**Gry i zabawy integrujące grupę**

**„Rzut piłką – imię do imienia”** (potrzebna pluszowa piłka)

Wszyscy uczestnicy stoją w kole. Zabawę rozpoczyna prowadzący, który mówi swoje imię   
i rzuca piłkę do wybranej przez siebie osoby także głośno mówiąc jej imię np. Ania do Tomka. Czynność powtarzamy tak długo, aż zostaną wymienione imiona wszystkich uczestników zabawy.

**„Niech wstaną i zamienią się miejscami”**

Wszyscy siadają na krzesłach w kole, a jedna osoba w środku. Rozpoczynający zabawę mówi: „Niech wstaną i zamienią się miejscami, wszyscy Ci, którzy ….. (tu podawany jest przykład cechy, zainteresowania itd. Posiadanej również przez osobę to wypowiadającą np.: mają długie włosy, czarne spodnie, lubią jeździć na rowerze, grac w piłkę nożną itd.) W tym momencie wszystkie osoby posiadające dana cechę lub zainteresowanie (włącznie   
z prowadzącym) szukają nowego miejsca. Kolejny etap zabawy prowadzi osoba, która nie zdążyła zająć żadnego wolnego miejsca.

**„Moje prawe miejsce jest wolne, zapraszam”**

Dzieci stoją w miejscu, blisko siebie. Tylko w jednym miejscu krąg jest przerwany. Osoba, która ma wolne miejsce z prawej strony rozpoczyna zabawę mówiąc: Moje prawe miejsce jest puste, zapraszam Maćka jako koguta. Osoba zaproszona musi jak najszybciej zająć wolne miejsce naśladując zwierzę. Teraz rozpoczyna zabawę ta osoba, która ma prawą stronę wolną.

**„Tratwa"** (potrzebne gazety)

Dzieci biegają po sali. Na podłodze leżą rozłożone gazety - są to tratwy ratunkowe. Na hasło **„powódź"** dzieci wskakują na gazetę. W trakcie zabawy stopniowo zabieramy kilka gazet. Dzieci mogą stawać w kilka osób na jednej gazecie. Mówimy, że trwa „akcja ratownicza". (nie wolno nikogo spychać! Trzeba sobie pomagać!)

**„Nitka włóczki i imiona"** (potrzebny kłębek wełny)

Dzieci siedzą w kręgu. Jeden z uczestników ma w rękach włóczkę - jego zadaniem jest rzucenie do innego dziecka i podanie swojego imienia. Prowadzący rozpoczyna zabawę, podaje swoje imię rzuca kłębek włóczki do któregoś z uczestników. Gdy każde dziecko trzyma w ręce nitkę włóczki, odplątujemy sieć tzn. ostatnie dziecko odrzuca włóczkę do przedostatniego itd., mówiąc od kogo dostało kłębek i do kogo rzuca, aż dojdzie do prowadzącego.

**"Ludzie do ludzi"**

Wszyscy dobierają się w pary. Osoba bez pary inicjuje zabawę, mówiąc np. plecy do pleców, ręka do ręki, itp. Uczestnicy zabawy muszą stanąć plecami do pleców koleżanki, itd. Na hasło" "ludzie do ludzi" wszyscy zmieniają pary.

**„Skarpeciarze"**

Dla każdego dziecka, które chce wziąć udział w zabawie, potrzebna będzie co najmniej jedna skarpeta, którą założy zamiast butów. Przy pomocy kredy rysujemy pole zabawy. Meble muszą zostać tak przesunięte, by nie przeszkadzały. Każde dziecko musi spróbować teraz zdjąć innemu uczestnikowi skarpetę i usunąć ją z pola gry, a jednocześnie zachować swoją własną jak najdłużej na stopie. Ten, kto stracił skarpetę, opuszcza teren zabawy. Kto chce, może poza jego granicami ponownie założyć skarpetę i jeszcze raz rzucić się w wir zabawy. Ważne jest, by surowo przestrzegać zasady: skarpety można tylko ściągnąć komuś ze stopy; kopanie, szczypanie i tym podobne sposoby są surowo zakazane. Okulary, pierścionki, zegarki należy zdjąć i odłożyć na bok przed rozpoczęciem zabawy.

**„Dziecko w studni"**

Dzieci siedzą w kole. Jedna osoba stoi pośrodku. Nagle upada na ziemię i skarży się: „Wpadłem do studni!" Pozostali uczestnicy pytają chórem: „Kto ma Cię uratować?" Osoba w studni odpowiada np.:

• Ten, kto potrafi najgłośniej krzyczeć; albo

• Ten, kto potrafi najlepiej pocieszać innych; albo

• Ten, kto potrafi najszybciej biegać; albo

• Ten, kto ma niebieskie oczy; itd.

Kiedy podawane są określone sposoby zachowania, dzieci siedzące w kole próbują zademonstrować je możliwie jak najbardziej przekonywująco. Osoba w studni sama decyduje, kto najlepiej spełnia wymienione kryterium. Wybrany uczestnik wyciąga dziecko ze studni, tzn. podaje rękę i pomaga wstać. Potem zostaje pośrodku koła.

**„Taki sam i inny"**

Dzieci siedzą w kole, po kolei otrzymują od prowadzącego polecenia np.:

• Dotknij każdego, kto ma na nogach sandały,

• Dotknij każdego, kto ma na ręce zegarek,

• Dotknij każdego, kto jest taki jak ty dziewczynką lub chłopcem,

• Dotknij każdego, kto ma włosy tego samego koloru, co Ty.

Dzieci dostrzegają, że wszyscy mają coś wspólnego.

**„Nieostrożne żabki”**

Dzieci siedzą w kręgu z opuszczonymi głowami. Jedno dziecko cichutko kumka. Pozostałe milczą. Wybrane dziecko - bociek stoi poza kręgiem, słucha skąd dochodzi głos i stara się wskazać dziecko będące nieostrożną żabką. Jeśli odszuka żabkę zajmuje jej miejsce.

**„Kąpiel”**

Każde dziecko otrzymuje kartonik z nazwą jednego z przyborów potrzebnych do mycia.   
Nazwy mogą się powtarzać. Wymienione nazwy np. gąbka, szczotka, mydło, kubek,   
pasta, zamieniają się miejscami. Na hasło „Kąpiel" wszyscy uczestnicy zabawy   
zamieniają się miejscami.

**„W domu kipi mleko”**

Jedna osoba staje w środku i wskazując na wybrane przez siebie dziecko szybko mówi   
„W domu kipi mleko". Zanim skończy, wskazana osoba musi powiedzieć imię dziecka   
siedzącego po prawej. Jeśli się pomyli lub nie odpowie, idzie do środka.

**„Ja jako…..”** (potrzebne kartki formatu A4)

Wszystkim uczestnikom rozdajemy przygotowane wcześniej kartki (co najmniej formatu A4), na których każdy ma się przedstawić w formie rysunku jako np. kwiat, zwierzę, instrument muzyczny, krajobraz, postać historyczna itp. Po kilkunastu minutach, każdy przedstawia swoją kartkę i krótko ją komentuje. Pozostali nie komentują, nie oceniają, ale mogą pytać o to co ich zaintrygowało. Zabawa ta sprzyja autorefleksji i lepszemu poznaniu się w grupie.

**Gry i zabawy służące budowaniu pozytywnej samooceny**

Bardzo dobrym sposobem rozwoju poczucia własnej wartości dzieci jest proponowanie im zabaw, które pomagają dostrzec własne mocne strony, umiejętności, wyjątkowość. Można je przeprowadzić i w szkole i w domu.

**„Czapka”** (potrzebny szablon czapki)

Wychowawca rozdaje uczniom szablon czapki i prosi o zastanowienie się, co dzieci w sobie lubią, jakie są ich mocne strony. Następnie prosi o wypisanie ich na czapce i pokolorowanie pompona na ulubiony kolor. Następnie dzieci prezentują swoje zalety kolegom. Ważne jest tu zaznaczenie, że duże znaczenie ma to, co o sobie myślimy, że każdy z nas ma zalety i warto się nimi pochwalić, dzięki nim jesteśmy wyjątkowi.

**„Lusterko”** (potrzebne lusterko)

Prowadzący zajęcia rozdaje dzieciom lusterka i prosi o dokładne obejrzenie swojej twarzy, znalezienie szczegółu, który im najbardziej się podoba i ich wyróżnia. Następnie dzieci mają narysować swoje odbicie na kartce. Ważne w tej zabawie jest zwrócenie uwagi na to, że każdy jest niepowtarzalny, każdy ma cechy, które go wyróżniają.

**„Jestem człowiekiem który…….”**

Uczestnicy zajęć siedzą na krzesłach ustawionych w kształcie koła. Dla jednego z uczestników brak krzesła. Ten uczestnik stoi w środku i mówi zdanie: „Jestem człowiekiem, który...” – podając swoje ulubione zajęcia, pozytywne cechy - wszyscy, którzy spełniają warunki wyrażone w zdaniu muszą wstać i zmienić miejsce. Wówczas uczestnik któremu brakło miejsca powinien usiąść na zwolnionym krześle. Kto zostanie bez krzesła mówi zdanie: „Jestem człowiekiem...” i zabawa rozpoczyna się od początku.

**„Kubek”** (potrzebne kubeczki i sypki produkt np. piasek, ryż, kasza)

Dzieci otrzymują kubek oraz coś, czym można kubek napełnić np. piasek, ryż itp. Prowadzący odczytuje tekst: „Wyobraźmy sobie nasze poczucie własnej wartości jako kubek. Kiedy jesteśmy z siebie zadowoleni nasz kubek jest pełny. Kiedy jesteśmy niezadowoleni jest pusty. Nasz kubek może być napełniony przez innych ludzi, kiedy mówią o nas dobrze. Z kolei my możemy napełniać ich kubki, mówiąc dobrze o nich. Kubki opróżniają się, jeżeli mówimy o innych rzeczy złe lub bolesne. Jeśli ciągle będziemy opróżniać kubki innych, nasze też nie będą napełnione. Kiedy mówimy komuś coś dobrego, ale sami w to nie wierzymy, nie napełniamy jego kubka. Człowiek ten słucha nas, ale do jego kubka nic nie wpada”. Przez chwilę rozmawiamy na temat tekstu. Następnie uczestnicy rozchodzą się po sali i napełniają kubki innych osób, wypowiadając o nich pozytywne stwierdzenia i przesypując część zawartości swoich kubków. Dzielimy się refleksjami z udziału w tym ćwiczeniu.

**„Lubię, gdy Ty”**

Uczniowie stoją w dwóch rzędach twarzą do siebie tak, aby każdy miał parę w drugim rzędzie. Zadaniem każdej osoby jest powiedzieć koledze (koleżance) z drugiego rzędu zdanie: „Lubię, gdy Ty...” Po zakończeniu wypowiedzi każdy przesuwa się o jedną osobę i mówi to zdanie kolejnej osobie. Oczywiście z innym zakończeniem.

**„Najbardziej lubię osobę która…..”**

Dzieci siedzą w kręgu patrząc na siebie. Kolejno mówią zdanie: „Najbardziej lubię osobę, która ...” i tu podają jakąś cechę opisującą wybraną osobę. Pozostali odgadują, o kogo chodzi.

**„Rysunek”** (potrzebne pisaki i papier)

Uczestnicy otrzymują kartki papieru i pisaki, wypisują swoje imię, wykonują rysunek nt.: „Czułem się ważny gdy...”; po zakończeniu pracy omawiamy rysunki i przygotowujemy wystawę tych prac.

**„Stokrotka”** (potrzebny szablon stokrotki)

Przygotowujemy duży szablon stokrotki z zarysowanym środkiem oraz kilkunastoma płatkami wokół. W środku stokrotki dziecko wpisuje swoje imię lub wkleja swoje zdjęcie. Każdy płatek dziecko uzupełnia wpisując swoje charakterystyczne cechy/to, w czym jest wyjątkowe/umiejętności, których się ostatnio nauczyło. Stokrotkę można ozdobić w dowolny sposób.

**„Puzzle”** (potrzebne szablony puzzli)

Przygotowujemy szablon, który zawiera kilkanaście pustych miejsc imitujących elementy puzzle. Są one podpisane, np. lubię; moja rodzina; moje hobby; rzeczy, które robię dobrze; nie lubię; marzę o...., jestem szczęśliwy, kiedy...; co chciałbym robić w przyszłości. Dzieci wypełniają szablon, malując lub tworząc collage z wycinanych rysunków, fotografii oraz słów z gazet. Po skończeniu tworzenia puzzli dzieci rozcinają je i układają. Mogą wymieniać się puzzlami.

**„Jestem dumny z….”** (potrzebna tablica korkowa)

Potrzebna jest średniej wielkości tablica korkowa. Pomagamy dziecku przypinać do niej wszystkie rzeczy, z których czuje się dumne. Mogą być to nowo nabyte umiejętności, szkolne sukcesy i inne osiągnięcia. Jeżeli dziecko ma problem z ich identyfikacją, subtelnie pomagamy mu w ich rozpoznaniu. Rzeczy, z których dziecko czuje się dumne, mogą być przypinane w dowolnej formie, na przykład w postaci namalowanych lub wyciętych z gazet obrazków.

**„Krąg”**

Dzieci stoją w kole. Nauczyciel przedstawia dzieciom sytuacje, w których mogłyby czuć się dumne – zanoszę dziennik nauczycielowi, wycieram tablicę, dostałem dobrą ocenę, mam urodziny, wypadł mi ząb, kolega/koleżanka powiedziała mi komplement. Za każdym razem dziecko, którego to dotyczy, wchodzi ono do środka koła.

**„Sukcesy”** (potrzebny arkusz papieru)

Nauczyciel kładzie duży arkusz papieru, na którym na środku napisane jest **MOJE SUKCESY** i narysowane są kontury domu, szkoły oraz sylwetka dziecka. Każde dziecko wpisuje, jakie sukcesy odnosi w domu, w szkole i w kontaktach z rówieśnikami.

**„Moja sylwetka”**

Na kartce papieru dzieci rysują swoją sylwetkę. Na częściach ciała wypisują to, z czego są dumne, co czyni je wyjątkowymi (noga – świetnie strzelam gole, ręka - pięknie maluje, głowa - umie tabliczkę mnożenia, usta – ładnie śpiewają, itp.)

**Gry i zabawy pozwalające rozpoznać i nazywać własne uczucia**

**„Ruchome obrazy”** (potrzebne kolorowe gazety)

Dzieci wycinają z gazet różne zdjęcia. Starają się opisać jaką minę mają osoby ze zdjęć i czym może to być spowodowane. Następnie segregują zdjęcia (miny smutne, wesołe, przestraszone, zdziwione……..) na kolorowych kartkach, według wskazanych grup.

**„Twarze”** (potrzebne kartki z konturami twarzy)

Dzieci dostają kartkę z narysowanymi konturami twarzy. Ich zadanie będzie polegało na dorysowaniu oczu, ust, nosa i tego co uznają za potrzebne, aby ich twarze wyrażały: radość, złość, smutek, zdziwienie, strach, itd.

**„Dokończ zdanie”**

Dzieci słuchają fragmentów zdań i kończą je, np.:

• Pewnego razu Krzyś wszedł na drzewo i nie mógł zejść. Poczuł wtedy.....(strach).

• Ola dostała w szkole dwie szóstki, więc była.....(szczęśliwa, zadowolona).

**„Jak się zachowasz”**

Dzieci siedzą w kręgu. Dorosły mówi zdania i każde dziecko daje odpowiedź.„Co najchętniej robisz gdy:

• Jesteś zły…

• Jesteś smutny….

• Gniewasz się na kogoś….

• Boisz się…..

• Ktoś się z Ciebie śmieje…

• Tęsknisz…. itp.:

Po wypowiedziach dzieci wspólnie określamy, które reakcje były dobre, a których należy unikać.

**„Co wyraża ta twarz?”** (rozpoznawanie emocji/uczuć u innych)

Uczniowie oglądają fotografie prasowe osób wyrażających różne emocje i mówią, jakie to emocje i po czym (mina, gest) można je poznać. Zastanawiają się, czy potrafią je rozpoznawać u innych (u przyjaciół, rodziców, nieznajomych).

**„Wiem, co masz w środku”**

Uczniowie dzielą się swoją wiedzą o tym, skąd wiedzą i po czym rozpoznają, co odczuwają bliskie im osoby (że przyjaciel jest smutny, nauczyciel – niezadowolony, a koleżanka – szczęśliwa).

**„Zabawa w rozpoznawanie emocji/uczuć u innych”** (potrzebne - karty uczuć)

Uczniowie losują kolejno karty z uczuciami. Ich zadaniem jest wyrazić te uczucia za pomocą ciała, a zadaniem pozostałych uczestników odgadnąć, jaka karta została wylosowana. W drugiej fazie ćwiczenia uczeń losujący kartę musi wyrazić gestem uczucie przeciwne do tego, które zostało przez niego wylosowane.

**„Co się stało?”** (potrzebne zdjęcia/ilustracje różnych sytuacji społecznych)

Rozdajemy uczniom zdjęcia/ilustracje przedstawiające różne sytuacje społeczne, na których wyrażone są uczucia osób. Uczniowie, w formie burzy mózgów, podają jak najwięcej możliwych przyczyn, które mogłyby spowodować określone zachowanie bohaterów zdjęć/ilustracji. Próbują odpowiedzieć na pytania: co robią te osoby, dlaczego tak się zachowują, co czują, co wydarzy się potem, jak ja zachowałbym się w danej sytuacji itp.

**„Zabawa ruchowa z emocjami”**

Prosimy chętnych uczniów, aby wybrali jedno z wypisanych na kartkach zdań i powiedzieli je głośno w określony sposób. Zdania oraz sposoby ekspresji:

• Ale wysoko! – wesoło.

• Jaka czarna ziemia! – ze strachem.

• Gdzie ta góra? – niechętnie.

• Zejdź natychmiast! – żartobliwie.

• Nie pójdę tam – ze smutkiem.

• Jaki piękny widok! – ze zdumieniem.

• To niebezpieczne – ze wstydem.

Uczeń, który wypowiada zdanie, nie ujawnia sposobu, który wybrał z listy, stanowi to zagadkę dla pozostałych.

**„Zegar emocji”** (potrzebna tekturowa plansz zegara)

Wspólnie z uczniami przygotowujemy tekturową planszę zegara. Uczniowie wycinają buźki z emocjami, a następnie przyklejają na planszy wzdłuż krawędzi. Wycinają też wskazówkę i przyczepiają ją do zegarowej planszy. Następnie każdy uczeń zastanawia się, jak się czuję, jakie towarzyszą mu emocje w danej chwili i przesuwa wskazówkę na zegarze tak, aby wskazywała konkretną buźkę. „Zegar emocji” umieszczamy w widocznym miejscu w sali. Na początku każdych następnych zajęć uczniowie próbują określić swoje emocje i samopoczucie. Jeśli są to złe emocje, zastanawiają się wspólnie, co mogą zrobić, aby sobie z nimi poradzić.

Bibliografia:

1. Sakowska, J. Szkoła dla rodziców i wychowawców. Warszawa 1999

2. Griesbeck J. Zabawy dla grup. Kielce 2003

3. Chomczyńska – Miliszkiewicz M. Pankowska D. Polubić szkołę. Ćwiczenia grupowe do pracy wychowawczej, Warszawa 2004.

4. Kielańska, M . Poczucie własnej wartości u dzieci. (w:) Edukacja i Dialog nr123, Grudzień 2000.

5. Vopel K. Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży. Kielce 2009

6. Gruszka M, Janiek I, Prarat J. Scenariusze godzin wychowawczych dla szkoły podstawowej Gdańsk 2003.

7. B. Górecka –Mostowicz „Co dzieci wiedzą o emocjach”, Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków 2005.

8. S. Pfeffer „Zrozumieć świat uczuć”, Jedność dla dzieci, Kielce 2005

9. .„Rozwijanie twórczości i inteligencji emocjonalnej dzieci i młodzieży”, red. Beata Dydra, Impuls, Kraków 2004.

Powyższe zabawy polecam wszystkim wychowawcom. Można je wykorzystać na lekcjach wychowawczych, wycieczkach lub w wolnych chwilach. Należy pamiętać, że każdą przedstawioną wyżej propozycję zabaw powinno dobrać się odpowiednio do zespołu klasowego. Miłej zabawy!

Martyna Toll