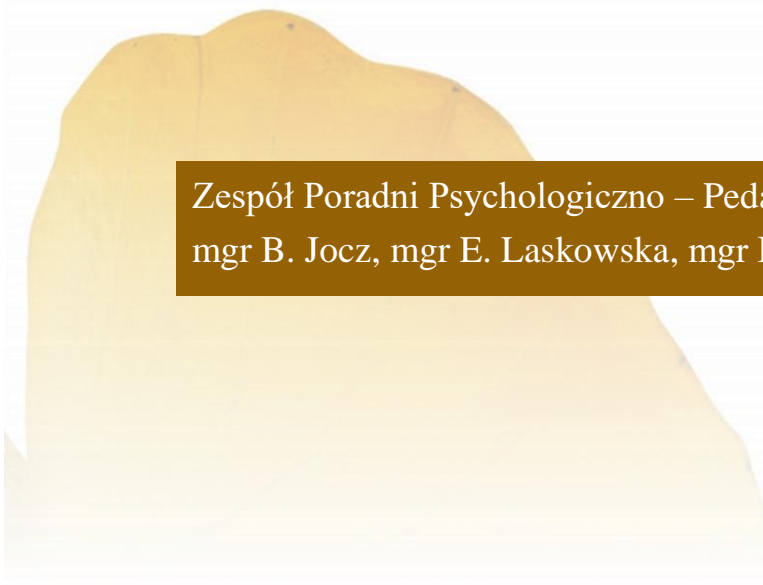


Propozycja zajęć reintegracyjnych
w ramach Programu wsparcia środowiska szkolnego
w powrocie do nauczania stacjonarnego.



Zespół Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej nr 2 w Białymstoku
mgr B. Jocz, mgr E. Laskowska, mgr K. Michałowska

LIST ZAMIAST WSTĘPU

Wszyscy dotkliwie odczuwamy skutki roku pandemii. To, do czego byliśmy przyzwyczajeni jako wychowawcy, nauczyciele, pedagodzy – bezpośredni kontakt z dziećmi - zostało ograniczone. Musieliśmy się zmierzyć z realizacją powierzonych nam zadań nauczania i wychowania w formie kształcenia na odległość, bez możliwości bezpośredniej komunikacji i doświadczania realnych relacji Nauczyciel - Uczeń. Nowa rzeczywistość dotknęła też dzieci i młodzież, wnosząc w ich życie wiele ograniczeń, pozbawiając ich ruchu i radości ze spotkań, potęgując stres, poczucie osamotnienia, nierzadko lęk o zdrowie i życie najbliższych.

Przed nami stoi trudne zadanie: zapewnienie uczniom bezpiecznego powrotu do szkoły. Uczniowie tęsknią za bezpośrednim kontaktem z rówieśnikami i nauczycielami, a jednocześnie, tak długa przerwa budzi wśród niektórych z nich lęk i niepokój przed powrotem. Wyzwaniem staje się reintegracja, stwarzanie okazji do spotkań, warunków, aby członkowie szkolnej społeczności mogli robić wspólnie to, co lubią i to, co będzie służyło odbudowywaniu ich wzajemnych relacji.

Jesteśmy przekonani, że ta troska jest dla Nauczycieli bardzo ważna. Wychodząc naprzeciw potrzebom i ewentualnym trudnościom, pragniemy zapewnić o naszej gotowości do współpracy i wspierania podejmowanych działań.

Życząc odwagi i powodzenia w realizacji trudnych zadań

Barbara Jocz - dyrektor PPP2 w Białymstoku

DLACZEGO WARTO?

Proponowane przez nas tematy zajęć są odpowiedzią na aktualne potrzeby związane ze wsparciem uczniów i nauczycieli w procesie bezpiecznego powrotu do szkół po okresie edukacji zdalnej. To propozycja spotkań wychowawczych sprzyjających wzajemnej komunikacji, poznawaniu samego siebie i doświadczaniu siebie nawzajem jako grupy. Chcemy, aby podejmowane przez nauczycieli i wychowawców działania były dla uczniów okazją do wyrażania emocji, rozładowywania napięć i wzmacniania poczucia własnej wartości, co w naszym przekonaniu będzie sprzyjało tworzeniu bezpiecznych i sprzyjających rozwojowi grup klasowych.

Proponowane w ramach programu ćwiczenia i scenariusze są przykładami zajęć integracyjnych, do realizacji z grupami uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Program realizować można w całości lub w wybranych częściach, według potrzeb i możliwości grupy.

CO NAM TO DA? CELE PROGRAMU:

- Wspólnie stworzycie warunki do bezpiecznego i przyjaznego rozwijania relacji interpersonalnych w waszej klasie
- Doświadczycie radości i zadowolenia z bycia razem i wspólnej zabawy
- Wesprzecie proces adaptacji uczniów w warunkach szkolnych, szczególnie pomożecie tym, którzy mają trudności w nawiązywaniu kontaktów z rówieśnikami

- Zbudujecie „wewnętrzną siłę”- macie szansę wzmocnić własną samoocenę i zatroszczyć się o wzrost samooceny innych.
- rozwiniecie integrację grupy rówieśniczej
- Nawiążecie pozytywne relacje z rówieśnikami i dorosłymi

METODY I TECHNIKI PRACY

Metody: – pogadanka, – krąg, - dyskusja – metoda ćwiczeń, - zabawy ruchowe

Techniki: – rysunek, – zabawy ruchowe, – techniki relaksacyjne.

SCENARIUSZE SPOTKAŃ GRUPOWYCH

TEMAT: DOBRZE BYĆ RAZEM.

Cele:

- uczestnicy współpracują ze sobą,
- uczestnicy odbudowują relacje rówieśnicze,
- uczestnicy redukują trudne stany emocjonalne.

Pomoce:

- duża kartka z rysunkiem termometru (lub przygotowany rysunek na tablicy)
- mazak
- dwa takie same zestawy drewnianych, kolorowych klocków (około 7 klocków w jednym zestawie zawierających m.in. kwadrat, walec, trójkąt, prostokąt w różnych kolorach i wielkościach),
- balony.

Planowany czas trwania zajęć 45 minut.

1. Przywitanie uczestników. Określenie swojego samopoczucia z pomocą przygotowanego na dużej kartce „termometru uczuć”. Chętne osoby uzasadniają dlaczego tak się określili.

2. Rundka w parach.

Uczestnicy w parach omawiają, co ważnego dla nich wydarzyło się w ostatnim tygodniu. Następnie każdy z uczestników ma za zadanie opowiedzieć na forum czego się dowiedział od swojego rozmówcy.

3. Bitwa balonowa.

Uczestnicy dmuchają balon, a następnie w wyznaczonym przez prowadzącego czasie odbijają je wspólnie.

4. Budowla z klocków.

Dwie osoby uczestniczące siadają do siebie plecami. Każda z osób ma taki sam zestaw kolorowych, różnorodnych klocków. Jedna z osób buduje budowlę. Następnie instruuje drugą jak stworzyć budowlę. W pierwszej wersji drugi uczestnik nie może zadawać pytań. W drugiej wersji można zadawać pytania.

5. Relaksacja.

Drzewo

Znajdź sobie wygodną pozycję – upewnij się czy jest to pozycja, która ci odpowiada, jeśli tak – zamknij oczy, jeszcze raz sprawdź, czy jest to najwygodniejsze ułożenie gdyż nasze ćwiczenie będzie trwało dłużej. Wyobraź sobie, że jesteś drzewem – dokładniej rozejrzyj się, – jakie to jest drzewo – przyglądaj mu się od korony po miejsce, gdzie pień styka się z podłożem. Oglądaj go ze wszystkich stron, – jaką ma koronę, jaki pień, czy ma korzenie, jakie one są, jakie jest podłoże – zobacz, jakie ma kolory, poczuj zapach drzewa. Pozwól myślom toczyć się wolno, własnym biegiem. Spójrz gdzie stoi to drzewo, kto tam zagląda, przychodzi (ptaki, ludzie, zwierzęta). Pomyśl o tym, co chce to drzewo, jeszcze raz starannie go oglądaj – miejsce po miejscu – spróbuj zauważyć jego charakterystyczne: znaczki” – załamania, sęki płynące, przerwij swoje oglądanie., Kiedy poczujesz, że masz na to ochotę, otwórz oczy, rozejrzyj się dookoła – a teraz zaczynając od słów „jestem drzewem” opisz swoje drzewo?

6. Podsumowanie i zakończenie zajęć „Z dzisiejszych zajęć zabieram dla siebie....”.

TEMAT: CZY WIDZIMY TO TAK SAMO?

Cele:

- uczestnicy ćwiczą się w komunikacji werbalnej i niewerbalnej,
- uczestnicy odbudowują relacje rówieśnicze,
- uczestnicy redukują trudne emocje

Pomoce:

- dwa takie same zestawy drewnianych, kolorowych klocków (około 7 klocków w jednym zestawie zawierających m.in. kwadrat, walec, trójkąt, prostokąt w różnych kolorach i wielkościach),
- balony.

Planowany czas trwania zajęć 45 minut.

1. Przywitanie uczestników. Określenie swojego samopoczucia z pomocą przygotowanego na dużej kartce „termometru uczuć”. Chętne osoby uzasadniają dlaczego tak się określiły.

2. Wojna papierowa. Uczestnicy są podzieleni na dwie drużyny. Każdy dostaje papierową kulkę. Na sygnał prowadzącego przerzucają do przeciwników kulki (w czasie 1 minuty). Na sygnał „stop” przestają rzucać. Wygrywa drużyna, która ma mniejszą ilość kulek. Rozgrywkę można przeprowadzić 2, 3 razy.

3. Zabawa ruchowa „Statek”. Grupa ustawia się w szeregu na środku sali. Kiedy prowadzący krzyczy „na prawą burtę”, wszyscy biegną na prawo. Kiedy krzyczy „na lewą burtę” wszyscy biegną na lewo. Kiedy krzyczy „na środek” wszyscy wracają na środek sali. Prowadzący wydaje komendy co raz szybciej, ostatnia osoba dobiegająca do szeregu wypada z gry. Gra toczy się tak długo, aż zostanie jeden wygrany.

4. Co narysowałem?

a) Chętny uczestnik tworzy rysunek na swojej kartce (tak aby pozostałe osoby tego nie widziały). Ma on opisać rysunek pozostałym osobom wyłącznie za pomocą słów (bez gestykulowania) i nie może używać wyrazów będących nazwą tego, co jest na rysunku. Uczestnicy odtwarzają rysunek na podstawie tego co słyszą. Na koniec wszyscy przedstawiają swoje wytwory i omawiają jak się czuli podczas tego ćwiczenia.

b) Kolejny chętny uczestnik otrzymuje kartkę i tworzy rysunek. Postępuje podobnie jak we wcześniejszym wariantcie, jednak teraz pozostałe osoby mogą zadawać pytania. Na koniec omawiamy ćwiczenie zwracając uwagę, że łatwiej nam siebie zrozumieć kiedy dopytujemy w kwestiach dla nas niejasnych, lub dla upewnienia się czy dobrze rozumiemy naszego rozmówcę.

5. Relaksacja „Morskie stworzenie”.

Jesteś morskim stworzeniem. Odpoczywasz. Rozkoszujesz się błękitem. Weź głęboki wdech – poczuj jak Twoje ciało wypełnia nowa energia. Zrób wydech – poczuj, jak z wydechem opuszcza Cię napięcie. Weź głęboki wdech – poczuj, jak energia wypełnia Twoje płuca. Zrób wydech – poczuj, jak opuszcza Cię stres. Oddychaj swobodnie. Poczuj, jak spokojnie jest na dnie oceanu, jak daleko są wszystkie codzienne sprawy i pośpiech. Ocean szumi, koi cię, uspokaja. Zanurzasz się w spokoju coraz głębiej i głębiej. Niczym się nie martwisz. Teraz rozluźnij prawą rękę. Oddychaj swobodnie. Poczuj jak Twoja ręka robi się coraz cięższa, coraz cięższa. Ręka jest tak ciężka, że nie możesz jej unieść. Czujesz, jaka jest rozluźniona. Teraz rozluźnij lewą rękę. Poczuj jak ręka robi się coraz cięższa, coraz cięższa. Lewa ręka jest tak ciężka, że nie możesz jej unieść, rozluźnij ją całkowicie. Rozluźnij prawą nogę. Oddychaj swobodnie. W myślach powtarzaj sugestię: „Rozluźniam prawą nogę, rozluźniam prawą nogę”. Prawa noga jest bardzo ciężka, bardzo ciężka. Prawa noga jest tak ciężka, że nie możesz jej unieść. Rozluźnij lewą nogę. Oddychaj swobodnie. W myślach powtarzaj sugestię: „Rozluźniam lewą nogę, rozluźniam lewą nogę”. Lewa noga jest bardzo ciężka, bardzo ciężka. Lewa noga jest tak ciężka, że nie możesz jej unieść. Oddychaj lekko, równo i miarowo. Wsłuchaj się w szum morza.

Zagłębiaj się w stan harmonii. Kojąca cisza wypełnia całe ciało i umysł. Przenieś swoją uwagę do mięśni ramion i szyi. Rozluźnij je. Powtarzaj w myślach autosugestię: „Moje ramiona rozluźniają się”. Wykonaj powolny wdech i wydech. Rozluźnij mięśnie twarzy i głowy. Poczuj, jak zaciśnięte szczęki rozluźniają się. Oddychaj spokojnie. Poczuj jak mięśnie policzków, oczu, powiek rozluźniają

się. Doświadczasz ciszy. Zagłębiasz się w bezmiar spokoju. Oddychaj miarowo, lekko, swobodnie. Ciało rozluźnia się jeszcze bardziej. Zaczyna się robić ciepło. Krew płynie spokojnie. Skup uwagę na swojej prawej ręce. Ciepło przepływa przez nią. Prawa ręka jest bardzo ciepła. Oddychasz miarowo. Skieruj uwagę do lewej ręki. Poczuj, jak ciepło przepływa przez lewą rękę. Czujesz je wyraźnie. Oddychaj swobodnie. Przenieś uwagę do prawej nogi. Prawa noga staje się coraz cieplejsza. Skup uwagę na lewej nodze. Lewa noga robi się ciepła. Oddychaj swobodnie. Ciepło rozprzestrzenia się na klatkę piersiową, na brzuch.

Twoje ciało czuje się jak w ciepłej kąpieli. Całe ciało odpoczywa i regeneruje się. Odczuwasz spokój i harmonię. Oddychasz miarowo i spokojnie.

Wróć powoli myślami do tej Sali. Kiedy będziesz gotowy otwórz oczy.

6. Podsumowanie i zakończenie zajęć „Z dzisiejszych zajęć zabieram dla siebie....”.