

Równać
szanse

10 SPOSOBÓW NA INTEGRACJĘ



WSTĘP

Integracja jest **niezbędnym** elementem projektu, który zbliża grupę i daje poczucie jedności. Zapraszam cię do zapoznania się z zestawem **10 ćwiczeń** wartych uwagi, podczas integracji uczestników.

Dzięki tym ćwiczeniom młodzież:

- pozna siebie i swoje możliwości;
- nawiąże relacje z rówieśnikami;
- zobaczy w czym są podobni a co ich różni;
- zbuduje zaufanie;
- wzmocni współpracę;
- zyska motywację do dalszych działań;
- pozna siebie nawzajem: swoje potrzeby, zainteresowania itp.

Do realizacji ćwiczeń będziesz potrzebować różnych narzędzi, które możesz zakupić w ramach dotacji. Oczywiście nic nie stoi na przeszkodzie, żeby zmodyfikować zadania tak, by użyć zamienników tych przedmiotów. Staraliśmy się opisać ćwiczenia tak, by były jasne i dawały pole do modyfikacji.

Może zdarzyć się tak, że ktoś nie ma ochoty wziąć udziału w danej zabawie czy grze - dajmy takiej osobie nieco przestrzeni.

Zwracajmy uwagę na bezpieczeństwo grupy. Niektóre z ćwiczeń mogą nieść niewielkie ryzyko upadku czy stłuczeń. Warto wówczas ustalić z grupą zasady, by zminimalizować ryzyko.



ĆWICZENIE 1

PODAJ CEGŁĘ, PODAJ CEGŁĘ - JAKĄ CEGŁĘ? TO BALON!



Materiały: balony

Balony stanowią nieodłączny element naszych projektów. Bez balonów - nie ma projektu! Serio! Ale to nie dotyczy tylko świętowania czy dekoracji. Balony doskonale sprawdzają się również w procesie integracji grupy. Możecie wykorzystać balony do różnych aktywności, na przykład podając sobie napompowane balony za pomocą dłoni, kolan, szyi lub w innych konfiguracjach. Ta zabawa przynosi wiele śmiechu i wcale nie jest tak łatwa, jak się wydaje! Podawanie balonów rękoma zazwyczaj idzie świetnie, ale już podawanie ich kolanami może być trudniejsze, zwłaszcza jeśli balon jest mały.

Uwaga! To ćwiczenie nadaje się do grupy, która się zna. Z perspektywy uczestników, którzy się wcześniej nie znali, takie zabawy okazywały się dość kłopotliwe. Dlaczego? A to dlatego, że wymagały kontaktu fizycznego, który na początku budowania relacji może sprawiać dyskomfort. Nie mniej jednak jest to świetna zabawa na późniejsze spotkania, kiedy grupa się już ze sobą zapozna, polubi, będzie sobie ufać.

Słowo od uczestniczki: Ale to była zabawa! Już dawno tak się nie uśmieiałam! Nawet chłopcy, którzy zwykle niechętnie włączali się w takie aktywności, tym razem wzięli udział. Balon nam uciekał, ciężko go było chwycić kolanami, ale dzięki pomocy innych osób, udało się!



ĆWICZENIE 2



BALONOWE POGADUSZKI



Materiały: balony, kartki z pytaniami

Wspominałyśmy, że uwielbiamy balony? Tak? To przypominamy raz jeszcze! Tym razem w mniej zabawowej wersji. Balonowe pogaduszki to ćwiczenie, w którym w balonach zamieszczamy pytania do rozmów. Wystarczy je wydrukować, wyciąć i zwinąć. Następnie umieścić w balonie i go nadmuchać. Następnie wszystkie baloniki lądują na środku sali. Każde z uczestników i uczestniczek spotkania wybiera balon. Na sygnał osoby prowadzącej baloniki przebijamy, sprawdzamy, jakie pytanie znalazło się w środku. Pytania można ten po prostu nakleić na balonach, jednak moment przebijania dodaje więcej emocji.

Zadaniem grupy jest porozmawianie z dowolną osobą na wskazany temat. Ćwiczenie może wzmocnić nawiązywanie relacji z kimś, kogo nie znamy. Wówczas prowadzący prosi o porozmawianie z osobą, z którą do tej pory nie rozmawialiśmy lub mieliśmy najmniejszy kontakt.

Słowo od uczestniczki:

To ćwiczenie pozwoliło mi na otworzenie się przed grupą. Wydaje się to zabawne, bo jak przed grupą, skoro rozmawiałam tylko z jedną osobą. Jestem bardzo zamknięta w sobie. Możliwość porozmawiania na narzucony temat była dla mnie zbawienna. Trudno jest mi samej rozpocząć rozmowę, a tu miałam już konkretną informację, o czym ma być ta rozmowa. Najtrudniej było zacząć, a potem już z góry i rozmowa nam się rozwinęła nawet w innym kierunku. Z czego się bardzo cieszę.

Pytania do baloników:

- Jakiej potrawy nigdy nie jadłeś, ale bardzo chciałbyś spróbować?
- Co zawsze będzie modne, bez względu na upływający czas?
- Kto był najbardziej szalonym nauczycielem w trakcie Twojej edukacji?
- Co sprawia, że przewracasz oczami, za każdym razem jak to słyszysz?
- Kiedy ostatni raz powiedziałeś: "A nie mówiłem?"?
- Jaki najciekawszy budynek widziałeś w swoim życiu?
- Na co zwracasz uwagę przy pierwszym spotkaniu z nową osobą?
- Czym ludzie zazwyczaj się przejmują, a nie powinni?
- Co było fajne, kiedy byłeś dzieckiem, ale już nie jest?
- Jeżeli magia istniałaby naprawdę, jakiego zaklęcia nauczyłbyś się jako pierwszego?
- Jeżeli mógłbyś za darmo zobaczyć dowolną budowlę na świecie, co by to było?
- Jeżeli zwierzęta mogłyby mówić, które z nich byłoby najbardziej irytujące?
- Jaki najgorszy komplement usłyszałeś w swoim życiu?
- Jakemu zwierzęciu lub roślinie powinno się zmienić nazwę?
- Jeżeli miałbyś posiadać jakąś super moc, co by to było?
- Co było pierwsze? Jajko czy kura?

ĆWICZENIE 3

OTO JA - POZNAJ MNIE

Materiały: kartki, mazaki, klej, kolorowa prasa, nożyce.

Każda z osób uczestniczących otrzymuje kartkę, nożyce, mazaki, klej i kolorową prasę. Zadaniem uczestników jest odnalezienie w prasie obrazów i słów, które najlepiej odzwierciedlają ich zainteresowania, osobowość. Po zakończeniu następuje przedstawienie ilustracji.

Słowo od koordynatora: w jednym z projektów sprzed lat wykorzystałam to ćwiczenie na warsztatach umiejętności społecznych. Grupa знаła się ze szkoły. Jednak ćwiczenie okazało się zaskakujące! Dlaczego? A no dlatego, że wiele osób dowiedziało się o innych czegoś nowego, wyjątkowego.

Słowo od uczestniczki: warsztaty umiejętności społecznych były najciekawsze i wносиły najwięcej do tego, co działo się później. Pomogło to nam odkrywać siebie, budować grupę. Potem było nam po prostu łatwiej.



ĆWICZENIE 4

WIEŻA superMOCY!



Materiały: gra wieża Froebla

Gra składa się z klocków, które należy ustawić jeden na drugim, ale za pomocą haka. Sam hak przyczepiony jest do drewnianego koła, a do koła przywiązane są liny. Samo ułożenie wieży nie sprawiłoby problemu, w końcu każdy z nas klocki w życiu układał. Trudność polega na tym, że robimy to, trzymając wyłącznie za liny i używając haku. Gra wymaga współpracy, koordynacji wzrokowo-ruchowej. TESTOWANE NA DZIECIACH I MŁODZIEŻY! 😊



ĆWICZENIE 5

Wyspa odkryć


To ćwiczenie polega na symulacji sytuacji, w której uczestnicy są rozbitkami na odległej wyspie. Ich zadaniem jest współpracować, aby przeżyć i znaleźć sposób powrotu do cywilizacji. Poprzez rozwiązywanie różnych zadań i wyzwań, uczestnicy będą musieli polegać na sobie nawzajem, komunikować się i pracować jako zespół.

W ćwiczeniu należy przygotować serię zadań i wyzwań, które uczestnicy będą musieli rozwiązać jako zespół. Przykłady zadań:

- Zbudujcie schronienie z dostępnych materiałów (dostają koce, kawałki drewna, sznurek itp.)
- Odszukajcie źródło wody pitnej (wszystkie krany w budynku są zakręcone, grupie dajemy mapę miejscowości z zaznaczonym punktem. Tam chowamy wodę lub prosimy, któregoś z mieszkańców o wcielenie się w rolę strażnika źródła).
- Opracujcie plan ratunkowy i stworzenie sygnału SOS (ukrywamy w terenie kolorowe dymy itp. przedmioty, dajemy mapę lub serię zagadek, które doprowadzą do celu).

Trzeba podzielić uczestników na mniejsze grupy lub drużyny i przypisać im zadania do wykonania. Warto monitorować postępy i udzielać wskazówek, jeśli grupy napotykają duże trudności.


Po zakończeniu wszystkich zadań zorganizuj krótką dyskusję, w której uczestnicy mogą podzielić się swoimi doświadczeniami i spostrzeżeniami.



Pytania do dyskusji:

- Z czego jesteście zadowoleni jako grupa?
- Jakie trudności napotkaliście podczas wykonywania zadań? Jak sobie z nimi poradziliście? Czego Was nauczyły?
- Jakie umiejętności i cechy były najbardziej pomocne w pracy zespołowej?
- Jak można przenieść te nauki na życie codzienne i sytuacje grupowe?
- Jak Twoje umiejętności pomagały grupie?
- czego dowiedziałeś się o każdym uczestniku?
- Gdybyś w tym zadaniu miał/a przyznać odznakę potwierdzającą jego super moc, to jak by się nazywały?

Ćwiczenie "Wyspa Odkryć" pomaga młodzieży rozwijać umiejętności współpracy, komunikacji i rozwiązywania problemów. Przez symulację sytuacji ekstremalnej, uczestnicy mają szansę poznać siebie nawzajem w kontekście działania w zespole oraz doświadczyć znaczenia wzajemnego wsparcia i współpracy.



ĆWICZENIE 6

Bum Bum Bum - co za szum!

Materiały: Bum Bum Rurki (po 1 na osobę), kulka, koralik lub piłeczka o średnicy mniejszej niż średnica rurki

Jeśli nie Bum Bum Rurki to dowolne rury - np. tekturowe czy PCV. Chociaż z perspektywy koordynatora - Bum Bum Rurki to dobra inwestycja w przyszłość! I świetna alternatywa do innych zabaw integrujących. Ale o tym za chwilę! Wróćmy do tego konkretnego ćwiczenia.

Młodzież otrzymuje po 1 rurce - zaczną na nich grać. Bez wątplenia! To nieuniknione, ale i piękne w swej prostocie! Jednej z osób dajemy kulkę do zaopiekowania się. Młodzież musi ustawić się tak, by z rurek stworzyć tunel dla naszej kulki. Kulka wrzucona na początku tunelu musi trafić do końca i nie wypaść ani nie zaklinować się po drodze.

Naszej młodzieży się udało i nie ukrywam, że sprawiło im to mnóstwo radości. Byli z siebie dumni, że udało im się uratować kulkę przed ...(tu proponujemy wybrać jakieś niebezpieczne stworzenie, przed którym młodzież chroni tę kulkę - wprowadzenie elementów storytellingu w ciekawy sposób wzmacnia opowieść i podkreśla emocje w grupie).

ĆWICZENIE 7

Banał nad banały czyli przez żołądek do serca!

Jedzenie łączy ludzi. Tak to banalne stwierdzenie, ale wciąż aktualne! Nic tak nie zbliża niż jedzenie. Możecie wierzyć na słowo, że spotkania, na których pojawia się jedzenie, to są spotkania z największą frekwencją. Od wieków ludzie spotykali się, żeby wspólnie biesiadować, spędzać razem czas, rozmawiać, a nawet wspólnie pracować. W końcu człowiek głodny to zły a najedzony? Wręcz odwrotnie. Więc jeśli macie w budżecie środki na artykuły spożywcze/catering to super, a jeśli nie to macie możliwość wprowadzenia zmian i uzyskania akceptacji Fundacji.

A wiecie, co smakuje najlepiej? Coś, co sami zrobimy, więc zachęcamy Was do wspólnego gotowania, a potem do kosztowania Waszych przysmaków.

Słowo od uczestniczki:

Pizza nas łączyła! Pamiętam, jak Pani Beata na jedno spotkanie zamówiła nam pizzę w formie niespodzianki. To było coś! Jedliśmy, rozmawialiśmy, śmialiśmy się, a potem zaczęliśmy pracować nad jakimś działaniem z projektu.

ĆWICZENIE 8

Chusta animacyjna, guma animacyjna - wesoło i kolorowo!

Kto powiedział, że zabawy chustą animacyjną są tylko dla dzieci? Młodzież też się przy tym świetnie bawi. Staramy się wplatać w projekty tego typu działania, a ostatnie spotkanie z młodzieżą tylko utwierdziło nas w przekonaniu, że warto.

Dlaczego? Jedna z uczestniczek spotkania brała udział w zupełnie “nieprojektowej” bibliotecznej aktywności i podeszła do nas (bibliotekarek) i powiedziała, że chciałaby więcej takich działań, zabaw i żałuje, że idzie do szkoły średniej, bo nie będzie miała, jak brać udziału w projektach. Dodała, że właśnie zabawy animacyjne mogłyby stać się osią projektu i warto o tym pomyśleć.

Przejdźmy do sedna. Co można robić z młodzieżą, opierając się o materiały animacyjne? A bardzo wiele! Zabawy z chustą animacyjną - bilard, sztorm, przewracanie chusty, zabawy z matami animacyjnymi, gumą animacyjną - to tylko kilka przykładów. Z naszego doświadczenia wynika, że guma o długości 3 metrów nadaje się do małych 6-osobowych grup. Dla grup większych (30 osób) lepiej zaopatrzyć się w gumę dużo dłuższą, np. 8-10 metrów. Nie wiemy, czy taka jest dostępna na rynku. Warto zapytać lokalną krawcową czy jest w stanie taką uszyć z gumy ubraniowej i kawałków materiałów - w ten sposób powstała nasza guma na ok. 30 osób.

- **Bilard** polega na tym, że grupa trzyma chustę stojąc w kręgu, a prowadzący wrzuca na chustę piłeczki. Grupa musi tak operować chustą, żeby piłeczka trafiła do otworu na środku chusty.
- **Sztorm** - mnóstwo emocji niezależnie od wieku. Na chustę wrzucamy, np. balony (znowu one), pocięte karteczki. Grupa wprowadzona jest w opowieść o morzu, które najpierw jest bardzo spokojne, później zaczyna delikatnie falować, aż w końcu nastaje sztorm. I w tym momencie należy mocno poruszać chustą tak, żeby wszystko, co się na niej znajduje, spadło.
- **Przewracanie chusty** to jedna z naszych ulubionych zabaw. Na czym polega? A mianowicie na tym, że grupa staje na chuście, a ich zadaniem jest przewrócić chustę na drugą stronę, nie schodząc z niej. Wydaje się proste, ale często stwarza nie lada problem. Zwłaszcza jeśli grupa jest liczna. Zadanie pokazuje w ciekawy sposób, jak tworzą się role w danej grupie. Ktoś przejmuje inicjatywę, ktoś inny wycofuje się ze swoimi pomysłami, ktoś krzyczy, ktoś uspokaja. Możemy wówczas obserwować ciekawe zjawisko :)

- Innym ciekawym materiałem edukacyjno-animacyjnym są wszelkiego rodzaju **maty, np. naśladowaj mój ruch**. Takie maty można kupić w sklepach z rzeczami dla animatorów. Mata ta składa się z dwóch części (jest to zabawa kierowana do dwóch osób). Na środku jest miejsce na stopy, na około są kolorowe kółka. Wybrana osoba stojąca w środku wskazuje stopami jakąś sekwencję ruchów (na początek 3). Osoba stojąca naprzeciwko musi je odwzorować. Z tym że musi pamiętać, że robi to w lustrzanym odbiciu. Można samodzielnie stworzyć wersję “budżetową” i wydrukować wzór stóp na środek, a na około załaminować kolorowe kartki i je ułożyć.
- **Guma animacyjna** to ciekawy sposób na ćwiczenie koncentracji, ale też jako element porządkujący dyskusję/rundkę z informacją wstępną czy zwrotną. Możemy, np. podczas rozmowy poprosić o to, by uczestnicy przed jej rozpoczęciem, siedząc w kręgu, włożyli gumę animacyjną pod stopy lub na kostki. Osoba, która już się wypowiedziała, wskazuje kolejną osobę, a sobie umieszcza gumę już pod kolanami. W ten sposób grupa zostaje poinformowana o tym, kto już miał okazję się wypowiedzieć.



ĆWICZENIE 9



Napisz mi coś miłego!



Od lat stosujemy to ćwiczenie w ramach integracji grupy, nawiązywania głębszych relacji. Zadanie polega na tym, że na plecach każdego z uczestników przyklejamy białą kartkę za pomocą taśmy dwustronnej. Każda z osób otrzymuje również długopis lub nie przebijający mazak. Następnie prosimy, żeby podeszli do każdej z osób i napisali na ich plecach coś miłego - za co cenią daną osobę, co w niej lubią. Prosimy o powstrzymanie się od uwag negatywnych.

Od razu utworzą się "gąsieniczki" - młodzież zacznie ustawiać się w rzędach. Żeby podkreślić atmosferę nie dajemy im zdjąć kartek do końca spotkania, robią to na zakończenie. I wówczas dzieje się magia! Wiele osób się wzrusza, inne dziękują, bo tak o sobie nie myślały, jeszcze inni mówią, że to ćwiczenie ich podbudowuje i tak naprawdę poznają siebie w oczach innych. To piękny proces!



ĆWICZENIE 10

Piszę do Ciebie, ponieważ...

Często mamy trudność w mówieniu o tym, co sprawia, że się boimy, nie lubimy mówić o obawach. Tu z pomocą przychodzi napisanie listu - listu do samego siebie. Młodzież na początku projektu otrzymuje kartki, długopisy. Ich zadaniem jest napisanie listu do samego siebie z przyszłości.

Mają w ten sposób opowiedzieć sobie o tym, czego się boją w związku z projektem, mogą pochwalić siebie za zaangażowanie, okazać samemu sobie wsparcie.

I tak zaczynają według szablonu:

"Hej, (imię)!"

Piszę do Ciebie, ponieważ za Tobą już 6 miesięcy fantastycznej przygody!

.....

Możesz być z siebie dumny/dumna!"

W pustych miejscach opisują **swoje obecne uczucia**, mogą wesprzeć samego siebie przed projektem, tak jakby wspierali przyjaciela/przyjaciółkę. Mogą wymienić swoje słabe strony (jeśli takie widzą), by później sprawdzić na koniec czy projekt wpłynął na wzmocnienie ich samooceny.

Następnie listy chowamy do kopert, podpisujemy imieniem i nazwiskiem i lądują na dno szafy. Na zakończeniu projektu otwieramy, czytamy. Jeśli ktoś ma ochotę, może przeczytać na głos i podzielić się refleksją.

Z perspektywy koordynatora - warto przygotować chusteczki na moment otwierania listów. Nie było u nas projektów, w których nikomu nie poleciałaby łza. Emocje związane z tym, że to już koniec projektu, konfrontacja z obawami sprzed pół roku, słowa wsparcia, które otrzymaliśmy od naszego najlepszego przyjaciela, czyli samego siebie - to niesamowite uczucie. W projektach staramy się wspierać młodzież tak, by oprócz wiedzy związanej z daną osią projektu, uczyli się, że najpierw warto pokochać i zaakceptować samego siebie.

PODSUMOWANIE

Integracja jest **nieodłącznym elementem każdego projektu**, każdej inicjatywy młodzieżowej. Integracja pozwala młodym ludziom nawiązywać nowe przyjaźnie i relacje. Dzięki temu uczestnicy projektu mogą lepiej poznać siebie nawzajem, a także uczyć się rozumienia i szanowania innych kultur, poglądów i perspektyw.

Integracja pozwala młodzieży **wymieniać się wiedzą, doświadczeniami i pomysłami**. To może prowadzić do nowatorskich rozwiązań i inspiracji, które nie pojawiłyby się, gdyby każdy działał samodzielnie. Projekty młodzieżowe często mają edukacyjny charakter. Integracja umożliwia młodzieży wspólną naukę, dzielenie się wiedzą i rozwijanie swoich umiejętności.

Integracja może być również **okazją do wspólnej rozrywki, rekreacji i relaksu**. Działa to na korzyść dobrego samopoczucia i tworzenia pozytywnych wspomnień.

Integracja w projekcie młodzieżowym **może też pomóc w budowaniu poczucia wspólnoty i przynależności**. To z kolei może wpłynąć na większe zaangażowanie młodych ludzi w projekt i zwiększenie ich zaufania do innych uczestników.

Warto zaznaczyć, że integracja **nie jest celem samym w sobie**, ale ważnym elementem projektu młodzieżowego, który może przyczynić się do osiągnięcia innych celów, takich jak rozwijanie umiejętności, promowanie wartości społecznych czy rozwiązywanie konkretnych problemów społecznych. **Dlatego warto planować i promować integrację w młodzieżowych projektach.**

Równać szanse

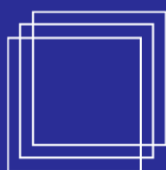
E-book powstał w ramach realizacji projektu

UCHWYCIĆ RELACJE

Gminnej Biblioteki Publicznej
w Krypcie.

Zachęcamy do skorzystania
z innych materiałów, które powstały
w ramach projektu:

- e-booka "5 sposobów na podtrzymanie zaangażowania"
- e-booka "5 zasad świadomego koordynatora"
- kart dialogowych "Rozmawialnik"



GMINNA
BIBLIOTEKA
PUBLICZNA
W KRYPCIE KOŚCIELNYM

Równać
szanse

**FUNDACJA
C I V I S**



POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI