

Scenariusz zajęć integracyjnych

- **Temat:** Integracja zespołu klasowego
- **Grupa docelowa:** Uczniowie klas IV-VIII
- **Czas trwania:** 45 minut
- **Cel główny:** Stworzenie przestrzeni do wyrażenia emocji oraz budowanie poczucia wspólnoty w zespole klasowym.
- **Cele szczegółowe:**
Uczestnicy zajęć:
 - mają świadomość, że odczuwanie różnorodnych emocji jest naturalne,
 - potrafią określić swój aktualny nastrój za pomocą metafory pogody,
 - potrafią wyrazić swoje emocje za pomocą techniki artystycznej oraz ekspresji słownej,
 - potrafią uważnie słuchać innych,
 - mają świadomość korzyści związanych z opowiadaniem o własnych emocjach i są zmotywowani do tego,
 - wiedzą, gdzie w szkole mogą szukać pomocy, gdy mają potrzebę opowiedzenia o własnych trudnych emocjach,
 - czują się dobrze w zespole klasowym,
 - potrafią ocenić zajęcia i uzasadnić swoją ocenę.
- **Formy pracy:** praca indywidualna, praca grupowa.
- **Metody pracy:** krąg, pogadanka, ekspresja słowna i poprzez techniki artystyczne.
- **Środki dydaktyczne:** czyste kartki A4, flamastry, kredki, kolorowe i czarno-białe gazety, klej, małe karteczki - ilość adekwatna do liczby uczestników, duży karton papieru, pudełko.
- **Przebieg zajęć:**

Prowadzący wita uczniów i prosi, aby usiedli w kręgu. Następnie przybliży uczniom temat zajęć oraz obowiązujące na zajęciach zasady:

 - **sluchamy uważnie innych,**
 - **szanujemy się nawzajem,**
 - **staramy się być aktywni (wypowiadamy się na temat).**

Prowadzący upewnia się, że wszyscy uczniowie akceptują powyższe zasady.

1. Pogadanka (ok. 5 minut)

Prowadzący uświadamia uczniom, że nie mamy wpływu na pojawienie się w nas konkretnych emocji (tak jak nie mamy wpływu na pogodę), ale możemy

konstruktywnie radzić sobie z rozpoznanymi u siebie emocjami (tak, jak możemy zadbać o siebie w słoneczną lub deszczową pogodę). Wyjaśnia także, że doświadczanie różnych, nawet skrajnych emocji jednocześnie jest zupełnie naturalne, chociaż może być trudne. Uzmysławia uczniom, że ważna jest umiejętność wyrażania odczuwanych emocji w bezpiecznych warunkach.

2. Nastrój jak pogoda (ok. 5 minut)

Nawiązując do metafory pogody w kontekście emocji, prowadzący prosi uczestników, aby określili swoje samopoczucie (aktualny nastrój) za pomocą słów określających pogodę: np. „częściowe zachmurzenie”, „temperatura poniżej 15 stopni”, „niebo pogodne i bez opadów”, „umiarkowane opady deszczu”, „wiatr słaby, miejscami porywisty”, „biometr korzystny” itp.

3. Kolaż emocji (ok. 15 minut)

Prowadzący wyjaśnia uczestnikom czym jest kolaż (technika artystyczna polegająca na formowaniu kompozycji z różnych materiałów i tworzyw, które są naklejane na płótno lub papier i łączone z tradycyjnymi technikami plastycznymi)¹, a następnie rozdaje uczniom czyste kartki A4, gazety, klej, flamastry, kredki i prosi, aby każdy wykonał kolaż wyrażający jego emocje związane z jakąś sferą życia – poprzez naklejanie różnych fragmentów z gazet i dopisywanie bądź dorysowywanie własnych treści. Prowadzący motywuje uczniów, aby podążali za swoimi intuicyjnymi wyborami i zachęca do twórczej, radosnej ekspresji. W trakcie pracy uczniów prowadzący również przygotowuje swój kolaż.

4. Praca w małych grupach (ok. 10 minut)

Prowadzący prezentuje uczniom stworzony przez siebie kolaż i dzieli się własnymi emocjami związanymi z prezentowanymi treściami. Następnie, uczniowie są łączeni w dwuosobowe zespoły, w których omawiając swoje kolaże, opowiadają o własnych o emocjach.

5. Emocjonalny misz-masz, czyli nastroje klasy ... np. „VII a” (ok. 5 minut)

Wszyscy uczniowie przyklejają swoje indywidualne kolaże na duży karton papieru, tworząc w ten sposób kolaż odzwierciedlający emocje wszystkich członków klasy.

6. Podsumowanie i ewaluacja zajęć (ok. 5 minut)

Prowadzący komentuje twórczą aktywność uczestników i wyjaśnia, że wyrażanie własnych emocji jest bardzo ważne, ponieważ:

- sprawia, że czujemy ulgę,
- orientujemy się, że jesteśmy podobni do innych ludzi,
- mamy możliwość uzyskania wsparcia od innych.

Prowadzący ponownie podkreśla, że wszystkie emocje są naturalne. Nawiązując po raz kolejny do metafory pogody, wyjaśnia, że trudne emocje, tak jak deszcz, mijają i przychodzą po nich pogodne dni. Prowadzący raz jeszcze podkreśla rolę wyrażania własnych emocji. Dodaje, że przeżywanie ich w osamotnieniu może powodować przedłużenie lub spotęgowanie nieprzyjemnych stanów emocjonalnych. Przypomina uczniom o możliwościach uzyskania wsparcia psychologicznego w szkole oraz zachęca ich do korzystania z tej formy pomocy. Motywuje także uczniów

¹ Prowadzący prezentuje przykładowy kolaż

do wzajemnej życzliwości, a także zgłaszania tematów, które chcieliby omawiać podczas lekcji wychowawczych lub zajęć z psychologiem szkolnym.

Na zakończenie zajęć prowadzący prosi uczniów o ocenę atrakcyjności i użyteczności zajęć, za pomocą cyfr od 1 do 6 (analogicznie do ocen w szkole tj. 1 – odpowiada ocenie niedostatecznej, 2 – dopuszczającej, 3 – dostatecznej, 4 – dobrej, 5 – bardzo dobrej, 6 – celującej). Każdy uczeń jest poproszony o napisanie na karteczce cyfry odpowiadającej ocenie, jaką przyznaje zajęciom. Karteczki wrzucane są do pudełka. Chętni uczestnicy są motywowani o uzasadnienie swojej oceny.

Trudno być
dzieckiem

Piątka
z odporności

I ZOBACZ, DOKĄD
CIĘ ZAPROWADZI



UŚMIECH

Fiołki
na debie