Spotkanie integracyjne – jak się na nie przygotować?



Spotkania integracyjne przed rozpoczęciem nowego roku szkolnego stają się obowiązkowym punktem na liście wakacyjnych planów, zwłaszcza wśród uczniów, którzy niedługo rozpoczną naukę w szkołach ponadpodstawowych. Ci, którzy biorą w nich udział, we wrześniu czują się z reguły zdecydowanie swobodniej i bezpieczniej. Do pierwszego spotkania ze swoimi nowymi kolegami i koleżankami warto się zatem przygotować.

Jeżeli jesteście świeżo upieczonymi absolwentami szkoły podstawowej, pewnie należycie już na Facebooku do grupy swojej przyszłej klasy (oczywiście zakładając, że korzystacie z tego portalu społecznościowego, co wcale nie jest przymusem i bez czego i tak świetnie sobie poradzicie w nowym miejscu). Jeśli nie, sprawdźcie, czy taka grupa istnieje, i dołączcie do niej. W przypadku gdy nie została jeszcze utworzona, możecie podjąć inicjatywę i samemu ją założyć. Nowi znajomi na wstępie przypiszą Wam wtedy odwagę i rezolutność.
Regułą staje się, że przed pierwszym września ktoś wychodzi z propozycją zorganizowania spotkania integracyjnego, aby lepiej się poznać i spędzić razem czas. Jest to świetna okazja, aby w luźnej atmosferze wakacyjnej zabawy przełamać pierwsze lody, a często nawet zawiązać początki nowych przyjaźni. Jak wiadomo, proces wzajemnego zaznajamiania się ze sobą w murach szkoły przebiega zdecydowanie wolniej, zwłaszcza że na lekcjach wprowadzających zwykle najwięcej mówi nauczyciel, uczniowie są stremowani, a na swobodną rozmowę bez udziału pedagoga mają tylko przerwy. Warto zatem skorzystać z okazji, by poznać się wcześniej i ułatwić sobie rówieśniczy start w nowym miejscu.
Do takiego spotkania należy się jednak przygotować. Oczywiście nie chcemy przesadzać – to przecież koleżeńskie wyjście, nie prezentacja maturalna. Stawiamy na luz i naturalność. Niemniej warto skorzystać z kilku poniższych porad, aby po wszystkim wrócić do domu z poczuciem satysfakcji i dobrze spędzonego czasu.

Kluczowa jest właściwa organizacja

Ustalcie dokładnie, kiedy i dokąd pójdziecie. Fatalnym pomysłem jest przystanie na propozycję: „Spotkajmy się gdziekolwiek i wtedy coś wymyślimy". Często kończy się to bezcelowym błądzeniem po mieście, wynikającym z braku lub z nadmiaru pomysłów.
Wybierając miejsce, pamiętajcie o potrzebach i możliwościach wszystkich, którzy mogą zadeklarować swoją obecność – jeżeli w klasie jest osoba niepełnosprawna ruchowo czy ze złamaną ręką, nie należy proponować wyjścia na przykład do parku linowego. Kiepskim pomysłem są też modne ostatnio domy strachu czy *escape roomy* – te pierwsze mogą okazać się zbyt przerażające dla niektórych uczestników, którzy, w obawie przed łatką tchórza, wbrew sobie pozostaną w środku, ponosząc ogromny koszt emocjonalny, te drugie najlepsze są natomiast dla osób, które już się znają, i zwykle ograniczają się do grupy maksymalnie 4–6 graczy. Najlepiej wybrać taką aktywność, która pozwoli Wam jak najbardziej się poznać, dużo i swobodnie rozmawiać.
Musicie pamiętać też o możliwościach finansowych swoich kolegów i koleżanek. Nie wybierajcie drogich restauracji ani kosztownych rozrywek. Jednym z najlepszych pomysłów jest piknik w parku z samodzielnie przygotowanymi przekąskami, na który możecie zabrać ze sobą gry imprezowe, piłki, frisbee i inne przedmioty, które pomogą Wam wesoło i aktywnie spędzić czas. Jeżeli jednak wybierzecie zabawę na dworze, pamiętajcie, by sprawdzić wcześniej prognozę pogody.
Ustalcie dokładną godzinę spotkania. Spotkajcie się około południa lub wczesnym popołudniem – nie wszyscy rodzice zgodzą się na wieczorne wyjście. Jeśli postanowicie wspólnie wybrać się na jakieś wydarzenie, pamiętajcie o wcześniejszej rezerwacji odpowiedniej liczby biletów.

Poznajcie innych i sami dajcie się poznać

Nie oszukujmy się – jeśli wybieracie się na spotkanie klasowe, pewnie przejrzycie profile wszystkich członków Waszej facebookowej grupy. Postarajcie się jednak zachować umiar i otwarty umysł – nie oceniajcie i nie kategoryzujcie ludzi. Nie zagłębiajcie się w ich zainteresowania ani poglądy – jeśli są dla nich naprawdę ważne, sami Wam o tym opowiedzą. Wizerunek internetowy często daje nam błędne wyobrażenie na temat danej osoby, które później trudno jest skorygować. Jeżeli już przeglądacie zdjęcia swoich przyszłych kolegów i koleżanek, postarajcie się zapamiętać ich imiona – to znacznie ułatwi sprawę podczas wspólnego wyjścia. W czasie spotkania, oczywiście po przedstawieniu się, jak najczęściej zwracajcie się do nowych znajomych po imieniu – po pierwsze ułatwi to ich zapamiętanie, po drugie, jak wynika z badań, ludzie czują się ważni i doceniani, kiedy ktoś używa ich imienia, i skłonni są darzyć taką osobę większą sympatią.
W żadnym razie nie nawiązujcie jednak do innych informacji o danej osobie, które zdobyliście w internecie! Najpewniej poczuje się ona zażenowana i osaczona, a Wy wyjdziecie na mało pewnych siebie.

Nie musicie dawać z siebie 200%

Presja, jaką odczuwamy w związku z nową sytuacją i chęcią zaprezentowania się w jak najlepszym świetle, często działa paraliżująco. W obawie przed powiedzeniem czegoś głupiego milczymy lub przeciwnie – chcąc być „na siłę" zabawni, wymyślamy słabe i niedojrzałe żarty. Wracając ze spotkań integracyjnych wiele osób ma wrażenie, że nie pokazało swojej prawdziwej twarzy. To wszystko przez stres, którego oczywiście nie sposób uniknąć. Warto jednak spróbować zmienić nastawienie.
Na spotkanie z nowymi znajomymi nie idzie się po to, aby im zaimponować. Idzie się tam przede wszystkim dla siebie i aby znaleźć ludzi, którzy zaakceptują Was takimi, jacy jesteście. Nie wszyscy muszą Was polubić – ważne, żeby odnaleźć choćby tę jedną osobę, z którą w szkole będzie się chciało spędzać czas. Dlatego – zamiast kupować nowe ubrania i ćwiczyć w głowie scenariusze rozmów – załóżcie coś, w czym dobrze się czujecie, i zastanówcie się krótko nad tym, co możecie o sobie powiedzieć – co lubicie robić, czym się interesujecie, jakie macie plany na przyszłość. Nie przygotowujcie jednak gotowej wypowiedzi – po prostu miejcie w pamięci tych kilka punktów.
Przed samym spotkaniem wykonajcie ćwiczenia relaksacyjne lub weźcie kilka głębokich oddechów i –choć to banalne – postarajcie się po prostu być sobą.

Szkoła średnia - od rekrutacji aż po dobrze zdaną maturę!
Sprawdź, jaką pomoc przygotowali dla Ciebie eksperci Nowej Ery!



Rozmawiajcie ze wszystkimi i nie izolujcie się

Na klasową integrację nie należy zabierać innych kolegów, koleżanek, swojego chłopaka ani dziewczyny. Jesteście tam, aby aktywnie poznawać nowe osoby, a nie zamykać się w bezpiecznej rozmowie z kumplem, z którym spędzacie czas od zerówki. Jeżeli w Waszej nowej klasie jest ktoś, kogo już znacie, postarajcie się ustalić z tą osobą, że na spotkaniu nie będziecie separować się od reszty grupy. Dobrym pomysłem jest celowo nie siadać obok siebie przy stole – będzie wtedy więcej okazji do podjęcia interakcji z nieznanymi Wam jeszcze uczniami. Witając się z innymi, skupcie się na zapamiętaniu imion i postarajcie się odnaleźć skojarzenie, dzięki któremu łatwo je sobie przypomnicie.
Charakterystyczne dla tego typu spotkań jest to, że bardzo szybko tworzą się na nich podgrupy. Starajcie się rozbijać ten układ, aby w miarę możliwości poznać każdego, i nie pozwólcie złapać się w pułapkę lojalizmu wobec kilku stroniących od innych osób. Jednocześnie podejmujcie rozmowę z tymi najbardziej nieśmiałymi. Wielu z nich bardzo zyskuje przy bliższym poznaniu. Kto wie, może ten cichy kolega, który stoi na uboczu, to Wasz przyszły przyjaciel na całe życie?

Zadbajcie o swoje bezpieczeństwo

Koniecznie poinformujcie opiekunów, dokąd i z kim wychodzicie, a także o której godzinie planujecie wrócić. Zabierzcie ze sobą telefon komórkowy i nie wstydźcie się odebrać, jeżeli tata zadzwoni zapytać, czy wszystko w porządku. Pod żadnym pozorem nie spotykajcie się z nieznajomymi w cztery oczy lub w bardzo niewielkiej grupie – nigdy nie macie pewności, że osoby, które piszą w internecie, to rzeczywiście Wasi przyszli koledzy.