

2

Sesja wstępna. Wzajemne poznanie uczestników; cele, zasady, normy grupowe; zawarcie kontraktu z uczestnikami; budowanie klimatu zaufania i poczucia bezpieczeństwa w grupie

Cele:

1. zapoznanie uczestników z założeniami programu, przedstawienie tematyki i harmonogramu spotkań
2. wzajemne poznanie się uczestników
3. dookreślenie zasad regulujących pracę w grupie
4. redukcja napięcia emocjonalnego wynikającego z nawiązywania kontaktów z nieznanymi osobami
5. budowanie atmosfery bezpieczeństwa i zaufania między uczestnikami
6. zintegrowanie uczestników programu

Czas trwania:

3 godziny

Metody pracy:

- praca w grupach
- burza mózgów
- dyskusja
- rozmowa kierowana
- gry i zabawy ruchowe
- ćwiczenia psychologiczne

Pomoce:

Kartki papieru, długopisy, markery, kredki, arkusze papieru, tablica, pocztówki, karteczki samoprzylepne.

Przebieg zajęć:

1. Powitanie grupy

Młodzież siada w kręgu. Prowadzący przedstawia się i podaje podstawowe informacje dotyczące celu i tematyki programu.

2. Przedstawienie się uczestników

Każdy uczestnik dostaje samoprzylepną kartkę i marker. Uczestnicy piszą swoje imiona i przyklejają do ubrań. Każdy przedstawia się, kończąc zdanie:

Mam na imię ..., chcę brać udział w tych zajęciach, bo...

3. Ustalamy zasady pracy w grupie – burza mózgów

Prowadzący zadaje pytanie uczestnikom: czego powinniśmy przestrzegać, aby każdy z nas czuł się na tych zajęciach bezpiecznie i aby nasza praca przebiegała sprawnie?

Na arkuszu zapisywane są wszystkie pomysły uczestników i prowadzącego (wskazane zapisanie takich zasad, jak: dyskrecja, mówienie od siebie i za siebie (język „Ja”, brak obserwatorów), zgoda na doświadczanie, słuchanie innych). Na koniec prowadzący pyta każdego o akceptację zasad i przypomina, do czego będą one służyć. Uczestnicy składają swoje podpisy na arkuszu z zasadami.

4. Reporter – ćwiczenie w parach

Uczestnicy dobierają się w pary, w których podczas 5-minutowej rozmowy mają dowiedzieć się jak najwięcej o koledze lub koleżance. Następnie każdy przedstawia rozmówcę na forum grupy.

5. Spółdzielnia mieszkaniowa – zabawa ruchowa

W kręgu ustawione są krzesła w liczbie o jedno mniej niż liczba uczestników. Osoba stojąca podaje komendę: Niech wstaną wszyscy ci, którzy... (w dokończeniu co chce wiedzieć o uczestnikach, np. lubią hip-hop). Osoby, których polecenie dotyczy, muszą zmienić miejsce. W czasie zmiany miejsc osoba dotychczas stojąca także próbuje usiąść. Ten uczestnik zabawy, dla którego zabrakło krzesła, podaje nową komendę.

6. Pocztówki – praca w grupach

Prowadzący rozdaje uczestnikom pocięte pocztówki. Mają oni za zadanie odnaleźć właścicieli wszystkich kawałków danej pocztówki i w ten sposób utworzyć 5-osobowe grupy. Zadaniem jest spisanie wszelkich podobieństw, cech wspólnych osób w grupie. Liderzy odczytują wyniki pracy grup.

Podsumowanie: prowadzący podkreśla, jak wiele łączy uczestników.

7. Zwierzęta

Uczestnicy otrzymują kartki i piszą na nich nazwę zwierzęcia, jakim byliby, gdyby ktoś zdołał zamienić ich w zwierzę z uwzględnieniem ich cech. Kartki są zbierane, następnie losowane przez uczestników tak, aby nikt nie otrzymał swojej. Na wylosowanej kartce każdy ma napisać dwie pozytywne cechy danego zwierzęcia.

Na koniec każdy odnajduje swoją.

Omówienie: Czy cechy podane przez innych pasują do nich ?

8. Rysunek – praca w grupach

Prowadzący dzieli grupę na 4 zespoły. Każdy z zespołów wymyśla temat rysunku, np. góry,

las, wakacje, kosmos. Grupy zaczynają wykonywać rysunki jednocześnie, po ok. 3–4 minutach przerywają pracę, przesuwają się o jedno miejsce w prawo i kontynuują rysunki swoich poprzedników. Zmiany następują dotąd, aż grupy wrócą do swoich rysunków.

Podsumowanie: prowadzący prosi chętnych o wyrażenie własnych refleksji dot. udziału we wspólnej pracy.

9. Stonoga – zabawa ruchowa

Uczestnicy stają w ciasnym kręgu, jeden za drugim. Na dany znak siadają tak, żeby znaleźć się na kolanach osoby z tyłu – i zaczynają iść po okręgu. Zabawę można powtórzyć kilka razy, zmieniając kierunek marszu.

10. Podsumowanie zajęć – rundka kończąca

Jakie są twoje wrażenia ze spotkania: co ci się najbardziej podobało, z czym było ci trudno?