**Scenariusz zajęć integracyjnych 1**

Temat**: Poznajmy się wzajemnie – mówimy dobrze o innych.**

**Cel główny:**

* Zaspokojenie potrzeby przynależności do grupy rówieśniczej i jej aprobaty.
* Uczenie się dostrzegania mocnych stron u innych i okazywania im tego.

**Cele operacyjne**:

* Uczniowie uświadamiają sobie własne trudności i ograniczenia.
* Uczniowie uświadamiają sobie, jaki jest ich własny potencjał i jakie są ich możliwości i potrzeby zmiany
* Każdy uczeń uświadamia sobie, jak go widzą inni.
* Uczniowie uświadamiają sobie ważność zaspokajania potrzeby akceptacji i ekspresji (wyrażania i odczytywania emocji).
* Uczniowie zwiększają poziom otwartości i wzmacniają poczucie własnej wartości, poszerzają wiedzę o samym sobie.

**Adresaci:** uczniowie klas VII-VIII

**Formy:** grupowa, indywidualna, zbiorowa

**Czas trwania**: 45 min.

**Metody:** rozmowa, dyskusja, gier i zabaw, ekspresyjne, problemowe, burza mózgów, rundka

**Materiały:** Kartki papieru dla każdego uczestnika, kredki, długopisy lub ołówki, koperty,

**Uwaga**: Dzieci siedzą w kole

**Przebieg zajęć:**

**I część wstępna:**

1. Powitanie
2. Rundka: Dzisiaj jestem ……………., bo ……………………………….

Uwaga: Uczestnik ma prawo powiedzieć: bo nie chcę o ty mówić.

1. Podanie tematu zajęć
2. Przypomnienie (lub ustalenie) kontraktu, zaakceptowanie jednomyślne (bądź większością głosów) i potwierdzenie poprzez podniesienie ręki zasad pracy z grupą. Uwagi:

* Prowadzący podaje zasady lub wspólnie z grupą ustala i ewentualnie wyznaczona osoba zapisuje na tablicy lub kartonie.
* Proponowane zasady pracy w grupie w ramach kontraktu:
* Będę zwracać się do osób w grupie po imieniu.
* Mówię w swoim imieniu.
* Uważam i słucham wypowiedzi każdego uczestnika.
* Szanuję zdanie innych, nie krytykuję.
* Mam prawo do słabości.
* Będę szczery/szczera na ile sobie sam/sama pozwolę.
* Będę aktywnie uczestniczyć w spotkaniu.
* Wiem, że ode mnie zależy przebieg tych zajęć – jestem odpowiedzialny/odpowiedzialna.

**II część właściwa:**

1. Zabawa „ Kto tak ma?

Przebieg: Jedna osoba opowiada o sobie: Nie lubię obierać ziemniaków? Kto tak ma? W tym momencie osoby, które nie lubią obierać ziemniaków wstają i zamieniają się miejscami, pamiętając, że nie wolno zajmować miejsca obok najbliższego swojego miejsca. Następnie kolejna osoba, zgodnie z ruchem wskazówek zegara, mówi np.   
Nie lubię ……..? Kto tak ma? – i zabawa toczy się dalej.

1. Zabawa „Jabłko”

Przebieg: Każdy uczestnik dostaje kartkę papieru. Rysuje na niej jabłko, dzieli   
na połowę, a następnie z jednej strony pisze cechy mówiące o tym, jaki jest, z drugiej strony pisze cechy, które chciałby posiadać.

1. Zabawa „Koperta”

Przebieg: Uczestnicy przemieszczają się po sali i każdemu wkładają do koperty karteczkę z informacją – nazwą cechy, za którą go lubią. Na koniec każdy uczeń odczytuje zapisy na karteczkach ze swoich kopert.

1. Ćwiczenie „ Kim jestem dla Ciebie? – uczniowie w parach rozmawiają o tym, kim są, jacy są, za co siebie lubią.

Chętne osoby prezentują swoich współrozmówców.

1. „Mój portret w przyszłości – taki chcę być”

Na arkuszach papieru każdy uczestnik grupy rysuje swój portret, tak jak wyobraża siebie w przyszłości. Można dorysować lub dopisać zabawne szczegóły lub cechy.

Na koniec każdy prezentuje i omawia swoją pracę.

1. Czy powinniśmy znać swoje słabe i mocne strony i dlaczego? – burza mózgów.

Uwagi:

* Propozycje mocnych i słabych stron:

|  |  |
| --- | --- |
| propozycje mocnych i słabych stron: | |
| mocne strony | słabe strony |
| * lojalność * zaangażowanie * komunikatywność * kreatywność * empatia * uczciwość * cierpliwość * szacunek do innych * koleżeńskość * dokładność | * pesymizm * gadatliwość * podatność na stres * impulsywność * nieśmiałość * słaba znajomość języków obcych * brak wiedzy i doświadczenia * łatwowierność * bałaganiarstwo |

* Czy powinniśmy znać swoje słabe i mocne strony i dlaczego? – sugestie odpowiedzi:

Wiedza o mocnych i słabych stronach pomaga nam:

* w rozwijaniu swoich zdolności, zainteresowań,
* bardziej precyzyjnie ocenić swoje możliwości podczas mierzenia się   
  z różnymi sytuacjami,
* lepiej radzić sobie w codziennych sprawach i w trudnych sytuacjach,
* unikać zagrożeń, rozpoznawać ewentualne źródło niepowodzeń,
* pracować nad sobą i zmieniać się,
* rozwijać swoje słaby strony – jeśli wiemy czego nam brakuje, możemy zastanowić się nad tym, co możemy zrobić, aby to zdobyć i jak się tego nauczyć (np. umiejętności wykonywania czegoś) lub kształtować   
  (np. cechy charakteru)
* wykorzystywać swoje mocne strony,
* uświadomić sobie, że każdy ma swoje mocne i słabe strony,
* w planowaniu i organizowaniu przebiegu kariery edukacyjnej   
  i zawodowej,
* przeżyć fascynującą przygodę w rozpoznawaniu umiejętności   
  i zdolności podczas wykonywania różnych czynności i stykania się   
  z rozmaitymi sytuacjami w mniej lub bardziej typowych i nietypowych sytuacjach,
* zbudować adekwatną samoocenę.

III część końcowa:

1. Podsumowanie zajęć – krótka rundka, „Co najbardziej zapamiętam z dzisiejszych zajęć?”
2. Pożegnanie

**Przydatne linki:**

* „Sprawdź dlaczego musisz znać swoje mocne strony!” –

https://recrute.pl/artykuly/cat/rynek-pracy/id/156/sprawdz-dlaczego-musisz-znac-swoje-mocne-strony

* A. Tucholski „Jak poznać swoje mocne i jak z nich korzystać?” -

https://andrzejtucholski.pl/2017/jak-poznac-swoje-mocne-strony-i-jak-z-nich-korzystac/

* Bilans mocnych i słabych stron czyli w jaki sposób wydobyć z siebie to, co najcenniejsze Poradnik instruktażowy

https://psoni.org.pl/wp-content/uploads/2015/09/PSOUU\_Bilans-pojedyncze.pdf

**Scenariusz zajęć integracyjnych 2**

Temat**: Poznajmy się wzajemnie – porozmawiajmy.**

**Cel główny:**

* Lepsze poznanie siebie i innych, „przełamywanie lodów”
* Wytwarzanie atmosfery bezpieczeństwa, zaufania, wsparcia.
* Uczenie się umiejętności otwartego porozumiewania się.

**Cele operacyjne**:

* Uczniowie uświadamiają sobie rzeczy znaczenie niewerbalnego porozumiewania się.
* Uczniowie uświadamiają sobie możliwości zniekształcania informacji.
* Uczniowie zwiększają poziom otwartości i wzmacniają poczucie własnej wartości, poszerzają wiedzę o samym sobie.
* Uczniowie poszerzają wiedzę na temat skutecznej i nieskutecznej komunikacji.

**Adresaci:** uczniowie klas VII-VIII

**Formy:** grupowa, indywidualna, zbiorowa

**Czas trwania**: 45 min.

**Metody:** rozmowa, dyskusja, gier i zabaw, ekspresyjne, problemowe, ćwiczeń praktycznych

**Materiały:** kartka z „puzzlami” dla każdego uczestnika, długopisy, kartki z nazwami różnych czynności, kartka z rysunkiem, kartki papieru, folia aluminiowa, tablica lub karton, mazaki, ewentualnie podkładki do pisania

**Uwagi:** Wszyscy siedzą w kręgu na krzesłach.

**Przebieg zajęć:**

**I część wstępna:**

1. Powitanie grupy, podanie celu spotkania
2. Zabawa „Na biwak zabiorę”.

Przebieg zabawa: Pierwsza osoba wstaje, przedstawia się i mówi „ Mam na imię …. . Na biwak zabiorę latarkę.” Kolejne osoby wstają, podają swoje imiona i nazwy przedmiotów, który ze sobą zabiorą na biwak. Nazwa przedmiotu musi zaczynać się na literę, na jaką zaczyna się imię przedstawiającego się uczestnika.

1. Przypomnienie (lub ustalenie) kontraktu, zaakceptowanie jednomyślne (bądź większością głosów) i potwierdzenie poprzez podniesienie ręki zasad pracy z grupą.

Uwagi:

* Prowadzący podaje zasady lub wspólnie z grupą ustala i ewentualnie wyznaczona osoba zapisuje na tablicy lub kartonie.
* Proponowane zasady pracy w grupie w ramach kontraktu:
* Będę zwracać się do osób w grupie po imieniu.
* Mówię w swoim imieniu.
* Uważam i słucham wypowiedzi każdego uczestnika.
* Szanuję zdanie innych, nie krytykuję.
* Mam prawo do słabości.
* Będę szczery/szczera na ile sobie sam/sama pozwolę.
* Będę aktywnie uczestniczyć w spotkaniu.
* Wiem, że ode mnie zależy przebieg tych zajęć – jestem odpowiedzialny/odpowiedzialna.

**II część właściwa:**

1. Zabawa „Studio nietypowych figur”.

Przebieg: Wszyscy stoją w kręgu Jedna osoba pokazuje dziwną figurę, pozostali naśladują. Zabawa trwa, aż każdy pokaże swój pomysł.

1. Zabawa „Puzzle” (zał. 1)

Przebieg: Każdy uczestnik ma za zadanie znalezienie osób o podobnych zainteresowaniach, wyglądzie, upodobaniach, itp.

Po ukończeniu zabawy należy omówić spostrzeżenia odpowiadając na pytania:

* Czego dowiedziałem się/dowiedziałam się wypełniając puzzle?
* Co mnie zaskoczyło?

1. Zabawa „ Odgadnij czynność” (zał. 2)

Przebieg: Na kartkach przygotowane są nazwy różnych czynności. Każdy uczestnik losuje dla siebie kartkę. Po zapoznaniu się z jej treścią prezentuje nazwę czynności   
za pomocą gestów i mimiki. Pozostali odgadują o jaką czynność chodzi.

1. Ćwiczenie „Rysunek”

Przebieg: Jedna osoba trzyma rysunek. Jej zadaniem jest podać dokładne informacje dotyczące rysunku pozostałym uczestnikom grupy, tak aby mogli jak najdokładniej odwzorować ilustrację. Członkom grupy nie wolno zadawać pytań. Po zakończeniu wszyscy uczestnicy dzielą się wrażeniami, czy łatwo im było narysować ten obrazek   
i co im najbardziej przeszkadzało.

1. Zabawa „ W hełmie”

Przebieg: Wszyscy uczestnicy robią sobie „hełm” z folii aluminiowej na głowę. Zadaniem uczestników jest wypisanie nazw ulic występujących w czytanym tekście przez wyznaczoną osobę.

Przykładowy tekst do odczytania (w: zasoby Internetu: <http://podkowalesna.pl/przewodnik-miejski/nazwy-ulic/>):

Miasto Podkowa Leśna posiada specyficzny układ nazw ulic.   
W większości nazwa informuje jednocześnie o położeniu ulicy w mieście. Uzyskano to dzięki zgrupowaniu „tematycznym” nazw w poszczególnych częściach Podkowy. A oto wykaz nazw ulic w Podkowie:

– I Grupa „Kwiaty” : Kwiatowa, Storczyków, Paproci, Czeremchowa, Wrzosowa, Konwalii, Sasanek, Krokusowa, Irysowa.

– II Grupa „Krzewy: Jałowcowa, Głogów, Bluszczowa, Borowin, Jaśminowa.

– III Grupa „Drzewa” : Świerkowa, Modrzewiowa, Lipowa, Jodłowa, Klonowa, Kasztanowa, Topolowa, Brzozowa, Jaworowa, Dębowa, Grabowa, Sosnowa, Akacjowa, Bukowa.

– IV Grupa „Ptaki” : Ptasia, Kukułek, Bażantów, Krasek, Sójek, Gołębia, Sokola, Szpaków, Jaskółcza, Wróbla, Sępów, Orla, Szczygla, Słowicza.

– V Grupa „Zwierzęta”: Sarnia, Borsucza, Wiewiórek, Jelenia, Rysia, Królicza, Lisia, Jeża, Krecia, Łosia, Wilcza, Bobrowa, Dzików.

Uwaga: Można przeczytać wybrany fragment

1. Uporządkowanie wiedzy – zapis na tablicy lub kartonie.

W oparciu o wcześniejsze zabawy i ćwiczenia sporządzamy listę czynników ułatwiających i zakłócających proces komunikacji (tzw. bariery komunikacyjne):

* w komunikacji werbalnej
* w komunikacji niewerbalnej

Uwaga: Przykładowa lista czynników:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Proces komunikacji | | |
| Rodzaj komunikacji | Bariery komunikacyjne | Czynniki ułatwiające komunikację |
| komunikacja werbalna - to proces porozumiewania się za pomocą słów | * hałas, * gadatliwość rozmówcy * niewyraźne komunikaty * zbyt słabo docierająca tonacja głosu, zbyt cicho * trudności  z identyfikacją dochodzących sekwencji dźwięków (wyrazów, zdań) * pośpiech * przekazywanie rozbieżnych informacji, niekompletnych (zawierających braki , błędy, wykluczające się informacje, fałszywe komunikaty) | * precyzyjna (wyrażająca dokładnie to, co [nadawca](https://mfiles.pl/pl/index.php/Nadawca) chciał przekazać) * zawierająca zrozumiałe komunikaty * przekazywane komunikaty wypowiadane wyraźnie  i dostatecznie głośno, * dostosowanie tempa mówienia do potrzeb odbiorcy, * cierpliwość |
| komunikacja niewerbalna - to proces porozumiewania się bez użycia słów | * niejasność * indywidualna interpretacja gestów, mimiki twarzy, postawy ciała, zachowania nadawcy informacji i odbiorcy lub odbiorców * sprzeczności w przekazywaniu  i odbiorze informacji, * przerywanie wypowiedzi * ustosunkowywanie się do wypowiedzi  w sposób oceniający | * łatwiejsze rozpoznawanie intencji mówcy przez odbiorcę poprzez wyrażane emocje, uczucia, gesty, mimikę, pozycję ciała * szybsze rozpoznawanie  i identyfikowanie myśli nadawcy  przez odbiorcę komunikatów niewerbalnych  i werbalnych jednocześnie * łatwiejsze nawiązanie prawidłowych relacji. |
| komunikacja werbalna i komunikacja niewerbalna  występująca jednocześnie | * pośpiech * chaotyczność  w przekazywaniu komunikatów werbalnych, * mało jednoznaczne komunikaty niewerbalne  lub sprzeczne  w odniesieniu  do werbalnych   (np. mało jednoznaczna mimika twarzy, zignorowanie emocji i uczuć – ganienie, upominanie, przerywanie wypowiedzi),   * bagatelizowanie komunikatów werbalnych  lub niewerbalnych * hamowanie możliwości wypowiadania się  na temat swoich odczuć myśli odbiorcy komunikatów  i odwrotnie * obawa, że milczenie  w trakcie przekazywania komunikatów świadczy o braku zainteresowania | * jednoznaczne  i wyraźnie przekazane komunikaty potwierdzają intencje myśli nadawcy, pomagają w odczytaniu jego myśli i przyspieszają właściwą reakcję odbiorcy (np. podczas wyrażania uczuć i emocji) * skupienie uwagi  na odbiorcy * przez cały czas rozmówcy są zaangażowani * pozwala na aktywne słuchanie – szybkie reagowanie odbiorcy na komunikaty nadawcy. |

**III część końcowa:**

1. Podsumowanie zajęć – krótka rundka „Dzisiejsze zajęcia kończę w nastroju ….”
2. Pożegnanie

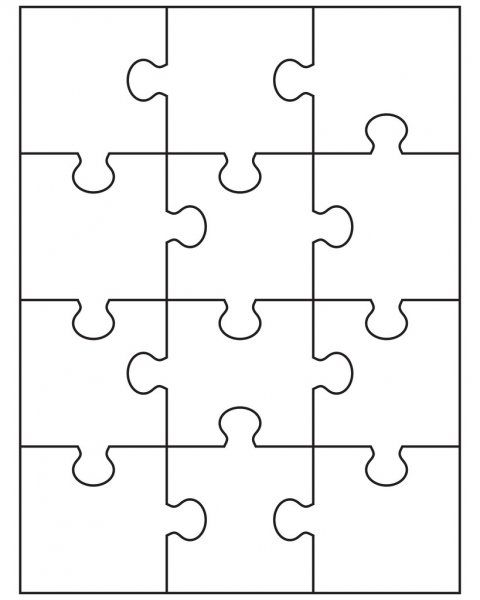
**Przydatne linki:**

* Grażyna Kuś „Trening umiejętności w zakresie komunikacji werbalnej i niewerbalnej” /Downloads/Materiały%20szkoleniowe%20dla%20studentów%20-%20Trening%20umiejętności%20w%20zakresie%20komunikacji%20werbalnej%20i%20niewerba
* „Bariery komunikacyjne – jakie są najczęstsze bariery w komunikacji” - https://mtc.pl/bariery-komunikacyjne/
* „Komunikacja werbalna i niewerbalna” - <https://mfiles.pl/pl/index.php/Komunikacja_werbalna_i_niewerbalna>
* Agnieszka Chmielowska-Marmucka, Bernadetta Górska „O komunikacji interpersonalnej – werbalnej, niewerbalnej i wokalnej wymianie sygnałów... w kontekście edukacyjnym” - http://www.mwse.edu.pl/wp-content/uploads/2017/02/O-komunikacji-interperpersonalnej-25-39.pdf

**Załączniki:**

Zał. 1 – Kartka „Puzzle”

Zał. 2 – „Odgadnij czynność” (do pocięcia)



Załącznik nr1

Mój ulubiony smak lodów

Ulubione filmy

Ulubiony bohater

włosy

oczy

zainteresowania

Ulubione zajęcie

Ulubiony przedmiot

Ulubiony kolor

Ulubione zwierzątko

rodzeństwo

Ulubiona potrawa

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| pływanie | czytanie | Załącznik nr2  gotowanie |
| pieczenie | wspinanie | chrapanie |
| rządzenie | huśtanie | krążenie |
| kopanie | stękanie | podlewanie |
| zjeżdżanie | strzelanie | mruganie |
| gryzienie | słuchanie | tańczenie |
| kichanie | palenie | picie |

**Scenariusz zajęć integracyjnych 3**

Temat**: Poznajmy się wzajemnie – kim jestem, co lubię, co jest dla mnie ważne.**

**Cel główny:**

* reintegracja zespołu klasowego;
* poznanie siebie i innych.

**Cele operacyjne**:

* Uczniowie uświadamiają sobie rzeczy najbardziej istotne w życiu człowieka.
* Każdy uczeń uświadamia sobie, jak go widzą inni.
* Uczniowie uświadamiają sobie ważność zaspokajania potrzeby akceptacji i ekspresji (wyrażania i odczytywania emocji).
* Uczniowie zwiększają poziom otwartości i wzmacniają poczucie własnej wartości, poszerzają wiedzę o samym sobie.

**Adresaci:** uczniowie klas VII-VIII

**Formy:** grupowa, indywidualna, zbiorowa

**Czas trwania**: 45 min.

**Metody:** rozmowa, dyskusja, gier i zabaw, ekspresyjne, problemowe

**Materiały:** Kartki papieru dla każdego uczestnika, kredki, długopisy lub ołówki, Kwestionariusz wywiadu dla BWO

Tablica (lub karton), taśma klejąca lub magnesy do przymocowania kartek

**Przebieg zajęć:**

**I część wstępna:**

1. Powitanie – prowadzący wita (machanie ręką nad głową) osoby, które wstały:

* Prawą nogą
* Lewą nogą
* Lewą lub prawą, obiema nogami

1. Rundka: Kiedy mówimy:

* wstałem prawą nogą, co wtedy czujemy, dlaczego:
* wstałem lewą nogą, co wtedy czujemy, dlaczego:

1. Podanie tematu spotkania.
2. Przypomnienie (lub ustalenie) kontraktu, zaakceptowanie jednomyślne (bądź większością głosów) i potwierdzenie poprzez podniesienie ręki zasad pracy z grupą. Uwagi:

* Prowadzący podaje zasady lub wspólnie z grupą ustala i ewentualnie wyznaczona osoba zapisuje na tablicy lub kartonie.
* Proponowane zasady pracy w grupie w ramach kontraktu:
* Będę zwracać się do osób w grupie po imieniu.
* Mówię w swoim imieniu.
* Uważam i słucham wypowiedzi każdego uczestnika.
* Szanuję zdanie innych, nie krytykuję.
* Mam prawo do słabości.
* Będę szczery/szczera na ile sobie sam/sama pozwolę.
* Będę aktywnie uczestniczyć w spotkaniu.
* Wiem, że ode mnie zależy przebieg tych zajęć – jestem odpowiedzialny/odpowiedzialna.

**II część właściwa:**

1. Każdy uczestnik mówi, co najbardziej lubi robić.
2. Każdy uczestnik w kilku zdaniach mówi o swoich zainteresowaniach.
3. Uczniowie na kartkach papieru piszą lub rysują nt. Mój najważniejszy dzień w życiu.

Prezentacja prac poprzez pokazanie lub odczytanie – chętne osoby.

1. Prowadzący czyta zdania, uczniowie kończą ( piszą na kartkach):
2. Kiedy jestem smutna/smutny …..
3. W tym tygodniu najlepiej wspominam sytuację, gdy …..
4. Jestem szczęśliwa/szczęśliwy, bo ……
5. Nie lubię, kiedy …….

Każdy uczeń odczytuje swoje zdania.

1. Zabawa „Prom kosmiczny” – praca w grupach

Przebieg zabawy: Prom kosmiczny wyrusza wkrótce w przestrzeń kosmiczną. Może zabrać ze sobą trzy rzeczy, których nie chcemy na Ziemi. Każda grupa ustala, co ma zabrać prom. Po kilku minutach przedstawiciel grupy przedstawia propozycje   
i uzasadnia, dlaczego te rzeczy mają być zabrane. Prowadzący zapisuje na tablicy.

1. Zabawa „Kuferek” – praca w grupach (jak w pkt. 5)

Przebieg zabawy: Każda grupa na arkuszach papieru ma napisać po 5 cech, które najbardziej cenią u innych. Grupy rozwieszają arkusze papieru. Pogadanka na temat przedstawionych cech, analiza, które cechy powtarzały się najczęściej. Na koniec spakowanie kartonów do dużej koperty – „Kuferka”, aby zostały na Ziemi   
dla potomnych.

1. Zabawa: wywiad z BWO (Bardzo Ważną Osobą) - Praca w zespołach dwuosobowych

Przebieg zabawy: Jedna osoba z pary jest redaktorem zadającym pytania, druga BWO – odpowiadającą na pytania według Kwestionariusza. Potem następuje zamiana ról. Po zebraniu informacji „redaktor” ma za zadanie przestawić jak najkorzystniej BWO.

III część końcowa:

1. Podsumowanie zajęć – krótka rundka, „Co najbardziej zapamiętam z dzisiejszych zajęć?”
2. Pożegnanie

Wywiad z BWO (Bardzo Ważną Osobą)

1. Kiedy ktoś się zwraca do Ciebie, to jakie imię lub zdrobnienie lubisz najbardziej,   
   albo jaką ksywkę lubisz najbardziej?
2. Jaka jest Twoja ulubiona liczba?
3. Twoja ulubiona potrawa?
4. Czego najbardziej nie lubisz robić?
5. Gdzie chciałbyś/chciałabyś pojechać w przyszłości?
6. Gdzie chciałbyś/chciałabyś mieszkać?
7. Jaka jest najlepsza cecha Twojego charakteru lub jaki masz ukryty talent?
8. Twoja ulubiona aktywność sportowa?
9. Twoje ulubione zwierzątko?

O czym chciałbyś/chciałabyś powiedzieć, a nie było tego w pytaniach?