Program zajęć reintegracyjnych

dla uczniów klas IV - VIII szkół podstawowych

maj 2021



Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna

Grodzisk Mazowiecki

**Cele programu**

1. Odbudowa relacji pomiędzy uczniami w zespole klasowym.
2. Rozwijanie relacji interpersonalnych na poziomie uczeń – nauczyciel, uczeń – uczeń.
3. Minimalizowanie lęku uczniów przed bezpośrednimi relacjami rówieśniczymi w klasie i na terenie szkoły.
4. Budowanie poczucia pewności uczniów w relacjach rówieśniczych.
5. Przywrócenie lub wspieranie motywacji do nauki, zainteresowania szkolnymi przedmiotami.

**Wskazówki dla nauczycieli mające na celu minimalizowanie lęku oraz wspierające prawidłową aklimatyzację uczniów w środowisku szkolnym**

1. Zapoznanie się z materiałem *„Propozycja działań wychowawczych prowadzonych po powrocie uczniów do nauki stacjonarnej”* (załącznik A) (źródło: Elżbieta Tołwińska-Królikowska, Beata Walkiewicz Pracownia Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej i Kształcenia Specjalnego, Warszawskie Centrum Innowacji Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń [www.wcies.edu.pl](http://www.wcies.edu.pl))
2. Zapoznanie się z filmem: [*Fundacja Szkoła z Klasą. Relacje po pandemii. Lekcja dla nauczycieli i nauczycielek z prof. Jackiem Pyżalskim*](https://www.facebook.com/fundacjaszkolazklasa/videos/relacje-po-pandemii-lekcja-dla-nauczycieli-i-nauczycielek-z-prof-jackiem-py%C5%BCalsk/766473690655380/)*,* <https://www.youtube.com/watch?v=y6jf9GkL2nc>
3. Rozpoczynanie lekcji od 15-to minutowej zabawy, mającej na celu budowanie atmosfery bezpieczeństwa i wzajemnej sympatii.
4. Powtarzanie materiału omawianego w czasie nauki zdalnej, diagnozowanie osiągnięć uczniów ukierunkowane głownie na planowanie działań wspomagających.
5. W miarę możliwości zrezygnowanie z klasycznych sposobów sprawdzania wiedzy i umiejętności - jeśli sprawdzanie wiedzy, to nie na ocenę a z dużym naciskiem na ocenianie kształtujące, informację zwrotną dla ucznia i rodzica.
6. Dawanie możliwości poprawy ocen, wyznaczanie dodatkowych terminów oddawania prac.
7. Korzystanie na lekcjach jak najczęściej z formy pracy grupowej, pracy w parach, metody wspólnego projektu.
8. Przestrzeganie zasady „nierozliczania” uczniów z zeszytów, zeszytów ćwiczeń w których wykonywane były prace w czasie zdalnej nauki.
9. Nawiązanie kontaktu z rodzicami uczniów mających trudności edukacyjne w celu przedstawienia sytuacji edukacyjnej dziecka oraz zaproponowania rozwiązania.
10. Zwrócenie uwagi na eliminowanie wśród uczniów lęku, poczucia zagrożenia spowodowanego np. przygotowaniem się do sprawdzianów, spiętrzeniem obowiązków, nadrabianiem zaległości czy porażką w grupie rówieśniczej.
11. Skoncentrowanie się na rozwijaniu relacji interpersonalnych na poziomie nauczyciel – uczeń, poprzez częste kontakty i rozmowy z uczniami, poświęcenie kilku minut na każdej lekcji na rozmowę, krótkie ćwiczenie integracyjne, objęcie szczególnym wsparciem osoby nieśmiałe, wycofane.

**Proponowane formy realizacji**

1. Zdiagnozowanie indywidualnych potrzeb uczniów w zakresie wsparcia psychologiczno – pedagogicznego, np. poprzez przeprowadzenie ankiety (załącznik 1)
2. Organizowanie jak największej ilości wycieczek, wyjść klasowych, np. na wspólny spacer, lody, czy choćby wyjście na boisko szkolne - rozmowa w kręgu, zabawy integracyjne.
3. Przeprowadzenie zabaw integracyjnych, relaksacyjnych na lekcji wychowania fizycznego – zbiór zabaw (Załącznik 2) (źródło: Andy Kirby, Gry szkoleniowe. Materiały dla trenerów. Zestaw 1, 2 i 3.)
4. Zorganizowanie ciekawej formy spędzenia wspólnego czasu przez uczniów na terenie szkoły, np. „noce/wieczory filmowe” organizowane na terenie szkoły, w trakcie których pod opieką nauczycieli uczniowie oglądają ulubione filmy, bawią się w zabawy integracyjne, wspólnie spożywają posiłki przyniesione z domu lub zamówione.
5. Podejmowanie działań integrujących zespół klasowy na godzinach wychowawczych, np. poprzez realizację zaproponowanych w programie ćwiczeń integracyjnych, kart pracy.
6. Warsztaty integracyjne prowadzone przez szkolnego specjalistę – psychologa/pedagoga
7. Przygotowanie szkolnej gazetki „na przywitanie uczniów”
8. Wspólne przygotowanie plakatów/rysunków przez uczniów dotyczących np. myśli, uczuć związanych z powrotem do szkoły, przygotowanie wystawy szkolnej.

**Zasady ogólne realizacji zabaw/ćwiczeń integracyjnych**

Każde spotkanie z uczniami w ramach programu powinno zawierać za każdym razem kilka stałych elementów:

1. Przywitanie uczniów. Przedstawienie celu zajęć.
2. Wspólne ustalenie zasad obowiązujących podczas zajęć (np. zapisanie w kilku punktach na tablicy/kartce) a w sytuacji kolejnego spotkania przypomnienie ich wraz z uzasadnieniem (czyli dlaczego dana zasada jest ważna).
3. Wyjaśnienie zasad poszczególnych zabaw/ ćwiczeń przed ich wykonaniem oraz upewnienie się, że wszyscy uczniowie rozumieją co należy robić.
4. Podsumowanie czyli tzw. „rundka” na koniec. Każdy uczestnik powinien mieć szansę powiedzenia jakie są jego uczucia, przemyślenia po zakończeniu zabawy/ ćwiczenia.
5. Zajęcia integracyjne powinny odbywać się w miejscu przyjaznym dla uczniów, czyli miłym, atrakcyjnym lub znanym. Może być to klasa, ale wówczas ustawiamy krzesła w kręgu – tak aby każdy widział każdego. Nie może być wolnych miejsc ani zbyt dużych odstępów. Zadaniem nauczyciela jest dbanie, aby każdy uczeń miał podobne warunki.
6. Charakter zajęć wyklucza samodzielny dobór uczniów do własnych grup zadaniowych, ponieważ nie sprzyja to integracji. Zadaniem nauczyciela jest przypadkowy dobór uczniów do zadania, np. poprzez odliczanie do 5 (jeśli ma być 5 grup) losowanie kolorowych karteczek, itp.
7. W trakcie wykonywania ćwiczeń, które wymaga od ucznia prezentowania na tle klasy swojej pracy, nauczyciel powinien zadbać o dobrą atmosferę w grupie i szczególne przestrzeganie zasad zachowania w czasie tych zajęć. Nie wskazane jest przerywanie wypowiedzi, komentowanie przez innych uczniów (niezależnie, czy pozytywne czy negatywne), okazywanie braku zainteresowania ze strony słuchających.

**Propozycje krótkich zabaw integracyjnych (do przeprowadzania na każdej lekcji – na początku lub na końcu zajęć)**

1. **Ćwiczenie „Miniony czas”**

Cele: Budowanie samooceny w postaci umiejętności mówienia o sobie, o swoich preferencjach, rozwijanie umiejętności prowadzenia rozmowy rówieśniczej, rozwijanie umiejętności wyrażania swojego zdania, rozwijanie umiejętności wypowiadania się na tle grupy.

Materiały: Kartki papieru, długopisy

Przebieg ćwiczenia: Uczniowie dobrani w pary losowo przez nauczyciela mają 5-10 minut na uzyskanie informacji od kolegi/koleżanki odnośnie tego, co było dobre i złe w czasie nauki zdalnej, czyli co podobało się, a co nie lub czego najbardziej brakowało. W ten sposób pojawią się podobieństwa pomiędzy uczniami, które sprzyjają zmniejszaniu się barier pomiędzy uczniami. Następnie uczniowie prezentują zdobyte informacje o koledze/koleżance na tle klasy.

1. **Ćwiczenie „Kubek emocji”**

Cele: Uświadomienie sobie przeżywanych emocji, budowanie poczucia zaufania, tworzenie atmosfery bezpieczeństwa

Materiały: karty pracy „Kubek emocji” (źródło: psychologiabycia.wordpress.com) (załącznik 3)

Przebieg: Nauczyciel rozdaje karty pracy, uczniowie wypełniają. Chętni uczniowie prezentuję i omawiają swoje filiżanki, nauczyciel tworzy klasową galerię filiżanek emocji.

1. **Ćwiczenie „Powrót do szkoły”**

Cele: Rozwijanie samoświadomości, pokonywanie nieśmiałości i lęku przed prezentowaniem się na forum klasy

Materiały: karty pracy „Powrót do szkoły” (źródło: Pinterest, Sylwia Oszczyk) (załącznik 4)

Przebieg: Nauczyciel rozdaje karty pracy, uczniowie wypełniają. Chętni uczniowie prezentuję i omawiają swoje karty, ewentualnie rozmawiają o swoich pracach w parach.

**Propozycje zabawa integracyjnych na godziny wychowawcze lub realizowanych w ramach warsztatów integracyjnych**

**I lekcja po powrocie do szkoły** (załącznik 5) (źródło: Michalina Kulczykowska na podstawie scenariusza: Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę [www.edukacja.fdds.pl](http://www.edukacja.fdds.pl))

**Ćwiczenie „Obraz uczuć klasy”**

Cele: Rozwijanie umiejętności rozpoznawania uczuć własnych, ich nazywania/określania, mówienia o nich, przełamywanie nieśmiałości oraz lęku przed mówieniem o sobie i swoich uczuciach na tle klasy, budowanie samooceny poprzez dostrzeganie, że inni też odczuwają obawy, lęki, itp.

Materiały: Duży biały karton papieru/lub tablica, kolorowe karteczki samoprzylepne, kolorowe flamastry/markery, plansza przedstawiająca zestaw emocji/lub lista emocji zapisana na tablicy przez nauczyciela (nie tylko podstawowych, ale również mniej znanych dla uczniów.

Przebieg ćwiczenia: Uczniowie siedzą w kręgu. Każdy uczeń otrzymuje kolorową samoprzylepną karteczkę oraz flamaster/marker. Wpisuje swoje imię (jeśli w klasie, jest kilka osób z tym samym imieniem, to do imienia dorysowuje jakiś znak lub pierwszą literę nazwiska, znak jest lepszym rozwiązaniem, ponieważ pobudza wyobraźnię oraz może podnieść samopoczucie). Nauczyciel wprowadza uczniów w temat emocji, czyli tego, co kryje się za słowem „samopoczucie”, mówi o złożoności tego, co czujemy, zmienności, oraz nasileniu emocji. Określa skalę, np. od 1 do 10, gdzie jeden to siła najsłabsza danej emocji, a 10 to najsilniejsza. Następnie sam dokonuje oceny swojego samopoczucia, zapisuje emocje, którą czuje na karteczce, określa jej nasilenie i umieszcza na zawieszonym białym arkuszu/tablicy. Uczniowie wykonują to zadanie w kolejności ustalonej przez nauczyciela. W ten sposób powstanie obraz „samopoczucia” uczniów.

**Ćwiczenie „Żegnamy zdalne nauczanie”**

Cele: Budowanie samooceny, rozwijanie umiejętności wyrażania własnego zdania, przełamywanie nieśmiałości i lęku przed mówieniem na tle klasy, rozwijanie kreatywności.

Materiały: Białe kartki papieru, długopisy

Przebieg ćwiczenia: Praca w parach, maksymalnie w grupie trzyosobowej. Uczniowie mają za zadanie ustalić listę słabych stron nauki zdalnej. W trakcie tego ćwiczenia każdy uczeń ma szansę zaprezentowania swojego sposobu myślenia, podzielenia się swoimi doświadczeniami, w tym niepokojącymi odczuciami lub trudnymi sytuacjami. Tym samym dostrzeżenia podobieństw pomiędzy sobą a innymi. Co wpływa na scalanie się grupy, jak i otrzymanie wsparcia. Zadaniem nauczyciela jest zaprezentowanie własnych doświadczeń i/lub doświadczeń swojego dziecka odnośnie pracy zdalnej i wszystkich sfer zagrożeń, jakie mogą występować:

- sfera wiedzy i motywacji,

- sfera relacji rówieśniczych,

- sfera relacji rodzinnych,

- sfera emocji, samopoczucia, samooceny,

- sfera wolnego czasu,

- sfera organizacji obowiązków.

W klasach starszych lub w zespołach klasowych, w których poziom samoświadomości jest dość wysoki możliwe jest uzupełnienie tego ćwiczenia o wymyślanie możliwych sposobów przeciwdziałania tym negatywnym skutkom.

**Ćwiczenie „Wymarzone wakacje”**

Cele: Budowanie samooceny, rozwijanie umiejętności wyrażania własnego zdania, przełamywanie nieśmiałości i lęku przed mówieniem na tle klasy, rozwijanie kreatywności, pobudzanie pomysłowości uczniów.

Materiały: Kolorowe gazety, nożyczki, klej, kredki

Przebieg ćwiczenia: Nauczyciel wprowadza uczniów w tematykę wakacji, które w tym roku mają szanse być bardziej dostępne niż rok temu. Proponuje uczniom zaplanowanie swoich wakacji zarówno w kontekście informacji od rodziców, czyli realnych planów lub planów w sferze marzeń. Każdy uczeń korzystając z kolorowych gazet wybiera zdjęcia lub zdania, słowa, które wycina i umieszcza na białej kartce. W ten sposób projektuje swoje wakacje w tym roku lub w przyszłości. Następnie każdy uczeń prezentuje swoją wizję na tle klasy.

**Ćwiczenie „Gra miejska”**

Cele: Budowanie samooceny, rozwijanie umiejętności wyrażania własnego zdania, przełamywanie nieśmiałości i lęku przed mówieniem na tle klasy, rozwijanie umiejętności prowadzenia rozmowy, dzielenia się wiedzą i pomysłami. Materiały: Koperty, papier, długopisy, zbiór pytań z określonego zakresu materiału.

Przebieg ćwiczenia: Najbezpieczniejszym miejscem jest park, duży plac zabaw, niewielkie uliczki mało uczęszczane. Można zorganizować grę miejską pieszą lub rowerową. Może być związana z przedmiotem, którego uczy nauczyciel prowadzący zajęcia. Uczniów dzielimy na trzyosobowe grupy, których zadaniem jest przemieszczanie się z punktów tzw. startowych, w których otrzymują koperty z pytaniami z określonego tematu, kiedy odpowiedzą dobrze, wówczas otrzymują wskazówkę odnośnie kolejnego punktu startowego. Która grupa najszybciej dotrze do mety wygrywa.

**Ćwiczenie „Oryginalne definicje”**

Cele: Budowanie samooceny, rozwijanie umiejętności wyrażania własnego zdania, przełamywanie nieśmiałości i lęku przed mówieniem na tle klasy, rozwijanie kreatywności, pobudzanie pomysłowości uczniów.

Materiały: Biały papier, długopis/markery

Przebieg ćwiczenia: Nauczyciel wprowadza uczniów w temat ***przyjaźni, koleżeństwa, empatii, poczucia wartości, samooceny, komunikacji, asertywności***. Stara się przedstawić związek pomiędzy prawidłowo ukształtowaną samooceną i jej poczuciem, czyli poczuciem wartości, wynikającą z tego empatią wobec innych, przejawiającą się m.in. w komunikacji oraz umiejętności posiadania kolegów i koleżanek, a następnie budowania głębszych relacji w postaci przyjaźni i byciem asertywnym. Zadaniem uczniów jest stworzenie obszernych definicji podanych słów oraz warunków, jakie muszą być spełnione, aby były możliwe do osiągnięcia. Następnie uczniowie prezentują swoje definicje i wybieramy najlepsze poprzez siłę oklasków (młodsze klasy) lub punkty przydzielane przez grupy.

**Ćwiczenie „Nasze wspólne portfolio”**

Cele: Budowanie samooceny, rozwijanie kreatywności, budowanie poczucia wspólnoty, integrowanie zespołu klasowego

Materiały: karty pracy autoportret (źródło: Pinterest) (załącznik 6), flamastry, kredki, kolorowe gazety, zdjęcia przyniesione przez uczniów.

Przebieg ćwiczenia: Nauczyciel proponuje zrobienie wspólnego portfolio całej klasy. Każdy będzie miał okazję zaprezentowania siebie indywidualnie. W parach losowo wybranych uczniowie przeprowadzają rozmowę i wypełniają karty pracy *autoportret* (załącznik 1)wypytują swojego rozmówcę o dobre cechy, umiejętności, to co lubią, to o czym marzą. Tworzą własne portrety lub korzystają ze zdjęć. Z tych materiałów nauczyciel lub odpowiedzialny uczeń przygotowuje wspólne portfolio. Warto je zachować i wrócić do niego za kilka lat.

**Ćwiczenie „Zgrana paczka”**

Cele: Budowanie samooceny, rozwijanie kreatywności, budowanie poczucia wspólnoty, integrowanie zespołu klasowego, rozwijanie kreatywności, uświadamianie uczniom ich udziału w budowaniu dobrych relacji w klasie.

Materiały: Duże białe kartki, markery kolorowe

Przebieg ćwiczenia: Nauczyciel wprowadza uczniów w temat „zgranej klasy”. Pokazuje zalety, jakie mogą wynikać z takiego układu łączącego wszystkich uczniów. Uczniowie pracują w zespołach trzyosobowych. Ich zadaniem jest wygenerować zasady „zgranej klasy”. Następnie każda grupa przedstawia zasady „zgranej klasy” i z ich propozycji tworzony jest jeden wspólny zestaw zasad. Po tym etapie zadaniem grup jest wymyślenie sposobów realizacji tych zasad/warunków, jakie muszą być spełnione. Następnie każda grupa przedstawia swoje propozycje i wspólnie jest tworzona lista najlepszych sposobów realizacji tych zasad. Ostatnim etapem jest zaangażowanie wszystkich uczniów do ich realizacji. Każdy uczeń ma zostać przydzielony do realizacji określonych zasad. Warto wybrać liderów, którzy będą koordynować realizację zasad, czyli sposobów.

**Zabawa „Hasło dnia”**

Cele: Budowanie samooceny, rozwijanie kreatywności, budowanie poczucia wspólnoty, integrowanie zespołu klasowego.

Przebieg: Propozycja na dłuższy czas, czyli kolejne dni w szkole. Można wybrać konkretny dzień tygodnia, mogą być to kolejne dni w danym tygodniu. Ustalamy wspólnie, czyli każdy uczeń przedstawia swoją propozycję „Hasła Dnia”, w którym uczniowie danej klasy przychodzą do szkoły ubrani lub posiadając jakiś element stroju/gadżet związany z wybranym tematem. Przykłady: Dzień Animy, Dzień Marvela, Dzień Niebieski, Dzień Owocowy. Dzień Zgadnij „Co przedstawiam”

**Ćwiczenie „domek z kart”**

Cele: Rozwijanie kreatywności, budowanie poczucia wspólnoty, integrowanie zespołu klasowego, dobra zabawa.

Materiały: Bloki techniczne, taśma przezroczysta szersza, talia kart

Przebieg ćwiczenia: Nauczyciel z talii kart układa wielopoziomową konstrukcję (może też narysować na tablicy). Zadaniem uczniów jest w trzyosobowych grupach zbudować wielopoziomową konstrukcję z kart – kartek bloku technicznego za pomocą taśmy klejącej. Wygrywa ta grupa, która zrobi najszerszą i najwyższą konstrukcję. Na koniec warto zrobić zdjęcia wykonawców i ich konstrukcji.