

# PROGRAM REINTEGRACJI UCZNIÓW W SZKOŁACH Z PIEKAR ŚLĄSKICH

## (SPOSOBY NA BUDOWANIE NA NOWO ZESPOŁU KLASOWEGO)

### Spis treści

1. Wstęp .....	2
2. Cele programu .....	2
3. Spodziewane efekty.....	3
4. Zadania .....	3
5. Skutki izolacji dla zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży .....	4
6. Klasa jako grupa społeczna .....	6
7. Zalecenia dla wychowawców/nauczycieli związane z reintegracją klasy ....	8
8. Jak pracować z grupą?	
a) Praca zespołowa.....	10
b) Praca w grupach .....	11
c) Klasowe rytuały.....	12
d) Klasowe zasady.....	13
e) Skuteczna komunikacja .....	14
f) Informacja zwrotna.....	14
g) Emocje w klasie .....	15
h) Ćwiczenia relaksacyjne.....	15
i) grywalizacja .....	17
9. Scenariusze zajęć.....	18
10. Bibliografia .....	28

## **1. WSTĘP**

Trwająca ponad roku czas epidemia doprowadziła do znaczącego osłabienia kondycji psychicznej uczniów. Zjawisko to może się nadal pogłębiać i to pomimo powrotu uczniów do szkoły. Obniżenie kondycji psychicznej dzieci i młodzieży w czasie epidemii i izolacji jest czynnikiem sprzyjającym wzrostowi zachowań ryzykownych i problemowych zarówno w czasie jej trwania, jak i po zakończeniu.

Zdalne nauczanie, brak możliwości spotkania się z kolegami i koleżankami z klasy, wiele godzin spędzanych przed ekranem komputera, poczucie izolacji społecznej, niepewność co do odpowiedniego przygotowania do egzaminów – oto, z czym zmierzili się w tym roku uczniowie.

Należy w tym trudnym okresie skupić się na odbudowie wspólnoty, na reintegracji zespołów klasowych. Najbliższe dni i tygodnie powinny zostać w ten sposób zorganizowane by powrót do szkoły kojarzył się z czymś przyjemnym, miłym, spokojnym. Najważniejsze, by znaleźć czas na zbudowanie relacji od nowa, na bycie ze sobą. Pierwsze dni w szkole powinny być wykorzystane na zajęcia integracyjne, zadania grupowe, wypracowanie nowego kodeksu klasowego, ustaleniu rytuałów klasowych. Jest to również czas na diagnozę stanów emocjonalnych uczniów. W razie stwierdzenia niepokojących objawów zachęcamy do kontaktu z Poradnią

Nasz program zawiera pomysły i rekomendacje do wykorzystania w procesie powrotu dzieci do szkoły.

## **2. CELE PROGRAMU**

Cel główny: ponowna integracja zespołów klasowych  
Cele szczegółowe:

- wzajemne poznawanie się i akceptacja odmienności
- wypracowanie atmosfery życzliwości, poczucia bezpieczeństwa i wzajemnego zaufania
- tworzenie sytuacji aktywizujących i integrujących uczniów
- kształtowanie pozytywnych stosunków koleżeńskich
- budowanie poczucia własnej wartości

- kształcenie poczucia odpowiedzialności za siebie i innych
  - kształtowanie wrażliwości na potrzeby innych
  - kształtowanie umiejętności komunikacyjnych,
  - uczenie tolerancji
  - nabywanie przydatnych umiejętności interpersonalnych (asertywność,
  - budowanie wiary w siebie i zespół, rozwiązywania konfliktów)
  - tworzenie możliwości zespołowego podejmowania decyzji
  - uczenie współpracy i współdziałania
  - zapobieganie izolowaniu uczniów mających problemy w nawiązywaniu bliższych kontaktów z kolegami
  - wspieranie integracji uczniów jednej klasy z resztą społeczności szkolnej
- przygotowanie do życia w społeczeństwie przez wspólną naukę, zabawę i rekreację

**Wprowadzenie programu ma przyczynić się do lepszej poownej adaptacji dzieci do nowych warunków szkolnych.**

### ***3. SPODZIEWANE EFEKTY***

Uczniowie będą umieli w praktyce zastosować zasady komunikacji interpersonalnej; uczniowie będą się do siebie odnosili z życzliwością i empatią; uczniowie będą umieli organizować współpracę w grupie; relacje pomiędzy wychowawcą i uczniami oparte będą o wzajemny szacunek i zrozumienie potrzeb.

### ***4. ZADANIA***

- a) Opracowanie programu zajęć reintegracyjnych, w tym scenariuszy zajęć integrujących zespoły klasowe (dla klas 1-3, 4-8 i szkół ponadpodstawowych).
- b) Udostępnienie scenariuszy zajęć szkołom podstawowym i ponadpodstawowym.
- c) Realizacja zajęć integracyjnych przez wychowawców, pedagogów szkolnych.
- d) Realizacja zajęć integracyjnych przez pracowników Poradni w wybranych klasach.
- e) Wsparcie merytoryczne – kontakt z pracownikami Poradni poprzez pocztę elektroniczną i telefonicznie.

## **5. SKUTKI IZOLACJI DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY**

Prawidłowy rozwój społeczny u dzieci, jest ściśle związany z rozwojem emocjonalnym, kształtującym się już od najmłodszych lat. Choć to fundamentalna bliskość rodziców (opiekunów) gwarantuje dziecku biologiczną potrzebę bezpieczeństwa, nie bez znaczenia pozostaje najbliższe otoczenie.

Relacje społeczne odgrywają istotną rolę w życiu młodego człowieka – są źródłem wsparcia, zrozumienia i dobrego samopoczucia. Ograniczenie kontaktów i izolacja epidemiologiczna, wpływają negatywnie na samopoczucie psychofizyczne dzieci i młodzieży – mogą przyczyniać się do rozwoju chorób.

Uczestnictwo w życiu społecznym i kontakty z rówieśnikami sprzyjają zdrowemu rozwojowi, chronią m.in. przed:

- stresem emocjonalnym,
- osłabieniem funkcji poznawczych,
- nadmierną masą ciała (regularna aktywność fizyczna, nieprzejadanie się).

Obecna sytuacja epidemiologiczna w Polsce i na świecie, wiąże się ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia zaburzeń adaptacyjnych i innych zaburzeń emocjonalnych, w tym:

- PTSD (zespół stresu pourazowego),
- zaburzeń depresyjnych,
- zaburzeń lękowych.

Odczuwanie długotrwałego stresu i negatywnych emocji, może skutkować:

- uczuciem smutku, strachu, złości,
- zmianą zainteresowań, brakiem energii i pragnień,
- trudnościami w koncentracji i podejmowaniu decyzji,
- bezsennością,
- zmniejszeniem apetytu lub jego brakiem,
- pogorszeniem ogólnego stanu zdrowia psychicznego,
- pojawianiem się objawów fizycznego bólu: głowy, bólu innych części ciała, problemy żołądkowe.

Istnieje wiele czynników wpływających na aspekty zdrowia psychicznego w czasach izolacji społecznej, są nimi m.in.:

- wiek rozwojowy dziecka,
- status edukacyjny,
- szczególne potrzeby,
- stan zdrowia psychicznego,
- uprzywilejowanie ekonomiczne,
- kwarantanna rodzica/dziecka.

Przeprowadzone w trakcie pandemii badanie kwestionariuszowe „Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations” z rodzicami ujawniły, że:

- w okresie izolacji związanej z epidemią, młodsze dzieci czują się niepewnie, są przestraszone i złęcznione,
- dzieci doświadczają zaburzeń snu, koszmarów sennych, osłabionego apetytu, pobudzenia i nieuwagi,
- starsze dzieci uporczywie pytają o powód izolacji i kwarantannę, chcą wiedzieć więcej na temat choroby COVID-19.
- Zaobserwowano spadek poziomu emocji u dzieci w wyniku zaburzonej rutyny (codzienne zajęcia w szkole), nudy, braku możliwości uczestniczenia w spotkaniach z przyjaciółmi i korzystania z zajęć pozalekcyjnych.
- Dzieci mogą mieć trudności w nawiązaniu relacji ze swoimi nauczycielami i rówieśnikami po ponownym otwarciu szkół, a długoterminowa izolacja przyczynia się w ogólnej ocenie, do złego samopoczucia psychicznego<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Shweta Singh, Deblina Roy, Kritika Sinha, Sheeba Parveen, Ginni Sharma, Gunjan Joshi Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7444649/>

## 6. KLASA JAKO GRUPA SPOŁECZNA

Klasa jest grupą formalną i nieformalną. Jak każda grupa charakteryzuje się pewną strukturą (hierarchią, statusem) i dynamiką rozwojową. Poznanie faz rozwoju grupy może ułatwić wychowawcy dostosowanie metod pracy do etapu rozwojowego, na którym znajduje się klasa.

Możemy wyróżnić cztery fazy rozwoju klasy:

- I faza orientacyjna – początkowa (uczestnicy zapoznają się ze sobą, zaczyna się proces określania własnego miejsca w grupie, zwykle ukrywany jest lęk i silne napięcie związane z niepewnością, mogą pojawić się pierwsze negatywne reakcje i zachowania, podejmowane są decyzje, np. komu można zaufać, w jakim stopniu zdobyć się na otwartość, w jakiej mierze czuć się bezpiecznym, jak głęboko zaangażować się w życie klasy. Uczestnicy w tej fazie uczą się okazywania uczuć, szacunku, empatii, akceptacji, wzajemnej komunikacji, uwagi, reagowania na siebie. Budują normy grupowe, bezpieczeństwo i zaufanie. Kiedy członkowie zespołu zaspakajają pierwsze potrzeby związane z poznaniem, redukuje się napięcie, zaczyna budowanie się atmosfer. Uczniowie dochodzą do porozumienia jeśli chodzi o zadania grupowe, usiłują zrozumieć cele, zaczyna się proces określania własnego miejsca w grupie, dominują przyjemne emocje.
- II faza przejściowa –Uczniowie przeżywają wewnętrzny konflikt pomiędzy zachowaniem bezpiecznej pozycji dystansu a chęcią podjęcia ryzyka związanego z głębszym zaangażowaniem się, obserwują prowadzącego czy jest godny zaufania. Próbują rozpoznać własne emocje i te negatywne i pozytywne. Pojawiają się konflikty w związku z brakiem na tym etapie skutecznej komunikacji, gotowi są do pracy nad sobą, zdarza się, że przepracowują konflikty, czasem ich unikają.
- III faza konstruktywnej pracy (samorealizacji) – cechuje ją wysoki poziom zaufania i spójności.

W fazie III komunikacja przebiega w sposób otwarty, uczestnicy rozwijają dokładnie to czego doświadczają, interakcje są swobodne. Uczniowie dostrzegają sytuacje konfliktowe i rozwiązują problemy. Dominuje atmosfera wsparcia, gotowości do pracy

poza klasą, zmiany własnego zachowania, zmniejsza się poziom agresji, zwiększa się chęć niesienia pomocy<sup>2</sup>.

Charakterystyczne elementy składające się na spójność grupy to:

1. Swoiste poczucie wysokiego znaczenia danej grupy, jej roli i odrębności od innych grup.
  2. Atrakcyjność grupy dla jej członków, możliwość dawania satysfakcji płynąca z przynależności do zespołu.
  3. Orientacja na osiągnięcie wspólnych celów wartościowych dla wszystkich członków grupy.
  4. Zbieżność interesów i motywów skłaniających poszczególnych członków grupy do przynależności do niej.
  5. Akceptowanie przez wszystkich członków zespołu obowiązujących w nim norm.
  6. Zwiększenie się liczby związków przyjacielskich łączących członków grupy.
  7. Różne płaszczyzny więzi łączące członków zespołu.
- IV faza końcowa –charakteryzuje się zmniejszoną aktywnością zadaniową, uczniowie koncentrują się na emocjach, pojawia się smutek, niepokój. Następuje przygotowanie do przeniesienia zdobytej wiedzy i umiejętności, doświadczeń do codziennego życia. Im bardziej grupa jest zintegrowana tym łatwiej jest żyć członkom poza nią, następuje ocena i analiza doświadczeń.

Przedstawiona dynamika rozwoju grupy zakłada przechodzenie do kolejnych faz i opisuje charakterystyczne dla każdego etapu zjawiska. Istnieje szereg zjawisk, które mogą cofać grupę do poprzednich etapów, Takim zjawiskiem na pewno stała się pandemia i wynikająca z niej izolacja społeczna. Grupa jednakże nie musi rozwijać się modelowo i harmonijnie. Cofanie się do poprzednich faz daje jej szansę na dalszy rozwój i to na znacznie głębszym poziomie. Można wykorzystać obecną sytuację kryzysową do lepszej integracji zespołu klasowego.

Należy pamiętać o czynnikach, mających wpływ na skuteczność prowadzonych zajęć integracyjnych:

- odpowiednia atmosfera podczas zajęć,

---

<sup>2</sup> Znaczenie i rola integracji zespołów klasowych, Małgorzata Pławska, Alina Kosowicz

- właściwy kontakt prowadzącego z młodzieżą, w tym aktywny udział w zajęciach oraz podejmowanie interwencji w sytuacjach trudnych,
- odejście od rygorystycznego utrzymywania dyscypliny,
- określenie zasad obowiązujących podczas zajęć na początku spotkania, zawarcie z grupą kontraktu i odwoływanie się do niego w przypadku pojawienia się trudności,
- odpowiednia organizacja miejsca zajęć, pozwalająca na zajęcie przez uczniów miejsc w kręgu, a tym samym umożliwienie im widzenia siebie nawzajem,
- zapewnienie uczniom przestrzeni pozwalającej na swobodne uczestnictwo w zabawach ruchowych,
- w przypadku zajęć odbywających się w klasie szkolnej wskazane jest, aby wszyscy uczniowie brali w nich aktywny udział - odstępstwa od tej zasady powinny być uwzględnione w kontrakcie<sup>3</sup>.

## ***7. REKOMENDACJE DLA WYCHOWAWCÓW/NAUCZYCIELI ZWIĄZANE Z REINTEGRACJĄ KLASY:***

### **1. Podziel się swoimi refleksjami dotyczącymi sytuacji.**

- Jak się czują? Czego się nauczyli podczas nauczania zdalnego?
- Co ich denerwowało?
- Jakie mają odczucia odnośnie powrotu do szkoły?

### **2. Zapytaj uczniów o ich samopoczucie i doświadczenia.**

- Jak się czuli podczas nauczania zdalnego?
- Jaką formę pracy preferują?
- Co się podobało w trakcie nauczania zdalnego, co nie?
- Co dobrego wynieśli z tej sytuacji?
- Co było trudne?
- Czego im najbardziej brakowało? – porozmawiajcie o sytuacji nauki zdalnej i powrotu do stacjonarnej szkoły.

### **3. Poproś uczniów o propozycje, generowanie pomysłów na bycie razem.**

---

<sup>3</sup> Gwizdek B., Sottys E. (2005), Integracja klasy, "Remedium", nr 5, s.10-11.



- Zaczynacie nowy etap. Co pozwoli zbudować klasę, jako zespół na nowo?
- Jakie mają pomysły?
- Powróćcie, o ile to będzie możliwe w pierwszym etapie, do tradycji klasowych np. wspólne wycieczki, spotkania, urodziny, projekty itp.

#### **4. Bądź tak uważny, jak przy nowej klasie. A nawet bardziej.**

Pomiędzy uczniami w czasie nauki zdalnej zadziało się wiele procesów, konfliktów, sojuszy itp., których nie zawsze jesteś świadom.

#### **5. Zobacz jak teraz układają się relacje między uczniami.**

- Kto kogo lubi, kto komu pomaga, kto się z kim kłóci?
- Czy powstały nowe koalicje, kto walczy o władzę, o przywództwo?
- Czy nikt nie został wykluczony?

#### **6. Proponuj zabawy i ćwiczenia zmniejszające napięcie.**

Napięcie nie sprzyja zapamiętywaniu – mózg go nie lubi. Mózg lubi ruch, najlepiej na świeżym powietrzu. Zaproponuj uczniom techniki relaksacyjne, proste ćwiczenia obniżające napięcie, oddychanie przeponowe. Pomogą też wszelkie aktywności i zajęcia powiązane z kreatywnością – kreatywność zmniejsza rywalizację, nastraja do współpracy, daje radość.

#### **7. Zaplanuj wspólne wyjście, kontakt z naturą.**

Wycieczka, wspólne wyjście do parku, na lodowisko? Uczniowie dawno nie mieli kontaktu osobistego, pomóż im go nawiązać, także poza murami szkoły. Spotkanie poza budynkiem sprzyja większej otwartości.

#### **8. Zaproponuj prace plastyczne i gry zespołowe.**

Poszukaj propozycji gier integrujących klasę, zaproponuj gry zespołowe, gry kooperacyjne, wspólne działanie, przygotowywanie projektów, może wolontariat.

Wróćcie do tego, co dobrze wpływało na atmosferę w młodszych klasach– przerwy śródlekcyjne, głośne czytanie, prace plastyczne, śpiewanie, zabawy teatralne<sup>4</sup>.

Jak integrować klasę - propozycje:

1. Spotkania z rodzicami - w szczególności przed rozpoczęciem roku szkolnego. W miłej i sympatycznej atmosferze nauczyciel powinien opowiedzieć o sobie, o planach na bezpieczny, twórczy pobyt dziecka w szkole.
2. Skuteczna komunikacja – warto zorganizować dla uczniów cykl zajęć warsztatowych o ujawnianiu uczuć i myśli, pokonywaniu barier komunikacyjnych, umiejętnościach aktywnego słuchania i stosowania komunikatu „Ja”.
3. Wyjazdy integracyjne –Sytuacja ta jest bardzo korzystna i dla klasy i dla wychowawcy (uczniowie daleko od domów, zdani na siebie, w pewnym sensie są zmuszeni do współpracy).
4. Wspólna wyprawa – nie musi to być wspólna wycieczka, można wybrać się na znacznie tańszy biwak albo rajd, a nawet na wycieczkę za miasto połączoną z ogniskiem czy piknikiem. Sprawdza się nawet wyjście do kina, teatru, a jeszcze lepiej na lody. Idealnie jeśli taka wyprawa połączona będzie ze wspólnym wykonywaniem jakiegoś zadania, choćby przygotowaniem posiłku.
5. Organizowanie spotkań okazjonalnych, uroczystości klasowych jak Dzień chłopaka, dyskoteki, dekorowanie klasy, Andrzejki, itp. Do wszelkich imprez powinni być zaangażowani wszyscy uczniowie. Warto rozdzielać zadania według zdolności. Należy dać szansę wykazania się zarówno uczniowi niezbyt lubianemu w klasie, największemu zawadiace, błaznowi klasowemu, jak i „szarym myszkom”, które same na pewno się do niczego nie zgłoszą.
6. Prowadzenie kroniki klasowej, np. w wersji elektronicznej, gdzie można zamieszczać dowolnej długości opisy sytuacji, zdjęcia, rysunki, filmiki, komentarze. Można również redagować klasową gazetkę, prowadzić stronę internetową lub bloga.

---

<sup>4</sup> Poradnik dla nauczycieli i dyrektorów szkół „Jak pomóc uczniom wrócić do nauczania stacjonarnego w szkole”.

## **8. JAK PRACOWAĆ Z GRUPĄ?**

### **a) PRACA ZESPOŁOWA**

Aby budować w klasie atmosferę współpracy, warto tworzyć, organizować jak najwięcej okazji do pracy zespołowej. W grupie, kiedy uczniowie i uczennice pracują razem nad określonym zadaniem, dzieci mają okazję przezwyciężyć nieśmiałość oraz poznać bliżej osoby, z którymi rzadko rozmawiają lub słabo się znają. Ćwiczenia na budowanie zespołu to nie tylko dobra zabawa, ale przede wszystkim możliwość lepszego poznania samych siebie, swoich mocnych stron, umiejętności.

Przykładem na rozwijanie pracy zespołowej jest ćwiczenie „szybkie spotkania”, czyli krótkie rozmowy prowadzone w określonej dynamice i czasie. Zadanie polega na rozmowie z drugą osobą na określony temat. W ćwiczeniu odbywa się kilka rund pytań, tak aby uczniowie i uczennice mieli możliwość rozmowy z kilkoma osobami. Można poprosić dzieci o ustawienie krzeseł w sali w dwóch okręgach – krzesła stoją naprzeciwko siebie. Przed każdą rundą następuje zmiana osób w parze, tzn. dzieci z zewnętrznego koła przesiadają się na kolejne krzesło zgodnie z ruchem wskazówek zegara. W każdej rundzie pada jedno pytanie: zadaniem dzieci jest rozmowa na ten temat, każda osoba ma na swoją wypowiedź 60 sekund. Można zadawać różne pytania, które pozwolą uczniom i uczennicom lepiej się poznać, np. O czym marzysz? Co podobało ci się najbardziej w ostatnio przeczytanej książce? Co robisz po lekcjach? Co lubisz jeść na śniadanie?, itp. Warto ćwiczenie zakończyć rundą podsumowującą, podczas której uczestnicy mogą podzielić się na forum ciekawymi informacjami, które usłyszeli, a które ich zaskoczyły.

Ucząc dzieci współpracy w grupie, integrując ze sobą klasę można zaproponować dzieciom w grupach: budowę mostu, który udźwignie kilka kredek lub wieży z makaronu, na szczycie której dzieci umieszczą np. ptasie mleczko.

Przykłady ćwiczeń na rozwijanie współpracy w klasie:

*10 minut na budowanie zespołu, czyli gra „Kocyk”*

Rozłóż na ziemi koc i poproszenie, aby wszystkie dzieci się na nim ustawiły. Zadanie polega na odwróceniu koca na drugą stronę, stojąc jednocześnie na nim cały czas (stopy dzieci nie mogą dotknąć podłogi, są postawione na kocu). W tej aktywności dzieci wykazują się wielką kreatywnością obierając różne strategie.

### *Krzesełka zaufania*

Podzielenie dzieci losowo na trzyosobowe grupy. Poproszenie, aby wszystkie zespoły wstały i ustawiły się z jednej strony sali. Zadaniem grup będzie zrobienie krzeselka za pomocą splotu rąk i przeniesienie jednego z członków/jedną z członkiń grupy na drugi koniec klasy. Należy pozwolić dzieciom opracować własną metodę na splecenie rąk – ważne, aby była skuteczna. Uwaga! To ćwiczenie nie jest na czas. Należy podsumować z dziećmi ćwiczenie. Zapytaj: Czy to było łatwe, czy trudne? Czy tylko silne osoby mogły sobie z tym ćwiczeniem poradzić? Jak im się pracowało w zespole? Czy sami potrafiliby przenieść drugą osobę na drugi koniec sali?

### **b) PRACA W GRUPACH**

Należy wprowadzać podczas zajęć jak najwięcej pracy zespołowej: uczniowie w parach lub w większych grupach mogą np. przygotować książkę o swojej miejscowości/okolicy, zrobić zielnik, nagrać film o dawnych grach podwórkowych, przygotować plakat o zdrowym żywieniu, itp. Wprowadzane do programu nauczania projekty uczniowskie mogą być realizowane na różnych zajęciach, ale także po lekcjach, w czasie wolnym. Warto stosować metody pracy w grupach na różnych przedmiotach i w różnych częściach lekcji: przy okazji wprowadzania, rozwijania czy podsumowywania poszczególnych tematów.

### **c) KLASOWE RYTUAŁY**

Warto zaproponować uczniom i uczennicom lub wspólnie wymyślić kilka klasowych zwyczajów, które będziecie konsekwentnie stosować. To świetna okazja do wzajemnego poznania się i budowania klasowej społeczności oraz integracji. Jakie rytuały warto zastosować?

*Wyjątkowy czas* – ustalcie sobie jeden dzień w tygodniu na wspólne przygotowanie stołu i zjedzenie razem drugiego śniadania czy podwieczorku. Uprzedź rodziców o tym rytuale tak, aby wszystkie dzieci mogły się pochwalić zdrowym, pożywnym jedzeniem. Na wspólne śniadanie lub podwieczorek dzieci przynoszą danego dnia jedzenie z intencją podzielenia się nim z innymi, ustalając między sobą wcześniej, co to będzie (np. jedna osoba przynosi chleb, druga ser, trzecia i czwarta owoce, piąta i szósta pomidory, itd.). Dzieci jednocześnie ćwiczą komunikację.

*Własny gest* – ustalcie wspólnie gest na powitanie i pożegnanie, który będziecie powtarzać codziennie – może to być np. przybijanie piątki – każdy uczeń i każda uczennica witając i żegnając się z koleżankami i kolegami z klasy przybija sobie piątkę.

*Ławkowe losowanie* – co miesiąc uczniowie i uczennice np. siedzący po lewej stronie ławki losują karteczki z wypisanymi imionami kolegów i koleżanek np. siedzących po prawej stronie ławki. W ten sposób dzieci dobierają się co miesiąc w nowe pary i dzielą ławkę z innym kolegą/inną koleżanką. Na koniec każdego miesiąca zaproponuj dzieciom, aby napisały na kartce swojej partnerce/swojemu partnerowi z ławki coś pozytywnego: Co było dla nich najprzyjemniejsze/najciekawsze podczas wspólnego miesiąca dzielenia ze sobą ławki? Czego nowego lub zaskakującego dowiedziałem/-łam się o koledze/koleżance?

#### **d) USTALAMY ZASADY**

Dobłą metodą na znaczne poprawienie poczucia bezpieczeństwa w klasie jest kontrakt, czyli jasno określony zestaw norm i zasad, których wszyscy uczniowie i uczennice zgodzą się przestrzegać. Warto przygotować go wspólnie z dziećmi w ciekawy i angażujący sposób. Kiedy uczniowie i uczennice będą czuli się współautorami kontraktu to są większe szanse na to, że kontrakt będzie respektowany i traktowany poważnie przez wszystkie dzieci.

Punktem wyjścia do tworzenia klasowych zasad może być wspólna dyskusja wokół kilku pytań otwartych, np.:

- Jakie macie pomysły na organizację naszej wspólnej przestrzeni?
- Co oznacza dla was dobrze działająca grupa?
- Co jest dla was ważne w klasie? Co sprawi, że to będzie miłe miejsce,
- że będziecie się tu dobrze czuli?
- Co wam pomaga w nauce/zabawie?

Kontrakt klasowy nie musi być długi – wystarczy kilka solidnych punktów, które zwykle sprowadzają się do zasad: szanuj siebie, szanuj innych, szanuj otoczenie. Poza tym, im krótszy kontrakt, tym łatwiej go zapamiętać.

### **e) SKUTECZNA KOMUNIKACJA**

Skuteczna komunikacja to słuchanie bez oceniania, opisywanie tego, co mogliśmy zaobserwować i mówienie w swoim imieniu. Gdy uczniowie nauczą się ze sobą sprawnie komunikować, łatwiej im będzie mówić otwarcie, rozwiązywać konflikty czy problemy, ale także formułować swoje myśli czy mówić o uczuciach.

Dobrej komunikacji w klasie sprzyja:

- mówienie we własnym imieniu („moim zdaniem”, „według mnie”, „uważam, że...”, „myślę, że...” itp.);
- opisywanie sytuacji – uczy my uczniów i uczennice odróżniać opis od interpretacji tego jak wydaje się im, że było.
- otwartość na rozwiązanie problemu – poszukujemy najkorzystniejszego rozwiązania dla wszystkich stron, bez określania z góry, jakie rozwiązanie jest najlepsze. Słuchamy propozycji uczniów i uczennic, staramy się zrozumieć potrzeby różnych stron;
- empatia – zachęcamy uczniów i uczennice do tego, aby starali się zrozumieć punkt widzenia innych osób, nie lekceważyli uczuć innych. Warto ćwiczyć z dziećmi komunikat „ja”, praktykować udzielanie/przyjmowanie informacji zwrotnej, a także zwracać ich uwagę na dobór słów.

### **f) INFORMACJA ZWROTNA**

Informacja zwrotna często kojarzy się z informacją udzielaną uczniom odnośnie konkretnych efektów ich pracy. Jest to jednak uniwersalne narzędzie – przydatne do budowania zespołu, rozwiązywania konfliktów, poprawy komunikacji zarówno między tobą a uczniami, jak i między samymi rówieśnikami.

Jak należy budować informację zwrotną:

- Mów bezpośrednio – zwracaj się do osoby, z którą rozmawiasz wprost; nie mów o niej w osobie trzeciej.
- Nie odwlekaj – oceniaj zaistniałą sytuację zaraz po tym, jak się wydarzy. Im dłużej to odwlekasz, tym mniej będziesz pamiętał/-a, jak sytuacja wyglądała w rzeczywistości.
- Mów o zachowaniu danej osoby, a nie o niej samej.

- Bądź konkretny/-a, podawaj przykłady.
- Zadbaj o atmosferę, nie musisz udzielać informacji zwrotnej publicznie czy w obecności innych osób.
- Doceń, znajdź pozytywy w zachowaniu/intencji danej osoby.

### ***g) EMOCJE W KLASIE***

Warto uczyć dzieci nazywać i rozpoznawać swoje emocje, Pomoże to uczniom nazwać i zrozumieć swoje potrzeby oraz wypracować sposoby zaspokajania ich, bez krzywdzenia innych. Ćwiczenia, warsztaty, pogadanki pomagają nie tylko rozpoznawać i wyrażać własne emocje, ale również kształtować umiejętności rozumienia i akceptowania uczuć innych osób.

Ćwiczenie na poznawanie emocji i nazywanie ich.

W zależności od wieku grupy można wprowadzać po kilka emocji, np. radość, spokój, akceptacja, sympatia, rozbawienie, złość/gniew, niechęć, strach, wstyd, smutek. Porozmawiaj z dziećmi o tym, jak one rozumieją te emocje, kiedy i w jakich sytuacjach je odczuwają. Do nazw emocji dzieci mogą przyporządkowywać rysunek – można wykorzystać np. kolorowe gazety, dzieci mogą same też dorysowywać określone buźki/minki lub inne ilustracje. Stwarzanie podczas zajęć różnych okazji do tego, aby dzieci mogły określić swój nastrój. Można to zrobić za pomocą: różnych symboli, np. słońeczka, chmury, piorunów, deszczyku, itp. do których uczniowie i uczennice przypisywać będą określone emocje, np. smutek, strach, złość, spokój, radość; obrazków przedstawiających twarze wyrażające różne uczucia, np. radość, smutek, zamyślenie, złość, strach, zdziwienie – w ten sposób dzieci nie tylko uczą się rozpoznawać swoje emocje, ale mogą też określać, jak w danej sytuacji mogą zareagować, pomóc komuś, itp.; kart metafor, czyli przeróżnych obrazków, za pomocą których można określić swój nastrój – do ich przygotowania można wykorzystać fragmenty kolorowych gazet; pudełka z emocjami, czyli plastycznym przedstawieniem różnych emocji przygotowanym wcześniej przez całą klasę (można wykorzystać rysunki, które powstały w ćwiczeniu na poznawanie emocji); metody niedokończonych zdań – dzieci, siedząc w kręgu, kończą zdanie: czuję się jak... ponieważ..... Nazywanie emocji i szukanie sposobów na ich okazywanie może wejść do klasowego grafika. W klasach I-III może to być sposób na początek dnia, w klasach starszych – temat na godzinę wychowawczą.

### Ćwiczenia wyrażania emocji:

Poproszenie uczniów, aby narysowali, co czują, kiedy się złością, a co wtedy, kiedy są radośni. Dzieci mogą narysować, jakie uczucia je ogarniają, gdy tracą panowanie nad sobą: złość, zdenerwowanie, strach, bezradność. Poproszenie chętnych uczniów o wyjaśnienie, co przedstawia ich obrazek. Następnie poprosz dzieci, aby spróbowały zmienić obrazek swoich negatywnych uczuć na bardziej pozytywny, np. poprzez zamalowanie, dodanie innych kolorów lub kształtów, itp. Poprosz, aby dzieci zawsze szukały emocji w przeciwstawnych parach, np. gniew – radość; strach – odwaga; wrogość – sympatia. Niech spróbują np. ze „strachu” zrobić „odwagę”. Wprowadzenie elementów dramy poprzez odgrywanie scenek, np. kłótni, przyjaźni, zazdrości, wspólnej zabawy, dokuczania sobie, wzajemnej pomocy, życzliwości. Przeanalizujcie je później – zapytaj dzieci: Co było dla nich łatwe, a z czym miały trudność? Dlaczego? Ćwiczcie ekspresję – tańczcie, naśladujcie różne nastroje, ćwiczcie mimikę i ton głosu (od mruczenia po wysokie tony), wypowiadajcie zdania na różne sposoby i w różnej intonacji (przykładowe zdanie to: Lubię wstawać rano. Kiedy jestem zmęczony/-a, to chcę się położyć.), bawcie się bez użycia słów.

Polecamy również wykorzystanie na zajęciach dotyczących regulowania emocji opracowanych programów

- Superbohaterskie Karty Zabaw wspierających regulację emocji
- Karty Zabaw Wspierające Regulację Emocji to zestaw, który dedykowany jest dla osób w wieku od 4 do 104 lat, zbiór 80-ciu inspirujących pomysłów, które pomagają dzieciom rozwijać umiejętności radzenia sobie z emocjami
- program „Poznaj swoje supermoce! Jak budować u dzieci pozytywną motywację? Karty mocnych stron - Program rozwojowy dla nauczycieli, rodziców i dzieci.

### ***h) ĆWICZENIA RELAKSACYJNE***

Sposobem radzenia sobie z różnymi emocjami są również ćwiczenia relaksacyjne, redukujące stres i napięcie (np. powstałe podczas dokuczania, ale i mogące do niego doprowadzić). Warto je pokazywać i ćwiczyć z uczniami i uczennicami. Można wprowadzić stałą porę na takie ćwiczenia (np. zakończenie dnia) albo wprowadzać w sytuacji zmęczenia grupy, dochodzenia do przepychanek, pojawienia się napięcia



w klasie. Ćwiczenia relaksacyjne uwrażliwiają dzieci na własny nastrój, ale też na nastroje innych osób z grupy. Poprawiają samopoczucie, ćwiczą empatię, uważność. W klasach I-III ćwiczenia relaksacyjne mogą być stałym elementem, powtarzalnym rytuałem, np. śródlekcyjnym wyciszaczem. W klasach starszych sposoby na to, jak radzić sobie ze stresem, jak się odprężyć mogą być przerywnikiem podczas różnych lekcji przedmiotowych, ale też mogą stać się głównym tematem godziny wychowawczej. Spróbuj z dziećmi przećwiczyć następujące ćwiczenia:

*Język serca* Poproś dzieci, aby usiadły wygodnie na podłodze i położyły ręce tam, gdzie bije ich serce. Niech uczniowie i uczennice postarają się poczuć jego rytm. Następnie poproś dzieci, aby zamknęły oczy i pomyślały o kimś lub o czymś, kogo/co lubią (najlepsza koleżanka/najlepszy kolega, rodzeństwo, rodzice lub zwierzątko domowe, ulubiona maskotka). Każdy sam, w milczeniu, wybiera sobie coś, co szczególnie lubi. Poproś dzieci, aby pomyślały o tym przez chwilę i spróbowały zobaczyć, jakie to uczucie. Niech pozwolą, aby to uczucie rozeszło się po całym ciele, aż do samych stóp i koniuszków palców. Po chwili poproś dzieci o wstanie i przejście się po klasie. Niech uczniowie i uczennice, za każdym razem, gdy spotkają inną osobę, spojrzeli jej/jemu w oczy i pozdrowili ją/go delikatnym skinieniem głowy.

*Mięśnie i oddech* Poproś dzieci, aby wzięły głęboki wdech i powoli wypuszczały powietrze licząc w myślach jak najdłużej. Niech uczniowie i uczennice napinają, a następnie rozluźniają poszczególne partie mięśni. Najpierw poproś ich o napinanie i rozluźnianie mięśni nóg, potem mięśni brzucha, następnie grzbietu<sup>5</sup>.

### ***i) GRYWALIZACJA***

W procesie reintegracji uczniów warto również skorzystać z gier edukacyjnych i psychoedukacyjnych, np.:

- ŁAMACZ LODÓW 6-12 Integracja i zabawa poprzez grę karcianą przeznaczoną dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym. Uczy rozmowy o emocjach, aktywnego słuchania, wypowiedania się na różne tematy.
- ŁAMACZ LODÓW 12+ gra przeznaczona dla dzieci w wieku od 12 r.ż. Łamacz lodów. Daj się Poznać to gra integracyjna, która pomaga w rozwijaniu umiejętności

---

<sup>5</sup> Jak przeciwdziałać dokuczaniu w klasie i budować atmosferę przyjaźni i współpracy? Przewodnik metodologiczny dla nauczycieli Greta Drożdziel-Papuga Warszawa 2018

interpersonalnych. Poprzez rozmowę oraz odpowiadanie na pytania, rozgrywki prowadzą do rozwoju refleksyjności i samoświadomości.

- GÓRA UCZUĆ jest narzędziem terapeutyczno-edukacyjnym, przeznaczonym dla psychologów, pedagogów, psychoterapeutów a także rodziców, którzy chcieliby lepiej poznać swoje dzieci. Ma pozwolić graczom na dzielenie się swoimi doświadczeniami, emocjami i spostrzeżeniami w bezpieczny sposób. Gra bazuje na zdaniach niedokończonych, ćwiczeniach stymulujących wyobraźnię, zadaniach z zakresu komunikacji interpersonalnej, ćwiczeniach oddechowych.

## 9. SCENARIUSZE ZAJĘĆ

### Scenariusz warsztatów integracyjnych dla klas I-III

**Cel główny:** reintegracja zespołu klasowego.

**Cele szczegółowe:**

- rozwijanie umiejętności komunikacyjnych,
- lepsze poznanie siebie i grupy.

**Cele operacyjne:**

- dzieci na nowo poznają siebie,
- potrafią nawiązywać ciepłe koleżeńskie kontakty,
- refleksja nad sobą, rozwijanie samoświadomości,
- lepsze poznanie się w grupie i budowanie zaufania,
- umieją współdziałać w grupie,
- umieją formułować wypowiedź,
- umieją wymieniać pozytywne spostrzeżenia na swój temat.

**Środki dydaktyczne:**

- kolorowe kartoniki,
- arkusz szarego papieru,
- kartki z imionami uczniów,
- taśma klejąca,
- flamastry,
- kredki,

- kartki,
- długopisy.

**Metody:**

- instruktaż,
- praktyczna,
- wpływu grupy,
- aktywizacja.

**Formy pracy:**

- zbiorowa jednolita,
- indywidualna jednolita.

Czas trwania: 90 minut.

**Przebieg warsztatów:****I. Wstęp:****1. Przywitanie się z uczniami klasy I - „Powitanie różnymi częściami ciała”**

Dzieci siedzą w dwóch kręgach zewnętrznym i wewnętrznym, zwrócone do siebie twarzami. Powitanie różnymi częściami ciała według instrukcji nauczyciela. Na hasło: „Witają się palce” dzieci dotykają się palcami rąk, na hasło: „Witają się ręce” dzieci dotykają się rękami itd.: nogi, kolana, uszy, czoła.

**2. Przywitanie się z uczniami klasy II-III.**

Rozmowa w kręgu: każdy uczeń dzieli się z innymi informacjami na temat swojego samopoczucia w dniu dzisiejszym. Następnie pokrótce opowiada jaki minął mu dzisiejszy dzień, co miłego spotkało go dziś. Odpowiada na pytanie, czy w dniu dzisiejszym lub minionym tygodniu zdarzyło się coś co zraniło go, zasmuciło, i czym chciałby się podzielić tym pozostałymi.

**II. Część właściwa:****1. „Poznajemy się na nowo”**

Uczniowie odliczają od dziesięciu. Jedyńki łączą się z jedyńkami, dwójki z dwójkami itd. Powstają pary. Osoby w parach zadają sobie pytania, by zdobyć przez 5 minut jak najwięcej informacji o osobie z pary. Przykładowe pytania:

- Co lubisz robić?
- Twój ulubiony kolor?

- Jakie lubisz zwierzęta? Itd.

Po 5 minutach uczniowie dzielą się z grupą zdobytymi informacjami na temat partnera.

### 2. *"Myślę o kimś kto jest...."*

Zabawa polegająca na wyborze ucznia, który rozpocznie swoją wypowiedź od „Myślę o kimś kto...” i opowiada o wybranej osobie w klasie, inni zgadują o kim mowa.

### 3. *„Nasza klasa”*

Na środku sali stawiamy duży stół, na który kładziemy arkusz szarego papieru – podpisujemy go: klasa ....., data..... Stajemy wokół stołu - następnie każdy podchodzi do stołu (nie ustalamy kolejności ) i rysuje element obrazu pt. „Nasza klasa”. Można podchodzić kilka razy, ale zawsze tylko jedna osoba rysuje. Rysunek wieszamy na ścianie i każdy mówi co i dlaczego narysował. Obraz przechowujemy do końca pobytu uczniów szkole.

## **Przerwa**

### 4. *„Jaki jestem?”*

Prowadzący rozdaje wcześniej przygotowane kartki. Na kartkach wypisane są imiona uczniów. Nauczyciel każdemu uczniowi przykleja kartkę z imieniem na plecach. Nauczyciel prosi uczniów by wyciągnęli dowolny długopis, ołówek. Zadaniem uczniów jest wzajemne zapisywanie sobie na zawieszonych kartkach, pozytywnych informacji na swój temat. Prowadzący informuje, że nie należy na kartkach kolegów wypisywać obraźliwych słów, przezywać, wyśmiewać. Każdy uczeń może podejść do każdego. Po zakończeniu zabawy uczniowie zajmują swoje miejsca w kole.

Uczniowie mogą zerwać wcześniej przyklejoną kartkę z pleców i przeczytać pozytywne informacje na swój temat. Nauczyciel zachęca by uczniowie podzielili się z resztą klasy, tą informacją, która najbardziej ich ucieszyła, zaskoczyła. Uczniowie mogą zabrać kartki i np. powiesić nad biurkiem by w gorszym dniu móc poprawić sobie samopoczucie tyloma pozytywnymi opiniami na swój temat.

### 5. *„Wizytówki”*

Wykonanie własnych wizytówek – rozdanie kolorowych kartoników wszystkim uczniom. Zadaniem uczniów jest obrysowanie na kartonie ołówkiem, trzy razy swojej dłoni. W pierwszej dłoni malują swój ulubiony kolor. W drugiej dłoni rysują - „co lubisz robić?”.

W trzeciej dłoni co najbardziej lubią w sobie. Po wykonaniu wizytówek uczniowie prezentują na forum klasy swoje prace. Wizytówki można zawiesić i przyozdobić salę.

#### 6. *“Masaż”*

Masaż można wykonywać na różne sposoby. Nie trzeba się ściśle trzymać wzoru. Można przeprowadzić zabawę przy muzyce. Dzieci siadają w kole jedno za drugim i wykonują polecenia nauczyciela:

- *świeci słońko*: ruchem okrężnym gładzimy plecy kolegi lub koleżanki przed nami dłonią
- *wieje wietrzyk*: *fiu, fiu* – dmuchamy we włosy
- *kropi deszczyk*: *puk, puk, puk, puk* – delikatnie stukamy palcami po plecach
- *deszcz ze śniegiem*: *chlup, chlup, chlup, chlup* – uderzamy dłońmi zwiniętymi w miseczki
- *a grad w szyby* : *łup, łup, łup, łup* – lekko uderzamy pięściami w plecy dziecka
- *wieje wietrzyk*: *fiu, fiu* – dmuchamy w jedno i w drugie ucho
- *pada deszczyk*: stukamy palcami
- *czujesz dreszczyk?*: leciutko szczypiemy w kark.

### III. **Zakończenie:**

#### *„Iskierka przyjaźni”*

Uczniowie stoją w kręgu trzymając się za ręce. Nauczyciel mówi: „Iskierkę przyjaźni puszczam w krąg i niech radosna i ciepła wróci do mych rąk” i delikatnie ściska rękę dziecka np. z prawej strony. Dziecko przekazuje uścisk dalej. Uczniowie dzielą się z innymi informacjami na temat przeprowadzonych zajęć, mówią o tym, czy zajęcia podobały się im, nie podobały, co zapamiętali z nich i co było dla nich ważne w czasie tego spotkania.

## **Scenariusz warsztatów reintegracyjnych dla klas IV-VIII**

**Cel główny:** reintegracja grupy.

**Cele szczegółowe:**

- rozwijanie umiejętności komunikacyjnych,
- rozwijanie umiejętności pracy w grupie,
- zapoznanie z technikami twórczego myślenia.

Uczeń podczas warsztatów powinien:

- umieć obserwować siebie i innych,
- być otwarty na opinię innych,
- przestrzegać ustalonych zasad.

**Czas trwania:** 90 minut.

**Formy pracy:**

- zbiorowa jednolita,
- indywidualna jednolita.

**Metody:**

- instruktażu,
- praktyczna,
- wpływu grupy,
- aktywizacyjna.

**Środki dydaktyczne:**

- kolorowe markery,
- arkusz szarego papieru,
- kolorowe kartki papieru (format A4).

**Przebieg warsztatów:**

**I. Część organizacyjna/wprowadzenie do tematu:**

Przywitanie uczniów.

Wyjaśnienie, iż celem spotkania jest na nowo poznanie siebie, integracja grupy oraz zapoznanie z wybranymi technikami radzenia sobie z emocjami.

## II. Część zasadnicza:

1. **Rundka wstępna** – wszyscy siadają w kręgu: każdy uczestnik dzieli się z innymi informacjami na temat swojego samopoczucia w dniu dzisiejszym. Następnie pokrótce opowiada w jaki sposób spędził weekend i odpowiada na pytanie, czy w dniu dzisiejszym lub minionym tygodniu zdarzyło się coś co zraniło go, zasmuciło, czym chciałby się podzielić z pozostałymi uczestnikami.
2. **Kontrakt grupowy** – uczniowie na dużym arkuszu papieru zapisują proponowane przez siebie zasady, które będą obowiązywać podczas całego spotkania, a następnie wszyscy się pod nimi podpisują.
3. **„Miejsce obok mnie jest puste zapraszam tu...”** – uczniowie siadają w kręgu, jedno miejsce pozostawiając puste. Osoba, która ma po swojej prawej stronie puste miejsce zaczyna zabawę mówiąc: „Miejsce obok mnie jest puste zapraszam tu (wymienia imię zapraszanej osoby)”. Osoba zaproszona siada obok osoby zapraszającej, następnie zaproszenie wystosowuje dziecko, które teraz ma wolne miejsce po swojej prawej stronie.
4. **„Nigdy – Często – Zawsze”** – prowadzący rozkłada na podłodze trzy kartki z napisanymi na nich słowami: „Nigdy”, „Często” i „Zawsze”, a następnie podaje jakąś czynność np. spóźniam się do szkoły. Zadaniem każdego uczestnika jest ustawienie się koło kartki, która najlepiej opisuje to, jak często daną czynność wykonuje. Kartki powinny być rozłożone na podłodze w odległości około 2-3 metrów od siebie. Przykłady czynności: opowiadam dowcipy, nie odrabiam pracy domowej, spędzam wakacje tak, jak lubię, myję zęby.
5. **„Porozumienie bez słowa”** – zadaniem uczestników jest jak najszybsze ustawienie się w określonej kolejności lub dobranie się w grupy na polecenie prowadzącego np. „ustawiamy się kolejno, miesiącami urodzin”. Podczas całego ćwiczenia uczestnikom nie wolno odezwać się ani słowem, ani wydawać innych dźwięków - muszą sobie poradzić za pomocą komunikacji niewerbalnej. Przykładowe kryteria ustawiania się/dobierania w grupy: kolejno według rozmiaru buta, w grupach według ulubionych kolorów.

### Przerwa

6. **„Lustro”** – uczniowie warsztatów dobierają się w pary i stają naprzeciw siebie. Jedna osoba pokazuje różne gesty/miny, a druga osoba naśladuje jej ruchy odgrywając rolę lustra. Po dwóch minutach następuje zmiana ról.

7. **„Wędrująca kartka”** - każdy z uczniów zabawy integracyjnej pisze na kartce jedno zdanie wymyślonej historii (np. jeden dzień z życia szkoły) i zagina kartkę tak, aby przykryć to zdanie. Następnie wszyscy równocześnie przekazują kartki osobie po swojej prawej stronie, która dopisuje swoje zdanie, zagina je i podaje dalej. Kiedy kartka obejdzie już całe koło, uczestnicy czytają na głos efekt słownej zabawy.
8. **„Emocje – jak sobie z nimi radzić?”** – prowadzący pyta uczestników jakie mają sposoby radzenia sobie np. ze strachem.
9. **„Mapa Myśli”** – prowadzący na środku tablicy zapisuje jedno słowo-klucz związane z jakimś problemem emocjonalnym, którego rozwiązanie pragniemy wymyślić. Grupa zaczyna poszukiwać skojarzenia do słowa - klucza, prowadzący zapisuje je lub przedstawia w formie prostych rysunków, łącząc z hasłem w centrum za pomocą linii lub strzałek.
10. **„Odwrócenie Problemu”** – grupa zajmuje się wymyślaniem odpowiedzi na odwrócone pytanie, np. zasadnicze pytanie brzmi: “Co nam przeszkadza w naszej klasie”, zaś my staramy się odpowiedzieć na pytanie odwrotne, czyli: “Co nam nie przeszkadza w naszej klasie”. Później grupa sprawdza, w jaki sposób wygenerowane pomysły mogą przydać się do rozwiązania problemu pierwotnego, zadając sobie rozmaite pytania z cyklu „a co jeśli...?”.
11. **„Burza Mózgów”** – uczniowie „rzucają” jak najwięcej odpowiedzi na zadane im pytanie. Prowadzący zapisuje wszystkie pomysły. Następnie grupa ocenia pomysły i wybiera te, które wydają się najlepsze.
12. **„Super-Bohaterowie”** – prowadzący prosi grupę, aby wyobraziła sobie jak wybrany problem rozwiązałiby różni super - bohaterowie przy użyciu swoich super - zdolności.

### III. Podsumowanie spotkania:

1. **“Iskierka”** - uczniowie stoją w kręgu trzymając się za dłonie przy splecionych rękach. Prowadzący mówi: „Iskierkę przyjaźni puszczam w krąg, niech powróci do mych rąk” i lekko ściska rękę osoby stojącej po prawej stronie. Osoba ta przekazuje iskierkę dalej. Można to połączyć z wypowiedaniem imienia osoby, której przekazuje iskierkę. Prowadzący dziękuje uczniom za udział w zajęciach.



## Scenariusz zajęć reintegracyjnych dla uczniów szkół ponadpodstawowych

**Osoba prowadząca:** pedagog szkolny/psycholog/ wychowawca

**Cel zajęć:** reintegracja grupy klasowej po nauczaniu zdalnym

**Cele szczegółowe:**

- integracja zespołu klasowego,
- budowanie pozytywnych relacji w grupie,
- wzajemne poznawanie się,
- wypracowanie zasad współpracy zespołu klasowego.

**Metody pracy:**

- rozmowa,
- praca w parach,
- praca w grupach,
- zabawa zespołowa.

**Pomoce:**

flipchart i duże arkusze papieru, wydruk „barometr samopoczucia”, czerwony flamaster, flipchart, arkusz z tabelą: negatywne/pozytywne aspekty nauczania stacjonarnego, duże arkusze papieru pakunkowego, klej, nożyczki, taśma klejąca, gruby sznurek, opcjonalnie rolki po papierze toaletowym, cienkie drewniane drążki, szeroki stojak oddzielający dwie pracujące grupy uczniów (np. naciągnięty prześcieradłem), gruby sznur, małe karteczki (mogą być kolorowe), flamastry, szpilki z grubymi główkami.

**Czas trwania:** 2 godz. lekcyjne.

**Przebieg zajęć:**

L. P	ĆWICZENIE	POMOCE	CZAS	UWAGI
1	Przywitanie grupy, poinformowanie o celu spotkania: podkreślenie znaczenia ponownej integracji zespołu klasowego po nauczaniu zdalnym oraz opracowanie systemu funkcjonowania klasy, by wszyscy mogli poczuć się w niej dobrze.	-----	5 min.	Proponuje się, aby uczniowie usiedli w kole.

	Osoba prowadząca przypomina również o zasadach pracy w grupie.			
2	Określenie samopoczucia każdego z uczniów po powrocie do nauczania stacjonarnego. Każdy z uczniów otrzymuje arkusz z tzw. „barometrem samopoczucia”, na którym określa z jakim nastawieniem wraca do nauczania stacjonarnego. Przy prezentowaniu wyników chętni uczniowie wypowiadają się czego się obawiają, a z czego się cieszą jeśli chodzi o powrót do szkoły. Spostrzeżenia uczniów można zapisać na dużym arkuszu papieru.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wydruk „barometr samopoczucia</li> <li>• czerwony flamaster,</li> <li>• flipchart</li> <li>• arkusz z tabelą: negatywne/pozytywne aspekty nauczania stacjonarnego</li> </ul>	15 min.	
3.	Uczniowie stają w sali w rozsypce. Na znak osoby prowadzącej każdy obraca się twarzą do osoby stojącej najbliżej, tak, aby powstały pary. Każda para ma 2 minuty na rozmowę na określony temat. Na znak osoby prowadzącej pary wymieniają się. Uczestnicy szukają osób, z którymi jeszcze nie rozmawiali. Temat do rozmowy: Co lubię, czego nie lubię. Należy przeprowadzić tyle rund, aby każda z osób miała szansę porozmawiać się ze wszystkimi. Po ćwiczeniu chętni uczniowie dzielą się spostrzeżeniami na temat wspólnych cech z innymi osobami.	----- -	25 min.	Uczniowie mogą stanąć wewnątrz koła (jeśli jest duże) utworzonego z krzeseł, na których siedzieli. Tematy rozmowy można dobierać w zależności od potrzeb.
4	Przerwa		10 min.	
5	Uczniowie losowo dzieleni są na dwa zespoły. Każdy zespół otrzymuje zestaw do pracy (w tabelce: pomoce). Oba zespoły dzieli przesłona, tak, aby niemożliwa była wzajemna obserwacja pracy. Zadaniem każdej grupy jest zbudowanie połowy mostu. Obydwie połowy mostu muszą być zbudowane na tej samej wysokości i mieć podobną szerokość, aby można je było połączyć. Aby ustalać wytyczne wyglądu mostu grupy mogą ze sobą rozmawiać. Po skończeniu pracy należy usunąć dzielącą zasłonę i obie grupy starają się połączyć połowy mostu. Bardzo istotne są informacje zwrotne ze strony osoby prowadzącej oraz pochwała obu grup za wykonaną pracę. Na flipczarcie można zapisać co pomogło obu grupom w dobrym wykonaniu pracy. Należy zwrócić uwagę na postawę zaangażowania w wykonanie zadania oraz podział ról przy budowie mostu. Każdy z uczestników miał tu znaczenie i wносił jakąś wartość w wykonanie zadania (wykorzystanie zdolności, umiejętności).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duże arkusze papieru pakunkowego,</li> <li>• Klej, nożyczki,</li> <li>• Taśma klejąca,</li> <li>• Gruby sznurek,</li> <li>• Opcjonalnie rolki po papierze toaletowym, cienkie drewniane drążki,</li> <li>• Szeroki stojak oddzielający dwie pracujące grupy uczniów (np. naciągnięty prześcieradło)</li> <li>• Flipchart</li> </ul>	25 min.	Należy zorganizować przestrzeń do pracy dla każdego pracującego zespołu, Oba zespoły nie mogą nawzajem obserwować swojej pracy.
6	Uczniowie ponownie siadają w kole. Osoba prowadząca rozwija gruby sznur, tak, aby każdy uczeń mógł złapać jego część. Po kolei przy każdej z osób na sznurze wiązany jest gruby	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruby sznur</li> <li>• Małe karteczki,</li> </ul>	10 min.	

	<p>supeł. Każda z osób na kolorowej karteczce pisze jedną swoją pozytywną cechę/talent i wpina w supeł za pomocą szpilki. Cechy/talenty omawiane są wspólnie z grupą. Sznur talentów może być powieszony w klasie. Ważne jest zaznaczenie przez osobę prowadzącą, że każdy w grupie ma coś niepowtarzalnego, przez co ubogaca grupę. Każdy ma w niej miejsce.</p>	<p>mogą być kolorowe,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flamastry,</li> <li>• Szpilki z grubymi główkami</li> </ul>		
7	<p>Prosimy uczniów aby wypowiedzieli się na temat: Nasze oczekiwania względem wspólnie spędzonego czasu w tej klasie. Co sprawi, że będziemy się w niej dobrze czuli? Co sprawi, że będziemy mieli dobre wspomnienia z pobytu w tej klasie? Co da nam poczucie bezpieczeństwa? Co da nam poczucie, że w tej klasie możemy się rozwijać/realizować?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flipchart</li> <li>• Flamaster</li> </ul>	10 min.	
8	<p>Dziękujemy uczniom za aktywny udział w zajęciach.</p>	-----		

## BAROMETR



**Opracowanie: pracownicy Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Piekarach Śląskich**

**BIBLIOGRAFIA**

- 1) Poradnik dla nauczycieli i dyrektorów szkół „Jak pomóc uczniom wrócić do nauczania stacjonarnego w szkole”. Kuratorium Oświaty w Warszawie  
file:///C:/Users/U%C5%BCytkownik/Downloads/Poradnik\_dla\_nauczycieli\_i\_dyrektorow\_szkol.pdf
- 2) Shweta Singh, Deblina Roy, Krittika Sinha, Sheeba Parveen, Ginni Sharma, Gunjan Joshi Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7444649/>
- 3) Raport Fundacji Dajemy Się Dzieciom Negatywne doświadczenia młodzieży w trakcie pandemii (2020) [https://old.fdds.pl/baza\\_wiedzy/negatywne-doswiadczenia-mlodziezy-w-trakcie-pandemii-2020-2/](https://old.fdds.pl/baza_wiedzy/negatywne-doswiadczenia-mlodziezy-w-trakcie-pandemii-2020-2/)
- 4) Raport Fundacji Szkoła Z klasą Rozmawiaj z klasą. Zdrowie psychiczne uczniów i uczennic oczami nauczycieli i nauczycielek.  
[file:///C:/Users/U%C5%BCytkownik/Downloads/fszk\\_raport\\_rozmawiaj\\_z\\_klasa%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/U%C5%BCytkownik/Downloads/fszk_raport_rozmawiaj_z_klasa%20(1).pdf)
- 5) Dobre Praktyki opracowanych w ramach projektu Nauczyciel/ka I klasa,  
[https://glowna.ceo.org.pl/sites/default/files/Dobre\\_praktyki\\_nauczycielki%20I%20klasa\\_CEO.pdf](https://glowna.ceo.org.pl/sites/default/files/Dobre_praktyki_nauczycielki%20I%20klasa_CEO.pdf) dostęp z: 1.03. 2018
- 6) Jak przeciwdziałać dokuczaniu w klasie i budować atmosferę przyjaźni i współpracy? Przewodnik metodologiczny dla nauczycieli Greta Droździel-Papuga warszawa 2018
- 7) J. Jesper, J. Helle, Empatia wzmacnia dzieci i trzyma cały świat razem, Podkowa Leśna 2018
- 8) J. Danilewska, Agresja u dzieci. Szkoła porozumienia, GWP 2002
- 9) K. Rigby, Przemoc w szkole. Jak ją ograniczać? Poradnik dla rodziców i pedagogów, Kraków 2010
- 10) B. Rogers, Trudna Klasa. Opanować, wychować, nauczyć, Wydawnictwo Edukacyjne Fraszka, 2006
- 11) J. Juul, Agresja - Nowe tabu? Dlaczego jest nam potrzebna i naszym dzieciom, Podkowa Leśna 2013

- 12) Narzędziownik wychowawcy klasy Izabela Jaskółka-Turek  
[https://doskonaleniewsieci.pl/Upload/ceo/dkk/narzedziownik\\_wychowawcy\\_klasy\\_izabela\\_jaskolka\\_turek.pdf](https://doskonaleniewsieci.pl/Upload/ceo/dkk/narzedziownik_wychowawcy_klasy_izabela_jaskolka_turek.pdf)
- 13) Znaczenie i rola integracji zespołów klasowych, Małgorzata Pławska, Alina Kosowicz
- 14) Gwizdek B., Sołtys E. (2005), Integracja klasy, "Remedium", nr 5, s.10-11.