«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора МБУ «О/л «Салют»

_____ М.В. Митракова

ПРОГРАММА

психолого-педагогического сопровождения отдыха

на 2026 год

МБУ «О/л «Салют»

Автор программы:

Гигиташвили Т.Ю.

заместитель директора

МБУ «О/л «Салют»

2026

Кимовский район п.Калиновка

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

МБУ «О/л «Салют»— загородный лагерь круглосуточного пребывания для детей 7-17 лет.

МБУ «О/л «Салют»» выполняет важную миссию оздоровления и воспитания детей. Детям предоставляются широкие возможности для содержательного отдыха, снятия накопившихся физических и эмоциональных нагрузок, для создания атмосферы психологического комфорта.

Психолого-педагогическое сопровождение отдыха детей является необходимым элементом в организации отдыха и оздоровления детей.

Организация психолого-педагогического сопровождения (ППС) отдыха детей – это комплексная технология, особая культура поддержки и помощи ребёнку в решении задач его личностного развития, обучения, воспитания, социализации, способствующая успешной адаптации детей к новым условиям пребывания в детском коллективе и психологической грамотности педагогов.

Назначение службы психолого-педагогического сопровождения связано с обеспечением психологического сопровождения образовательных программ лагеря и с оказанием психологической и педагогической помощи и поддержки всем участникам образовательного процесса.

Объектом сопровождения выступает образовательно-оздоровительный процесс в детском лагере.

Предметом деятельности являются ситуации развития ребёнка как система отношений: с миром, с окружающими (взрослыми и сверстниками) и с самим собой.

Субъектами деятельности являются участники образовательно-оздоровительного процесса: подростки, педагогический коллектив детского лагеря, родители (законные представители) и сопровождающие лица.

Целью является оказание психолого-педагогической поддержки и помощи всем участникам оздоровительно-образовательного процесса.

Задачи:

-создание оптимальных условий для полноценного, безопасного отдыха детей;

-создание условий для укрепления физического и психологического здоровья детей;

-разработка и внедрение мероприятий, способствующих развитию индивидуальных способностей детей, позитивных личностных качеств;

-повышение психологической компетентности педагогов;

-содействие педагогическому коллективу и временным детским объединениям в гармонизации социально-психологического климата;

-проведение психолого-педагогического анализа социальной ситуации развития в детском лагере, выявление основных проблем и определение причин их возникновения, путей и средств их разрешения.

Программа ППС строится на принципах научности, гуманизма, превентивности, приоритета общечеловеческих ценностей, свободного развития личности, защиты прав и интересов детей.

ППС является личностно-ориентированным, проводится с учётом возрастных и личностных особенностей участников, делает летний отдых психологически безопасным, осуществляется педагогом-психологом.

Программа ППС составлена на основе современных тенденций развития системы образования и представляет собой комплексную модель психолого-педагогического сопровождения, которая, с одной стороны, интегрирует диагностику, коррекционно-развивающую и просветительско-профилактическую работу, с другой стороны, включает в модель сопровождения всех субъектов: детей, педагогов.

Предполагаемый результат для детей:

-эмоционально-психологическое благополучие участников смены, благоприятный социально-психологический климат во временном детском коллективе;

-адаптация к условиям проживания и жизнедеятельности в центре отдыха.

Предполагаемый результат для педагогов:

-эмоционально-психологическое благополучие педагогов и сохранение их

психологического здоровья;

-благоприятный социально-психологический климат в педагогическом коллективе;

-наличие основных компонентов психологической компетентности педагогов, заключающейся в способностях устанавливать и поддерживать педагогически целесообразные отношения и обратную связь с участниками образовательного процесса, принимать грамотные решения в выборе методов и средств педагогической деятельности на основе знаний о психологическом развитии, возрастных особенностях различных категорий детей.

Предполагаемый результат для специалистов службы:

-системное взаимодействие с педагогами и администрацией центра отдыха;

-доверительно-деловой характер взаимоотношений с педагогическим коллективом;

-сохранение профессионального уровня при условии постоянной практической деятельности.

Основные направления деятельности специалистов по ППС

Основными направлениями деятельности на основании положения о службе психолого-педагогического сопровождения являются: диагностическое, профилактически-просветительское, развивающее, консультативное, методическое и экспертно-оценочное.

Содержание программы ППС в соответствии с субъектами деятельности включает три направления: работа с детьми и подростками, педагогическим коллективом и родителями (законными представителями).

1.РАБОТА С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ

Основными трудностями, исходя из опыта сопровождения детей и подростков, можно отметить следующие:

-адаптация к условиям лагеря и проживанию вдали от родителей (тоска по дому, недостаточно развитые навыки самообслуживания, отсутствие навыков коллективного проживания);

-значительное расхождение ожиданий от предстоящего отдыха с существующей ситуацией (активный отдых, чёткая регламентация режимных моментов, наличие образовательного процесса), отсутствие мотивации к участию в предлагаемых видах деятельности;

-сложности в установлении конструктивного взаимодействия со сверстниками;

-недостаточный опыт и спектр способов самореализации и самоутверждения детей и подростков в коллективе сверстников;

-нахождение в той или иной трудной жизненной ситуации (переживание горя, сложная семейная ситуация, переживание экстремальных ситуаций и пр.).

В соответствии с вышеизложенной проблематикой и тематической программой лагеря определен инвариантный алгоритм психолого-педагогического сопровождения детей и подростков, который состоит из вариативных форм работы исходя из особенностей программы центра отдыха и возможностей специалистов, осуществляющих сопровождение.

АЛГОРИТМ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СМЕНЫ

Этапы/направления деятельности	**Организационный этап смены (1-3 дня)**	**Основной этап смены (4-18 день)**	**Итоговый этап (19-21 день)**
Просвещение	Знакомство с деятельностью службы ППС.	Проведение встреч просветительской направленности. Разработка конкретных рекомендаций для детей и подростков в зависимости от запроса. Тематика: решение конфликтных ситуаций, общение со сверстниками, взаимоотношения между мальчиками и девочками и другие (приложение № 10-15)	
Диагностика	Исследование	Исследование уровня самооценки и	Исследование мнений детей по поводу

	ожиданий детей от отдыха в лагере и их интересов в начале смены (Экспресс-анкета «Моя первая смена» в лагере «Салют»; Анкета для родителей (законных представителей) (перед сменой) (приложение № 1-2)	тревожности детей, нуждающихся в индивидуальном подходе (проективная методика Рисуночные тесты в лагере «Салют»: «Я в лагере» и «Мой отряд») (Приложение № 3)	отдыха и проводимых мероприятий в конце смены (Анкета для детей после смены в "Салюте" (приложение №4). Анкета для родителей (законных представителей) после смены в "Салюте" (приложение № 5).
	Изучение эмоционально-психологического состояния детей (приложение № 6). Изучение межличностных отношений в начале смены (социометрическая методика) (приложение №7). Исследование отношения детей и подростков к ЗОЖ, антивитальному и рискованному поведению (приложение № 8,9)		Изучение межличностных отношений в конце смены (социометрическая методика). Исследование отношения детей и подростков к ЗОЖ, антивитальному и рискованному поведению в конце смены.
Профилактика	Занятия по пропаганде здорового образа жизни в рамках «День здоровья: территория безопасности», включающего		

	социальные акции, интерактивные интеллектуальные игры, направленные на решение задач профилактики и коррекции социальной дезадаптации, анти витального поведения воспитанников; развитие мотивации подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни; проведение наблюдений за эмоциональным состоянием детей и подростков на различных мероприятиях	
Развивающая работа	Проведение занятий и психологических игр на адаптацию детей к условиям лагеря, знакомство и командо-образование.	Проведение занятий, включающих в себя приёмы релаксации, арт-терапии, сказкотерапию, кинотерапию (совместный просмотр фильма с последующим психологическим анализом), тренировку навыков уверенного поведения и актёрского мастерства, упражнения для личностного роста
Консультирование	Индивидуальное консультирование детей и подростков по мере необходимости (приложение № 23)	

Формы и методы работы:

-Познавательно-развлекательные игры.

-Развивающие игры.

-Психологические игры.

-Беседы.

-Социально-психологический тренинг (ситуационная игра, групповая дискуссия, анализ конкретных поведенческих ситуаций, псих гимнастика).

-Арт-терапии.

Структура занятий

1.Фаза знакомства участников друг с другом и с правилами работы в группе (приложение № 18).

2.Фаза «разогрева». Упражнения, способствующие активизации участников группы, созданию непринуждённой, доброжелательной атмосферы (приложение № 19).

3.Основная фаза. Игры и упражнения на адаптацию участников к условиям лагеря,

сплочение детского коллектива, упражнения для личностного роста, тренировку навыков уверенного поведения, актёрского мастерства, приёмы релаксации (приложение № 20).

4.Заключительная фаза (приложение № 21). Групповая поддержка, релаксация и самоанализ. В конце каждого занятия даётся время на то, чтобы участники могли поделиться своими чувствами, впечатлениями, мнениями, поговорить о своем настроении в целях:

-постепенного привыкания участников считаться с особенностями настроения других,

-развития умения слышать и слушать как важного компонента эмпатии,

-лучшего понимания своего внутреннего мира и своих поступков.

Подбор игр и упражнений зависит от особенностей группы: настроения, настроя на работу и физического самочувствия.

Оценка эффективности групповой работы

Эффективность работы прослеживается в высказываниях заключительного обсуждения.

Вопросы для обсуждения групповой работы, концентрирующие внимание участников на их состоянии:

-Что вы сейчас чувствуете?

-Какими мыслями вы хотели бы поделиться с группой?

-Какие чувства вы испытывали во время проведения упражнений?

-Что показалось вам наиболее интересным, новым, неожиданным?

-Насколько вы были включены в занятие? Что вам мешало? Что помогало?

-Что дало занятие?

-Кому хотите сказать «спасибо» за занятие?

2.РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ

Для оптимизации воспитательного процесса разработана схема взаимодействия с педагогическим коллективом, в которую включаются формы работы исходя из особенностей педагогического коллектива лагеря и возможностей специалистов, осуществляющих сопровождение.

Таблица 2.

Схема психолого-педагогического сопровождения педагогов.

Этапы/ направления деятельности	Подготовитель - ный этап (пересменок)	Организационный этап смены (1-3 день)	Основной этап смены (4-18 день)	Итоговый этап смены (19-21 день)
Просвещение	Знакомство с деятельностью службы ППС. Проведение занятий в рамках подготовки к смене на темы: «Первая смена: адаптация и строительство команды» («Проблемы адаптации детей в летнем лагере. Психолого-педагогические особенности формирования временного детского коллектива. Возрастные особенности детей и прогнозируемые трудности») (приложение № 22)		Проведение встреч просветительской направленности и др. Разработка конкретных рекомендаций для педагогов в зависимости от запроса. Примерная тематика: взаимодействие с детьми, с напарником (приложение № 16- 17)	
Профилактика	Проведение занятий с элементами релаксации и визуализации, арт-терапии,	Проведение психологических обходов, наблюдений за эмоциональным состоянием педагогов		

	сказкотерапии		
Диагностика			Оценка взаимодействия специалистов службы и лагеря.
Консультирование	Групповая консультация для педагогов по использованию рефлексивных техник эмоционального состояния детей по итогам дня	Индивидуальные и групповые беседы в соответствии с запросом и по мере необходимости	
Методическая	Предоставление рекомендаций по работе с подростками различных категорий		Оказание методической помощи по решению возникающих трудностей

3.ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С АДМИНИСТРАЦИЕЙ МБУ «О/Л «САЛЮТ»:

-планирование, корректировка и уточнения содержания взаимодействия на смену;

-экспертная оценка программ отрядной деятельности педагогов;

-информирование о сложностях, возникающих у подростков и педагогов в процессе смены;

-предоставление рекомендаций по разрешению возникающих трудностей;

-предоставление результатов проведенных диагностических исследований;

-анализ результатов диагноз. исследований и реализации практической деятельности по окончании каждой смены и летнего периода в целом;

-организация проведения практических мероприятий с педагогами и подростками;

-участие в собеседованиях и планерках по итогам организационного периода

Критерии оценки результативности работы по программе

Результативность работы по программе для каждого ребенка и подростка оценивается в ходе проведения диагностического среза участников смены с целью изучения эффективности программы, в беседах с педагогами.

Результатом являются:

-развитие личности детей и подростков, их активности и желания участвовать в отрядных делах, общелагерных мероприятиях, положительная динамика эмоционального состояния и взаимодействия с другими людьми;

-высокий уровень удовлетворенности детей и подростков пребыванием в лагере;

-сокращение числа ранних отъездов воспитанников и негативных отзывов как со стороны детей и подростков, так и их родителей в адрес лагеря;

-результаты анкетирования оценки взаимодействия со специалистами службы.

Все это зависит от индивидуальных особенностей детей и подростков.

Важно, чтобы была динамика в развитии личности участника смены.

Результативность деятельности специалистов службы в рамках психолого-педагогического сопровождения также может быть отражена в следующих документах:

протоколы, информационные карты и аналитические отчёты о проведённых мероприятиях, содержащие аналитический блок относительно эффективности для субъектов деятельности, а также определяться в рамках собеседований по итогам организационного периода, смены, лета, где администрация детского лагеря характеризует качество и эффективность взаимодействия со специалистами службы.

Содержание деятельности психолого-педагогического сопровождения определяется в соответствии с тематикой смены и контингентом ожидаемых детей и подростков, фиксируется в плане взаимодействия каждой смены.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алиева М. А., Гришанович Т. В., Лобанова Л. В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь /программа психологического содействия успешнойадаптации /под ред. Трошихиной Е. Г. – С-Пб.: Речь, 2001.

2. Аникина О.М., Паршина Н.В. Программа тренинга «В сеть попасть и не пропасть», Рязань 2020.– 30 с.

3. Воробьева И.В. Психотехнологии развития личности/учебное пособие - Российский гос. профессионально-педагогический ун-т: 2011. - 170 с.

4. Гиппенрейтер Ю.Б. У нас разные характеры...Как быть? - М.: АСТ, 2014. - 256 с.

5. Дехтяр Б. С. Антистрессовая аптека / Дехтяр Б.С. — М.: Терра-спорт, 2000. —126, [1] с. ил.; 20. — (Vita longa); ISBN 5-93127-089-2.

6. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. - С-Пб: Питер. - 2004.- 701с: ил. – (Серия «Мастера психологии»).

7. Кипнис, Михаил Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга / Михаил Кипнис. — Москва: АСТ, 2014. — 637 с. — (Психология. Высший курс).

8. Козлов Н. И. Лучшие психологические игры и упражнения – Екатеринбург: АРД ЛТД, 1997. – 144с.

10.Кристофор Э., Смит Л. Тренинг лидерства. - СПб.: Питер. 2001. – 320с.: ил.– (Серия «Эффективный треннинг»).

11.Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. - 4-е изд., стереотип. - М.:Издательский центр «Академия», 1999.

12.Немов, Р. С. Психология в 2 ч. Часть 2: учебник для среднего профессионального образования / Р. С. Немов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 259 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978- 5-534-16952-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —URL: https://urait.ru/bcode/532107 (дата обращения: 25.12.2024).

13.Оганесян Н. Т. Методы активного социально-психологического обучения: тренинги, дискуссии, игры – М.: Изд. «Ось – 89», 2002.

14.Отдых и оздоровление детей и подростков: Сб. федеральных и региональных нормативных документов, и комментариев/ Сост. С. В.Барканов, М.И. Журавлёв, В.И. Савоськина. – М.: Граф-пресс, 2004.
15.Правовое и методическое обеспечение деятельности летнего оздоровительного лагеря: практическое пособие/ авт.-сост. В.Д. Галицкий, И.А. Кувшинкова. –М.: АРКТИ, 2008.

16.Рак Т.В. Методическое пособие к использованию сборника интеллектуальных игр. – СПб.: ГБОУ СОШ № 285 Санкт-Петербурга, 2017. – 26 с.

17.Рефлексивные техники эмоционального состояния детей/ авт.-сост.

Л.В.Свешникова. – Волгоград: Учитель, 2010.

18.Солдатова Г. У., Шайгерова Л. А., Шарова О. Д. Жить в мире с собой и другими: тренинг толерантности для подростков. – М.: Генезис, 2000.

19.Теория и практика организации подготовки кадров учреждений отдыха и

оздоровления детей. М., ООО «Новое образование», 2011. - (Серия «Библиотечка для учреждений дополнительного образования детей»). – 237

20.Широкова И. Б.Тренинг самопознания для подростков. Общение. Память. – М.: Генезис, 2005.

21.Как гаджеты меняют наш мозг: ТОП-8 изменений. [Режим доступа: https://zoom.cnews.ru/publication/item/50840]

22.Почему использование гаджетов перед сном вредит организму и как этого

избежать. [Режим доступа: https://vc.ru/flood/7074-gadgets-at-night]

23.Психологическое сопровождение тесты и методики психологических

исследований ребенка. [Режим доступа: URL: www.proshkolu.ru/gofile/463947-a208838

24.Староста Юрий. Гимнастика для глаз. [Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=8G87kg9s1HM]

25.Щербакова О. Как синий свет влияет на наше здоровье. [Режим доступа:

https://econet.ru/articles/181660-kak-siniy-svet-vliyaet-na-nashe-zdorovie

26.Электронная библиотека (Методички),[электронный ресурс]. URL:

http://summercamp.ru

27.URL: www.it-.ru/communities.aspx?cat_no=5257&d_no=70614

Приложение № 1

Анкета «Моя первая смена» в лагере «САЛЮТ»

Привет! Мы очень рады, что ты с нами в лагере «Салют»! Эта короткая анкета поможет нам понять, как тебе живётся и чувствуется в первые дни. Твои ответы очень важны и помогут сделать наш лагерь ещё лучше. Анкета полностью анонимна —твоё имя указывать не нужно, просто выбери варианты или напиши то, что думаешь.

1. Первое впечатление о лагере: Как ты оцениваешь своё первое впечатление от нашего лагеря
   - Очень понравилось! Я в восторге!
   - Нормально, ожидал(а) чего-то другого, но в целом неплохо.
   - Понравилось, всё хорошо.
   - Не понравилось

2. Моё настроение: Какое у тебя настроение прямо сейчас?

   - отличное, весёлое, бодрое!

   - немного грустное/скучно.

   - хорошее, спокойное.

   - плохое, тревожное.

3. Ощущение комфорта: Насколько комфортно ты себя чувствуешь в своей комнате/корпусе?

   - очень комфортно, как дома.

   - комфортно, всё устраивает.

   - в целом нормально.

   - не очень комфортно.

4. Как ты оцениваешь еду в лагере?

   - Очень вкусно, всё нравится!

   - Нормально, съедобно.

   - Вкусно, но есть блюда, которые не очень люблю.

   - Не очень вкусно

5. Легко ли тебе заводить новые знакомства и общаться с другими ребятами?

   - Да, очень легко, я уже нашёл(нашла) друзей

   - В целом да, потихоньку общаюсь.

- Средне, иногда бывает неловко.
- Нет, мне пока сложно, чувствую себя одиноко.

6. Ощущаешь ли ты себя в безопасности в лагере?

- Да, полностью.
- В основном да.
- Нейтрально, не задумывался(ась).
- Нет.

7. Общие впечатления и пожелания

Что тебе больше всего нравится в лагере «Салют» на данный момент?

Вожатые и персонал

Мероприятия, игры, квесты

Мои новые друзья

Свободное время

Еда

Спать/отдыхать

Другое (напиши ниже)

_____

8 Что бы ты хотел(а) изменить или улучшить в лагере?

_____

_____

9.Есть ли что-то еще, что ты хотел(а) нам сообщить или спросить?

_____

_____

Большое спасибо за твои честные ответы! Твоё мнение очень важно для нас, чтобы сделать «Салют» ещё лучше для всех!

Приложение № 2

Анкета для родителей (законных представителей) (перед сменой)

Предоставление подробной информации о Вашем ребёнке до его заезда в лагерь поможет сотрудникам лучше подготовиться и создать наиболее комфортные условия

для адаптации.

1. Общая информация и опыт ребёнка

Был ли ребёнок ранее в лагерях?

Насколько легко он адаптируется к новым условиям и коллективам?

Какие у него были впечатления (положительные/отрицательные) от предыдущего опыта?

Что ему особенно нравилось или не нравилось?

Привычки и режим дня:

Примерное время отхода ко сну и пробуждения.

Есть ли особенности в питании (предпочтения, нелюбовь к определенным

продуктам)?

Увлечения и интересы:

Какие у ребёнка хобби, кружки, секции?

Что его особенно интересует (спорт, творчество, настольные игры, чтение, наука)?

Есть ли предпочтения по видам активности?

2. Возможные опасения и тревожности

Чего ребёнок может опасаться в новой обстановке (например, незнакомых людей, темноты, остаться одному, неудачи в играх)?

Как он обычно реагирует на стрессовые ситуации или разлуку с родителями?

Что помогает ему успокоиться в моменты тревоги?

Насколько легко ребёнок идёт на контакт с незнакомыми людьми и детьми?

Насколько ребенок чувствителен к критике, шуму, переменам?

3. Здоровье и безопасность

Хронические заболевания/аллергии:

Есть ли какие-либо хронические заболевания (астма, диабет, аллергии на продукты, медикаменты, укусы насекомых и т.д.)?

Какие меры предосторожности необходимо соблюдать?

Какие медикаменты должны быть под рукой и как их применять?

Особенности развития:

Есть ли особенности развития, которые важно учитывать (например, СДВГ, дислексия, особенности сенсорного восприятия)?

Какие методы взаимодействия наиболее эффективны?

Особые медицинские указания:

Необходимость регулярного приёма лекарств (с указанием дозировки и расписания).

Наличие медицинских приспособлений (например, ингалятор, эпипен).

4. Поведение и общение

Особенности характера:

Основные черты характера (лидер, исполнитель, мечтатель, заводила).

Как ребёнок ведёт себя в конфликтах?

Легко ли он делится своими эмоциями и переживаниями?

Взаимодействие со взрослыми:

Как ребёнок реагирует на авторитет взрослых?

Предпочитает ли он чёткие инструкции или творческий подход?

Особенности речи/коммуникации:

Есть ли особенности речи (заикание, шепелявость), которые могут влиять на общение?

5. Дополнительная информация и пожелания

Есть ли у вас особые пожелания или просьбы к сотрудникам лагеря относительно вашего ребёнка?

Мы уверены, что эта информация поможет нам лучше понять вашего ребёнка и обеспечить ему незабываемый и безопасный отдых.

Приложение № 3

Рисуночные тесты в лагере «Салют»: «Я в лагере» и «Мой отряд»

Рисуночные тесты являются ценным инструментом для психологов и вожатых в работе с детьми, особенно в условиях лагеря, такого как «Салют». Они позволяют получить невербальную информацию о внутреннем состоянии ребёнка, его адаптации к новой среде, взаимоотношениях в коллективе и эмоциональном благополучии. Эти тесты — проективные, то есть ребёнок проецирует свои переживания и представления на рисунок.

1. Тест «Я в лагере».

Цель теста: оценка эмоционального состояния ребёнка в лагере.

Выявление его отношения к лагерю, режиму, активности.

Определение уровня адаптации и комфорта.

Идентификация возможных стрессов или проблем, связанных с пребыванием.

Инструкция для ребёнка:

"Нарисуй, пожалуйста, себя в лагере. Как тебе здесь? Чем ты занимаешься? Что ты чувствуешь?"

Что оценивается при интерпретации:

Расположение и размер фигуры ребёнка: В центре, крупно — обычно говорит о хорошей адаптации и уверенности. Сбоку, маленькая — может указывать на стеснительность, чувство неуверенности или отстранённости.

Выражение лица и поза: Улыбка, открытая поза — позитив, хорошее настроение.

Грустное или испуганное лицо, закрытая поза (скрещённые руки/ноги) — тревога, дискомфорт.

Окружение:

Присутствие других объектов/людей: Если ребёнок рисует себя одного, это может быть признаком интроверсии или трудностей в общении. Если вокруг много людей, активности – ребёнок чувствует себя частью коллектива.

Цветовая гамма: Яркие, тёплые цвета — позитив, энергия. Темные, холодные цвета - тревога, печаль.

Детализация: Много деталей, аккуратность — вовлеченность. Схематичность, небрежность — равнодушие или внутреннее напряжение.

Сюжет рисунка: Изображение активных игр, творчества — ребёнок вовлечён.

Изображение ребёнка, сидящего в одиночестве или спящего — возможно, ему не хватает общения или он устал.

Наличие посторонних элементов: Облака, солнце, цветы — могут отражать мечты, фантазии, общий фон настроения. Колючие, острые предметы — могут быть символом агрессии или страхов.

2. Тест «Мой отряд»

Цель теста: Исследование взаимоотношений ребёнка в коллективе отряда.

Выявление его места в группе, статуса.

Определение наличия конфликтных зон или симпатий/антипатий.

Оценка общего климата в отряде глазами ребёнка.

Инструкция для ребёнка

"Нарисуй, пожалуйста, свой отряд. Как ты его видишь? Кто в нем есть? Чем вы занимаетесь вместе?"

Что оценивается при интерпретации

Присутствие самого ребёнка: Нарисовал ли он себя? Где он находится по

отношению к другим? В центре, с кем-то в обнимку — чувствует себя принятым, значимым. В стороне, отдельно — может быть признаком изоляции или трудностей в общении.

Количество и расположение фигур:

Все ли члены отряда нарисованы? Если кто-то отсутствует, это может быть

сигналом о конфликте или игнорировании.

Дистанция между фигурами: Близкое расположение — сплочённость, дружелюбие.

Большие расстояния — разобщённость, отсутствие тесных контактов.

Группировка фигур: Если отряд разделен на подгруппы, это может указывать на уже сформированные микрогруппы или конфликтные отношения.

Взаимодействие между членами отряда:

Совместная деятельность: Игры, беседы, общие занятия — свидетельствует о

позитивном взаимодействии.

Направленность взглядов, поз: Все смотрят в одну сторону, общаются — сплочённость. Все "сами по себе" — разобщённость.

Выделение отдельных фигур:

Крупный размер или яркие цвета: Могут указывать на лидера, авторитетного члена отряда или того, кто ребёнку особенно симпатичен/неприятен.

Отсутствие деталей или схематичность некоторых фигур: Может быть признаком равнодушия или негативного отношения к этим людям.

Цветовая палитра: Единая яркая гамма — позитивный климат. Контрастные, диссонирующие цвета — напряжение, конфликтность.

Важные аспекты для «Салюта»

В лагере «Салют» эти тесты могут быть использованы:

В начале смены (адаптация): Для быстрой оценки первичной адаптации и выявления детей, которым нужна дополнительная поддержка.

В середине смены (динамика): Для отслеживания изменений в эмоциональном состоянии и групповой динамике.

Индивидуально: В случае возникновения проблемного поведения или запроса со стороны вожатых/родителей.

Важно помнить: Рисуночные тесты не являются окончательным диагнозом, а лишь инструментом для получения первичной информации. Их результаты всегда должны интерпретироваться в комплексе с наблюдением за ребёнком, беседами и другими методами диагностики

Приложение № 4

Анкета для детей после смены в центре отдыха "Салют"

Имя: _____

Возраст: _____

Отряд: _____

1. Как вам понравилась смена в лагере "Салют"?

Очень понравилась

Понравилась

Нормально

Не очень понравилась

Совсем не понравилась

Как вы оцениваете следующие аспекты лагеря? (1 — плохо, 5 — отлично)

Аспект	**Оценка (1-5)**
Проживание	
Питание	
Программа мероприятий	
Работа вожатых	
Дружелюбие и атмосфера	

3.Какие мероприятия вам понравились больше всего? (Укажите 2-3 любимых)

_____

_____

4. Были ли у вас какие-либо трудности или проблемы во время смены? (Если да, опишите их, пожалуйста)

_____

5. Что бы вы хотели изменить или добавить в программу лагеря?

_____

6. Как вы оцениваете свои новые знакомства и дружбу, заведённую в лагере?

Очень хорошо Не очень хорошо Нормально

Хорошо Плохо

7.Хотели бы вы вернуться в лагерь "Салют" в следующем году?

Да

Нет

Не знаю

8.Ваши пожелания и комментарии:

_____

_____

Спасибо за ваши ответы!

Ваше мнение очень важно для нас и поможет сделать лагерь "Салют» лучше!

Приложение № 5

Анкета для родителей (законных представителей)

после смены в лагере "Салют"

Имя: _____

Возраст: _____

Отряд: _____

1. Как вы оцениваете общие впечатления от смены в лагере "Салют"?

Очень положительные

Положительные

Нейтральные

Отрицательные

Очень отрицательные

2. Как вы оцениваете следующие аспекты лагеря? (1 — плохо, 5 — отлично)

Аспект	***Оценка (1-5)***
Проживание	
Питание	
Программа мероприятий	
Работа вожатых	
Дружелюбие и атмосфера	

3.Насколько ваш ребёнок был вовлечён в мероприятия лагеря?

Очень активно

Активно

Умеренно

Неактивно

Совсем не вовлечён

4.Как вы оцениваете уровень коммуникации с вожатыми и администрацией лагеря?

Отлично

Хорошо

Удовлетворительно

Плохо

5.Были ли у вас какие-либо проблемы или трудности в процессе общения с лагерем?

_____

_____

6. Что бы вы хотели изменить или добавить в программу лагеря?

_____

_____

7.Рассматриваете ли вы возможность отправить своего ребёнка в лагерь "Салют" в следующем году?

Да

Нет

Не знаю

6. Ваши пожелания и комментарии:

_____

_____

Спасибо за ваши ответы!

Ваше мнение очень важно для нас и поможет сделать лагерь "Салют" лучше

Приложение № 6

Методика «Цветопись» (А. Лутошкин)

Инструкция: «Вы видите «Цветик - семицветик». Каждый цвет означает определенное настроение. Сейчас вам нужно выбрать цвет, который соответствует вашему эмоциональному состоянию.

- желтый - очень хорошо
- красный - радостно
- оранжевый - спокойно, хорошо.
- зеленый - тепло
- синий - нормально
- фиолетовый - скверно, скучно
- черный – плохо

Приложение № 7

Социометрия

Социометрия — это эффективный инструмент для изучения межличностных

отношений в группе. В условиях детского лагеря, такого как "Новая волна", она

позволяет лучше понять динамику коллектива, выявить лидеров, аутсайдеров,

взаимные симпатии и антипатии, что критически важно для создания комфортной и

продуктивной атмосферы.

Цели социометрии в лагере:

Оптимизация формирования отрядов/групп: Помогает создавать более гармоничные и сбалансированные команды.

Выявление конфликтных зон: Позволяет заранее определить потенциальные источники разногласий и предотвратить их.

Поддержка адаптации: Помогает выявить детей, испытывающих трудности с интеграцией в группу, и оказать им поддержку.

Развитие лидерских качеств: Обнаруживает неформальных лидеров, которые могут помочь в организации мероприятий.

Повышение общего комфорта: Дети чувствуют себя более уверенно и счастливо, находясь в кругу тех, с кем им приятно общаться.

Вопросы для социометрического исследования:

Позитивные критерии (выбор):

Эти вопросы помогают выявить взаимные симпатии и предпочтения.

Критерии выбора для совместной деятельности:

"С кем из ребят ты хотел бы жить в одной комнате?"

"С кем бы ты хотел пойти в поход (на экскурсию)?"

"С кем бы ты хотел вместе участвовать в творческом конкурсе (спортивных

соревнованиях)?"

"Кого бы ты выбрал капитаном нашей команды для игры?"

С кем тебе было бы интереснее всего провести свободное время?"

Критерии выбора для личного общения/поддержки:

"Кому из ребят ты бы доверил свой секрет?"

"К кому из ребят ты бы обратился за помощью, если у тебя возникли трудности?"

"С кем из ребят ты чувствуешь себя наиболее комфортно и безопасно?"

"С кем ты бы хотел продолжить общение после окончания смены в лагере?"

Негативные критерии (отвержение/отклонение — используются с осторожностью):

Эти вопросы помогают выявить антипатии, но их следует использовать очень аккуратно, чтобы не навредить атмосфере в группе. Часто их заменяют анализом отсутствия выбора.

"С кем из ребят ты бы *не хотел* жить в одной комнате?"

"С кем бы ты *не хотел* участвовать в общем деле?"

Как проводится исследование:

1. Анкетирование: Детям выдаются анкеты или опросные листы.

2. Инструктаж: Чётко объясняются правила и конфиденциальность. Дети должны выбрать определенное количество человек (например, 3-5) и ранжировать их.

3. Обработка данных:

Социоматрица: Таблица, в которой отмечаются все выборы.

Социограмма: Графическое изображение, где каждый ребёнок представлен кругом, а связи — стрелками. Это позволяет визуально увидеть структуру группы:

"звезды" (лидеры), "изолированные" (аутсайдеры), взаимные выборы.

Интерпретация и использование результатов:

Выявление "звёзд" и "лидеров мнения": Дети, которые получили много положительных выборов. Их можно привлекать к организации мероприятий и поддержке других.

Выявление "изолированных" и "отверженных": Дети, которые не получили

выборов или получили много негативных. Им требуется повышенное внимание со стороны вожатых и педагогов для адаптации.

Определение "микрогрупп" и "коалиций": Взаимные выборы указывают на существование устойчивых дружеских связей.

Коррекция состава групп: На основе данных можно перераспределить детей так, чтобы снизить напряжённость и улучшить взаимодействие.

Социометрия — это мощный инструмент для вожатых и педагогов лагеря "Салют», который позволяет создать более дружелюбную, инклюзивную и эффективную среду для каждого ребёнка.

Приложение № 8

Анкета «Твой образ жизни и настроение»

Привет! Мы хотим, чтобы твоё пребывание в лагере было максимально комфортным, интересным и безопасным. Твои ответы помогут нам лучше понять, что важно для тебя, и сделать нашу программу ещё лучше.

Эта анкета полностью анонимна, и твои ответы будут использоваться только в обобщенном виде. Нет правильных или неправильных ответов — просто будь честным.

1. Общая информация

1.**Твой возраст:**

12 лет 13 лет 14 лет 15 лет 16 лет 17 лет

Твой образ жизни и здоровье (ЗОЖ)

2. Как часто ты занимаешься спортом, танцами или делаешь физические упражнения ?

а) Ежедневно б) Раз в неделю в) Никогда г) Несколько раз в неделю

д) Реже, чем раз в неделю е) Затрудняюсь ответить

3. Как ты относишься к активным играм, спорту и физической активности?

Очень нравится, всегда готов(а) участвовать

Нравится, участвую с удовольствием

Не очень нравится, стараюсь избегать

Совсем не нравится, считаю это скучным

4. Считаешь ли ты, что правильное питание (фрукты, овощи, меньше фастфуда) важно для твоего здоровья?

Да, очень важно Скорее да, чем нет Скорее нет, чем да Нет, совсем неважно

5. Как часто ты ешь фрукты и овощи?

Ежедневно Несколько раз в неделю Реже, чем раз в неделю Никогда

6. Сколько часов в среднем ты спишь по будням (с воскресенья на понедельник до четверга на пятницу)?

Меньше 6 часов 8-9 часов 6-7 часов Больше 9 часов

7. Насколько хорошо ты придерживаешься режима дня (стараешься ложиться и вставать в

одно и то же время, ешь примерно в одни часы)?

Полностью придерживаюсь Скорее нет, чем да

Скорее придерживаюсь Вообще не придерживаюсь

8. Я стараюсь придерживаться принципов здорового образа жизни.

Полностью согласен(на) Скорее не согласен(на)

Скорее согласен(на) Совсем не согласен(на)

Отношение к вредным привычкам и риску

9.Как ты относишься к курению (включая вейпы, электронные сигареты) среди подростков?

Крайне негативно, считаю это вредным Положительно, это помогает расслабиться

Негативно, но это личное дело каждого Крайне положительно, это круто

10.Как ты относишься к употреблению алкоголя подростками?

Крайне негативно, считаю это недопустимым Положительно, если в меру

Негативно, но иногда можно Крайне положительно, это часть взрослой жизни

11.Как ты относишься к употреблению энергетических напитков?

Крайне негативно, считаю их вредными Положительно, пью часто

Негативно, пью очень редко Крайне положительно, без них не могу

12. Считаешь ли ты, что иногда стоит рисковать ради "острых ощущений" или чтобы доказать что-то другим?

Да, часто Никогда Иногда

Затрудняюсь ответить

13. Как ты себя чувствуешь, когда друзья предлагают сделать что-то, что кажется тебе опасным, неправильным или запрещенным?

Чувствую давление, но могу отказаться

Отказываюсь и пытаюсь отговорить других

Чувствую давление, мне трудно отказаться

Ничего не чувствую, это не моя проблема

14. Что ты сделаешь, если увидишь, что кто-то из твоих друзей занимается чем-то опасным или явно вредным для здоровья?

Попытаюсь остановить их и объяснить опасность

Присоединюсь к ним, если это не очень опасно

Сообщу взрослым (вожатым, родителям, учителям), если ситуация серьезная

Ничего не сделаю, это их выбор

Настроение, эмоции и поддержка

15. Как бы ты описал(а) свое настроение в последние дни (до приезда в лагерь)?

Чаще всего радостное, позитивное

Чаще грустное, тревожное, немного подавленное

Спокойное, ровное, без перепадов

Очень плохое, апатичное, всегда грустное

16.Чувствуешь ли ты себя в безопасности в повседневной жизни (в школе, дома, на улице)?

Да, полностью

Скорее да

Скорее нет, чем да

Нет, совсем не чувствую себя в безопасности

Большое спасибо за участие в опросе! Твои ответы очень помогут нам сделать лагерную смену незабываемой и полезной.

Приложение № 9

Экспресс-опросник «Мой образ жизни» (7-10 лет)

Привет, друг! Мы хотим узнать, как ты заботишься о себе и что тебе нравится делать! Выбери самый подходящий ответ. Эта анкета анонимна! Твои ответы помогут нам сделать лагерь еще интереснее и полезнее.

1.Как ты начинаешь свой день?

На завтрак я обычно ем...

1.1. Каши или омлета с фруктами

1.2. Пирожное, чипсы или сладкие хлопья

1.3. Бутерброд с колбасой

2. Как ты думаешь, полезно ли завтракать?

Да, очень! Скорее да Не знаю Скорее нет Нет, совсем не полезно

3. Как ты проводишь время? Как часто ты бываешь на свежем воздухе?

Каждый день, подолгу

Почти каждый день

Иногда

Редко

Очень редко или никогда

4. Как ты обычно себя чувствуешь в течение дня?

- Отлично, весело!

- Хорошо, спокойно

- Нормально, обычно

- Иногда грустно или устало

- Часто грустно, хочется отдохнуть

5. Если мне грустно или скучно, я обычно... (Выбери все, что подходит)

Рассказываю об этом кому-то (родителям, друзьям, вожатым)

Играю в активные игры

Читаю, рисую, занимаюсь любимым делом

Смотрю мультики/видео в телефоне

Просто сижу и жду, когда пройдет

Не знаю, что делать

6.Что из этого, по-твоему, полезно для здоровья? (Выбери все, что подходит)

Заниматься спортом

Долго смотреть мультики/играть в телефон

Кушать овощи и фрукты

Ложиться спать поздно

Гулять на улице

Пить много сладких газировок

Большое спасибо за твои ответы!

Ты помог(ла) нам сделать лагерную жизнь ярче и полезнее

Приложение № 10

ПАМЯТКА

простые и эффективные способы быстро снять стресс и напряжение - от физического расслабления до эмоциональной регуляции.

10 упражнений для быстрого снятия стресса в лагере «Салют» (7-17 лет)

Эти простые и эффективные техники помогут детям и подросткам быстро расслабиться, сфокусироваться и улучшить настроение. Они идеально подходят для использования как индивидуально, так и в отряде.

1. «Глубокая Волна дыхания» (Для всех возрастов)

Как делать: Сядьте или лягте удобно. Положите одну руку на живот. Медленно вдохните через нос, почувствуйте, как живот надувается, словно шарик. Медленно выдохните через рот, ощущая, как живот сдувается. Повторите 5-10 раз.

Эффект: Успокаивает нервную систему, насыщает кровь кислородом, снимает тревогу.

2. «Лимонный выжим» (Для всех возрастов)

Как делать: Представьте, что вы держите в руке лимон. Сожмите руку очень сильно, пытаясь выжать весь сок. Почувствуйте напряжение в кисти, предплечье, плече.

Держите 5 секунд. Затем резко расслабьте руку. Повторите то же самое с другой рукой.

Эффект: Помогает осознать и сбросить мышечное напряжение.

3. «Энергетическая тряска» (Для всех возрастов)

Как делать: Встаньте, слегка согните колени. Начните трясти всем телом – руками, ногами, плечами. Стряхивайте с себя весь негатив, усталость и напряжение. Делайте это активно в течение 30-60 секунд.

Эффект: Высвобождает накопленную энергию, снимает физическое и эмоциональное напряжение.

4. «5-4-3-2-1: Якорь внимания» (Для 10-17 лет)

Как делать:

Назовите 5 вещей, которые вы видите прямо сейчас.

Назовите 4 вещи, которые вы можете потрогать (и потрогайте их, если возможно).

Назовите 3 вещи, которые вы слышите.

Назовите 2 вещи, которые вы чувствуете запах.

Назовите 1 вещь, которую вы можете попробовать на вкус (или просто вкус во рту).

Эффект: Возвращает в «здесь и сейчас», отвлекает от тревожных мыслей,

помогает сосредоточиться.

5. «Заземление: Корни Дерева» (Для всех возрастов)

Как делать: Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Представьте, что ваши ступни

– это корни могучего дерева, уходящие глубоко в землю. Почувствуйте связь с землей, её устойчивость и энергию. Постойте так 1-2 минуты, дыша глубоко.

Эффект: Создаёт ощущение стабильности, уменьшает панику, помогает

почувствовать себя в безопасности.

6. «Рисовальный выплеск» (Для всех возрастов)

Как делать: Возьмите лист бумаги и карандаши/фломастеры. Без каких-либо

правил и целей, просто нарисуйте всё, что приходит в голову. Это может быть каракули, линии, цвета – неважно что. Главное – выплеснуть эмоции на бумагу.

Эффект: Помогает выразить невысказанные эмоции, снижает внутреннее

напряжение, отвлекает.

7. «Объятия медведя» (Для 7-12 лет)

Как делать: Крепко обнимите себя, перекрестив руки на груди. Сожмите себя изо всех сил, почувствуйте тепло и поддержку. Дышите глубоко. Можете слегка покачаться из стороны в сторону.

Эффект: Создает ощущение безопасности, комфорта и самоуспокоения.

8. «Медитация облака» (Для 10-17 лет)

Как делать: Лягте или сядьте удобно, закройте глаза. Представьте, что вы лежите на траве и смотрите на небо. Видите плывущие облака? Представьте,

что каждое облако – это ваша тревожная мысль или неприятное чувство. Позвольте им проплывать мимо, не цепляясь за них.

Эффект: Помогает отстраниться от навязчивых мыслей, способствует

ментальному расслаблению.

9. «Массаж Ушей» (Для всех возрастов)

Как делать: Аккуратно помассируйте мочки ушей между большим и

указательным пальцами. Затем поднимитесь вверх по всему краю уха, слегка потягивая и разминая его. Повторите несколько раз.

Эффект: На ушах много нервных окончаний, их стимуляция помогает расслабить всё тело и улучшить кровообращение.

10. «Волшебный звук» (Для всех возрастов)

Как делать: Сядьте в тишине или под спокойную музыку. Закройте глаза.

Вслушайтесь в окружающие звуки. Какие звуки вы слышите? Какие из них приятны?

Можно попробовать издавать свой собственный успокаивающий звук (например, долгое «Уууууууу» или «Ом**м**м**м**м»).

Эффект: Отвлекает от внутренних переживаний, помогает сосредоточиться на внешнем мире, способствует расслаблению через звук.

Эти упражнения можно использовать как экспресс-методы в любой момент,

когда возникает стресс или напряжение. Рекомендую команде «Салюта»

обучить детей этим техникам, чтобы они могли самостоятельно заботиться о своем эмоциональном состоянии

Приложение № 11

ПАМЯТКА «СЕКРЕТЫ УСПЕШНОГО ОБЩЕНИЯ»

Общение – это как салют, который может нести тебя вверх или, наоборот, создавать шум. В нашем лагере мы встречаем много новых и интересных ребят, и каждый день – это шанс научиться круто общаться! Если ты хочешь, чтобы твои слова помогали заводить друзей, разрешать споры и просто делать жизнь ярче, вот несколько классных секретов.

10 волшебных секретов успешного общения

1. Слушай, как настоящий детектив! (Активное слушание)

Когда кто-то говорит, внимательно слушай, не перебивай. Кивай, улыбайся, смотри в глаза. Постарайся понять, что чувствует и думает твой собеседник. Это покажет, что тебе не всё равно. Не просто жди своей очереди заговорить, а слушай, чтобы услышать!

2. Уважай чужие "волны" (Уважение)

У каждого человека есть своё мнение, свои чувства и свой характер. Они могут отличаться от твоих, и это нормально! Уважай эти различия. Не смейся над тем, что важно для другого, даже если тебе это кажется странным.

Помни: все мы разные, и в этом наша сила!

3. Говори о себе, а не обвиняй (Я-сообщения)

Если тебе что-то не нравится или ты расстроен, говори о своих чувствах, а не о том, какой плохой другой человек. Вместо: «Ты всегда так делаешь!»

Скажи: «Я чувствую себя грустно, когда ты так говоришь, потому что...»

Это помогает решить проблему, а не начать ссору.

4. Твоё тело тоже говорит! (Язык тела)

Улыбайся, смотри в глаза, будь открытым. Скрещенные руки или хмурый вид могут оттолкнуть, даже если ты ничего плохого не имел в виду. Твои жесты и мимика должны соответствовать тому, что ты говоришь.

Помни о «зоне комфорта» – не подходи слишком близко, если человек этого не хочет.

5. Как «разрулить» конфликт (Решение конфликтов)

Если возник спор, не кричи и не ругайся. Попробуйте спокойно обсудить проблему. Найдите компромисс – решение, которое устроит всех. Иногда нужно уступить, иногда найти совершенно новое решение.

Вместе всегда легче найти выход.

6. Будь «солнышком» общения (Позитивный настрой)

Доброжелательность и позитив притягивают людей. Будь приветливым,

интересуйся делами других, делай комплименты (искренние!). Никто не любит общаться с вечно недовольным человеком.

Твой позитив – как солнечное утро в лагере!

7. Почувствуй себя на месте другого (Эмпатия)

Постарайся понять, что чувствует и думает твой собеседник. Поставь себя на его место. Спроси себя: «Как бы я себя чувствовал в такой ситуации?»

Это поможет тебе быть более чутким и добрым.

8. Будь настоящим! (Искренность)

Будь собой, не притворяйся тем, кем ты не являешься. Искренность очень ценят.

Люди чувствуют фальшь.

Доверяй себе и своим чувствам.

9. Скажи «спасибо»! (Благодарность)

Не забывай благодарить людей за помощь, добрые слова или просто за то, что они есть. Простое «спасибо» может сделать день лучше. Маленькие знаки внимания творят чудеса.

10. Немного юмора – всегда хорошо (Уместный юмор)

Уместный и добрый юмор может разрядить обстановку, поднять настроение и помочь найти общий язык. Но помни: никогда не шути над кем-то, особенно если это может обидеть. Улыбка и смех – лучшие друзья хорошего общения!

Дорогие друзья, эти секреты помогут вам стать настоящими мастерами общения в нашем «Салюте» и далеко за его пределами! Практикуйтесь каждый день, и вы увидите, как легко и приятно будет общаться со всеми!

Приложение №12

ПАМЯТКА «ВОЛНЫ ВЗАИМОПОНИМАНИЯ: КАК ПРАВИЛЬНО КРИТИКОВАТЬ И ВЫСЛУШИВАТЬ КРИТИКУ»

Иногда в лагере случаются ситуации, когда нужно что-то сказать другу о его поступке, который тебе не понравился, или, наоборот, кто-то говорит что-то тебе. Это нормально! Важно научиться делать это так, чтобы не обидеть и не поссориться, а, наоборот, помочь друг другу стать лучше. Это как яркий, сверкающий салют, который радует, а не накрывает с головой!

Вот несколько принципов, которые помогут сделать любое замечание полезным, а не обидным.

КАК КРИТИКОВАТЬ ДРУГА ПО «САЛЮТУ» (Если нужно)

Когда ты хочешь сказать кому-то о том, что тебе не нравится, помни о следующем:

1. Начинай с «Я-сообщения» и позитива.

Сначала: Скажи что-то хорошее или вспомни о том, что ценишь в этом человеке.

Это покажет, что ты к нему хорошо относишься.

Потом используй «Я-сообщение»: Говори о своих чувствах и о том, как поступок повлиял на тебя, а не обвиняй человека.

Плохо: «Ты ужасно громко шумишь, ты всем мешаешь!»

Хорошо: «Мне становится трудно сосредоточиться, когда вокруг так шумно.

Можем мы поговорить об этом?»

Так человек не почувствует, что его атакуют, и будет готов слушать.

2. Критикуй поступок, а не человека.

Сосредоточься на конкретном действии или поведении, а не на личности друга. Не называй его плохим или глупым.

Плохо: «Ты такой неаккуратный!»

Хорошо: «Мне бы хотелось, чтобы мы поддерживали порядок в комнате, потому что я ценю чистоту.»

Помни: все мы совершаем ошибки, но это не делает нас плохими.

3. Предлагай решение, а не только проблему.

После того, как ты рассказал о проблеме, подумай, как её можно решить.

Плохо: «Ты опять забыл мяч на улице!»

Хорошо: «Я расстроен, что мяч остался на улице. Может быть, мы придумаем правило, чтобы вечером всегда проверять инвентарь?»

Помоги найти путь к лучшему!

4. Выбирай правильное время и место.

Не критикуй человека при всех. Это очень неприятно и стыдно.

Найди момент, когда вы сможете поговорить наедине и спокойно, без спешки. Уважение к чувствам другого – это важно.

5. Будь кратким и четким.

Не нужно долго читать нотации. Скажи самое главное, что ты хотел донести, без лишних деталей.

Четкая и понятная речь доходит до цели быстрее.

КАК СЛУШАТЬ КРИТИКУ (когда критикуют тебя)

Если кто-то говорит тебе замечания, это тоже может быть неприятно. Но помни: это шанс стать лучше!

1. Слушай внимательно, не перебивай. Дай человеку высказаться до конца. Не спеши защищаться или придумывать оправдания. Постарайся услышать суть того, что тебе хотят сказать.

2. Не принимай на свой счет.

Помни, что критика чаще всего касается твоего поступка, а не тебя как личности. Попробуй отделить себя от своей ошибки. Это сложно, но очень помогает.

3. Задай уточняющие вопросы (если что-то непонятно).

Если ты не понял, о чем речь, или хочешь уточнить детали, спроси спокойно:

«Правильно ли я понял, что...?», «Можешь привести пример?».

Это поможет избежать недопонимания.

4. Поблагодари за обратную связь.

Даже если критика была неприятной, поблагодари человека за то, что он нашел смелость и время поговорить с тобой.

Скажи: «Спасибо, что сказал(а) мне об этом. Я подумаю над этим».

Это показывает твою зрелость и готовность к изменениям.

5. Сделай выводы и изменись.

После разговора подумай о том, что тебе сказали. Действительно ли есть над чем работать?

Если да, попробуй что-то изменить.

Каждая шаг опыта делает тебя сильнее!

Помните, друзья, умение правильно критиковать и выслушивать критику – это **суперспособность!** Она помогает строить крепкую дружбу, решать проблемы и делать нашу жизнь в «Салюте» еще более яркой и комфортной

Приложение № 13

ПАМЯТКА

10 Секретов общения без конфликтов

В нашем лагере каждый день – это новое приключение, новые друзья и новые эмоции. Иногда, когда много людей собирается вместе, могут возникать небольшие недопонимания или даже споры. Это нормально! Но мы ведь хотим, чтобы наш «Салют» был дружелюбным и спокойным, без эксцессов?

Вот несколько крутых советов, как общаться так, чтобы всегда находить общий язык, не ссориться и получать максимум удовольствия от каждой минуты в лагере!

1. Слушай другого (активное слушание)

Когда кто-то говорит, внимательно слушай его. Не перебивай, не думай о своем ответе, пока он не закончит. Постарайся понять, что именно он хочет сказать.

Покажи, что ты слушаешь: кивай, смотри в глаза. Это поможет собеседнику

чувствовать себя услышанным.

2. Говори о своих чувствах (Я-сообщения)

Если что-то не так, говори о том, как ты себя чувствуешь, а не обвиняй другого.

Вместо: «Ты всегда портишь наши игры!»

Скажи: «Я расстраиваюсь, когда игра не получается, мне хотелось бы, чтобы мы играли дружно».

Это помогает избежать обид и найти решение.

3. «Стоп! Глубокий вдох!» (оставайся спокойным)

Если чувствуешь, что начинаешь злиться или говорить на повышенных тонах, сделай глубокий вдох и выдох. Сосчитай до пяти. Иногда лучше отойти на минутку, успокоиться, а потом уже продолжить разговор.

В спокойной обстановке легче найти верное решение

4. Уважай чужое мнение (уважение к различиям)

Все люди разные, и это круто! У каждых своих интересов, свои привычки, свои взгляды. Уважай их.

Не нужно пытаться заставить всех быть похожими на тебя. Разные мнения делают нашу жизнь интереснее.

Открытость к чужому мнению – признак сильной личности.

5. Ищи общую тему (поиск решений)

Если возникла проблема, не зацикливайся на том, кто виноват. Думайте вместе, как её решить.

Спроси: «Что мы можем сделать, чтобы это больше не повторялось?», «Как мы можем договориться?»

Совместное решение всегда лучше, чем затяжной спор.

6. «Прости!» — Это сила! (извинения)

Если ты понял, что был не прав или кого-то обидел, не бойся сказать: «Прости меня». Это показывает твою силу и готовность к миру.

Искренние извинения могут потушить самый большой конфликт.

7. Не додумывай, а спрашивай (Ясность)

Если тебе кажется, что кто-то что-то имел в виду плохое, лучше прямо спроси.

Например, «Я подумал(а), что ты расстроен(а) из-за меня. Это так?»

Многие конфликты возникают из-за того, что мы сами додумываем за других.

8. Помоги, а не критикуй (Поддержка)

Если видишь, что у кого-то что-то не получается, предложи помощь, а не начинай ругать.

Вместо: «Ты всё делаешь неправильно!»

Скажи: «Давай я покажу, как это сделать, или сделаем это вместе?»

Поддержка сближает, а критика отдаляет.

9. Иногда лучше отойти (Тайм-аут)

Если разговор заходит в тупик, и вы оба начинаете злиться, предложи сделать паузу.

«Давай успокоимся, и через 10 минут вернемся к этому разговору».

Это поможет остыть и посмотреть на ситуацию свежим взглядом.

10. Помни: Вы – команда «Салюта»! (Общие Цели)

Вы все приехали в лагерь, чтобы весело провести время, найти друзей и отдохнуть.

У вас общие цели!

Помните об этом, и тогда мелкие разногласия покажутся не такими уж важными.

Вместе вы можете создать самую крутую команду друзей!

Друзья, эти простые секреты помогут вам сделать ваше пребывание в лагере «Салют» максимально комфортным, весёлым и, главное, без конфликтов! Практикуйте их каждый день, и вы увидите, как легко и приятно будет общаться со всеми!

Приложение № 14

ПАМЯТКА «ОБЩЕНИЕ СО СВЕРСТНИКАМИ»

ПАМЯТКА «СЕКРЕТЫ ДРУЖБЫ И ОБЩЕНИЯ СО СВЕРСТНИКАМИ»

Привет, друзья!

Приехать в лагерь – это всегда супер! Новые места, новые игры, и, конечно же, новые люди – твои ровесники! Иногда бывает немного страшно или непонятно, как начать общаться, завести друзей или просто классно провести время со всеми. Не волнуйся!

Вот несколько классных советов, которые помогут тебе стать настоящим мастером общения и найти свою тему дружбы с другими ребятами в лагере!

10 Секретов крутого общения со сверстниками

1. Сделай первый шаг! (Инициатива)

Не бойся первым подойти и сказать: «Привет!». Представься, спроси имя. Это может быть начало классной дружбы!

Даже небольшая улыбка или взгляд могут пригласить к общению.

2. Найди общие интересы (Общие волны)

Поинтересуйся, чем увлекается твой новый знакомый. Любите ли вы играть в футбол, рисовать, слушать музыку или рассказывать смешные истории?

Найдите то, что нравится вам обоим, и у вас появится много тем для разговоров и совместных занятий.

Вместе всегда интереснее!

3. Слушай внимательно! (активное слушание)

Когда кто-то говорит, слушай его, а не просто жди своей очереди заговорить.

Постарайся понять, что он чувствует и о чем думает.

Задавай вопросы по теме, чтобы показать свой интерес.

Это самый важный секрет хорошего общения!

4. Будь добрым и открытым (позитивный настрой)

Улыбайся, будь приветливым и дружелюбным. С твоим хорошим настроением общаться гораздо приятнее.

Помни, что у каждого могут быть свои трудности, поэтому старайся быть добрым к каждому.

Твоя доброта – как солнечный свет, который притягивает!

5. Принимай всех в свою «волну» (Инклюзивность)

Если ты играешь в игру или что-то делаешь, позови других ребят присоединиться. Никто не любит чувствовать себя исключенным.

Будь готов(а) принять в свою компанию новичков.

Вместе всегда веселее и интереснее!

6. Уважай чужое мнение и выбор (Уважение)

У всех ребят разные идеи и предпочтения. Уважай их выбор, даже если он не совпадает с твоим.

Не смейся над тем, что важно для другого, и не критикуй его без повода.

Все имеют право быть собой.

7. Будь готов помочь и делиться (Взаимопомощь)

Если видишь, что кто-то нуждается в помощи (например, не может до чего-то дотянуться, или ему грустно), предложи свою помощь.

Делись своими вещами (если это уместно), своими идеями и своим хорошим настроением. Дружба – это когда вы помогаете друг другу.

8. Разговаривай спокойно, не кричи (Решение конфликтов)

Если возникло недопонимание или небольшой спор, постарайтесь поговорить спокойно.

Используй «Я-сообщения» (помнишь: «Я чувствую, когда...», а не «Ты всегда...»). Вместе легче найти решение, чем ругаться.

9. Будь собой! (Искренность)

Самое главное – будь настоящим! Не пытайся притворяться тем, кем ты не являешься, чтобы кому-то понравиться. Твои настоящие друзья полюбят тебя таким, какой ты есть.

Искренность – это основа крепкой дружбы.

10. Не забывай про юмор и игры! (Легкость)

Смех – лучший способ подружиться! Делись шутками, участвуй в играх, придумывай весёлые занятия. Хорошее настроение и лёгкость в общении делают тебя очень притягательным!

Друзья, эти советы помогут вам сделать ваше пребывание лагере «Салют» незабываемым, полным новых друзей и ярких впечатлений! Практикуйте их каждый день, и вы увидите, как легко и здорово будет общаться со всеми!

Приложение № 15

ПАМЯТКА «КАК ОБЩАТЬСЯ С ПРОТИВОПОЛОЖНЫМ ПОЛОМ»

ПАМЯТКА «: КАК КРУТО ОБЩАТЬСЯ С РЕБЯТАМИ И ДЕВЧОНКАМИ» в лагере «Салют»

Привет, друзья!

Наш лагерь – это место, где собираются разные классные ребята: и девчонки, и мальчишки. И, конечно, очень важно научиться общаться со всеми так, чтобы было легко, интересно и приятно! Иногда кажется, что с мальчиками/девочками всё по-другому, но на самом деле есть простые правила, которые помогут тебе найти общий язык со всеми!

Вот несколько советов, которые помогут тебе стать настоящим мастером общения и заводить классных друзей среди всех ребят в лагере!

10 секретов общения для всех и каждого

1. Прежде всего — уважай!

Неважно, кто перед тобой – мальчик или девочка – всегда относись с уважением.

Не дразни, не обзывайся и не говори ничего обидного.

Относись к другим так, как ты хотел бы, чтобы относились к тебе.

2. Начни с обычного «Привет!» (Инициатива)

Не бойся первым поздороваться или начать разговор. Можешь просто спросить: «Как дела?», «Что делаешь?», «Какая у тебя любимая игра?»

Улыбка и доброжелательный взгляд всегда помогут.

3. Найди общие интересы.

Вспомни, что вас объединяет: может быть, вы оба любите играть в волейбол, или вам нравится один и тот же фильм, или вы из одного отряда.

Ищите общие интересы – это отличный повод для общения и совместных занятий. Общие увлечения сближают!

4. Будь собой (Искренность)

Не пытайся казаться тем, кем ты не являешься. Будь искренним и честным.

Когда ты настоящий, люди это чувствуют и тянутся к тебе.

Твоя настоящая личность – самое ценное.

5. Слушай внимательно (активное слушание)

Когда кто-то говорит, слушай его внимательно. Это показывает твой интерес и уважение.

Задавай уточняющие вопросы, чтобы лучше понять.

Умение слушать – это суперсила в общении.

6. Предлагай помощь (взаимопомощь)

Если видишь, что кто-то нуждается в помощи (например, нужно что-то поднести или что-то не получается), предложи свою помощь.

Помогать друг другу – это классно и сближает!

7. Будь вежливым (хорошие манеры)

Всегда используй волшебные слова: «пожалуйста», «спасибо», «извини».

Открывай дверь, пропускай вперед – эти мелочи очень важны и показывают твое воспитание.

Вежливость делает общение приятным.

8. Не бойся шутить, но по-доброму (уместный юмор)

Хороший юмор всегда в тему! Делись смешными историями, но помни: никогда не шути над кем-то, особенно если это может обидеть.

Добрые шутки помогают снять напряжение и поднять настроение.

9. Приглашай к совместной деятельности (игры и активности)

Если собираетесь играть в настольную игру, футбол или просто посидеть

поговорить, пригласи других присоединиться. Не разделяйтесь на «мальчиковые» и «девочковые» группы постоянно. Вместе можно придумать много всего интересного!

Общие занятия – лучший способ подружиться.

10. Помни о личном пространстве (границе)

У каждого человека есть своя зона комфорта. Не подходи слишком близко, не трогай без разрешения. Уважай личные границы других, как ты хочешь, чтобы уважали твои.

Друзья, эти простые секреты помогут вам общаться легко и интересно со всеми ребятами в лагере «Салют» независимо от того, мальчик это или девочка! Используйте их, и вы увидите, как много классных моментов ждет вас впереди!

Ь

Приложение № 16

ПАМЯТКА «ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ВОЖАТОГО С ДЕТЬМИ»

С самой первой секунды встречи вожатого с детьми начинает закладываться связь между ними, которая будет влиять на то, как пройдет смена в лагере. Лучшая позиция по отношению к детям - старшего товарища. Какой он?

ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ. Каждый ребенок в команде должен быть уверен в хорошем к себе отношении. Нельзя «воевать» с ребятами, уходить от конфликта вожатый должен всеми способами. Ребенок должен чувствовать со стороны вожатого уважение к себе.

ВНИМАТЕЛЬНЫЙ И ТАКТИЧНЫЙ. Как легко может обидеть ребенка взрослый человек. Недостаточным вниманием! Своим вожатым должен вас считать каждый ребенок в отряде, а не только ваши любимцы. Постарайтесь уделить внимание каждому, независимо от ваших личных симпатий и антипатий. Но не стоит без приглашения вторгаться в жизнь ребенка, в его взаимоотношения с другими людьми, в его внутренний мир. Важнее заслужить это приглашение.

ТРЕБОВАТЕЛЬНЫЙ. Не бойтесь требовать, если ваши требования разумны. Дети это поймут и примут. У «добреньких» взрослых дешевый авторитет.

СПРАВЕДЛИВЫЙ. Не забывайте, что у ребенка есть своя точка зрения. Мало просто самому считать, что поступаете правильно и справедливо, надо, чтобы и ребенок это понимал. Убедите его в этом, и вам будут верить.

ИСКРЕННИЙ И ЧЕСТНЫЙ. Степень откровенности с детьми вам поможет определить чувство меры и осознание разницы в возрасте. Но дети очень чутко чувствуют фальшь. Поэтому, если затрудняетесь ответить на какой-то вопрос или дать обещание, лучше не делайте этого.

БОДРЫЙ И ЖИЗНЕРАДОСТНЫЙ. Ваши проблемы не должны касаться детей. Вожатый должен быть эмоциональным и энергетическим аккумулятором для своих детей.

ТЕРПЕЛИВЫЙ И СДЕРЖАННЫЙ. Множество вопросов, детские проблемы, которые вам могут показаться несущественными, необходимость все повторять несколько раз — все это может вывести из себя, если себя не сдерживать. Вожатый не имеет права на срыв. Дети видят, слышат, думают, понимают и действуют по-своему. К этому надо приспособиться.

После отдыха в лагере дети не вспомнят, что им говорил вожатый. Вспомнят

только его отношение к ним, заботу о них, его личный пример. Дети запомнят сплоченность и дружбу, речовки, которые кричали хором, девиз, запомнят творческую часть отдыха. Вожатый должен помочь детям раскрыть себя в лагере в какой-то деятельности, проявить себя, стать более уверенными в своих возможностях, уверенными в себе.

Дети – наше главное богатство!

ПРИНЦИПЫ ОТНОШЕНИЙ С ДЕТЬМИ

Я не всезнайка. Поэтому я не буду пытаться быть им.

Я хочу, чтобы меня любили. Поэтому я буду открыт любящим детям.

Я хочу больше принимать в себе ребенка. Поэтому я с интересом и благоговением позволю детям освещать мой мир.

Я так мало знаю о сложных лабиринтах детства. Поэтому я позволю детям учить меня.

Я лучше всего усваиваю знания, полученные в результате собственных усилий. Поэтому я объединю свои усилия с усилиями ребенка.

Иногда мне нужно убежище. Поэтому я дам убежище детям.

Я люблю, когда меня принимают таким, каков я на самом деле. Поэтому я буду стремиться сопереживать ребенку и ценить его.

Я делаю ошибки. Они свидетельствуют о том, каков Я – человечный и

склонный ошибаться. Поэтому я буду терпелив к человеческой сущности ребенка.

Я реагирую эмоционально и выразительно на мир собственной реальности.

Поэтому я постараюсь ослабить свою хватку и войти в мир ребенка.

Приятно чувствовать себя начальником и знать ответы на все вопросы.

Поэтому мне придется много работать чтобы защитить себя от детей.

Я единственный кто может прожить мою жизнь. Поэтому я не буду стремиться к тому, чтобы управлять жизнью ребенка.

Я научился почти всему, что знаю, на собственном опыте. Поэтому я позволю приобретать детям свой опыт.

Я черпаю надежду и волю к жизни внутри себя. Поэтому я буду поддерживать и признавать чувство САМости у ребенка.

Я не могу сделать так, чтобы страх, боль, разочарование и стрессы ребенка

исчезли. Поэтому я буду стараться смягчать удар.

Я чувствую страх, когда я беззащитен. Поэтому я буду прикасаться к внутреннему миру беззащитного ребенка с добротой, лаской и нежностью.

Приложение № 17

ПАМЯТКА «ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ НАПАРНИКОВ»

Вожатые – это единая команда, взаимоотношения в которой строятся на основе взаимного уважения, коммуникации и сотрудничества.

-Знакомясь со своим будущим напарником, расскажите друг другу о себе то, что считаете нужным. Особенности своего характера и темперамента, чего от вас можно ожидать в критических ситуациях, в случае переутомления и, особенно в общении с детьми. Какой опыт работы с детьми у вас есть, какой багаж за плечами, с каким настроением едете на смену, какие есть опасения. Помните, в том, что касается работы, у вас друг от друга не должно быть секретов.

-Как бы в дальнейшем ни сложились ваши личные отношения, для детей вы должны быть идеальной парой и любимыми напарниками. Все ваши ссоры, выяснения отношений, несогласия — не при детях. Видите, что напарник не прав, не стоит мгновенно реагировать и «спасать» ситуацию. Отзовите в сторону и поговорите.

Прислушивайтесь друг к другу, поддерживайте авторитет своего напарника.

-Соблюдайте в работе равноправие и единство требований.

-Будьте принципиальны друг с другом (вы работаете с детьми), но в тоже время внимательны, терпимы и доброжелательны.

-Не давайте друг другу умереть на работе. Вас двое, иногда кто-то может выспаться (извечная вожатская проблема). Разумно распределяйте работу, чтобы кто-то из вас не был «всю смену на арене».

Сотрудничайте!

Приложение № 18

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФАЗЫ ЗНАКОМСТВА

Цели: запомнить имена друг друга, узнать, как можно больше друг о друге, сократить психологическую дистанцию.

Игры и упражнения на знакомство помогают познакомиться друг с другом за минимально короткое время, что способствует быстрому формированию коллектива. Чем больше игр на знакомство будет проведено в первый и последующие дни общения, тем лучше участники узнают и запомнят друг друга. Данные игры легко переделываются.

«Снежный ком».

1.Все встают в круг и берутся за руки. Первый игрок называет своё имя. Следующий игрок называет имя первого, а затем своё и т. д. Таким образом, последнему игроку прежде, чем назвать своё имя, предстоит назвать имена всех игроков, стоящих впереди него. Например:

-Здравствуйте, меня зовут Оля.

-Здравствуйте, я познакомился с Олей, а меня зовут Вадик.

2.Вариант игры с движениями: один называет своё имя и показывает движение, следующий игрок называет имя первого игрока, повторяет его движение, называет своё имя и добавляет своё движение.

3.Каждый игрок по очереди называет своё имя, добавляя к нему описательное прилагательное, начинающееся с первой буквы имени. Например: «Меня зовут Оля. Очаровательная»

4.Вариант игры с добавлением к имени фразы: «Меня зовут Саша. Я люблю…/ рисовать, собаку и т. д.»

5.Вариант игры с почёсыванием: «Её зовут Лена. Она почёсывает вот здесь, а я –вот здесь…».

6.Каждый игрок сравнивает свой характер с каким-нибудь животным.

7.Каждый игрок говорит: «Мой любимый герой… Он делает вот так…».

8.Каждый игрок называет себя и говорит о своей особенности: «Я – Ирина.

Я решительная, потому что... А ты кто?»

9.Каждый игрок называет своё имя и говорит, куда и на чём он едет (эти слова должны начинаться на первую букву имени).

10.Каждый игрок называет своё имя и говорит о главной черте своего

характера в поэтической форме: «Лёд и пламень» и т. д.

11.Каждый игрок воображает себя любой вещью и рассказывает о себе от её

лица о её заботах, прошлом и будущем, о чувствах.

«С мячом»

Участники игры стоят в кругу. Мяч находится у ведущего. Он называет своё имя и бросает мяч любому из ребят. Тот представляется и бросает мяч дальше. Игра продолжается до тех пор, пока ребята не запомнят имена друг друга.

«Твоё имя»

По кругу каждый участник называет своё имя, рассказывает, почему его так назвали, нравится ли оно ему, как его зовут дома, в школе, как хотелось бы, чтобы называли.

! Обычно мы не задумываемся о том, что связано с нашим именем. Рассказывая о том, почему его так назвали, человек чуточку раскрывает себя. Между участниками устанавливается чувство эмпатии (понимания, доверия), которое помогает осуществлять бесконфликтное общение.

«Я никогда не…» Каждый участник по очереди говорит: «Я никогда не…» и дальше продолжает любой фразой, например, «...прыгал с парашютом». Все, кто это делал, загибают по одному пальцу. Те из участников, у кого наибольшее количество загнутых пальцев, наиболее опытные, знающие. У кого меньшее количество – все ещё впереди: масса возможностей, неизведанного.

«Здравствуй, друг!»

Все участники делятся на две равные группы. Одна группа образует внутренний круг, другая – внешний. Стоящие во внутреннем кругу поворачиваются лицом к стоящим во внешнем кругу, таким образом, образуя пары, и повторяют за ведущим следующие слова, сопровождая их жестами.

-Здравствуй, друг! (Жмут друг другу руки.)

-Как ты тут? (Хлопают правой рукой по левому плечу партнера.)

-Где ты был? (Осторожно треплют ухо.)

-Я скучал! (Складывают руки на груди.)

-Ты пришёл! (Разводят руками в стороны.)

-Хорошо! (Обнимаются и называют свои имена.)

Затем стоящие во внешнем кругу делают шаг в одну сторону, тем самым, производя замену партнера. Слова и движения произносятся вновь. И так далее, пока не встретятся первые пары.

«Посмотри-ка на меня»

Игра позволяет детям быстро запомнить друг друга внешне. Все становятся в круг, и вожатый даёт задание: через одну минуту построиться в линию по цвету глаз, справа

налево от тёмных к светлым. Как только ребята выполнили 1-е задание, они снова становятся в круг, чтобы лучше видеть друг друга, и им даётся 2-е

задание: построиться в линию по преобладающим цветам в одежде, слева направо, от более светлых цветов к более темным (по дням рождения, номерам квартир и т. д.) Далее задания переходят в шуточные – по величине ушей, длине носков, шнурков, длине волос и ресниц. Можно усложнить: по датам рождения молча.

«Режим стресса»

За 30 секунд по кругу каждый рассказывает о себе как можно больше. Нельзя ни секунды молчать. Игра проводится в два круга, но участники заранее об этом не предупреждаются.

«Кто я?»

Каждый участник должен письменно дать 10 вариантов ответов на вопрос «Кто я?» (черты, интересы, чувства и т. д.). Затем каждый прикалывает свой листок себе на грудь и, в процессе встреч, общается с другими участниками. Можно по очереди читать свой перечень группе.

«История»

Ведущий делит отряд на две команды, используя любой вариант разбивки.

Определяется время для выполнения первого задания (например, 5 минут). За это время каждая команда сочиняет о себе историю, используя реальные данные. Например: «Мы живём в Туле, Новомосковске и Кимовске. Дома у нас 9 собак, 14 кошек, 2 попугая и черепаха. Трёх наших мам зовут Ольгами, а ещё у нас два папы по имени Саша» и т. д. По истечении назначенного времени каждая команда выбирает рассказчика, который сообщает историю команды. Затем рассказчики меняются ролями, т. е. рассказчик первой команды сообщает историю второй и наоборот. Побеждает та команда, которая допустит меньшее количество ошибок.

«Перестрелка»

Все хаотично ходят по комнате, опустив голову вниз. Если встречают на своём пути чьи-то ноги, то быстро поднимают глаза друг на друга и говорят свои имена.

«Весёлый паровозик»

Участники стоят в кругу. Ведущий – это «локомотив». Он ходит по кругу со

словами: «Я – весёлый паровозик!» и подходит к любому из играющих, знакомится с ним и ставит его перед собой «локомотивом». А сам становится вагоном. Теперь они идут по кругу вдвоём, произнося фразу, а

затем имя «локомотива» (4 раза), затем опять фразу. На последних словах подходят к последнему участнику, знакомятся с ним и ставят его «локомотивом». Игра продолжается до тех пор, пока все участники не станут единым паровозиком. «Молекулы», когда ведущий произносит слова «Молекулы – хаос», все участники хаотично движутся по комнате. При словах «Атомы в молекулы по… (произносит любую цифру)», быстро образуют группы из того количества человек, которое назвал ведущий. В группах участники выполняют задания: Знакомятся с теми, кого они ещё

не знают; рассказывают, с чего началось их утро; рассказывают, какое у них

настроение; делают соседу справа комплименты и т. Д

Приложение № 19

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСНОВНОЙ ФАЗЫ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ

Для ног

-Упереться пятками в пол, максимально поднять носки, напрячься, сбросить напряжение.

-Упереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки, напрячься,

сбросить напряжение.

Для рук

-Сжать кисти рук в кулак, разжать.

-Максимально растопырить пальцы рук и расслабиться.

Для спины, плечевого пояса и шеи

-Поднять плечи максимально вверх, подержать, опустить.

-Поднять плечи вверх, не опуская, отвести их назад, опустить.

Для лица

-Максимально широко улыбнуться, задержать «улыбку», расслабиться.

-Собрать губы в трубочку, задержать, расслабиться.

-Крепко зажмуриться подержать, расслабиться.

Тонизирующие упражнения

«Потягушки».

-Стучим пятками об пол.

-Свободное вращаем головой в одну сторону и в другую.

-Легко подпрыгиваем на месте.

УПРАЖНЕНИЯ НА АКТИВИЗАЦИЮ РЕЧЕВОГО АППАРАТА

Упражнения на артикуляцию и силу звука «Круг»

Хорошо растягивая мышцы рта, говорим: /и/,/э/, /и/, /о/, /у /, /ы/.

«Ёжик»

Вздёрнув верхнюю губу к носу, нижняя не двигается, произносим /ф/.

«Скороговорки»

Повторяем любую скороговорку не менее 40 раз или, плотно приложив к губам 2

пальца, 2-3 раза.

Скороговорки: Бомбардир бомбардировал Бранденбург.

Стоит поп на копне, колпак на попе, копна под попом, поп под колпаком.

Портной Потто играл в лото, портниха Потто знала про то, что портной

Потто играл в лото, а портной Потто не знал про то, что портниха Потто

знала про то, что портной Потто играл в лото.

Были галчата в гостях у волчат, были волчата в гостях у галчат. Ныне

волчата галдят как галчата, и как волчата галчата молчат.

«Пятачок»

На счёт раз вытягиваем губы в «пятачок» и, не разжимая, водим ими влево

и вправо по 3-4 раза.

«Уколы»

Сомкнув губы, «уколоть» кончиком языка правую и левую щеки, повторить по 3-4 раза для каждой щеки.

«Чистим зубы»

Сомкнув губы, «чистим» языком верхние, а затем нижние зубы.

«Крестики»

Сомкнув губы, языком достаём до верхней десны, нижней, правой и левой щёк,как бы рисуя крестик.

Упражнения на силу и диапазон звука

«Звуки»

Произносим чётко сочетание звуков: рла, рло, лро, птка, тпка, кптка, бдга, дбга, гбфа, бгдря, бгдре, бгдрю. Но, нно, ммылло, ллу, шшшаммм, ночь.

«Да»

Произнесим слово «да» тихо, громко, волнообразно: от тихого к громкому и

наоборот.

«Маляр»

Звуки сопровождаем движением руки, плавно, красиво. Сначала кистью мелкие мазки

↑но ↓нно, потом шире от локтя ↑ллу ↓ ммылло, от плеча – звуки шире и

увереннее, звонче ↑ ↓ шшшаммм.

«Колыбельная»

Поём колыбельную на звуках мма, делая мягкую атаку звука от тихого к громкому.

«Этажи»

Звук направлен не вперед, а вверх. В голову. Расслабляем объём глотки.

Голос повышаем свободно, шагаем медленно.

Упражнения на развитие полётности и звучности

«Письмо»

Речь – не шум. Отправляем голос «к себе», а не «от себя». Не усиливаем голос путём сдавливания связок, так как снижается звучность. «Отправляем» голос первому ряду, среднему, последнему, среднему, первому.

Основа звучности - дыхание:

-глубокое;

-частое (естественные паузы в предложении);

-контролируемое (выдыхаем не сразу весь воздух).

Упражнения на дыхание

«Свеча»

Держа в правой руке нижний конец листка 4х8 см, а верхний – на уровне рта,

на расстоянии 15-17 см, делаем спокойно глубокий вдох, задерживаем дыхание на 1-2 секунды, а затем – медленный, равномерный выдох, чтобы дольше продержать листок в согнутом положении – пламя «свечи».

«Егорки»

Делаем спокойно глубокий вдох, произносим на выдохе, стараясь как можно

дольше фразу: «Как на горке, на пригорке жили 33 Егорки. Раз Егорка, два Егорка и т.д.»

«Комар»

Делаем глубокий вдох и на выдохе, как можно дольше, произносим звук /з /.

Сбивка дыхания фиксируется хлопком – пойманный комар.

«Дыхание на отдых»

На 6 счётов делаем вдох, на 3 – задерживаем дыхание, на 6 – выдох. Повторяем через каждую ноздрю отдельно.

ИГРЫ - ФОРМУЛЫ И УПРАЖНЕНИЯ - РЕЛАКСАЦИИ, РАЗВИВАЮЩИЕ ВНУТРЕННИЕ СРЕДСТВА САМОРЕГУЛЯЦИИ

Правила игр-формул:

1.Для оперативного пользования формулами желательно иметь короткий текст из нескольких фраз.

2.Большое значение имеет начало формулы: «Я все смею, все могу…», «Я верю в то, что…», «Я убежден в том, что…».

3.Формулу самовнушения необходимо повторять несколько раз.

4.Важно непоколебимо верить в «магические свойства» произносимых вами слов.

5.Проговаривать формулы надо в состоянии сосредоточенности,

сконцентрировать волю. Для того чтобы стимулировать эти состояния можно

рекомендовать упражнения.

Утренние и вечерние игры-формулы

Утром, перед тем как встать, когда организм еще находится в переходном

состоянии – уже нет сна, но еще нет полноценного бодрствования, необходимо прочитывать две формулы. То же самое надо делайте перед сном.

1.«Уверенность в себе»

«Я человек смелый и уверенный в себе. Я все смею, все могу и ничего не боюсь».

«Я спокоен (на). Я уверен(на). Зрители слушают меня. Чувствую себя раскованно.

Я хорошо подготовлен. Я хорошо выступлю перед зрителями. Я уверен,

полон сил. Я хорошо владею собой. Настроение бодрое, хорошее».

«Я совершенно спокоен(на); я вхожу на сцену уверенно; чувствую себя на сцене свободно и раскованно; владею собой; мой голос звучит ровно, уверенно; настроение бодрое; мне самому интересно почувствовать это состояние и принять его, мне интересно учиться этому; мне есть, что преподнести зрителям; я спокоен и уверен в себе».

«Чувствую себя уверенно; настроение приподнятое; голова ясная; я

совершенно спокоен; я собран(а); мыслю четко; я хочу (могу, буду) отвечать на поставленные вопросы легко, четко, ясно».

«Настроение приподнятое! Голова ясная! Я верю в успех!»

«Я весел(а) и раскован(а)! Мое тело легкое! Движения свободные и красивые! Я уверена в себе!»

«Я могу управлять своими внутренними ощущениями».

«Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю».

«Внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке».

2.«Оптимизация настроения»

«Я собран(а) и уравновешен(а); у меня приподнятое, радостное настроение; я

хочу быть активным(ной) и бодрым(ой); я могу быть активным(ной)и

бодрым(ой): я активен(на) и бодр(а); я хочу (могу, буду) чувствовать энергию и бодрость; я жизнерадостен(на) и полон(на) сил; я оптимист».

3.«Любовь к людям»

«Я люблю окружающих себя людей, всегда радуюсь встрече с ними. Я всегда

63

открыт к диалогу с другим человеком».

4.«Спокойствие, стабильность» (в течение дня)

«Я совершенно спокоен (на)! Я собран(а)! Мыслю четко!»

5.«Спокойствие» (перед сложным разговором)

«Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию».

УПРАЖНЕНИЯ - РЕЛАКСАЦИИ

Цели:

-развитие внутренних средств ролевой децентрации;

-выработка внутренней стабильности;

-создание баланса нервно-психических процессов и освобождение от травмирующих ситуации.

Текст для релаксации участников во время подготовки к прохождению испытания:

Я отдыхаю. Я расслаблен. Все тело отдыхает. Не чувствую никакой усталости. Я отдыхаю.

Дышу свободно и легко. Дышу ровно и спокойно.

Сердце успокаивается. Все реже сокращения сердца. Оно бьется ровно и ритмично. Спокойно и ровно бьется сердце.

Расслаблены мышцы правой руки. Расслаблены мышцы левой руки. Плечи расслаблены и опущены. Руки расслаблены. Чувствую тяжесть рук. Приятное тепло чувствую в руках.

Расслаблены мышцы левой ноги. Расслаблены мышцы правой ноги. Мышцы ног расслаблены. Они неподвижные и тяжелые. Приятное тепло чувствую в ногах.

Все тело расслаблено. Расслаблены мышцы спины. Расслаблены мышцы живота.

Чувствую приятное тепло во всем теле.

Расслаблены мышцы лица. Брови свободно разведены. Лоб разглажен. Веки

опущены и мягко сомкнуты. Углы губ опущены. Расслаблены мышцы рта. Все лицо спокойное, расслабленное.

Я отдохнул. Чувствую себя свежим. Дышу глубже и чаще. С каждым вдохом

уменьшается тяжесть мышц. Дышу глубоко. Чувствую бодрость и свежесть во всем теле. Потягиваюсь. Открываю глаза. Тело напряжено как пружина. Хочется встать и действовать. Сегодня ответственный день. Я полон сил и бодрости. Много и упорно готовился. Уверен в своих силах.

«Фокусировка»

Закройте глаза. Сидя, мысленно отдайте себе приказ, сосредоточив своё внимание на любом участке тела, почувствуйте тепло. Интервал между командами 10-12 секунд.

<u>«Дерево»</u>

Закройте глаза. Представьте себя деревом: гибкий мощный ствол,

переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны

навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Важно почувствовать питательные соки, которые корни вытягивают из земли. Земля – символ жизни, корни – стабильность, связь человека с реальностью.

<u>«Книга»</u>

Представьте себя книгой на столе. «Самочувствие» книги – покой, положение на столе, защищающую от внешних воздействий обложку, сложенные

страницы. Увидьте «глазами книги» окружающую комнату: стул, окно, пол, ручку, карандаши и т.д.

Упражнение тренирует восприятие «иных типов», «измерений», понимание множественности, многогранности любой жизненной ситуации. Оно дает возможность временного «выключения» из собственных травмирующих обстоятельств и формирует отношение к ним как к относительно реальным, одним из многих разных форм жизни. (Можно представить себя картиной, фото и т. д.)

«Нобелевская премия»

Закройте глаза и представьте, что вам аплодирует зал, наполненный большим количеством народа. Почувствуйте себя Нобелевским лауреатом, который стоит на трибуне и произносит свою ответную благодарственную речь после награждения.

«Должники»

Закройте глаза и представьте, что члены жюри – это ваши должники, которые взяли у вас в долг большую сумму денег, и сейчас пришли к вам для того, чтобы попросить об отсрочке. Вы великодушно удовлетворяете их просьбу.

«Смешные превращения»

Закройте глаза и представьте того или тех членов жюри, которые вызывают у вас сильное внутреннее волнение. Представьте этого или этих людей в каком-либо нелепом смешном образе.

«Радуга»

Сядьте сейчас поудобнее, примите такую позу, в которой вам будет комфортно. Закройте глаза, глубоко вдохните несколько раз и расслабьтесь. Представьте, что вы стоите на солнечной лесной полянке. Какая она —

большая или маленькая?.. Какие цветы на ней растут, есть ли там холмики, отдельные кусты и деревья?.. Может быть, на ней есть съедобные ягоды?..

Сейчас представьте, что над вами появилась волшебная радуга. Она очень

красивая. Посмотрите, как играют ее цвета: красный... оранжевый... желтый. зеленый... голубой... синий... фиолетовый...

Вы поднимаете руки, и один цвет радуги, нужный вам именно сейчас, опускается на ваши ладони. Вообразите, как поток этого цвета наполняет вас... Вот вы уже полностью окрашены в этот цвет... Он дарит вам свои свойства, вы купаетесь в нем... Почувствуйте, что дает вам этот цвет... а сейчас цвет радуги поднимается вверх и возвращается на свое место. Можете мысленно помахать ему рукой и возвращайтесь сюда, в нашу комнату... Откройте глаза, потянитесь, расправьте плечи, можете подвигать руками и ногами... Прошу вас поделиться тем, что вы почувствовали во время этого упражнения, какой цвет был вами выбран.

Участники рассказывают о выбранном цвете и своих чувствах, ведущий поясняет значение каждого цвета.

Красный цвет - жизнеспособность, сила, выносливость.

Оранжевый - бодрость, радость, эмоциональность.

Желтый - тонко чувствующий и вдохновляющий, способствует развитию интуиции.

Зеленый - исцеление, гармония, сострадание. Способствует развитию эмпатии и любви к ближнему.

Голубой- спокойствие. Способствует снятию напряжения и расслаблению.

Синий - творчество. Помогает генерировать больше творческих идей.

Фиолетовый-вдохновение. Помогает создавать новые концепции, изобретать.

УПРАЖНЕНИЯ НА ПОВЫШЕНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Цели:

-выработка внутренней стабильности;

-повышение сплоченности группы.

«Ресурсы»

Каждому участнику предлагается написать на листочке наиболее приятную ему форму собственного имени. Например, Леночка. Затем на каждую букву имени – качества, которые ему присущи. Например, л – ласковая и т. д. Эти качества –внутренние ресурсы. По очереди каждый участник зачитывает свой список. Если какая- то буква вызвала затруднение, то группа помогает участнику дополнить его список

«Иногда я – зато ты»

Каждый участник делит свой листок вертикальной чертой пополам и в его левой части пишет начало предложений «Я бываю слишком…», «Иногда я…», которые продолжает по своему усмотрению. Затем каждый участник булавкой крепит свой листок себе на спину и в процессе свободных встреч на листках других участников заполняет правую графу, которая начинается со слов «Зато ты…». Данная графа – групповая поддержка, совместный поиск внутренних ресурсов.

«Кто похвалит себя лучше всех или памятка на «черный день»

Участники сидят в кругу. Ведущий заводит разговор о том, что у каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием: психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в

которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Вовремя приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Ведущий предлагает участникам проделать подобную работу. Участникам раздаются бланки с таблицами, в которых они должны самостоятельно заполнить следующие графы.

«Мои лучшие черты»: в эту колонку участники должны записать черты или особенности своего характера, которые им в себе нравятся и составляют их сильную сторону.

«Мои способности и таланты»: сюда записываются способности и таланты в любой сфере, которыми человек может гордиться.

«Мои достижения»: в этой графе записываются достижения участника в любой области.

Ведущий на свое усмотрение (в зависимости от уровня доверия в группе) предлагает членам группы зачитать свои памятки. Заполненные памятки остаются у участников.

Упражнение «Неуверенный-уверенный-самоуверенный»

Участники стоят в кругу. Ведущий дает следующую инструкцию:

Иногда мы чувствуем свое превосходство над другими людьми и ведем себя крайне самоуверенно, а иногда мы бываем не уверены в себе и страдаем от этого. Но можно быть уверенным человеком, не являясь при этом высокомерным. Уверенный в себе человек всегда вызывает у окружающих доверие и симпатию. Сейчас мы попробуем почувствовать каждое из этих состояний. Ведущий разбивает участников на пары. Один из партнеров исполняет роль самоуверенного, а другой — неуверенного в себе человека. Каждый из них должен принять такую позу, чтобы всем было видно, кто какую

роль исполняет. Тот, кто играет роль «самоуверенного», рассказывает своему партнеру о том, что ему дает ощущение превосходства: описывает позу, голос, манеру общаться, мысли, поступки, которые он может совершить. Например, «Я горд, у меня прямая спина. У меня громкий и четкий голос. Меня мало заботит мнение окружающих. Я привык, чтобы

мне уступали дорогу, когда я иду. Я не выношу критики в свой адрес и всегда смогу поставить другого на место!»

В свою очередь «неуверенный» рассказывает о себе по тому же плану. Например, «Я могу смотреть только в пол. Мои плечи опущены. Я говорю тихим голосом. Меня не за что любить, мне кажется, всем видно мое состояние. У меня не получается быть интересным, я не пользуюсь популярностью». Затем участники обмениваются ролями и повторяют процедуру вновь. После этого ведущий предлагает обоим партнерам попробовать почувствовать себя уверенными людьми, которые ни над кем не возносятся, но и не чувствуют себя хуже других.

В заключение ведущий обращается к участникам с вопросами:

-Чем отличается ваше поведение, когда вы уверены в себе?

-Как вы себя при этом чувствуете?

-Расскажите друг другу, что вам больше всего нравится в состоянии, когда в

«равны».

Обсуждение и анализ:

-Как общаются с другими неуверенные и самоуверенные люди? Какое они

производят впечатление?

-Каковы основные характеристики уверенного в себе человека? Чем он

отличается от самоуверенного? Часто ли вы встречали уверенных в себе людей?

-Расскажите о своих чувствах в роли неуверенного, уверенного и Самоуверенного человека.

«Пять добрых слов»

Каждый из участников должен обвести свою руку на листе бумаги и на ладошке написать свое имя. Потом он передает свой лист соседу справа, а сам получаете рисунок от соседа слева. В одном из «пальчиков» полученного чужого рисунка каждый участник пишет какое-нибудь привлекательное, на его взгляд, качество ее обладателя (например, «Ты очень добрый», «Ты всегда заступаешься за слабых», «Мне очень нравятся твои стихи» и т.д.). Другой человек делает запись на другом пальчике и т.д., пока лист не вернется к владельцу.

Упражнение можно продолжить. Когда все надписи будут сделаны, ведущий собирает рисунки и зачитывает «комплименты», а группа должна догадаться, кому они предназначаются.

В конце упражнения участники забирают листы со своими ладошками, еще одну памятку на «черный день».

Обсуждение:

-Какие чувства ты испытывал, когда читал надписи на своей «руке»?
-Все ли твои достоинства, о которых написали другие, были тебе известны?

«Я Вам пишу»

Игра идет вкруговую. Нужны бумага и ручка для каждого участника. Ведущий предлагает участникам заняться эпистолярным жанром. Говорит о том, что в

Конце занятия каждый из них получит по письму, в написании которого примут участие все присутствующие. Но прежде всего, нужно подписать свой лист в нижнем правом углу (имя, фамилия — как кому захочется) и передать его соседу справа. Сосед адресует владельцу листка добрые слова, пожелания, признания, это может быть и рисунок...

Обращение должно уложиться в одну-две фразы.

Для того чтобы написанное не было никем прочитано, кроме адресата, нужно загнуть верхнюю часть листка. После этого листка передается соседу справа и т. д. до тех пор, пока каждый участник не получит листок с собственными именем и фамилией.

В результате такого кругового письма каждый из участников обменивается взаимными «эмоциональными поглаживаниями».

Ведущий советует этот лист сохранить и в трудные моменты жизни заглядывать в него, чтобы вспомнить, каким «веселым», «надежным», «воспитанным», «игривым» и т. д. видят тебя окружающие люди. Таким образом, игра «Я Вам пишу» имеет еще и пролонгированный психотерапевтический эффект.

«На какой я ступеньке?»

Упражнение направлено на то, чтобы помочь участникам выстроить адекватную самооценку. Участникам раздается бланк с нарисованной на ней лесенкой из 10 ступеней. Дается инструкция: "Нарисуйте себя на той ступеньке, на которой, как вы считаете, сейчас находитесь". После того, как все нарисовали, ведущий сообщает ключ к этой методике:

1-4 ступенька - самооценка занижена;

5-7 ступенька - самооценка адекватна;

8-10 ступенька - самооценка завышена.

«Комиссионный магазин»

Упражнение способствует формированию навыков самоанализа, самопонимания и самокритики, выявлению значимых личностных качеств для совместной тренинговой работы, углублению знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец - это человеческие качества, например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные.

Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления. На упражнение отводится 20-25 минут.

«Зато...»

Упражнение способствует снижению уровня фрустрации или стресса, поиску возможных путей ее разрешения.

1.Ведущий предлагает каждому участнику игры вкратце описать на листке бумаги какое- либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную стрессовую или конфликтную ситуацию, неразрешенную на данный момент или запомнившуюся как трудноразрешимая (допускается анонимность).

2.Затем все листки ведущий собирает, перемешивает и предлагает участникам следующую процедуру обсуждения:

-каждая написанная ситуация зачитывается на группе и участники должны привести как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая, а простая, смешная или даже выгодная с помощью связок типа: «зато...», «могло бы быть и хуже!», «не очень-то и хотелось, потому что...» или «здорово, ведь теперь ...»;

-после того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, ведущий предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

Приложение № 20

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ХАРАКТЕРНОСТИ

Упражнение 1. Прочитайте любой текст, хотя бы прогноз погоды, шепотом, с максимальной громкостью, как будто вы замерзли, как будто во рту горячая каша.

Упражнение 2. То же самое, в сочетании со всем перечисленным, но как бы прочитал инопланетянин, человек только что научившийся говорить, робот, пятилетний ребенок, как будто вас слушает все человечество, а вы этим текстом должны объяснить, как важно стремиться делать добро друг другу, а других слов у вас нет, как будто этим текстом вы объясняетесь в любви, а другой возможности не будет.

Упражнение 3. Не сходя со стула, посидите так, как сидит президент, пчела на цветке, кассир на рабочем месте, наказанный Буратино, невеста на свадьбе, Гамлет, преступник на скамье подсудимых. Импровизируйте.

Упражнение 4. Изобразите, как ходит младенец, лев, артист балета, французский король, индейский вождь.

Упражнение 5. Улыбнитесь, как улыбается очень вежливый японец, собака своему хозяину, кот на солнышке, влюбленный юноша своей девушке, волк зайцу.

Упражнение 6. Нахмурьтесь, как король Лир, ребенок, у которого отняли игрушку, Наполеон, человек, желающий скрыть улыбку, рассерженный попугай.

Упражнение 7. Покажите как говорят, ходят, общаются и т.п. инопланетянин, герой мультфильма, трансформер и т.п.

Упражнение «Ассоциации». Один из участников «загадывает» какого-нибудь человека из мира искусства, литературы, политики или просто общего

знакомого. Обязательно такого, которого бы все знали. Затем все присутствующие задают загадавшему вопросы. Например: «Кто был бы загаданный человек, если бы он был птицей? Предметом мебели? Временем года? Цветком?» и т. д. Вопросы могут быть самые неожиданными и нелепыми, так же, как и возможные ассоциации.

По ответу надо догадаться, кто этот человек. Ассоциации приучают участников к образности мышления, к неожиданным обобщениям, цепкости наблюдений.

Приложение № 21

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ФАЗЫ

Цели:

-повышение сплоченности группы;

-создание положительного эмоционального настроя на начало или продолжение работы в секции.

«Желаю удачи!»

Ведущий предлагает участникам ходить по комнате и обмениваться

рукопожатиями друг с другом, говоря при встрече: «Желаю удачи!» или «Ни пуха, ни пера». Важно соблюдать правило: общаясь с кем-либо из участников, каждый участник может освободить свою руку только после того, как другой начнет здороваться еще с кем-то. Иными словами, все участники должны быть непрерывно в контакте с кем-либо из группы.

Можно использовать эту игру и в начале учебного дня, и в этом случае нужно заменить прощание приветствием: «Привет! Как твои дела?».

Комментарии для ведущего: Эта игра физически сближает участников группы друг с другом и привносит в совместную работу элемент дружеских отношений. В то же время в игре мобилизуется внимание участников, поскольку они должны одновременно управлять обеими сторонами своего тела. Каждый игрок может прервать рукопожатие правой рукой только тогда, когда установит новый контакт – левой рукой. Это способствует межполушарному воздействию. Игра интересна также с точки зрения развития межличностных отношений, она требует достаточно высокого уровня кооперации, поскольку каждый участник одновременно взаимодействует сразу с двумя членами группы. Большой позитивный

эффект имеет проведение — это игры в конце занятия, благодаря ей участники

расходятся в хорошем настроении, и каждый из них получает свою долю внимания.

«Карусель»

Участники образуют два круга. Стоящие во внутреннем кругу поворачиваются лицом к стоящим во внешнем и образуют с ними пары. Сначала участники из внешнего круга высказывают своим партнёрам все свои тёплые пожелания, затем то же самое - участники из внутреннего круга. После этого пары обнимаются и благодарят друг друга, затем внешний кругу делает шаг вправо, производя смену партнёров и т. д., пока не встретятся партнёры из первоначальной пары

«Мы ребята ничего»

Участники стоят в кругу, взявшись за руки и, покачивая руки на каждый слог, хором говорят: «Чтоб сейчас нам повезло! Мы ребята ничего! Мы ребята просто во!». На последнем слове все участники поднимают вверх большой палец.

«До свидания»/ «Желаю удачи»

Ведущий предлагает участникам повторять за ним слово «до свидания»/» желаю удачи» тихо, громко, басом, пискляво и т. д.

«До встречи»

Участники руки на плечи друг другу и хором говорят: «Желаю удачи! До встречи!»

«Ты – молодец - Я – золото»

Упражнение выполняется в кругу. Ведущий просит всех участников поднять вверх правую руку, положить её правому соседу на голову и поглаживая, сказать: «Какой ты молодец! Желаю удачи» или «Спасибо за работу». Затем тоже самое повторить с левым соседом, и, наконец, поднять обе руки вверх,

положить их себе на голову и сказать себе: «А я – просто золото! Спасибо мне».

«Аплодисменты по кругу»

Участники стоят в кругу. Ведущий предлагает находящемуся от него справа

второму по счёту, не считая ведущего, участнику начать аплодировать для первого. Затем ко второму участнику по очереди присоединяются третий, четвёртый и т. д. участники до тех пор, пока аплодисменты не пройдут круг, и не вернутся к тому, для кого они звучат. Затем аплодисменты запускает третий участник для второго и т. д. Последний участник запускает аплодисменты для ведущего.

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ

Форма проведения: круг.

Задание: участники кладут свои правые ладошки горкой друг на друга и, покачивая их, говорят слова: Чтоб нам завтра (сегодня) повезло, Чтоб нам завтра (сегодня)повезло, Мы – ребята ничего, Мы – ребята просто во! (Расцепляют ладошки, все пальцы правой руки, кроме большого, сжимают, а большой поднимают вверх.)

Приложение № 22

СЕМИНАР

«ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ В ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ВРЕМЕННОГО ДЕТСКОГО КОЛЛЕКТИВА. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ И ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ ТРУДНОСТИ»

I. Проблема адаптации детей в летнем лагере

«Как ты повзрослел, как ты вырос, тебя совсем не узнать» - такие отзывы часто можно услышать о ребятах, вернувшихся из детских летних оздоровительных лагерей. Летний лагерь предоставляет ребятам возможность приобретения нового опыта, проверки своих возможностей, способностей, большой эмоциональный подъем, общение с новыми друзьями, расширение кругозора, знакомство с новыми местами. Однако особенности организации летнего отдыха влияют на психологическое состояние детей неоднозначно.

К таким особенностям относятся:

-небольшая продолжительность лагеря (21 день) и дети не всегда успевают адаптироваться;

-насыщенная, в основном коллективная деятельность детей;

-ребята не знакомы друг с другом или мало знакомы;

-необходимость подчинения жестким требованиям режима дня и правилам поведения, а подростки в основном ехали с установкой на свободу и независимость;

-непонимание частью детей, куда они ехали, и чем будут заниматься

-ограничение пространства лагеря, как следствие – дисциплинарные нарушения;

-контингент детей (может быть очень разным).

Проблемы, с которыми приходится сталкиваться педагогическому коллективу:

-определенная растерянность детей в начале смены и непонимание, что от них требуется;

-к середине лагерной смены усталость и спад активности

-возрастание количества заболеваний, как защитная реакция организма

-психологические стрессы

-личностные проблемы обостряются – проблемы лидеров;

-погружение в интенсивную деятельность, в сочетании с необходимостью

одновременного выстраивания внутригрупповых связей, может привести к

переутомлению участников, возникновению внутригрупповых конфликтов, общей неудовлетворенности и негативной оценке происходящего

-если дети младшего школьного возраста – еще большое ощущение одиночества, дискомфорта, т.к. многие из них впервые выезжают из дома.

Выделяют 3 пика трудностей, приходящихся на определенный период лагерной смены:

1.Первый пик трудности (приходится на орг.период – 3-й день) - кризисный

период, когда отношения в отряде становятся очень напряженными, приходится, как правило, на третий день после приезда. Смена обстановки, обилие новых знакомств, эмоциональная загруженность - все это способствует нарастанию конфликтной ситуации в детской среде. Потому

его еще часто называют «пиком эмоциональной усталости». Необходимо провести мероприятия, которые снимают напряженность у детей, дают им ощущение успеха и заряд бодрости на ближайшие дни.

2.На середину лагерной смены приходится второй пик трудности — «пик привыкания» (примерно 12-13 день). Привыкнув к определенному образу жизни, ребята начинают скучать, их мало что интересует. В данной обстановке часто возникают конфликты между детьми и вожатыми.

3.Заключительный период начинается за три дня до конца смены. На эти дни приходится третий пик трудности - «пик усталости». С одной стороны, ребята устали жить в большом коллективе, соскучились по своим родным и хотят поскорее вернуться домой. С другой стороны, не хочется расставаться с яркой лагерной жизнью. Не улучшает настроения и предчувствие скорого расставания с друзьями. Но ведь грусть может быть светлой. Пусть в начале смены каждый ребенок напишет письмо со своими пожеланиями, а на последнем «огоньке» вы зачитаете эти письма.

Объективные критерии, характеризующие результативную сторону адаптации:

-адекватность поведения (активность, дисциплинированность, участие в игровой и других видах деятельности);

-степень реализации внутри личностного потенциала (стремление ребенка различные виды деятельности реализовать свой творческий потенциал);

-статус в группе и стремление к его повышению;

-компетентность в общении

-способность к самоконтролю и организации собственной деятельности;

-способность к конструктивному разрешению неожиданных трудностей.

II. Формирование временного детского коллектива в летнем оздоровительном лагере.

1. Понятие детского коллектива. Признаки, функции, структура.

В отечественной педагогике много внимания уделялось и уделяется разработке теории и методики воспитания в коллективе. Теория коллективного воспитания явилась достижением мировой педагогической мысли. Заключенные в коллективе большие педагогические возможности делают его могучим и ничем не заменимым средством воспитания.

Латинское слово collectivus переводят по-разному: сборище, толпа, совместное собрание, объединение, группа. В современной литературе употребляют два значения понятия "коллектив". Первое - под коллективом понимается любая организованная группа людей, второе - только высокоорганизованная группа. В педагогической литературе коллективом называют объединение воспитанников, отличающееся рядом важных признаков: общая социально значимая цель, общая совместная деятельность

для достижения поставленной цели, общая организация этой деятельности, отношения ответственной зависимости, общий выборный руководящий орган, благоприятный психологический климат. Эти же признаки можно отнести и к детскому коллективу.

Детский коллектив как система - это:

-органическая часть более сложного объединения - воспитательного коллектива, включающего, помимо детского, и коллектив педагогов;

-относительно автономная система, которой свойственны процессы саморегуляции, самоорганизации, самоуправления;

-скоординированное единство двух структур: официальной, которая складывается под влиянием взрослых, определяющих организационное

строение и деятельность коллектива, а также неофициальной, складывающейся в значительной степени в процессе межличностного общения;

-субъект деятельности по реализации единых общественно значимых целей;

-носитель общего интегративного свойства - его поля (атмосферы, психологического климата), характеризующего коллектив как целостное образование, отличное от суммы составляющих его индивидов и входящих в него микрогрупп, и проявляющегося в общественном мнении коллектива, в его эмоциональных реакциях, в нормах и традициях, определяющих поведение его членов;

-субъект воспитания по отношению к личности каждого из входящих в него членов.

Детский коллектив выполняет следующие функции: воспитательная, организационная, регулятивная, стимулирующая, консолидационная.

Рассматривая детский коллектив как систему, необходимо четко обозначить ее структуру. Она состоит из первичных коллективов (классов, отрядов), которые объединяют детей в совместной учебной или внеучебной работе. Для выполнения той или иной деятельности могут создаваться на более или менее продолжительное время так называемые временные объединения (дети занимаются в кружках, коллективах художественной самодеятельности и т.п.) В структуре детского коллектива большую роль играют органы самоуправления. Эти органы и "лидеры" считаются формальными или официально оформленными (избранными, назначенными). Помимо этих "формальных" структур существуют "неформальные", которые официально не избираются и не назначаются, но реально влияют на коллективную деятельность и общественное мнение. Их принято называть "малыми группами" и "неофициальными лидерами". Формальные структуры

коллектива базируются на деловых, социальных отношениях, а в основе неформальных "малых групп" и "лидерства" отдельных ребят лежат отношения психологические - личная симпатия и антипатия, а также узкогрупповые интересы и стремления. В любом коллективе независимо от возраста его членов и их сплоченности есть микрогруппы, связанные неформальными отношениями.

В подростковом возрасте неформальные группы приобретают все более устойчивый характер. Эти группы возникают на основе приятельских отношений, личностных симпатий. В старшем подростковом возрасте в неформальной структуре коллектива большое место занимают дружеские группы с более узким устойчивым составом партнеров. Образование таких групп связано с усиливающимся в этом возрасте стремлением к самопознанию. Под влиянием малых групп трансформируются ценности коллектива, формируется общественное мнение, определяется ранговое положение в системе неформальных отношений. Особенно велика роль лидирующей группы, авторитет которой среди сверстников высок. Нередко она становится эталонной. Таким образом, неофициальная структура

коллектива в значительной мере и степени определяет его качество и возможности как субъекта и инструмента воспитания.

В тех случаях, когда неформальная группа становится носителем позитивных социальных ценностей и когда она авторитарна для ребенка, ее влияние обогащает процесс социального развития личности, дополняя и углубляя влияние коллектива. Однако влияние микрогруппы часто расходится с влиянием коллектива. В таких случаях процесс социального развития личности затрудняется. Таким образом, внимание к коллективу должно быть усилено, потому, что он среди других средств воздействия на личность остается наиболее влиятельным, а главное - управляемым. Коллектив - это нередко единственное средство уберечь личность от опасного воздействия негативно направленных неформальных объединений. Он

усиливает воздействие всех имеющихся в распоряжении педагогов (вожатых, воспитателей) средств личного примера и становится той естественной средой, где ребята приобретают собственный социальный опыт, включаясь в совместную со сверстниками общественно полезную деятельность. Особую значимость приобретает детский коллектив в условиях летнего оздоровительного периода.

2.Временный детский коллектив в контексте летнего оздоровительного центра.

Летние каникулы составляют четвертую часть учебного года и имеют значение для непрерывного образования, развития школьников. Лето - период, благоприятный для разрешения многих проблем, изменения характерного для учебного года образа жизни по схеме "задание - исполнение - контроль - поощрение или наказание" на свободный выбор видов и форм занятий. Оно обуславливает настрой детей на восприятие способов разрешения разных ситуаций, проявление самостоятельности в оценке своих действий. Размеренная жизнь создает спокойствие и определенность, помогает детям не только участвовать в делах, но и отдаваться эмоциям, чувствам, проникать в свою душу, свои мысли, искать свой путь. А это для детей, которые чаще всего стремятся быть такими, как все, не выделяться, имеет особое значение, поскольку развивает потребность и готовность сделать самостоятельный выбор. Летом дети стремятся к свободной от принуждения жизни. Эти их ожидания чаще всего приходят в противоречие с позицией взрослых. Многие городские дети мечтают о даче или деревне и не хотят ехать в лагерь из-за боязни, что там вновь начнется жизнь "по расписанию".

Современный детский летний оздоровительный центр представляет собой разнообразную и сложную структуру, сейчас более либеральную и центрированную на ребенке. Поэтому, организуя жизнедеятельность детей в оздоровительно- образовательном учреждении, важно иметь в виду, что любая

деятельность должна быть посильной для конкретной личности и в то же время достаточно сложной для нее же, требующей интеллектуального, физического, эмоционального усилия. Она должна быть привлекательна - соответствовать интересам личности, иметь четко выраженный результат, содержать эффект новизны, позволять проявлять творчество и самостоятельность, допускать возможность вариативности в выборе способов достижения заданных (или поставленных самостоятельно) целей, способствовать удовлетворению потребности личности в самоутверждении и самопроявлении.

Круглосуточное пребывание детей в лагере обуславливает соединение во времени и пространстве нескольких сфер их жизнедеятельности, в течение всего года автономных и нередко никак не взаимосвязанных. Эта объективно задаваемая реальность способствует интенсификации психических и социальных проявлений (реакций) личности. В лагере ребенок ведет себя одновременно, как дома, в школе, на улице в своей компании, в кружках. Все это происходит в одном и том же месте на виду у одних и тех же людей, за ограниченный период времени. Временное детское объединение существует не более 30 дней, а нередко срок таких объединений - 10-20 дней. За это время в ребенке возрастных изменений не происходит. Однако ребята привносят в коллектив детского оздоровительного лагеря свой опыт деятельности и отношений. Временный детский коллектив способствует интенсивности новых связей, контактов.

Входящая в обязанности педагога организация жизнедеятельности детей далеко не всегда воспринимается ими, как желаемая и необходимая данность. В условиях летнего лагеря ребенок стремится действовать в соответствии с собственными представлениями о том, чем стоит заниматься в свое свободное время.

Создавая дифференцированные условия для самоорганизации каждым ребенком, вожатые и воспитатели получают возможность решать

поставленные перед ними разноуровневые задачи, в том числе и формирование иерархии отношений во временном детском коллективе: личностные отношения - партнерские отношения -мотивационные отношения - коллективистская идентификация.

Таким образом, именно летом, когда самостоятельность и творчество ребенка проявляются в полной мере, временные детские коллективы предоставляют ребенку широкие возможности:

-проживания в условиях демократического детского коллектива;

-самоопределения и самореализации в предлагаемых видах деятельности во взаимодействии со сверстниками и взрослыми;

-приобретение опыта общения и отношений на основе культурных норм проживания и деятельности;

-получение организаторского опыта и опыта самоорганизации;

-расширение сферы познавательных интересов о себе и окружающем мире;

-собственного оздоровления и физической закалки;

-в приобретении новых друзей и впечатлений.

3. Принципы формирования временного детского коллектива.

Организация отряда чаще всего строится на разнообразных принципах. Самый простой и широко распространенный – принцип возраста. Детский коллектив может быть одновозрастным или разновозрастным. Для одновозрастного детского коллектива обычным считается деление детей на

отряды по таким возрастным группам: 7-9, 10-13, 14-16 лет. Дети одного возраста обладают примерно одинаковыми интересами, потребностями, им проще подружиться и найти общий язык. Но на практике часто оказывается, что отряд разделился на не контактирующие половины - женскую и мужскую

- из-за неравномерного психического (а часто и физического) созревания мальчиков и девочек. В результате может оказаться, что все девочки отряда на голову выше мальчиков, или выявится резкое несоответствие в развитии у девочек одного возраста. При этом одни выглядят и ведут себя взрослее, претендуя на роль более знающих и раскованных, другим же достается роль "закомплексованных". Полностью избежать "детского неравноправия невозможно", но в детском одновозрастном отряде эта разница всегда проявляется наиболее ярко и может явиться серьезным препятствием для совместного творчества детей. Разновозрастная группа - форма, проверенная временем, и в разных педагогических системах получившая одобрение. Более всего себя оправдывает разновозрастность в рамках основных возрастных групп. Например, дошкольники - 4-7 лет, младшая школа - 7-10, средняя - 11-14, старшая - 15-17 лет, хотя возможен и больший "разброс" возрастов. В таких группах у детей устанавливаются межличностные связи не только

"горизонтали" (то есть среди сверстников), но и по "вертикали" (со старшими ребятами). В детском временном коллективе имитируется модель семейных и общественных отношений, т.к. многие дети, не имея возможности "быть братом (сестрой)", получают опыт "преемственности поколений" - происходит естественный обмен знаниями, умениями, традициями, младшие обучаются тому, что могут старшие. Опыт показывает, что организатор летнего отдыха, создающий детский коллектив на основе какого-либо общего дела, неизбежно придет к необходимости организации разновозрастного детского коллектива.

Принцип организации детского коллектива - хобби, или увлечение. В летних оздоровительных лагерях существуют профильные смены и профильные отряды, в которые собираются дети по принципу общего дела - увлечения. Это может быть спортивная, танцевальная, юнкоровская смена и др. Опыт показывает, что в этой ситуации очень важно разнообразить структуру смены, сделать так, чтобы "профиль" отряда успешно дополнялся другими делами и увлечениями, не связанными с его специализацией.

Необходимо чередовать разные виды деятельности, чтобы не произошло "зацикливание" и детей, и руководителей на одном - "профильном" виде деятельности. Например, спортивный отряд, наряду с тренировками и соревнованиями может участвовать в КВН, конкурсах рисунков, готовить спектакли и многое другое, разнообразная деятельность позволяет ребенку проявить себя во многих областях, наиболее полно реализовать все свои возможности.

Принцип, на основе которого могут быть объединены дети во временные детские коллективы в летнем оздоровительном лагере - уровень мастерства, степень овладения делом. Чаще это лагеря с туристической, спортивной направленность. Самое простое деление - на "новичков" и "бывалых". Это бывает оправдано, когда от того, насколько ребенок подготовлен, зависят его безопасность и успех коллектива в ответственном деле. Но и это деление должно быть разумным и оправданным, не становясь способом дискриминации ребенка, сохраняющим за ним возможность перехода из одной группы в другую - "более опытную". Возможны ситуации, когда отряд, коллектив собирается "под человека". В этом случае возможно столкновение с "дискриминацией" ребенка на основании того, что он не соответствует запросу организатора. Такой принцип максимально субъективен и не должен приводить к дискриминации детей. Следует отметить, что чем меньший срок продолжается смена, тем сложнее идут в группе (детском коллективе) процессы объединения, и можно для более коротких смен, выездов рекомендовать более однородный состав групп (по возрасту, увлечениям,

социальному статусу).

4. Динамика развития временного детского коллектива.

Детский коллектив рассматривается как система динамическая, развитие которой детерминировано изменениями во внутреннем мире воспитанников и в жизни общества в целом, в непосредственно окружающей коллектив среде,

в характеристике педагогического руководства деятельностью коллектива. Движет процесс развития коллектива борьба противоречий, возникающих между перспективами, достигнутыми и планируемыми, между интересами коллектива и отдельных членов, между потребностями детей и возможностями их удовлетворения в коллективе. Детские коллективы проживают в своем развитии определенные этапы, разные по значению и протяженности, и при удачном развитии и прохождении через все этапы группового взаимодействия получается то, что можно назвать "хороший коллектив".

Первая стадия - "знакомство". В это время формируется чувство принадлежности к отряду, желание устанавливать отношения с другими детьми, что ведет к возникновению мелких групп, чаще - пар. Поведение детей зависимое - и от мнения большинства, и от взрослых. Иногда в отряде сразу возникает антилидер, который, как, противостоит взрослым. Напряженность в отношениях возникает редко – все пока хотят понравиться друг другу, все неопределенно. В этот период в отряде формируется система правил и традиций (часто негласных), происходит распределение

симпатий и антипатий. Основной инициатор в это время - вожатый и воспитатель. Дети могут задумывать и осуществлять небольшие по объему дела, но с постоянной "оглядкой" на взрослого и большинство.

Вторая стадия - "раздел территории", "борьба за власть", "поиск крайнего".

Главная потребность в это время - потребность во власти, в контроле над ситуацией, что проявляется в соперничестве между потенциальными лидерами, между группировками. Стремление к власти может проявиться в попытке воздействовать на конкурентов через "общественное мнение". Но может быть и так: никто не хочет брать на себя ответственность за дело, проявлять активность, стремиться к власти. В этот период в отряде неизбежны конфликты, стычки, резко может упасть успешность и продуктивность

работы. Ошибкой со стороны взрослого было бы взять ответственность на себя или "свалить кучей" на одного или нескольких детей. Это этап разрешения внутригрупповых конфликтов, когда на прочность проверяются возникшие традиции и отношения. Наилучшим выходом из этой ситуации является поиск "золотой середины". Если же конфликт в отряде попытаться "замять", найти "козла отпущения", воздействовать на непокорную силу - есть риск повторения этой ситуации, но уже по другому поводу - коллектив застревает на этой стадии и не развивается дальше, пока не будет найден конструктивный стиль совместной деятельности. Роль руководителя как установителя норм и традиций также подвергается испытанию.

Третья стадия - привязанность, сплоченность, близость.

Главная потребность в привязанности: устанавливается более тесная эмоциональная связь детей друг с другом, становится возможным партнерство, взаимное понимание. Важен баланс между детьми, которые с готовностью жертвуют своими установками, объединяя свои интересы с интересами других, и теми, кто испытывает сложности при сближении и очень осторожно соотносит свои и чужие установки. На этом этапе воспитатель или вожатый остается для детей руководителем, моделью поведения, носителем отрядных норм, но атмосферу, микрокосм общения создают уже сами ребята. На этой стадии очень успешны многие коллективные дела, потому что эмоциональный фон отряда можно охарактеризовать как теплый и приподнятый. В течение смены отряд может несколько раз прожить чередование этих стадий, каждый раз переходя на новый уровень взаимопонимания. Нередко в отряде возникают подгруппы, группировки и микрообъединения. С позиции отрядных норм и правил эти группировки могут иметь позитивную и негативную окраску. Чем ниже статус участника группировки как члена детского коллектива, тем меньше он подчиняется коллективным нормам. Члены детского коллектива с высоким статусом в группе могут соблюдать нормы до завоевания позиций лидера, а став

лидерами, могут пренебрегать менее важными нормами, особенно если это не вызывает критических замечаний со стороны ребят и руководителей.

В группировки объединяются дети, испытывающие потребность в более близких, теплых отношениях, чем те, которые они получают в отряде, а также испытывающие потребность в подчинении или превосходстве, причем в этом случае они часто объединяются в одну иерархическую группировку. Иногда один, но сильный "антилидер" подбирает себе в подчинение довольно большую часть детского коллектива, вызывая тем самым серьезный конфликт в отряде. Случаи антагонизма между группировками в отряде - вещь довольно частая, обычная и нужная, если между группами детей есть здоровое соперничество. Правильное конструктивное разрешение конфликтов движет вперед и развивает детский коллектив. Чтобы увеличить сплоченность группы, необходимо заранее, в самом начале совместной деятельности представить детям в положительном ключе самые важные нормы и правила отрядной жизни, которые определяют тип "хорошего" поведения. В ходе совместной работы руководитель должен быть образцом выполнения этих правил и поощрять детей, принимающих норму. Помогают преодолеть вражду между конкурирующими группировками и дела, которые требуют взаимной зависимости и сплоченности всех членов коллектива

5. Стили руководства временным детским коллективом.

Стиль общения в летних оздоровительных центрах между воспитанниками и педагогами может быть определен, как "согласительный", или "конвенционный" (установленный на основании конвенции - договора, соглашения). Возникающие в летних лагерях межличностные отношения имеют в своей основе свободу мнений, настрой на отдых, юмор, игру, позитивные эмоции. Настоящий, сплоченный коллектив не возникает сразу, а формируется постепенно, поэтапно, чему способствует совместная деятельность ребят - участников групп. В зависимости от стадии развития детского коллектива используются различные стили руководства им.

Приказ:

-четкая постановка цели и инструкция для ребят;

-часто проводится инструктаж;

-уточнение, как поняты ребятами конкретные задания;

-кратко с каждым исполнителем уточняются его действия;

-проверяется выполнение заданий;

-отмечаются ошибки и хорошо выполняемые поручения;

-требовательность, но тактичность.

Распределение и стимулирование:

-оценивание и учет в работе индивидуальностей характеров ребят;

-выявление общих интересов;

-при необходимости даются задания;

-педагог следит за тем. Чтобы задания выполнялись точно;

-похвала в присутствии других ребят;

-недостатки разбираются наедине;

-поощрение за позитивную самостоятельную деятельность.

Участие в принятии решений:

-ставится цель без уточнения способов достижения;

-ограничиваются прямые указания и контроль;

-создается система самоконтроля;

-проводятся консультации по отдельным проблемам;

-поощряются высказанные замечания;

-детям предоставляется больше самостоятельности;

-педагог контролирует ситуацию.

Передача полномочий:

-оказывается поддержка и помощь, если ребята просят о ней;

-педагог избегает вмешательства в дела без особой необходимости;

-контроль не ослабляется;

-соизмеряются возможности ребенка и сложность задания;

-хвалить ребят нужно как можно чаще.

Таким образом, можно выделить признаки стиля: порядок распределения обязанностей; методы подготовки, принятия и организации выполнения решений; формы контактов с воспитанниками и контроль за их деятельностью.

Реализуя определенный стиль руководства, педагог решающим образом влияет на формирование того или иного типа взаимоотношений в коллективе.

6. Психолого-педагогические условия развития временного детского коллектива.

-Установление положительных отношений между взрослыми и детьми, формирование нравственного климата во временном коллективе;

-Продуманная и спланированная организация жизнедеятельности детей и педагогическое управление временным детским коллективом;

-Единые педагогические требования;

-Разнообразная деятельность (спортивная, интеллектуальная, художественно-прикладная, трудовая, творческая);

-Создание ситуации значимости и успеха для каждого члена временного детского коллектива.

-Детское самоуправление - форма организации жизнедеятельности коллектива ребят, обеспечивающая развитие их самостоятельности в принятии и реализации решения для достижения целей жизни отряда, лагеря.

Таким образом, для развития временного детского коллектива необходимы рассмотренные выше психолого-педагогические условия, позволяющие сплотить детей, наладить дружеские взаимоотношения, научить ребят находить компромисс, "примерять" разные социальные роли - быть и лидером, и ведомым, сформировать умение входить в группу и не растворяться в ней.

III. Возрастные особенности детей и прогнозируемые трудности

Детский лагерь - это своеобразный замкнутый мир, где средний возраст жителей гораздо меньше восемнадцати лет, и самая большая разница в возрасте едва ли достигает десяти лет, но при этом у каждого возраста есть свои особенности, которые надо знать и учитывать в своей работе. Выбирая отряд, с которым вы хотите работать, нужно учитывать следующее деление детей по возрастам:

-младшие отряды - 7-9 лет;

-средние – 10-13 лет;

-старшие -14-16 лет и старше.

Верхний возрастной предел, когда ребенок еще может попасть в лагерь, составляет 16 лет, но в реальности эта норма может нарушаться, и вы можете встретить в лагере и 17- летних детей. Чтобы добиться успеха в своей деятельности вожатый должен стать для детей и подростков не только руководителем и организатором, но и старшим товарищем, другом, к которому бы все прислушивались, человеком, умеющим чувствовать настроение, правильно подбирать игры, разумно реагировать на шалости,

умеющим предотвращать конфликты, контролировать ситуацию, разрешать уже возникшие конфликты, умело предоставляющим детям разумную свободу. Знание возрастных особенностей детей и подростков, характеристик физического развития, особенностей их поведения в том или ином возрасте поможет в процессе воспитательной деятельности.

6-9 лет Отличительными особенностями этого возраста являются: активность, непосредственность, фантазия, подражательность, неумение долго концентрироваться на чем-то одном, быстрая утомляемость, несамостоятельность, эмоциональность и восприимчивость. Подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, и вместе с тем неумение долго концертировать свое внимание на чем-либо - вот, пожалуй, и все характерные черты. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Ребенок будет слушаться вас просто потому, что вы старше. В вашем отряде вы будете для детей' "мамой" или "папой". Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей. Поэтому в первую очередь обязанности вожатого, работающего на младшем отряде, заключаются в организации быта ребенка. Многие дети в этом возрасте еще не умеют ухаживать за собой. Вам придется следить за тем, чтобы у ваших подопечных было чистое белье, сухие носки и обувь, придется причесывать по утрам девочек и заплетать им косички. Детям надо помогать поддерживать чистоту в палате, застилать постель, наводить порядок в тумбочках. Вам придется, постоянно находится с вашими детьми, следить, как бы, кто-нибудь не поранился, не ушибся. С другой стороны, младшие дети всегда найдут, чем себя занять. Они будут играть в пятнашки, качаться на качелях, и это совершенно не требует вашего участия. Игру для маленького ребенка можно сделать буквально из всего, даже из построения на полдник. Но если вы решили поиграть вместе с малышами, помните, что для этого возраста больше всего подходят подвижные игры. Ну,

а если в игре будет много шума, писка, визга - не пугайтесь, - так и должно быть. Прекрасно проходят игры- кричалки, ролевые сказки. Если в вашем багаже есть несколько подобных игр, то занятие для ваших детей вы найдете всегда.

И заканчивая разговор о маленьких детях, хочется сказать, что только в этом возрасте, дети искренне и непосредственно любят вожатого, и именно в глазах малышей вы можете увидеть чисто детское восхищение и не наигранное обожание.

Физический рост и развитие

-Руки и ноги растут быстрее тела

-общее управление телом хорошее

-координация глаз и рук улучшается к 7 годам

-сердечно-сосудистая система отстает в своем развитии от других органов и систем, что приводит к быстрой утомляемости, особенно от однообразных движений

-невелик запас прочности опорного аппарата

-слаба мускулатура, особенно спины, брюшного пресса что повышает возможность раз личных травм во время игр (растяжение связок и т. д.), нарушение осанки

Характерные особенности

-Высокий уровень активности

-желание научиться различать, что такое хорошо и что такое плохо

-лучшая награда — похвала

-стремление получить время на самостоятельные занятия

-формирование целеустремленно ста, или самоуверенности, или агрессии

-кризис 7 лет — «кризис непосредственности»

-считают друзьями тех, кого видя чаще других

-любознательны

-отличаются конкретностью мышления

-подвижны

-не умеют долго концентрировать свое внимание на чем-либо одном

-высокий авторитет старшего товарища

• суждения и оценки взрослых становятся суждениями и оценками сами детей.

Советы вожатому.

Организуй подвижные игры при ограничении прыжков и бега, развивай умения лазать и пользоваться качелями, используй ритмические виды деятельности, пение, драматические постановки, обучай правильным навыкам труда, обеспечь детей конкретными поручениями и творческой свободы при и выполнении предоставляй детям свободу действия, развивай способности (при соблюдении нравственных норм, распорядка жизни детского лагеря и т. п.)

9-10 лет в этом возрасте дети очень общительны, они активно ищут контакты, и находят их, любят коллективную деятельность, хотя стремление к самореализации выражено у этих ребят также весьма ярко. Отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Неуемная активность одновременно является плюсом и минусом этого возраста. Детскую энергию важно

направить в нужное русло, ведь именно в 9-10 лет детям свойственно не задумываться о последствиях своих действий. По статистике именно дети средне-младших отрядов чаще всего падают с деревьев и качелей. Постарайтесь постоянно загружать этих детей разнообразными мероприятиями. Для них подходят система ЧТП (чередования творческих поручений), интеллектуальные викторины, спортивные игры, конкурсы, подвижные игры. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Они легко и охотно выполняют поручения и отнюдь не безразличны к той роли, которая им при этом выпадает. Они хотят ощущать себя в положении людей, облеченных определенными обязанностями, ответственностью и доверием. Неудача вызывает у них резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает

эмоциональный подъем. Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость, верность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем. Их захватывают игры, содержащие тайну, приключения, поиск, они весьма расположены к эмоционально окрашенным обычаям жизни, ритуалам и символам. Они охотно принимают руководство вожатого. К его предложениям относятся с доверием и с готовностью откликаются на них. Доброжелательное отношение и участие вожатого вносят оживление в любую деятельность ребят, и вызывает их активность

Физический рост и развитие

• Рост девочек опережает рост мальчиков

• начинается процесс полового созревания (сначала у девочек, потом у мальчиков)

• учащается сердцебиение

• чаще появляется головная боль

• ускоряется развитие скелета, рук, ног

• активно развивается нервная система ребенка, отличаясь повышенной возбудимостью

Характерные особенности

• энергичны, быстры в действии, настойчивы, инициативны

• нуждаются в постоянной деятельности, стремятся к большой мускульной активности, любят коллективные игры

• шумны, спорят, влюбчивы

• интересы постоянно меняются

• в контакт вступают легко, но склонны к конфликтам, повышенное стремление к спорам

• выполняют легко и охотно поручения, но не безразличны к той роли, которая им выпадает

• не увлекают далекие цели и перспективы, неконкретные поручения, отвлеченные беседы

• неудача вызывает резкую потерю интереса к делу.

Советы вожатому: поощряй детей и хвали, используй такие виды деятельности, которые дают простор проявлениям мускульной активности, организуй коллективные спортивные игры, занятия по интересам, организуй разумное руководство; пробуди в ребятах интерес к окружающему миру; стремись обстоятельно ответить на многочисленные вопросы детей.

11-12 лет. Резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Он стремится завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется

самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Часто он не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением. В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Их тянет к романтике. Вожатому легче воздействовать на подростков, если он выступает в роли старшего члена коллектива и, таким образом, «изнутри» воздействовать на общественное мнение. Для этих детей на первое место выходят их сверстники. Поэтому конфликты со взрослыми выходят на новый уровень. *Детям важно отстоять свое Я, свое мнение*. И часто они это делают, вставая в оппозицию вожатому. В этот же момент у ребят возникает тяга к объединению в группы. Вам важно выделить лидера в детском коллективе, сделать его своим помощником и союзником. В этом возрасте дети с удовольствием участвуют во всевозможных конкурсах и соревнованиях, а также в разнообразных творческих и ролевых играх.

К 12-ти годам начинает набирать силу социальная активность, потребность в реализации своего морального мировоззрения. Младших подростков отличает особый интерес к обобщенным нравственным нормам, отвлеченным социальным представлениям. Принцип явно превалирует над конкретным случаем. Оценивая частную ситуацию, ребенок пытается применить к ней тот или иной нравственный закон, почерпнутый им из книг, героических фильмов, семейных разговоров. Но не из своей жизни. Личный опыт все еще не обладает большой ценностью в глазах его носителя. Соедините все вышесказанное с потребностью ребенка быть активным в отстаивании своих взглядов на жизнь, его способность к совершению сильных поступков, которой он не отличался еще 2 или 3 года назад, и вы получите взрывоопасный, драматичный внутренний мир, вы увидите зародыш грядущих душевных потрясений. Вы найдете также источники жизненных сценариев типа "Павлик Морозов", молодежных фашистских организаций, экстремистских религиозных

организаций. Нужно быть очень осторожным в словах и поступках при общении с младшим подростком. Ложь, двуличие взрослых вызывают у него сильные негативные чувства. Трудно вернуть доверие человека, весь мир для которого черно-белый, если вы уже ступили хотя бы одной ногой на черную его сторону. Физический рост и развитие

• девочки обычно выше мальчиков

• быстрый рост мускулатуры

• различия среди детей усиливаются, так как некоторые дети уже повзрослели, а некоторые только начинают взрослеть

Характерные особенности

• дети испытывают внутреннее беспокойство

• антагонизм между мальчиками и девочками, дразнят друг друга

• мнение группы сверстников более важно, чем мнение взрослых, отчуждение от взрослых

• стремление утвердить свою самостоятельность, способны противостоять влиянию окружающих

• остро ощущаемая потребность в активности

• горячий энтузиазм, но быстро гаснет, если не может претвориться в какое-либо действие

• формируется собственная точка зрения на взаимоотношения между людьми, на моральные требования и оценки

• не принимают на веру все, что слышат от взрослых

• могут воздействовать на сверстников.

Советы вожатому:

Проводи коллективные игры (отдельно для мальчиков и девочек), отдавай предпочтение спортивным играм, используй общий энтузиазм при выполнении порученных заданий, воздействуй опосредованно — через друзей, рассказ о своих проблемах, демонстрацию различных вариантов поведения и его результатов.

12-14 лет. Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и

малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряжённее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами вожатого. Они все настойчивее начинают требовать от старшего уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений. Отличительной особенностью детей этого возраста является наступающее половое созревание. Дети становятся нервными и неуступчивыми, зачастую ярко выраженными максималистами, что выражается в критичности, негативной оценке того, что делают другие. ("Что за лажа!"). В этот момент важно помнить, что негативная реакция очень часто скрывает под собой неуверенность в собственных силах.

Поэтому не старайтесь следовать лозунгу: "Критикуешь - сделай лучше!", ставя подростка зачастую в безвыходное положение, а вызывайте у него желание активно сотрудничать с вожатым и другими ребятами. Не скупитесь на положительную оценку его действий.

В этом возрасте появляется ярко выраженная тяга к противоположному полу, а учитывая довольно раннее развитие детей и влияние сегодняшней внешней среды, окружающей подростка, эти дети требуют особого присмотра, чтобы не столкнуться с тем, что в вашем отряде появится еще и новорожденный ребенок. Вожатому важно снимать существующее сексуальное напряжение. Вашим инструментом должны оказаться дискотеки и так называемые "эротические игры" (статуя любви и др.).

Мальчикам полезны вечерние дозированные нагрузки. Душ перед сном обязателен! В одиннадцать-тринадцать лет происходят первые попытки втянуться в табакокурение. Причины — подражание старшим товарищам, желание казаться старше. Не стесняйтесь говорить с мальчиками об этом.

Физический рост и развитие

• усиливаются различия среди детей, так как некоторые из них уже повзрослели, а иные только начинают взрослеть

• развивается мужское и женское поведение

Характерные особенности

• ориентация на мир взрослых

• мужество, одежда, смелость — важны связи с социальной позицией

• девочки начинают интересоваться мальчиками раньше, чем мальчики девочками

• наблюдается беспокойство о своей внешности

• рождается первая любовь

• появляются крайности в поведении, например, «я знаю все!»

• «пренебрежение» к советам старших

• проявляется желание понять себя, отвечать за себя, за общее дело

Советы вожатому: оказывай помощь подросткам в принятии их своими сверстниками, построй руководство поведением подростков так, чтобы оно было без излишнего вмешательства и давления со стороны взрослых, организовывай для мальчиков спортивные соревнования, а девушек вовлекай в активные дела в помещении, в организации встреч с друзьями.

14-15 лет. Что с физиологией, какими основными особенностями можно обозначить этот возраст? И мальчики, и девочки переживают «гормональную бурю», которая порождает юношеский максимализм, нежелание прислушиваться к мнению остальных, взрослых, власть толпы сверстников у них достигает высшей фазы. Чувство юмора несколько снизившееся в период 11-13 лет, снова возвращается, если, конечно, оно вообще свойственно данному ребенку. Там, где оно есть, задача вожатого, если, конечно, он сам наделен этим счастливым даром. В 14-15 лет, в связи с формированием автономной морали, любые педагогические ориентации, в том числе и гигиенического свойства, хорошо доходят до сознания, если подаются с юмором. Подростки, в силу высокого гормонального фона, чрезвычайно потливы и не любят мыться. Почему? Они комфортно чувствуют себя в жиро-гормональной смазке, им просто хорошо. Связано это с тем, что снижается гиперестезия кожи – повышенная чувствительность. Но мыться им необходимо. Возобновить их прервавшуюся дружбу с водой можно через выражение вашей брезгливости к нечистоплотному человеку. Только два условия: делайте внушение кратко и наедине. Иначе подросток не выполнит вашу просьбу и замкнется. В этом же возрасте необходимо следить, чтобы девочки не голодали. Девочка-подросток, желая похудеть, часто вызывает формирование синдрома белковой недостаточности. Цель одна - похудеть, стать красивой. Подростковая диета порой настоящее голодание. Вожатый должен следить за тем, чтобы подростки ели.

Физический рост и развитие

• наступает зрелость, сопровождаемая физическими и эмоциональными

изменениями (у мальчиков в среднем к 15 годам, девушек к 13 годам)

• развивается мужское и женское поведение

• завершается формирование социальных установок

Характерные особенности

• стремление утвердиться в мире взрослых индивидуально

• наблюдается беспокойство о своей внешности

• рождается первая любовь

• растет социальная активность

• появляется стремление к достижению независимости от своей семьи

• происходит выбор будущей профессии

• появляются крайности в поведении, например, «я знаю все!»

• возникают интимные, эмоциональны отношения между юношами и девушками

• кризис независимости

Советы вожатому: оказывай помощь подросткам в принятии их своими сверстниками, построй руководство поведением подростков так, чтобы оно было без излишнего вмешательства и давления со стороны взрослых, создавай необходимые условия для отдыха, организовывай для мальчиков спортивные соревнования, а девушек вовлекай в активные дела в помещении, в организацию встреч с друзьями. Какие же ситуации ожидают вожатого в детском оздоровительном лагере, которые можно спрогнозировать еще до отъезда в него?

Проблемы детей младшего возраста

Прогнозируемые ситуации	**Варианты решения**
Болезненно переживают разлуку с семьей	Отвлечь интересными делами, переключить внимание
Раздражительны, тоскуют по дому	Дать какое-либо задание, чтобы ребенок почувствовал себя нужным в новом коллективе
Задают множество вопросов	Внимательно выслушивать и спокойно отвечать, повторяя ответ столько раз, сколько необходимо для понимания
Быстро утомляют	Быстрее «бежать» к финишу, к результатам — в игре, труде...
Трудно засыпают,просыпаются по ночам «попить», не умеют застелить постель, разбрасывают и теряют вещи	Терпеливо приучать к порядку. Проявлять особое внимание вечером: кому-то сказку рассказать, кому-то спеть
Неуверенны в себе	Давать нагрузку с учетом физического здоровья,
Привыкли есть медленно, всухомятку	Увидеть таких детей и принять все меры для предупреждения конфликтных ситуаций. Посадить детей за отдельный стол. Следить за тем, чтобы съедали первое.
Готовы пробовать все на вкус	Рассказывать детям о ядовитых ягодах, растениях...
Потеряли интерес к занятиям, внимание рассеянное	Рекомендуется частая смена видов деятельности, которые не должны быть продолжительными по времени
Проявляют желание играть с младшими детьми	Поддерживать, поощрять и направлять действия детей по опеке малышей
Слезы и страхи в темноте	Не оставлять одного ребенка в темноте
Копируют привычки, манеры поведения, лексикон взрослых	Стремиться не подавать дурного примера ни в чем
Постоянно опаздывают	Не давать поручений, связанных с учетом времени

Впечатлительны	Не рассказывать сказки, истории с «плохим концом»
Постоянно рискуют, склонны к травматизму	Избегать чрезмерных ограничений в деятельности детей, заполнять их жизнь полезными и нужными играми, состязаниями, следя при этом за соблюдением необходимых правил безопасности

Проблемы детей среднего возраста

Обидчивость, повышенная чувствительность к несправедливости	Внимательное, доброе отношение к детям, стремление разобраться в причинах поведения детей
Внешнее проявление взрослости: курение, игра в карты, проба спиртного, употребление взрослого лексикона, использование косметики, украшений. Бодрствование после отбоя, различные ночные занятия	Проводить разъяснительную работу с привлечением всех специалистов и показом соответствующих кинофильмов. Приучать к выполнению разумного режима дня. Если невозможно полностью избежать ночных занятий, направлять их в приемлемое русло.
Замкнутость, одиночество. Обостренное переживание своих недостатков	Стремиться переключать внимание детей, давать поручения, связанные с необходимостью общения
Непослушание, действие «наперекор», постоянные споры	Вникать в интересы детей, сотрудничать с ними
Проявление тайн (укромные уголки леса, полянки, места рыбалки). Озорство, шалости	Знать секреты детей, совместно сохранять их, разумно использовать. Организовывать интересные игры с элементами романтики
Проблемы подростков	
Замкнутость, агрессивность, легкая ранимость. Чередование плохого и хорошего настроения, уход в «себя»	Поведение такого ребенка полностью зависит от того, как Вы себя с ним будете вести

Неподчинение взрослым, действия «наперекор», критиканство. Стремление к независимости, вызывающее поведение. Действия опережают мысли	Пытаться понять подростков, понять причины того или иного их поступка, тактично направлять их действия в нужное русло, стать приятным собеседником.
Прыщики, разочарование от собственного отражения в зеркале	В индивидуальной беседе разъяснять подростку, как избавиться от этих особенностей или сгладить их, как сделать, чтобы «этого» было меньше
Интерес к себе	В коллективной беседе — находить у такого подростка лучшие качества и подчеркивать их
Развитие интереса к противоположному полу, появление новых ощущений, чувств, переживаний	Тактично, целомудренно раскрыть подросткам красоту настоящей любви. На вопросы отвечать тактично и серьезно
Проявление чрезмерной самостоятельности Стремление освободиться от родительской опеки	Учитывать это и предоставлять подросткам как можно больше подконтрольной самостоятельности
Несбывающиеся мечты подростков	Поразмышлять вместе с подростками о будущем

Приведенные данные в таблицах представляют общую картину тех проблем, с которыми встретится вожатый в детском оздоровительном лагере. Дополним эту информацию, а также рассмотрим некоторые из проблем подробнее. Дети приезжают в летний лагерь, может быть, впервые в жизни оказываются длительное время в обстановке вне дома, длительное время без родителей. Эта новая обстановка может влиять на детей по-разному. Если ребенок активный, самостоятельный, ищущий «приключений», он будет в лагере стремиться делать то, что дома не мог себе позволить — у воспитателя одни заботы. Если ребенок неуверенный в себе, тоскует по дому, по родителям, общении — у воспитателя другие заботы.

Дети в оздоровительном лагере оказываются в новом сборном коллективе. Произошел разрыв старых дружеских связей, дети не знают друг друга, у них

нет общих воспоминаний, и нет еще общих интересов. И вот образуются группировки, происходит формирование симпатий и антипатий. На этом фоне у детей могут возникнуть проблемы в общении. Некоторые дети замыкаются в себе, испытывают чувство одиночества. Это чувство может проявляться, когда ребенок впервые оказывается в непривычной обстановке летнего лагеря. Нередко лагерь, обстановка вне дома, дает возможность ребенку проявить себя в новом окружении, выйти из изоляции, так как на нем нет ярлыка изгоя. Получив положительный импульс к общению в лагере, он, может быть, попытается построить свои отношения с коллективом и вне лагеря.

Оздоровительный лагерь даст такому ребенку возможность «найти себя», раскрыть свои способности в какой-либо области. Возникают проблемы с детьми, которые часто в обычной жизни обделены вниманием. Медики выделяют следующие симптомы проявления дефицита внимания:

-беспокойные движения в кистях и стопах;

-нетерпение, неумение дождаться своей очереди во время игр и в различных

ситуациях в коллективе; частые необоснованные переходы от одного незавершенного действия к другому;

-неумение тихо, спокойно играть;

-болтливость; мешает другим, пристает к окружающим;

-не слушает обращенной к нему речи; способен к совершению опасных действий, не задумываясь об их последствиях.

Если ребенок первый раз в лагере, то он потребует большего внимания к себе. Вожатому надо помнить, что у него отсутствуют навыки в выполнении режима дня, он не приспособлен в самостоятельной жизни, он должен еще привыкнуть к общественному питанию; к новым порядкам. Чувство покинутости, одиночества испытывают, как правило, именно такие дети.

Если ребенок не первый раз в лагере, то с ним возникают другие проблемы: он всезнайка, у него раскованное поведение, он вспоминает о том, как было прошлым летом, позапрошлым, постоянно сравнивает данный лагерь с иными, противопоставляет себя другим детям. С таким ребенком могут быть проблемы особенно в отношении сна в тихий час. В детском лагере, как и в любой семье, могут возникать самые различные ситуации, знания о которых помогут избежать неприятных последствий, сложностей со здоровьем детей. ***Приведем краткую информацию по данному вопросу.***

Энурез. Нередко дети сталкиваются с этим неприятным явлением в оздоровительном лагере: они мочатся в кровать. Роль вожатого заключается в том, чтобы избавить ребенка от смущения и унижения со стороны сверстников. Процедура смены белья должна быть проработана так, чтобы вожатые справлялись с ней тихо и аккуратно.

Проблемы сна. Во-первых, может появиться хождение во время сна (лунатизм). Во-вторых, могут возникнуть ночные кошмары, если для них имеются предпосылки. Вожатый должен особенно внимательно следить за такими детьми и сообщить об этом врачу.

Воровство. Когда обнаружится, что ребенок украл что-либо, с ним следует провести индивидуальную беседу, убедить в необходимости вернуть предмет и помочь ему вернуть похищенное с извинениями.

Гиперактивность. Гиперактивный ребенок импульсивен, невнимателен и излишне активен, гоняется взад-вперед, редко занимается одним занятием или делом. Роль вожатого заключается в защите ребенка от его собственных действий, он должен постараться, чтобы ребенок участвовал в обычной деятельности оздоровительного лагеря. Это требует значительного контроля. Некоторые дети в таком состоянии требуют вмешательства врача, поэтому вожатый должен быть постоянно внимателен к ним.

Тоска по дому. Наиболее часто дети скучают по своим родителям, друзьям или домашним животным, становятся плаксивы и 'падают духом. Занятие детей деятельностью, которая позволяет обрести друзей или забыть о доме — один из способов решения проблемы. В некоторых случаях вожатый обязан проконсультироваться по этому вопросу с директором оздоровительного лагеря.

Суицидальное поведение. Вожатым следует научиться распознавать надвигающиеся признаки депрессии, улавливать симптомы поведения, которые часто предшествуют такому явлению. Любая попытка суицида должна рассматриваться со всей серьезностью, в то же время осторожно, и не только вожатым, но и административным персоналом, психологом.

Сексуальное поведение. Подростки часто находят лагерь удобным для

сексуального поведения, когда они находятся в постоянном контакте со сверстниками вне домашней обстановки. Такое поведение может быть агрессивно- гетеросексуальным или даже гомосексуальным по природе, явным или скрытым. Важно говорить об отношении полов откровенно, без нарочитого морализма, но и со всей тактичностью и чистотой.

Оскорбление, сопровождающееся нанесением телесных повреждений. В лагере у детей часто проявляется такое поведение, которое было скрытым в домашней обстановке. Признаки жестокого обращения с детьми могут быть замечены вожатыми, например, наличие необычных синяков или шрамов и т. д. при осмотре детей, при смене одежды или в душевой. Это должно стать предметом обсуждения с медицинской сестрой или с директором оздоровительного лагеря. Следует не допускать таких обсуждений в коллективе, с друзьями — как своими, так и с друзьями ребенка.

Признаки сексуального оскорбления менее заметны. Некоторые признаки идентифицированы американскими специалистами. Приводим их:

•Изменение поведения, крайние перепады настроения, уход в себя, страх или

повышенная плаксивость.

•Дети мочатся в кровать, их преследуют кошмары, страх при отходе ко сну или надевание перед сном дополнительной одежды.

•Необычная сексуальная активность или ярко выраженный интерес к сексуальным вопросам для возраста, не соответствующего этому. Переход к безразличному поведению.

•Боязнь определенных мест, людей или видов деятельности, особенно если они остаются наедине с некоторыми людьми.

•Боль, чесотка, кровотечение, истечение жидкостей или влажность некоторых мест тела.

•Жестокое обращение с животными.

Химическое отравление.

Детский лагерь не изолирован от окружающего мира, детям могут приноситься спиртные напитки, табак или наркотики для индивидуального

употребления или совместного использования детьми (или персоналом). Все случаи употребления детьми наркотиков должны немедленно становиться достоянием администраций и медицинских работников. Необходимо принимать все меры к предотвращению распространения и употребления спиртных напитков, наркотиков.

Вандализм. Явление, когда личная или лагерная собственность уничтожается детьми. Это признак серьезных проблем. Необходимо действовать так, чтобы не только помочь детям обрести понимание тяжести их вины, но и привлечь их к участию в восстановлении поврежденных или замене уничтоженных вещей.

Стресс. Роль вожатого лагеря заключается в том, чтобы освобождать детей от стрессов, и самому не создавать стрессовых ситуаций. Если в отряде есть дети

с различными комплексами, физическими недостатками, хроническими неинфекционными заболеваниями, то необходимо помочь им адаптироваться в новой обстановке, следуя определенным правилам:

•акцентировать внимание на достоинствах ребенка;

•давать ребенку жить полноценной жизнью в коллективе;

•вести индивидуальные беседы как в отряде, так и с самим ребенком;

•замечать, когда ребенку трудно, не упускать его из поля зрения.

Нарушения дисциплины. При работе с разными детьми в обстановке, где они могут проявить новое или совершенно другое поведение, бывают случаи, когда такое поведение неприемлемо и требуется наведение дисциплины и порядка. В лагере, где сразу же после приезда оглашается длинный перечень запретов и правил, возникает желание нарушить все эти правила. Но в любом обществе необходимы некоторые правила. Необходимые обстоятельства и способы дисциплинирования нужно четко обрисовывать.

Приложение № 23

Индивидуальная карта ребёнка/подростка

Имя Возраст _____

Отряд_____

Повод обращения:

_____

_____

_____

Проблема:_____

_____

_____

_____

_____

_____

Особенности поведения на консультации:

_____

_____

_____

_____

Сведения о подростке:

_____

_____

_____

_____

_____

Дополнительная информация:

_____

_____

_____

_____

Дата первичного приема: « » _____20____ г.

Консультант:

Ф.И.О. специалиста подпись

Основное содержание с указанием использованных методик

Выводы и рекомендации

Подпись консультанта