

1. Integracja i praca w grupie.

Temat zajęć: W grupie siła!

Grupa (wiek, liczebność): młodzież, seniorzy

Czas trwania: 6 godzin szkoleniowych (3 spotkania x 2 godziny)

Cele:

- Wzajemne poznanie się członków grupy
- Wzmocnienie umiejętności pracy w grupie i osiągania celów grupowych
- Wzmocnienie i rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów
- Pobudzenie kreatywności i giętkości myślenia
- Podniesienie poziomu umiejętności otwartego i efektywnego komunikowania się
- Zwiększenie poziomu zaufania w grupie

Metody pracy: praca w grupach, elementy treningu kreatywności, ekspresja plastyczna, burza mózgów, test, rozmowa kierowana.

Materiały i środki dydaktyczne: kredki, długopisy, mazaki, markery, flipczart – 10 kartek, karteczki samoprzylepne, plansza z testem ACEG oraz karteczki z rozwiązaniami, karteczki z tangramami, tekst z plotką, kartki z ludzkim konturem, spinacze lub monety, kostki do gry, kostki Story Cubes, spaghetti, pianka, sznurek, taśma.

Przebieg zajęć:

Zadanie/czas trwania	Potrzebne materiały	Charakterystyka
1. Ćwiczenie wprowadzające – 10 minut	Brak	Uczestnicy siedzą, prowadzący podaje kolejne hasła, a uczestnicy, których dotyczy wymienione kryterium, wstają (mogą przy tym wykonać zabawne ukłony czy gesty pozdrowienia wobec grupy). Witam wszystkich, którzy: - noszą okulary; - pili herbatę na śniadanie; - mają na sobie coś niebieskiego; - lubią spędzać czas na świeżym powietrzu; - mają siostrę; - urodzili się w maju; - lubią czekoladę.
2. Czym jest grupa? - 5 minut	Brak	<i>Grupą nazywa się 2 lub więcej jednostki, między którymi istnieje określony stosunek społeczny, czyli grupa istnieje wtedy, gdy jej członkowie kontaktują się ze sobą. Między tymi osobami musi istnieć bezpośrednia interakcja, osoby te muszą mieć wspólny cel, w zbiorze jednostek stanowiących grupę muszą istnieć normy, w zbiorze tym musi istnieć również struktura.</i> Czy jesteście grupą???
3. Moje imię mówi o mnie – 10 minut	Kartki, długopisy	Każdy uczestnik pisze na kartce swoje imię pionowo. Następnie do każdej litery dopisuje zdanie, który przedstawi jego myśli, marzenia, plany, motto życiowe itp. Np. B oję się ciemności. A mbitna jestem. S zanuję zdanie innych. I nteresuję się sztuką.

		<p>Akceptuję wady innych. Uczestnicy prezentują się, jeśli jest potrzeba, krótko wyjaśniając dlaczego wybrali takie zdania.</p>
4. Kontur – 15 minut	Kartki z ludzkim konturem, kredki, długopisy	<p>Na konturze postaci ludzkiej każdy uczestnik dorysowuje to, co uważa za charakterystyczne dla siebie samego. Prosimy o uwzględnienie własnych cech, np. szczególne zaznaczenie uszu, jeśli potrafi uważnie słuchać, języka, jeśli jest dowcipny lub gadatliwy, serca – jeśli jest empatyczny i współczujący. Ponadto uczestnicy rysują symbole własnych zainteresowań, upodobań muzycznych, sportowych, sposobu spędzania wolnego czasu oraz podają dowolne inne informacje o sobie. Celem jest przedstawienie siebie grupie poprzez rysunek.</p>
5. Prawda-falsz – 5 minut	Kartki, długopisy	<p>Każdy uczestnik na kartce pisze 3 zdania o sobie: dwa zdania prawdziwe a jedno fałszywe. Pozostali uczestnicy zgadują, które ze zdań odczytywanych przez daną osobę jest fałszywe.</p>
6. Drzewo – 15 minut	Flipcharty, kredki, flamastry	<p>Uczestników dzielimy na 3 grupy. Zadaniem grupy jest narysować drzewo z wyraźnym podziałem na pień i koronę, zawierającą tyle gałęzi, ile jest osób w grupie. Uczestnicy pracują w grupach, poszukując podobieństw między sobą (cechy, zainteresowania, młodzież często uwzględnia szczegóły ubioru, wyglądu), wpisują je na pniu drzewa. Następnie podpisują gałęzie własnymi imionami, jednocześnie określając różnice między nimi a innymi osobami w grupie, czyli cechy indywidualne odróżniające ich od innych.</p>
7. Test ACEG -20 minut	Plansza z testem, widoczna dla wszystkich uczestników oraz wydrukowane wyniki testu.	<p>Uczestnicy wybierają z każdej kolumny tę, która najbardziej pasuje do ich zachowania. W ten sposób po ćwiczeniu każdy ma 4-literowy kod. Rozdajemy karteczki z opisem każdemu, a następnie zbieramy je. Nie zostawiamy tych kartek uczestnikom.</p>
8. Komunikacja niewerbalna – 10 minut	Przygotowane karteczki samoprzylepne z symbolami	<p>Podstawą funkcjonowania w grupie jest komunikacja, czyli porozumiewanie się. Żeby grupa lub jej poszczególni członkowie mogli zrobić coś razem muszą się porozumiewać. Porozumiewamy się na 2 sposoby: werbalnie, czyli słownie i niewerbalnie, czyli gestami. Teraz zrobimy ćwiczenie na komunikację niewerbalną. Stańcie w kole, każdy z was ma na plecach przyklepioną karteczkę z symbolem, jest to 3 różnych symboli. Waszym zadaniem jest połączyć się w grupy z osobami, które mają ten sam symbol na plecach, ale nie możecie się porozumiewać słownie. Nikt nie może nic mówić. Grupa która będzie już gotowa podnosi rękę do góry.</p>
9. Komunikacja werbalna – 15 minut	Przygotowany tekst plotki	<p>4 chętne osoby które wyjdą za drzwi na chwilę. (omówienie niedokładności w porozumiewaniu się słownym)</p>
10. Trudności w komunikacji – tangram – 30 minut	Przygotowane karteczki z tangramami, flipczart, markery	<p>Uczestnicy dobierają się w pary. Zadaniem jeden osoby w parze będzie takie przekazanie drugiej osobie, co jest na obrazku, by ta najwierniej odwzorowała to na flipczarcie. Można używać jedynie nazw figur geometrycznych i podawać odległości. Zespoły grają</p>

<p>11. Żetony komunikacji – 25 minut</p>	<p>Monety lub spinacze – po 3 dla każdego uczestnika</p>	<p>na punkty.</p> <p>Dzielimy uczestników na 2 grupy po 5 osób. Każdy uczestnik otrzymuje trzy żetony komunikacji (monety lub spinacze). Uczestnicy mają 15 minut na omówienie tematu biedy (omawiane zagadnienia mogą odnosić się do każdego aspektu ubóstwa), np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Czym jest ubóstwo? - W jakim stopniu ubóstwo jest problemem rządzących? - Jakie są najlepsze metody walki z biedą? <p>Za każdym razem, gdy uczestnik chce się wypowiedzieć lub zadać pytanie, musi oddać jeden żeton. Wykorzystanie wszystkich żetonów oznacza, że ta osoba nie może już zabierać głosu.</p> <p>Po dyskusji każda grupa podsumowuje swoje doświadczenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - co zrobiliście, gdy zabrakło wam żetonów? czy znaleźliście inny sposób na przyłączenie się do dyskusji? - w jaki sposób korzystanie z żetonów wpłynęło na twoją chęć zabrania głosu? - jak oddziaływało ono na proces w grupie?
<p>12. Kostka podobieństwa – 15 minut</p>	<p>Kostki do gry, karta, długopis</p>	<p>Uczestników i uczestniczki należy podzielić na dwuosobowe zespoły, dbając by w każdym zespole znalazły się osoby, które się nie znają albo znają się w małym stopniu. Prowadzący prosi każdą parę o znalezienie i wypisanie podobieństw inspirowanych liczbą kropek na kostce sześciostiennej:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jedna kropka – jedna książka lub film, który lubią obie osoby - dwie kropki – dwie wspólne cechy charakteru - trzy kropki – trzy wspólne cechy wyglądu - cztery kropki – cztery potrawy, które obie osoby lubią jeść - pięć kropek – pięć czynności, które obie osoby lubią wykonywać - sześć kropek – sześć przedmiotów, które obu osobom miło się kojarzą.
<p>13. Budowla z makaronu i pianek - 25 minut</p>	<p>Makaron spaghetti, pianki, sznurek, taśma</p>	<p>Po wypisaniu przez uczestników i uczestniczki wszystkich sześciu grup podobieństw z poprzednich zajęć prowadzący podchodzi do każdej pary i prosi o rzucenie kostką. Grupa czyta na forum te podobieństwa, które odpowiadają liczbie kropek na kostce.</p> <p>Dzielimy grupę na 3 zespoły (w każdej senior), każdy otrzymuje 20 makaronów, po metrze taśmy i sznurka i jedną piankę. Mają zbudować w ciągu 18 minut wieżę, która będzie wysoka i stabilna, a na czubku ma mieć tę piankę.</p>
<p>14. Opowiadanie historii z wykorzystaniem Story Cubes – 20 minut</p>	<p>Kostki Story Cubes</p>	<p>Zabawę z wykorzystaniem kostek Story Cubes można przeprowadzić w trzech wariantach (do wyboru przez prowadzącego):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Każda z osób losuje jedną kostkę i rzuca nią. Następnie uczestnicy opowiadają historię. Jedna osoba mówi jedno lub dwa zdania, a kolejna osoba dodaje zdanie do tej historii. 2. Każda osoba dostaje trzy kostki i tworzy indywidualnie krótką historię, którą dzieli się z resztą grupy. 3. Przed rozpoczęciem dodajemy miejsce akcji, głównego bohatera, gatunek opowieści itp. (bywa to pomocne, gdy grupa nie czuje się pewnie w improwizowanym opowiadaniu).
<p>15. Statek – 40 minut</p>	<p>Duży arkusz papieru, mazaki, kartki papieru, długopisy</p>	<p>Uczestnicy wypisują na arkuszu wszystkie znane im role, jakie można pełnić na statku (np. kapitan, pierwszy oficer, sternik,</p>

kucharz, lekarz, steward, majtek, pokojówka, kelner, mechanik okrętowy, ...). Następnie prowadzący mówi – *Wyobraźcie sobie, że za dwa dni wyruszenie statkiem w daleki rejs. Będziecie załogą tego statku. Zabieracie ze sobą innych pasażerów. Musicie się dobrze zastanowić i przygotować oraz rozdzielić role, jakie będziecie pełnić.* Zadaniem uczestników jest tak dobrać role, żeby wszystkim pasowały (nikt nie może mieć wątpliwości, musi być pełna zgoda całej grupy), były zgodne z osobowością, predyspozycjami, zainteresowaniami. Po wspólnych ustaleniach następuje omówienie ćwiczenia:

- jak czułem się w roli, którą obrałem/ którą mi przydzielono?
- zabiegałem o jakąś rolę, czy została mi przydzielona?
- czy zmieniłbym coś w ustaleniach – jeśli tak, to co?
- jak postrzegam współpracę w grupie?