

Gimnazjum Nr 1
Konstantynów Łódzki

„Stanowimy zgrany zespół”

**Program integracyjny dla klasy pierwszej
Elżbieta Jach**

WSTĘP

Warsztaty integracyjne będą realizowane w klasie pierwszej w pierwszym tygodniu września roku szkolnego 2005/2006.

Zajęcia podzieliłam na trzy części „Poznajmy się”, „Budowa pozytywnej samooceny”, „Grupa”. Na każdą z nich przeznaczyłam po dwie godziny lekcyjne.

Warsztaty mają pomóc młodzieży zaadoptować się do nowych warunków w nowej szkole i klasie, ale także pomóc uczniom zobaczyć siebie, innych ludzi wokół siebie na tle innych. Bardzo ważne jest również uzmysłowienie młodzieży, że sama ma ogromny wpływ na własne życie i na realizację celów.

Wraz z przeprowadzeniem warsztatów proces integracyjny nie zostaje zamknięty. Wychowawca klasy w ciągu całego roku szkolnego podejmuje działania dalszej integracji np. wspólne imprezy klasowe, wyjazdy do teatru, wycieczki.

Opracowując program dotyczący warsztatów integracyjnych wykorzystałam różne elementy szkoleń np. na lidera ścieżek edukacyjnych, własne spostrzeżenia i przemyślenia, a także fachową literaturę:

- B. Sekuła – „JA i inni”
- H. Hamer – „Klucz do efektywności nauczania”
- H. Hamer – „Oswoić nieśmiałość”
- M. Taraszkiewicz – „Jak uczyć się lepiej”

Cele ogólne:

1. Poznanie siebie i integracja zespołu klasowego jako całości – ukazanie tego wszystkiego, co nas łączy, w czym jesteśmy podobni.
2. Budzenie poczucia tolerancji, uwrażliwienie na problemy drugiego człowieka.
3. Zaspokojenie potrzeby uznania w oczach innych
4. Docenienie własnych osiągnięć.
5. Pozbycie się nieśmiałości poprzez autoprezentacje
6. Uświadomienie uczniom, że nauczyciel to nie tylko osoba wymagająca i sprawdzająca poziom przyswojonej wiedzy, lecz normalny człowiek ze słabościami, ale i cechami, które być może młodzi ludzie chcieliby posiadać.
7. Poznawanie własnych wychowanków w celu dalszego diagnozowania.

Cele szczegółowe:

Zostały podane przy scenariuszach lekcji.

Procedury osiągnięcia celów:

1. Zajęcia odbywają się w szkole, w Sali lekcyjnej. Nauczyciel stwarza bezpieczną atmosferę. Istotnym elementem jest specjalnie dobrana muzyka, stworzony miły nastrój, w którym emocje przyjemne będą górować nad nieprzyjemnymi
2. Instrukcje do wszystkich ćwiczeń zawsze wygłasza nauczyciel. On też podaje reguły pracy nad każdym z nich, pytając uczniów czy je rozumieją i akceptują. Jeśli nie należy to przedyskutować i nanieść poprawki.
3. Nauczyciel na wstępie podkreśla, że przeprowadzone ćwiczenia służą wyłącznie pracy w grupie i rozwojowi jej uczestników, a informacje podawane przez młodzież nigdy nie zostaną wykorzystane przeciwko nim.
4. Każdy uczeń ma prawo nie uczestniczyć w danym ćwiczeniu, ale cały czas musi przebywać razem z osobami uczestniczącymi.
5. Nauczyciel stosuje ćwiczenia relaksacyjne w celu odreagowania emocji w grupie.
6. Scenariusz programu odejmuje sześć jednostek lekcyjnych, ale nie wolno przyspieszać żadnego elementu. Ćwiczenie trwa tak długo jak życzą sobie uczestnicy, czyli jak długo jest im dobrze blisko siebie i nie nudzą się. Kiedy zabraknie czasu na realizację wszystkich ćwiczeń zawsze można przenieść niektóre elementy na kolejną godzinę dyspozycyjną.
7. Na zakończenie każdej części realizowanych warsztatów uczniowie dokonują ich oceny.

Temat: Poznajmy się

Cele:

Integracja grupy
Lepsze poznanie się
„przełamanie lodów”

Metoda:

Ćwiczenia Integracyjne

Przebieg zajęć:

Ćwiczenie 1

Uczestnicy siedzą w kręgu. Zadaniem każdego jest podać swoje imię, a także parę informacji o sobie, np. co lubię najbardziej, czego nie cierpię, jakie mam zainteresowania, jaki jest mój cel w życiu. Nauczyciel bierze udział w autoprezentacji, aby podkreślić, że uważa się on za uczestnika grupy i że obowiązują go podobne prawa.

Ćwiczenie 2

Uczniowie rozchodzą się po klasie i każdej napotkanej osobie ściskają dłoń, podając zarazem swoje imię, ale w takim brzmieniu, jakie lubimy i chcemy, aby do nas mówiono.

Ćwiczenie 3

Uczniowie stoją w kręgu. Krok do przodu robią osoby należące do grupy wywołanej przez nauczyciela np.

- Ci, którzy mają niebieskie oczy
- Ci, którzy lubią matematykę
- Ci, którzy mają rodzeństwo
- Ci, którzy lubią słodycze

Ćwiczenie 4 Jestem osobą która...

Uczestnicy siedzą w kręgu na krzesłach. Jedna osoba stoi na środku – nie ma krzesła. Kończąc zdanie: „Jestem osobą, która..” podają jakąś własną cechę. Dzieci identyfikujące się tą cechą wstają i zmieniają się miejscami, osoba ze środka również siada i w efekcie na środku pozostaje następna osoba, która ma uzupełnić zadanie.

Ćwiczenie 5

Wszyscy dobierają się w pary. Osoba bez pary inicjuje zabawę, mówiąc np. plecy do pleców lub ręka do nogi itp. Na hasło „ludzie do ludzi” wszyscy zmieniają pary.

Ćwiczenie 6

Wszyscy stoją w ciasnym kręgu. Zadaniem uczestników jest poruszanie się po okręgu trzymając jednocześnie swojego sąsiada za głowę, następnie bark, łokieć, kolano i kostkę.

Ćwiczenie 7

Grupa dzieli się na dwa zespoły. Jeden tworzy salon figur woskowych – uczestnicy zamierają w bezruchu w dziwnych pozach. Drugi zespół stara się roześmiać figury bez dotykania ich. Następnie grupy zamieniają się rolami.

Na zakończenie uczestnicy siadają w kręgu i dzielą się wrażeniami ze spotkania i uczuciami, jakich doznali

Tratwa

Instrukcja:

Wyobraźcie sobie, że jesteście rozbitkami na oceanie Indyjskim. Statek, którym podróżowaliście powoli tonie, a załoga zginęła w wyniku wybuchu. Przynajmniej nawigacyjne zostały zniszczone i nie orientujecie się dokładnie gdzie jesteście, przypuszczalnie ok. dwa tysiące kilometrów od najbliższego lądu. Niektórzy z was mają w kieszeniach zapalniczki i papierowe pieniądze. Macie do dyspozycji nadmuchiwaną tratwę, w której mieście się na ogół dziesięć osób. Na statku są różne przedmioty, które w dalszej podróży mogą się wam przydać. Możecie zabrać ze sobą maksimum dziesięć.

Wasze pierwsze zadanie polega na podjęciu grupowej decyzji, których dziesięć przedmiotów spośród dwudziestu pięciu znajdujących się na kartce, macie zabrać.

Wasze drugie zadanie polega na uszeregowaniu tych przedmiotów od najważniejszego, bez którego w ogóle nie wyobrażacie sobie pobytu na tratwie, do najmniejszego. Decyzje Wolo wam podejmować tylko drogą wspólnych ustaleń. Nie wolno poddawać poszczególnych propozycji głosowaniu, ani przeprowadzać losowania. Na oba zadania pół godziny.

Lista przedmiotów

- 6 – litrowy pojemnik z mieszanką olejowo – benzynowa
- Litrowa butelka rumu
- 3 metry kwadratowe czerwonej flagi
- Paczka porcjowanego jedzenia na tydzień dla jednej osoby
- 2 pudełka batonów czekoladowych
- Wędka
- Latarka
- Plandeka z plastiku
- Proszek odstraszający rekiny
- 15 litrowy pojemnik z słodką wodą
- Małe tranzystorowe radio z czynnymi bateriami
- 4 metry nylonowego sznura
- Koc wełniany
- Nocnik
- Wiadro
- 6 puszek konserw rybnych
- 1 opakowanie aspiryny
- Lusterko do golenia
- Poduszka ratunkowa dla jednej osoby
- Sekstans bez tablic
- Moskitiera
- 3 ręczniki
- 4 kg złotej biżuterii
- Podręcznik dla majsterkowiczów

Role społeczne

I role zadaniowe – ważne ze względu na realizację zadania:

Pomysłodawca – częściej niż inni proponuje nowe rozwiązania problemu, podsuwa pomysły dotyczące realizowanego zagadnienia albo organizacji pracy w grupie.

Modyfikator – rozszerza już podjęte inicjatywy, pomaga twórczo kontynuować pracę

Echo – kontynuuje pracę zaproponowaną przez innych.

Nawigator – zwraca uwagę na czas lub stopień zaawansowania działań.

Koordynator – rozdziela zadania, pilnuje, żeby praca przebiegła sprawnie

Poszukiwacz – zadaje pożyteczne pytania, ustala, czego grupa nie wie.

Ekspert – wie więcej niż inni, udziela odpowiedzi na wszystkie pytania.
Oceniający – podsumowuje efekty pracy innych członków grupy, ocenia osiągnięcia i metody pracy.
Pomocnik – wykonuje prace pomocnicze, sekretarzuje, referuje.

II role ważne dla współzycia i rozwoju grupy:

Motywator – dobry duch grupy, pobudza do działania, stymuluje do pracy, zachęca, okazuje zainteresowanie, wyraża uznanie.

Opoka – daje oparcie osobom, które tego potrzebują, jest ciepły, serdeczny, cieszy się zaufaniem i sympatią.

Słuchacz – potrafi uważnie słuchać.

Harmonizator – namawia do współpracy, dąży do kompromisów, stara się rozwiązywać konflikty, zażegnwać spory.

Rozładowujący napięcia – w trudnych chwilach żartuje, pogodny, lubi się śmiać.

Strażnik zasad – pilnuje reguł współdziałania, porozumiewa się, pracy w grupie

Sprawiedliwy – pilnuje równomiernego podziału obowiązków

III role utrudniające współzycie i rozwój grupy:

Blokujący - przeciwstawia się inicjatywom większości, podważa zgodność, przyjętych rozwiązań, niepotrzebnie zatrzymuje prace.

Egocentryk – koncentruje się na sobie, nie na grupie lub zadaniu, niezależnie od tego co się dzieje w grupie, stara się być w centrum zainteresowania, przypomina o swoich zasługach lub demonstruje zdolności

Indywidualista – nie przestrzega przyjętych reguł pracy i/lub zachowania się.

Kotek – lubi być ‘głaskany’, stale domaga się uznania czasem próbuje wkraść się w łaski innych.

Dominujący – stara się nie dopuszczać innych do głosu, próbuje przejąć czołową pozycję w grupie, narzuca zdanie, nie liczy się z innymi.

Agresywny – atakuje niektórych członków grupy, pozostaje na uboczu, albo wycofuje się ze wspólnych działań.

Role społeczne

Przeczytajcie uważnie trzy zestawy ról społecznych : A) role zadaniowe B) role ważne ze względu na współzycie w grupie i jej rozwój C) role utrudniające współzycie i rozwój grupy. Zastanówcie się, które z nich pełniliście podczas ćwiczenia ”Tratwa” i postawcie przy nich znaczki (np., ‘ptaszki” lub coś innego). Każdy może mieć więcej znaczków niż jeden, ponieważ zaznaczacie wszystkie pełnione przez siebie role (mogą być we wszystkich trzech kategoriach: zadaniowych, pomocniczych i przeszkadzających).

Ćwiczenia relaksacyjne przeprowadzone między ćwiczeniami integracyjnymi.

Cel: Zmniejszenie stresu i napięcia

Ćwiczenie 1

Romantyczna wycieczka

Dzieci siedzą w kręgu. Nauczyciel włącza nastrojową muzykę i prosi uczniów o zamknięcie i przyjęcie wygodnej pozycji ciała. Następnie cichym, spokojnym i łagodnym głosem opowiada wymyśloną historię;

Jest piękny, słoneczny dzień, wieje ciepły, lekki wietrzyk. Idę polną drogą. Jest mi bardzo wesoło. Poruszam się lekko i swobodnie. Słyszę śpiewy ptaków i cykanie konika polnego. Widzę kwitnące kolorowe kwiaty i zieloną trawę. Wolnymi krokami zbliżam się do lasu. Czuję się szczęśliwy. Otacza mnie cichy szum drzew. Odpoczywam. Czuję jak przybywa mi siła. Jestem pełen energii, mam ochotę śpiewać i bawić się. Co za wspaniały dzień. Powoli otwieramy oczy, rozglądam się wokół, uśmiecham się do kolegów w klasie.”

Ćwiczenie 2

Napinanie i rozluźnianie mięśni ciała.

Uczniowie stoją w kręgu. Nauczyciel włącza muzykę i wydaje grupie polecenia napinania – wytrzymywania – rozluźniania kolejnych partii mięśni –począwszy od stóp, a skończywszy na mięśniach twarzy.

Ćwiczenie 3

Wczuj się w swój oddech

Uczniowie siedzą lub stoją w kręgu, nauczyciel każe im powoli oddychać, ale tak aby oddech był potężnym strumieniem. Następnie uczniowie kładą ręce na brzuchu i pozwalają, aby się unosiły i opadały zgodnie z rytmem oddechów.

Ćwiczenie 4

Sałatka owocowa

Uczestnicy siadają w kręgu (brakuje jednego krzesła) Nauczyciel podporządkowuje wszystkim uczniom i sobie nazwę jakiegoś owocu. Sam staje na środku i wypowiada zdanie:”robi sałatkę z” (wymienia nazwy dwóch owoców) Osoby z nazwami wymienionych owoców zmieniają się miejscami. Kiedy osoba stojąca na środku powie: „sałatka owocowa” wszyscy muszą zmienić miejsce. Osoba ze środka za każdym razem również stara się zdobyć miejsce siedzące.