, Warszawa 2000r.
5. J. Bąk, E.Wiewióra – Pyka: Bajkowe spotkania, Rubikon, Kraków 2003r.