




Министерство труда и социального развития
Новосибирской области

Государственное автономное учреждение Новосибирской области «Центр
детского, семейного отдыха и оздоровления
«ВСЕКАНИКУЛЫ»

Рассмотрено на методическом
объединении
ГАУ НСО «ВСЕКАНИКУЛЫ»
Протокол № 3 от «06» 05 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ НСО «ВСЕКАНИКУЛЫ»
О.П. Бугай
«06» 05 2020 г.



**Комплексная программа психолого-педагогического сопровождения в
условиях детского оздоровительного лагеря**

Составитель-исполнитель программы:
Рыбка Светлана Владимировна,
педагог-психолог высшей
квалификационной категории

Новосибирск 2020

Содержание

1	Паспорт программы	3
2	Пояснительная записка. Введение	6
3	Актуальность. Цель и задачи.	9
4	Целевые группы и их особенности.	11
5	Этапы реализации психолого-педагогического сопровождения.	13
6	Направления деятельности педагога – психолога.	20
7	Формы и методическое обеспечение психолого-педагогического сопровождения.	22
8	Основные принципы.	24
9	Ресурсное обеспечение.	26
10	Оценка эффективности.	30
11	Ожидаемые результаты реализации программы.	30
12	Рабочие линии комплексной программы психолого-педагогического сопровождения в условиях детского оздоровительного лагеря	31
12.1.	Рабочая линия: «Адаптация несовершеннолетних младшего школьного возраста в условиях ДОЛ»	31
12.2.	Рабочая линия: «Формирование конструктивного самоутверждения у несовершеннолетних подросткового возраста в условиях детского оздоровительного лагеря».	46
12.3.	Рабочая линия: «Организация психолого-педагогического сопровождения сотрудников ДОЛ».	69
12.4.	Рабочая линия: «Психопрофилактическая работа с родителями и законными представителями несовершеннолетних».	75
17	Глоссарий.	77
18	Список использованной литературы.	83
19	Приложения.	86

Таблица №1

1. Паспорт программы

Наименование раздела	Содержание пункта раздела
1	2
Наименование программы	Комплексная программа психолого-педагогического сопровождения в условиях детского оздоровительного лагеря
Учреждение	Государственное автономное учреждение Новосибирской области «Центр детского, семейного отдыха и оздоровления «ВСЕКАНИКУЛЫ» (Далее – Центр)
Сведения об учреждении	630048, г. Новосибирск, ул. Немировича-Данченко, 100. Тел. +7 (383) 209-13-08, e-mail: vk@sznsk.ru
Исполнители программы	1. Рыбка Светлана Владимировна, педагог-психолог высшей квалификационной категории. 2. Специалисты детских оздоровительных лагерей «Солнечный мыс-2», «Дзержинец», «Солнечная поляна», «Зеленая республика», «Красная горка»: - педагоги–организаторы; - вожатые; - воспитатели; - педагоги дополнительного образования (инструкторы по труду); - инструкторы по физвоспитанию.
Нормативно-правовая база программы	– Конституция Российской Федерации – Федеральный закон от 24 июля 1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»; – Указ Президента РФ от 07.05.18. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»; – Указ Президента РФ от 29.05.17. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»; – Указ Президента РФ от 9 мая 2017 г. № 203 “О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017 - 2030 годы”; – Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года (утверждена Указом Президента Российской Федерации 12 мая 2009 г. № 537); – Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Указом Президента Российской Федерации 7 мая 2012 г. № 166).

	<p>Федерации на период до 2020 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»; – Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; – "ГОСТ Р 52887-2018. Национальный стандарт Российской Федерации. Услуги детям в организациях отдыха и оздоровления" (утв. и введен в действие Приказом Росстандарта от 31.07.2018 N 444-ст); – Постановление Правительства НСО от 31 декабря 2014 г. № 576-п (ред. От 21.05.18.) «Об утверждении государственной программы НСО «Развитие образования, создание условий для социализации детей и учащейся молодежи в Новосибирской области на 2015-2021 годы» (в ред. От 26.02.2019); – Постановление Правительства НСО «Об организации отдыха, оздоровления и занятости детей на территории Новосибирской области» от 28 марта 2017 года N 123-п (с изменениями на 25 декабря 2018 года); – Устав ГАУ НСО «ВСЕКАНИКУЛЫ»
Вид программы	Авторская
Цель программы	Создание условий для развития эффективной социальной адаптированности, коммуникации и самореализации всех участников развивающего, культурно-оздоровительного процесса в детско-оздоровительном лагере.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создать условия, обеспечивающие эффективное взаимодействие всех сотрудников ДОЛ (психолога, вожатых, воспитателей, педагогов-организаторов, педагогов дополнительного образования, инструкторов по физвоспитанию) с детьми для эффективной социальной адаптированности, коммуникации и самореализации несовершеннолетних. 2. Осуществить квалифицированную комплексную диагностику личностных особенностей детей,

	<p>психокоррекционную деятельность для нивелирования проблем в эмоционально-волевой сфере.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Повысить адаптационные возможности несовершеннолетних, расширить диапазон эмоций в период лагерной смены. 4. Способствовать активизации личностного потенциала несовершеннолетних через осознание своего эмоционального состояния, поведения, конструктивного самоутверждения и ценностного отношения к себе и другим. 5. Стимулировать у несовершеннолетних эффективную коммуникацию, волевую регуляцию. 6. Расширить рамки психолого-педагогической компетентности у специалистов ДОЛ, родителей. 7. Осуществить психологическую поддержку и консультирование специалистов ДОЛ и родителей.
Целевая группа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Несовершеннолетние в возрасте от 7 до 17 лет, находящиеся в Детских оздоровительных лагерях «Держинец», «Зеленая республика», «Солнечная поляна», «Красная горка», «Солнечный мыс -2». 2. Сотрудники детского оздоровительного лагеря. 3. Законные представители несовершеннолетних, находящихся в ДОЛ.
Ожидаемые конечные результаты	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплексное психолого-педагогическое сопровождение в ДОЛ охватит не менее 100% несовершеннолетних. 2. У 85% несовершеннолетних повысятся адаптационные возможности и расширится диапазон эмоций в период лагерной смены. 3. Снижение процента воспитанников с высоким и низким уровнем тревожности будет свидетельствовать о стабилизации психоэмоционального состояния детей и повышении стрессовой и кризисной толерантности. 4. 95% детей освоят навыки волевой регуляции, эффективной коммуникации и конструктивного самоутверждения. 100% специалистов ДОЛ (вожатые, помощники вожатых, педагоги-организаторы, педагоги дополнительного образования (инструкторы по труду); инструкторы по физвоспитанию) расширят рамки психолого-педагогической компетентности и освоят

	методы, направленные на профилактику эмоционального выгорания. 5. Родители, законные представители получают психопрофилактическую, консультативную помощь и психологическую поддержку в рамках комплексного психолого-педагогического сопровождения.
--	---

2. Пояснительная записка

Введение

В настоящее время растет потребность в обеспечении условий для использования каникулярного времени в интересах физического, интеллектуального, эмоционального, духовного, нравственного развития личности ребенка. В летнее время такой организующей системой являются детские оздоровительные лагеря (ДОЛ), которые реализуют социально-адаптивную, развивающую и коммуникативную функции и способствуют повышению личностного потенциала, самопознания и самовоспитанию детей и подростков.

Детский оздоровительный лагерь является открытой, динамической, социально-педагогической, оздоровительной системой. Приоритетным направлением является создание психологически комфортной атмосферы во временном детском коллективе.

Уровень социальной адаптации является специфическим показателем для каждого ребенка и зависит от его личностного психологического развития, образа жизни и социального окружения. Посредством социального взаимодействия ребенка с окружающими можно определить его адаптивные способности.

Основной причиной возникающих проблем на начальном этапе проживания детей в детском оздоровительном лагере является недостаточная адаптация несовершеннолетних. Поведение и эмоциональное состояние воспитанников обусловлено не столько внешним окружением, сколько их интерпретацией сложившейся ситуации и нового окружения.

Психолого-педагогическое сопровождение несовершеннолетних в летнем лагере направлено на создание условий для эффективной социальной адаптированности, на гармонизацию психоэмоционального состояния, активизацию их внутреннего потенциала, коммуникацию и самореализацию всех участников развивающего, культурно-оздоровительного процесса в детском оздоровительном лагере.

Адаптационный процесс начинается с привыкания несовершеннолетних к новым условиям жизни в ДОЛ (режим дня, правила поведения, навыки по самообслуживанию, общественная жизнь). За короткий период вожатым необходимо познакомить детей, включить в процесс общения с незнакомыми сверстниками и взрослыми, образовать команды, повысить творческую активность всех участников. У каждого ребенка личностные особенности, способности, желания, манера поведения и поэтому эффективным средством в работе педагога-психолога является искреннее проявление понимания и терпения к проблемам детей.

Многие дети трудно переносят разлуку с родными, отказываются от контактов со взрослыми, детьми или агрессивно к ним настроены, поэтому психолого-педагогическое сопровождение специалистов в условиях ДОЛ становится необходимым для оказания детям психоэмоциональной поддержки, то есть на создание безопасного и защищенного эмоционального пространства, стимулирование их личностного потенциала, развитие эмоциональной сферы и навыков коммуникации, способствующих коррекции поведенческих реакций и активизации процесса самопознания. Педагоги-организаторы, вожатые и их помощники должны способствовать самореализации несовершеннолетних, удовлетворять его внутренние потребности и устремления, тем самым обеспечивать условия для их эффективной социальной адаптированности.

Психолого-педагогическое сопровождение необходимо и для родителей и законных представителей несовершеннолетних, так как, организовав отдых для своего ребенка в каникулярный период, многие

родители оказываются в ситуации «малой готовности» к непродолжительной разлуке со своим ребенком. Для них это время является периодом осознания своего эмоционального состояния и эффективности семейного воспитательного процесса и делегирования части ответственности, предоставления самостоятельности в бытовых делах, коммуникациях своему ребенку.

Комплексное психолого-педагогическое сопровождение в условиях детского оздоровительного лагеря направлено на:

- формирование благоприятного социально-психологического климата во временном детском коллективе;
- на создание социально-психологических условий и реализацию базовых потребностей детей и подростков (оптимальную адаптацию детей с первых дней пребывания в лагере, обеспечение социальной и психологической безопасности);
- на возможность удовлетворения социальных потребностей воспитанников, (помощь в решении индивидуальных проблем, связанных с пребыванием в непривычных условиях лагеря);
- на развитие произвольности эмоционально-волевой регуляции поведения, организованности, самостоятельности детей (умение вписаться в новую систему требований, принятие режима и правил поведения в группе незнакомых сверстников);
- на конструктивную межличностную коммуникацию со сверстниками и специалистами развивающего оздоровительного процесса в ДОЛ;
- на удовлетворение потребности в самореализации, творческом самораскрытии детей и подростков, реализацию личных замыслов, притязаний, возможность самовыражения через участие в интересных жизненных событиях детского оздоровительного лагеря;
- на гармонизацию психоэмоционального состояния специалистов ДОЛ, родителей, законных представителей несовершеннолетних.

3.Актуальность

Психолого-педагогическое сопровождение начинается задолго до открытия летнего оздоровительного лагеря и пронизывает все этапы лагерной смены.

Комплексное психолого-педагогическое сопровождение предназначено для определения основных направлений и последовательности этапов психодиагностики, проведения психологических занятий просветительского, коррекционного и развивающего характера с несовершеннолетними, прибывших на отдых с целью их психического и личностного развития, а также, направлена на расширение педагогической компетентности, оказание психологической помощи, эмоциональной поддержки специалистам детского оздоровительного лагеря и родителям.

Период пребывания в ДОЛ не продолжительный, но благодаря деятельности педагога-психолога в рамках сопровождения у несовершеннолетних существенно расширяется социальный опыт, эмоциональный диапазон, обогащаясь принципиально новым содержанием, яркими эмоциональными впечатлениями, открытием личностных возможностей и собственного «Я». В результате происходит смещение акцентов в процессах самопознания и конструктивного самоутверждения.

Вожатым детских лагерей приходится брать на себя выполнение различных социально педагогических функций (диагностическая, развивающая, коррекционно - реабилитационная, профилактическая, адаптационная, аниматорская, фасилитаторская). Качество деятельности вожатых неразрывно связана с состоянием здоровья детей и их социализацией в обществе.

В рамках сопровождения, для обеспечения эффективного взаимодействия всех специалистов ДОЛ с детьми, педагог-психолог вооружает специалистов эффективными приемами и методами по выстраиванию коммуникаций в отряде, что позволяет им наиболее полно и качественно провести культурно-просветительную, воспитательную и

профилактическую работу.

Психопрофилактическая работа с родителями необходима для предупреждения возникновения фрустрационного компонента (беспокойство, повышенный уровень тревожности, стресс) не только у ребенка, но и у родителя, а также для нивелирования проявлений дезадапционного поведения у детей.

Целью комплексного психолого–педагогического сопровождения является создание условий для эффективной социальной адаптированности, коммуникации и самореализации всех участников развивающего, культурно-оздоровительного процесса в детско-оздоровительном лагере.

Для осуществления цели требуется решение следующих **задач**:

1. Создать условия, обеспечивающих эффективное взаимодействие всех сотрудников (вожатых, помощников вожатых, воспитателей, педагогов-организаторов) с детьми, находящимися в детском оздоровительном лагере.
2. Осуществить квалифицированную комплексную диагностику личностных особенностей детей и психокоррекционную деятельность для нивелирования проблем в эмоционально-волевой сфере.
3. Повысить адаптационные возможности несовершеннолетних, расширить диапазон эмоций в период лагерной смены.
4. Способствовать активизации личностного потенциала несовершеннолетних через осознание своего эмоционального состояния, поведения, конструктивного самоутверждения и ценностного отношения к себе и другим.
5. Стимулировать у несовершеннолетних эффективную коммуникацию, волевою регуляцию.
6. Расширить рамки психолого-педагогической компетентности у специалистов ДОЛ, родителей.
7. Осуществить психологическую поддержку и консультирование специалистов ДОЛ и родителей.

4. Целевые группы и их особенности

1. Несовершеннолетние в возрасте от 7 —17 лет, находящиеся в детском оздоровительном лагере.

Ребёнок, как и любой взрослый, попадая в новый разнородный по своему составу коллектив, проходит период адаптации. Дети младшего школьного возраста испытывают чувство одиночества, дискомфорта, беспокойство. Они ранимы, чувствительные, требуют внимание и поддержку. Диагностируется неустойчивость фона настроения, повышенный уровень тревожности, снижение самооценки. Они становятся плаксивыми, капризными, т.к. многие из них впервые выезжают из дома.

Насыщенная, в основном коллективная деятельность и необходимость подчинения жестким требованиям режима дня и правилам поведения вызывает у некоторых несовершеннолетних подросткового возраста негативно-протестные реакции на обстоятельства, так как в основном приезжают в лагерь с установкой на свободу и независимость. У многих наблюдается определенная растерянность в начале смены и непонимание, что от них требуется. Одновременно с этим при выстраивании внутригрупповых межличностных связей, можно отметить переутомление, раздражение, вспыльчивость, повышенную активность, стремление к лидерству или пассивно-созерцательную установку у детей и, как следствие, возникновение в отряде конфликтов. Чаще всего разногласия между подростками возникают на бытовой почве, при обострении проблемы лидерства и связанные с «психологической несовместимостью». У несовершеннолетних отмечается недостаток целенаправленной настойчивости, волевых качеств, низкий уровень понимания себя, своего эмоционального состояния и поведения. От смены к смене может быть очень разным контингент детей и поэтому за короткое время каждому нужно занять свое место в отряде, найти себе друзей и единомышленников, определить занятие по душе и преодолеть барьеры общения и взаимодействия.

2. Специалисты детского оздоровительного лагеря

На период летнего отдыха в лагере дети полностью оторваны от родительского внимания, защиты и их воспитательного влияния. Главными взрослыми, с которыми им приходится контактировать в течении лагерной смены, являются вожатые. Причем, эти специалисты ДОЛ немногим старше своих подопечных. Вожатые, в свою очередь, могут испытывать беспокойство и трудности в общении с детьми, их родителями, в формировании и развитии детского коллектива, в организации мероприятий, в формировании субъект-субъектных отношений с коллегами, в завоевании авторитета. А начало смены в лагере можно назвать ситуацией с высокой фрустрацией. У специалистов ДОЛ повышается уровень ситуативной и личностной тревоги, снижается самооценка, становится нестабильное психоэмоциональное состояние. Вожатская деятельность сопровождается с высокой интеллектуальной, физической и эмоциональной нагрузкой, поэтому все специалисты должны быть психологически готовы: стрессоустойчивые, обладать лидерскими качествами, коммуникабельные, толерантные и эмоционально уравновешенные.

3. Родители, опекуны, законные представители несовершеннолетних, находящихся в ДОЛ.

Отправляя ребенка в детский оздоровительный лагерь у родителей формируются эмоционально позитивные ожидания, установки на благоприятные социальные контакты ребенка. Много вопросов начинают беспокоит законных представителей: «Как и чем его покормили? Что надел в дождь? Как спит? А вдруг, что-то случится?». Родители, особенно те, которые впервые отправили ребенка в летний лагерь, тревожатся о нем и скучают по нему. Для многих взрослых этот период является кризисным. Адаптация к новым условиям жизни происходит не только у детей, но и их родителей, которые боятся за безопасность своего ребенка. У таких мам и пап ребенок видится неприспособленным, неуспешным, открытым для дурных влияний. Они переживают ощущение снижения значимости своего

родительства, потерю стабильности в сложных внутрисемейных межличностных взаимоотношениях, стремление к эмоциональной близости с ребенком, что приводит к появлению избыточной тревожности. Но, чем спокойнее родители будут реагировать на новую обстановку, тем спокойнее, увереннее будет их ребенок. Чтобы летний отдых ребенка прошел успешно, необходимо родителям поверить в своего ребенка, оценить его личностный потенциал и доверить часть ответственности и самостоятельность.

5. Этапы реализации психолого-педагогического сопровождения

1. Подготовительный этап - является начальной ступенью в работе, его цель – подготовка методической базы, создание необходимых условий для работы педагога-психолога и других специалистов, участвующих в психолого-педагогическом сопровождении в ДОЛ.

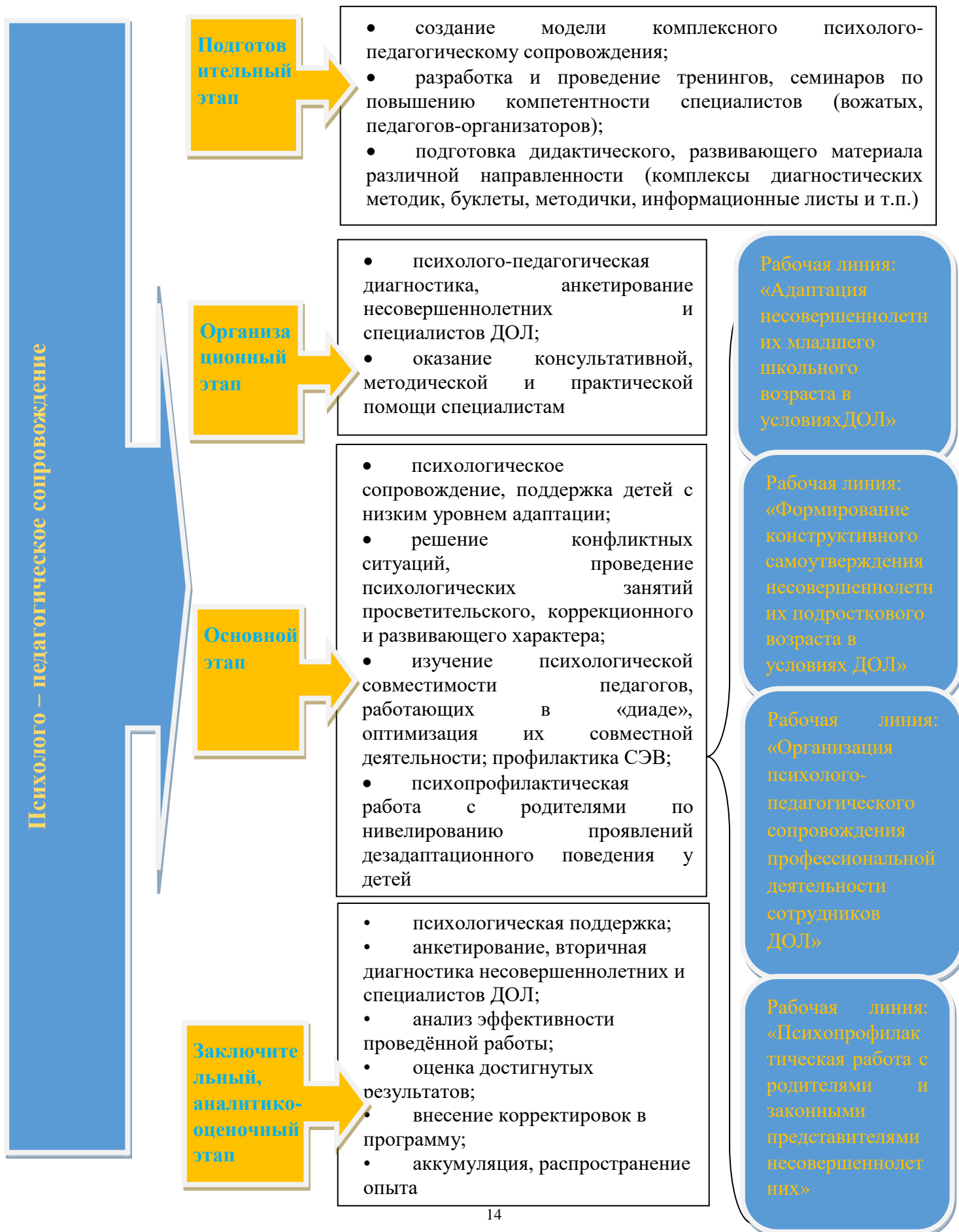
На подготовительном этапе созданы модель психолого-педагогического сопровождения и рабочие линии, реализующие деятельность педагога-психолога в рамках сопровождения.

В этот период важно обогатить психолого-педагогическую компетентность и вооружить вожатых, воспитателей эффективными приемами и методами по выстраиванию коммуникаций с детьми и подростками, которые помогут подкрепить имеющиеся теоретические знания в практической деятельности.

Вожатым, педагогам – организаторам в условиях летнего лагеря, предстоит работа по созданию, развитию и сплочению временного детского коллектива, поэтому они должны:

- знать возрастные и индивидуальные особенности развития детей и подростков;
- владеть отдельными техниками эффективного межличностного взаимодействия;

Рисунок 1 **Модель комплексного психолого-педагогического сопровождения**



- изучать межличностные отношения детей в отряде;
- выявлять и предотвращать конфликтные ситуации, возникающие между ними;
- отмечать детей и подростков, нуждающихся в особой помощи и поддержке со стороны педагогов.

Педагогом – психологом предоставляется методическая и практическая помощь специалистам в решении вопросов профессионального характера посредством проведения теоретических семинаров, лекций, презентаций; разрабатывается и проводятся тренинги по повышению компетентности специалистов (вожатых, педагогов-организаторов) на формирование сплоченности и эффективного взаимодействия в коллективе; подготавливается дидактический, развивающий материал различной направленности (комплексы диагностических методик, буклеты, методички, информационные листы и т.п.).

Посредством проведенных мероприятий на этом этапе вожатые обучаются быстро переключаться с одной деятельности на другую, находить конструктивные решения в различных (смоделированных) ситуациях, снимать психологическое напряжение, то есть быть психологически устойчивым.

2. Организационный этап.

Этот период характеризуется формированием отрядов и адаптационными возможностями детей.

Основная задача деятельности педагога-психолога в этот период — помочь вожатым, воспитателям отряда определить индивидуальные особенности ребят, выработать к ним индивидуальный подход и добиться скорейшего сплочения в коллектив.

Важные моменты деятельности педагога-психолога в этот этап:

- создание в детском коллективе атмосферы принятия, доброжелательности, открытости, взаимопонимания;

- психолого-педагогическая диагностика прохождения детьми адаптационного периода;
- психологическое сопровождение детей во время заезда;
- снятие у отдельных детей острого психологического дискомфорта;
- общение с родителями с целью выявления запроса (сбор информации об особенностях ребенка, рекомендации родителей по взаимодействию с ним);
- работа с информационными картами с целью первичного сбора информации о заехавших детях;
- психологическая поддержка начинающих педагогов, методическая помощь;
- проведение ознакомительных психологических занятий с детьми;
- беседы с водителями, педагогами-организаторами об особенностях заехавших детей.

По результатам тестирования и наблюдения определяется основной круг детей, с которыми непосредственно предстоит работать. Прежде всего педагог-психолог должен обратить внимание на детей с повышенной тревожностью, неадекватной самооценкой, имеющих трудности в общении, излишне агрессивных и вспыльчивых, с некоторыми расстройствами познавательной сферы, с отклоняющим поведением, на имеющих различные комплексы, безответственные, слабовольные, склонные к чрезмерной фантазии и вранью, с нарушенной адаптацией, нарушениями сна — в общем все те, кого за неделю пребывания в пионерском лагере воспитатели условно зачислили в группу «трудных».

Педагогом-психологом ДОЛ используется вариативный диагностический пакет: для изучения личностно-характерологических особенностей несовершеннолетних используются тесты-опросники и проективные методики (*приложение 1*): опросник социально-психологической адаптации К.Роджерс, Р. Даймонд (вар. Снегиревой); «Исследование тревожности» (опросник Спилбергера); «Поведение в

конфликтных ситуациях» Томаса – Килменна; «Опросник Басса-Дарки»; модифицированный восьмицветовой тест Люшера (Л.Н.Собчик); авторская методика диагностики типа самоутверждения (Т.Д. Дубовицкая, Е.А. Киреева); тест самооценки личности (Демо-Рубинштейн); методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич); методика оценки эмоционально-психологического климата (ЭПК) (модификация методики А.Н. Лутошкина); анкета отношения подростков к употреблению психоактивных веществ (разработана Сайфиной А.А., Яблоковой А.В. на основе теста «Индекс отношения к здоровью» С. Дерябо и В.А. Ясвина); Тест Белбина на роль в команде; проективные тесты: «Рисунок человека», «Рисунок семьи», «Дом, дерево, человек», «Несуществующее животное» и другие психологические тесты.

При психопрофилактической и консультативной работе со специалистами ДОЛ (вожатыми, педагогами-организаторами, помощниками вожатых и др.) педагог-психолог использует тесты, опросники, направленные на исследование самоорганизованности, уверенности в себе, способности к одновременному выполнению нескольких видов деятельности, инициативности, целеустремленности и др.: тест “Оценка самоконтроля в общении” (М.Снайдер); шкала организационного стресса (ШОС) Маклина, адаптированная Н. Е. Водопьяновой; мотивация профессиональной деятельности методика К. Замфир в модификации А.А. Реана; тест Белбина - диагностика функционально-ролевых позиций; тест определения характеристики коммуникативного компонента педагогического стиля (А.А.Леонтьев). Вожатый должен быть подготовленный к досуговой работе с детьми в отряде, к различным конфликтным и внештатным ситуациям, к беседам с родителями по вопросам эмоционального состояния и поведения ребенка.

3.Основной этап.

На этом этапе у несовершеннолетних происходит процесс индивидуализации и интеграции.

В этот период осуществляется коллективная деятельность отрядов, психокоррекционная деятельность педагога-психолога с выявленным контингентом. Проводимый контроль эмоциональной атмосферы в отрядах позволяет психологу прогнозировать дальнейшее развитие внутригрупповых взаимоотношений. Основной задачей индивидуальной работы является установление доверительных отношений с ребятами, снижения уровня психологической напряженности и улучшения процедуры самоанализа, самоутверждения.

Важные моменты деятельности педагога-психолога на этом этапе:

- постоянное психологическое сопровождение и поддержка детей с низким уровнем адаптивности;
- повышение социального статуса ребенка в детском коллективе;
- диагностика взаимоотношений, психологического климата в детском объединении и педагогическом коллективе;
- решение конфликтных ситуаций, профилактика негативных проявлений в отношениях среди детей, вожатых и других специалистов;
- проведение психологических занятий просветительского, коррекционного и развивающего характера;
- развитие у детей социального интеллекта, коммуникативных навыков и умений позитивного взаимодействия с социумом;
- изучение психологической совместимости педагогов, работающих в «диаде», оптимизация их совместной деятельности;
- проведение тренинговых занятий со специалистами ДОЛ по профилактике синдрома эмоционального выгорания;
- эмоциональная поддержка законных представителей и психопрофилактическая работа с родителями по нивелированию проявлений дезадапционного поведения у детей.

На протяжении всей смены ДОЛ педагог – психолог осуществляет психопрофилактическую и консультативную деятельность с коллективом лагеря, направленную на эмоционально-психологическое благополучие

специалистов (вожатых, воспитателей, педагогов-организаторов) и сохранение их психологического здоровья. Посредством консультаций, бесед, тренингов педагог-психолог способствует расширению знаний основных компонентов психологической компетентности педагогов, заключающейся в способностях устанавливать и поддерживать педагогически целесообразные отношения и обратную связь с несовершеннолетними в группе, принимать грамотные решения в выборе методов и средств в своей работе на основе знаний о психологическом развитии и возрастных особенностях различных категорий детей.

4. Аналитико-оценочный, заключительный этап.

На этом этапе наблюдается повышение дисциплинированности несовершеннолетних в группе, происходит анализ личностных перемен, которые произошли в течение лагерной смены, в эмоциональном состоянии, навыках коммуникации, в развитии ассертивности, повышении самооценки. Но, педагогу–психологу необходимо учитывать психологическое состояние временности пребывания несовершеннолетних, которое вызывается скорым отъездом и может вызывать излишнее возбуждение у детей. Поэтому на заключительном этапе важно проводить:

- психологическую поддержку детей, требующих особого внимания;
- подготовку к расставанию детей;
- анализ качественных изменений личности ребенка;
- вторичную диагностику и анкетирование на анализ степени удовлетворенности детей отдыхом;
- информационный сбор специалистов по вопросу удовлетворенности психолого-педагогическим сопровождением.

На заключительном этапе составляется аналитический отчет по итогам реализации программы, определяются основные вопросы и направления деятельности педагога-психолога, на которые необходимо обратить внимание и своевременно регулировать использованный инструментарий, намечая новые подходы и мероприятия.

6. Направления деятельности педагога – психолога в рамках сопровождения

Таблица №2 Основные направления деятельности педагога-психолога

№	Наименование деятельности	Сроки проведения
1	<p style="text-align: center;">Диагностическая работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> -наблюдение за процессом адаптации детей; - личностно-характерологических особенностей; - особенностей эмоционально сферы; - особенностей произвольной сферы, самоконтроля; - мотивационно-потребностной сферы 	<p style="text-align: center;">осуществляется в два этапа: в начале смены и в конце (по мере поступления и выбытия детей)</p>
2	<p style="text-align: center;">Консультативная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - экстренная психологическая помощь всем участникам культурно-оздоровительного процесса; - консультация психолога (ребенку, родственникам, воспитателям, вожатым, педагогам-организаторам); - составление и выдача рекомендаций по дальнейшему развитию ребенка (родителям, опекунам, органам опеки и попечительства) 	<p style="text-align: center;">в течение всей смены - по необходимости; - по запросу законных представителей</p>
3	<p style="text-align: center;">Психокоррекционные занятия (индивидуальные, подгрупповые):</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие видов деятельности детей; - тренировка навыков саморегуляции; - коррекция произвольной регуляции; и т.д. <p style="text-align: center;">Психологический тренинг (групповой):</p> <ul style="list-style-type: none"> - гармонизация психоэмоционального состояния; - осознание своего эмоционального состояния; - вербализация своих чувств; - формирование и развитие навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций; - развитие конструктивного самоутверждения; - развитие асертивного поведения; - обучение навыкам сотрудничества; - развитие творческих способностей; - осознание собственных возможностей и ресурсов - развитие творческих способностей; - развитие рефлексии и навыков самопрезентации 	<p style="text-align: center;">в течение всей смены 1 раз в неделю и по необходимости</p>
5	<p style="text-align: center;">Организационно – методическая работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка личных дел прибывших детей; - подготовка опросников, анкет, тестов; - подготовка к коррекционным – развивающим занятиям; 	<p style="text-align: center;">- в течение всей смены; - период межсезонья; - в течение года</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - подготовка и изготовление наглядных пособий, дидактического материала для занятий, тренингов; - составление планов, отчетов, ведение документации; - сотрудничество с руководством лагеря по вопросам планирования деятельности; - подготовка к выступлениям и участие в мероприятиях ДОЛ; - знакомство с методической литературой и новинками в области психологии, педагогики; - повышение квалификации (участие на методических площадках Министерства труда и социального развития) 	
6	<p style="text-align: center;">Аналитическая работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обработка тестирования; - систематизация диагностических данных; - анализ научно – практической литературы для подготовки инструментария к проведению занятий, тренингов; - исследование динамики в самовоспитательном процессе несовершеннолетнего; - анализ своей деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - в течение всей смены; - период межсезонья;
7	<p style="text-align: center;">Психопрофилактическая работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение занятий по пропаганде здорового образа жизни (средний и старший подростковый возраст); - разработка буклетов, памяток и рекомендаций; - составление списка несовершеннолетних «группы риска»; -профориентация подростков; - изучение адаптационных возможностей несовершеннолетних; - работа с коллективом ДОЛ по профилактике СЭВ; - осуществление просветительской деятельности, направленной на повышение уровня педагогической и психологической компетентности сотрудников ДОЛ (воспитателей, вожатых, педагогов-организаторов); - психопрофилактическая работа с родителями по нивелированию проявлений дезадапционного поведения у детей. 	<ul style="list-style-type: none"> - в течение года - период межсезонья; - в течение всей смены

8	Проектная деятельность: - разработка и реализация программы выходного дня «Совместные выходные «Мы вместе»; - разработка и реализация проектов, программ по внедрению в практику ДОЛ инновационных психологических технологий	- в течение года
---	--	------------------

7. Формы и методическое обеспечение психолого-педагогического сопровождения

В своей деятельности педагог-психолог использует формы работы:

- индивидуальная (диагностика, консультирование, индивидуальные психокоррекционные занятия);
- групповая (подгрупповые психокоррекционные занятия, тренинговые занятия).

Групповая форма работы включает в себя целенаправленное использование всей совокупности взаимодействий и взаимоотношений между членами детского коллектива (отряда). Посредством психологического тренинга ребенок, подросток отражают свой коммуникативный потенциал, личностные характерологические особенности и возможности, проявляют поведенческие и эмоциональные реакции.

Структура психологического тренинга базируется на трех взаимосвязанных между собой компонентах самосознания:

1. самопознание (когнитивный компонент), задачей которого является осознание ребенком и подростком своих интеллектуальных, личностных и эмоциональных ресурсов.
2. отношение к себе (эмоциональный компонент), отвечает за формирование позитивного эмоционального отношения к себе, осознание своих эмоциональных переживаний и вербализацию чувств, эмпатические способности, а также получение новых эмоциональных переживаний находясь в непродолжительном по времени детском коллективе.

3. саморегуляция (поведенческий компонент) задействуется в преодолении неадекватных форм поведенческих реакций при общении с окружающими, при стрессовых ситуациях, а также в развитии и закреплении новых моделей поведения и стиля коммуникации.

Методические средства, используемые на групповых (тренинговых) занятиях:

- анкетирование, диагностика, как средство контроля эффективности тренинга;
- информирование как средство подготовки к выполнению упражнений для раскрытия в доступной форме некоторых психологических понятий, заданий;
- психогимнастические упражнения как средство регуляции психоэмоционального состояния участников тренинга, для активизации групповой динамики, сплочения группы, развития навыков самопрезентации и самопознания;
- анализ проблемных ситуаций как средство повышения компетентности несовершеннолетних в области коммуникации, рефлексии, поведенческих стереотипов, ответственности;
- элементы музыкотерапии как музыкальный фон для создания необходимой атмосферы в группе, для помощи в осмыслении личностных переживаний;
- ролевые игры как средство выражения и отреагирования эмоций, отработки новых навыков, стилей поведения, конструктивного общения и самоутверждения и получения обратной связи;
- упражнения на межгрупповое взаимодействие как средство активизации групповой динамики, формирования чувства доверия друг к другу, более глубокого раскрытия личностного потенциала всех участников.

В качестве методических приемов используются упражнения – дискуссии; упражнения на визуализацию, релаксацию; дыхательная гимнастика; психологические игры; элементы арт-терапии (сказкотерапия,

музыкотерапия, цветотерапия); проективный рисунок; чтение и анализ метафор, притч; ТРИЗ; метод «кейсов»; эмоционально-символическое выражение.

Все используемые методы и приемы, работают на гармонизацию психоэмоционального, психомоторного состояния и нивелируют потребности детей и подростков в деструктивном самовыражении и самоутверждении, уменьшая их личностную и ситуативную тревожность, страхи, снимая психический дискомфорт, изменяя поведение, отношение к себе и другим людям, тем самым развивая процессы самопознания, самовоспитания и развития конструктивного самоутверждения.

Формы организации работы в ДОЛ предполагают проведение занятий с элементами тренинга. Организация групповой деятельности с несовершеннолетними учитывает возрастные, коммуникативные, ценностные ориентации, жизненный опыт. Работа начинается с диагностики и индивидуальной консультации, где педагогом - психологом предварительно определяется роль и место ребенка в процессе будущего группового взаимодействия.

8. Основные принципы

1. *Принцип взаимоуважения* - восприятие ребенка как личности, уважение к его взглядам, чувствам.
2. *Принцип конфиденциальности* – материал, полученный в процессе работы на основе доверительных отношений, не подлежит сознательному или случайному разглашению вне согласованных условий и должен быть представлен таким образом, чтобы он не мог скомпрометировать ни клиента, ни психолога.
3. *Принцип системности* – существование алгоритма работы и использование возможностей всех основных направлений деятельности психолога (профилактики, диагностики, коррекции).

4. *Принцип целостности* – при любом психологическом воздействии на личность необходимо работать со всей личностью в целом, во всём разнообразии её познавательных, мотивационных, эмоциональных и т.д. проявлений. Целостное видение проблемы и комплексный подход к ее решению, обуславливающий последовательное решение связанных между собой проблем, возникающих на разных уровнях.

5. *Принцип целесообразности* – любое психологическое воздействие должно быть осознанным и подчинено поставленной цели, т.е. психолог должен осознавать, почему и для чего он это делает – причину и цель воздействия.

6. *Принцип причинной обусловленности* – любое психологическое воздействие должно быть направлено на причину явления, а не на его следствие.

7. *Принцип своевременности* – любое психологическое воздействие должно быть проведено вовремя и в наиболее благоприятных для его высокой эффективности условиях.

8. *Принцип индивидуальности* - при схожести проблем, каждый ребенок - индивидуальность, неповторимая личность. Это является основой для индивидуальной коррекционной работы и эмоциональной поддержки несовершеннолетнего.

9. *Принципы групповой работы*, который предполагает:

- добровольное участие. Участник должен иметь естественную внутреннюю заинтересованность в изменениях своей личности в ходе работы группы;
- диалогизацию взаимодействия, то есть полноценного межличностного общения на занятиях группы, основанного на взаимном уважении участников, на их полном доверии друг другу;
- самодиагностику - рефлексии и самораскрытие участников, осознание и формулирование ими собственных лично значимых проблем;
- безопасность - гарантирует защищенность каждого члена группы, сохранение конфиденциальности их информации. Все, что осуществляется

на занятии, не выносятся за пределы группы. Этот принцип предусматривает ограничение обсуждения событий, проблем, вопросов лишь в рамках занятий и ориентирует участников тренинга на то, чтобы предметом их анализа постоянно были процессы, которые происходят в группе в конкретный момент;

- открытость - предусматривает, что участники должны быть открытыми, честными. Они не должны кривить душой и лгать. Предполагается, что раскрытие своего «Я» другими является признаком сильной и здоровой личности. Самораскрытие направлено на другого человека, но позволяет стать самим собой и встретиться с собой настоящим;

- партнерские отношения - реализация субъект-субъектного взаимодействия между психологом и несовершеннолетними. В процессе занятий психолог должен организовать такое общение участников, при котором учитываются интересы, чувства, эмоции и переживания всех и каждого члена группы. Данный принцип гарантирует равные права каждого участника на высказывание собственной точки зрения, проявлять свои чувства, выражать протест, вносить предложения;

- обязательную активность всех участников и принятие каждым на себя ответственности за результаты деятельности группы. Реализация этого принципа позволяет осуществлять развитие каждого участника в создании условий для самосовершенствования средств организации коммуникативного взаимодействия.

Данные принципы позволяют осуществлять деятельность в соответствии с признанием права несовершеннолетнего на индивидуальный подход и безопасность в отношениях с педагогами - психологами.

9.Ресурсное обеспечение

1. Кадровые ресурсы

Комплексное психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков в условиях детского оздоровительного лагеря проводят педагоги

– психологи с высшим психологическим образованием, имеющие опыт работы с несовершеннолетними. Педагоги - психологи владеющие знаниями в области общей психологии и педагогики, психологии личности, детской, возрастной, педагогической и специальной психологии, психогигиены; умеющие осуществлять эффективную работу по всем направлениям деятельности: психодиагностики, психологического консультирования, психокоррекции, психопрофилактики, групповой работы, использовать современные технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения.

В рамках психолого-педагогического сопровождения осуществляют деятельность вожатые ДОЛ, прошедшие обучение в «Школе вожатых» на базе ГАУ НСО «ВСЕКАНИКУЛЫ», а также другие специалисты, имеющие педагогическое образование.

2. Материально-техническое обеспечение

ГАУ НСО «ВСЕКАНИКУЛЫ» представляет собой современную организацию, имеющую в своей структуре пять разноплановых детских оздоровительных лагерей, обладающую совокупным ресурсным потенциалом: материально-технической базой, кадровыми, информационными, экономическими, нематериальными ресурсами. Кроме того, Учреждение планомерно развивает ресурсный потенциал за счет как совершенствования собственной базы, так и формирования сети партнерских организаций.

Уникальность Учреждения заключается в том, что образованное путем реорганизации в форме слияния пяти детских оздоровительных лагерей «Солнечный мыс-2», «Дзержинец», «Солнечная поляна», «Зеленая республика», «Красная горка», оно имеет прочную базу, основанную на устойчивых традициях, наполняемую в настоящий период современным содержанием, передовыми формами и методами деятельности в сфере детского отдыха и оздоровления, с учётом актуальных тенденций в российской государственной политике.

Ресурсным обеспечением реализации программы является имеющаяся материально-техническая база (*приложение 2*).

Помещения, оснащены современным инновационным оборудованием для проведения подгрупповых занятий и тренингов. Имеется кабинеты для психологической разгрузки, индивидуальных коррекционных занятий и консультаций (кабинет психолога). Технические характеристики всех кабинетов отвечают требованиям, предъявляемым к использованию различных электроустановок (проекторов, персональных компьютеров, светильников и т.д.), т.е. соответствуют всем требованиям противопожарной безопасности и санитарным правилам и нормам (СанПиН 2.4.4. 3155-13).

В целях реализации программы кабинеты оснащены диагностическим инструментарием: методика диагностики и коррекции конструктивной деятельности; развивающая-коррекционная методика с видеобиоуправлением Моби «Соло»; Диагностика родительно-детских отношений. Новая версия; Психодиагностический комплект методик Семаго.

В материально-техническое оснащение кабинета психологической разгрузки входит Интерактивная песочница PROJECT TOUCH SANBOX + игры на движение; Интерактивный стол PROJECT TOUCH; ионизатор воздуха «Горная свежесть»; соляная лампа «Шар»; прибор динамической заливки света «Нирвана»; интерактивная акустическая панель «Радуга»; водопад-стена; проектор для создания визуальных эффектов (диск «жидкий» с неповторяющимся рисунком; диск тематический «космос», «океан», «планеты», «зоопарк», «домашние животные»). Для проведения занятий, направленных на релаксацию и визуализацию имеются мягкие модули, которые подстраиваются под анатомическое строение тела и тем самым способствуют расслаблению. Оборудование кабинета психологической разгрузки, помогает создать среду, воздействующую на зрительные, слуховые, тактильные рецепторы человека. Благодаря этому

происходит более глубокая релаксация, погружение во внутренний мир чувств и визуализация. Идея заключается в самоисследовании и осознании своего внутреннего мира и физиологических реакций организма. Обретая способность погружаться в себя и в свои переживания, воспитанники открывают целый мир новых чувств, они начинают воспринимать и осмысливать свои эмоции уже не как производные от каких-то внешних событий, а как состояние своего собственного «я». Происходит снижение потребности несовершеннолетних в деструктивном выражении чувств, поведения, уменьшает их личностную и ситуативную тревожность, страхи, снимает психический дискомфорт.

Обучение искусству управлять своими эмоциями помогает достичь значительного контроля над своим эмоциональным состоянием, привычками, работоспособностью, повышает самооценку и познавательную мотивацию. Умение понимать свои эмоции и поведенческие реакции значительно облегчает общение воспитанников с окружающими, то есть улучшается процесс социализации.

Для демонстрации рабочего материала педагог-психолог применяет мультимедийное оборудование, флипчарт, фотоаппарат. Для выполнения ряда упражнений используется бумага формата А4, ватманы, ручки, карандаши, фломастеры, подготовленные бланки для заданий, тексты рассказов, притч, клей, ножницы, мяч, надувные шары и др.

3. Программно-методическое обеспечение

В ГАУ НСО «ВСЕКАНИКУЛЫ» собрана методическая библиотека по психологической литературе для повышения научно – технического уровня и профессиональной компетенции педагогов - психологов по вопросам дидактики, новых педагогических технологий, семейного консультирования, проектирования и анализа педагогической деятельности. Активно используются интернет – ресурсы: <http://www.test-psy.ru/2893/3247>, <http://psylist.net/praktikum/00351.htm>, psyoffice.ru, www.dissercat.com, <http://studfiles.net/preview/5612305/page:6/> и др. В наличии есть медиатека,

которая позволяет быстро получить интерпретацию результатов тестирования. Имеется программа компьютерной обработки блока тестов «Диагностика личностных отклонений подросткового возраста» версия 1.0 научно-производственной фирмы «Амалтея».

10. Оценка эффективности

В соответствии с разработанной моделью комплексного психолого-педагогического сопровождения и ее реализации посредством программ: «Адаптация несовершеннолетних младшего школьного возраста в ДОЛ», «Формирование конструктивного самоутверждения несовершеннолетних подросткового возраста в условиях ДОЛ», «Организация психолого-педагогического сопровождения профессиональной деятельности сотрудников ДОЛ», применяемых диагностических методик, опросников, методу наблюдения, проведению психокоррекционных, психопрофилактических мероприятий отслеживается результативность.

Методы мониторинга эффективности комплексного психолого-педагогического сопровождения:

1. Плановая психолого-педагогическая диагностика всех участников процесса сопровождения.
2. Анализ текущей документации.
3. Мониторинг мероприятий, реализованных в системе психолого-педагогического сопровождения.
4. Статистический анализ динамики ключевых психологических параметров.

11. Ожидаемые результаты реализации программы

1. Комплексное психолого-педагогическое сопровождение в ДОЛ охватит не менее 442 несовершеннолетних.
2. У 85% несовершеннолетних повысятся адаптационные возможности и расширится диапазон эмоций в период лагерной смены.

3. Снижение процента воспитанников с высоким и низким уровнем тревожности будет свидетельствовать о стабилизации психоэмоционального состояния детей и повышении стрессовой и кризисной толерантности.
4. 95% детей освоят навыки волевой регуляции, эффективной коммуникации и конструктивного самоутверждения.
5. 100% специалистов ДОЛ (вожатые, помощники вожатых, педагоги-организаторы) расширят рамки психолого-педагогической компетентности и освоят методы, направленные на профилактику эмоционального выгорания
6. Родители, законные представители получают психопрофилактическую, консультативную помощь и психологическую поддержку в рамках комплексного психолого-педагогического сопровождения.

12. Рабочие линии комплексной программы психолого – педагогического сопровождения в условиях детского оздоровительного лагеря

12.1. Рабочая линия: «Адаптация несовершеннолетних младшего школьного возраста в условиях ДОЛ»

Жизнь в детском оздоровительном лагере начинается с адаптации к условиям жизни. При работе с детьми младшего школьного возраста необходимо создавать условия для возмещения дефицита внимания со стороны взрослых, развивать их коммуникативные навыки, расширять диапазон знаний об эмоциях, осознавать свои эмоциональные состояния (радость, печаль, гнев, обиду и т.д.), расширять кругозор.

Посредством групповых занятий, в условиях непродолжительного пребывания в ДОЛ, у детей младшего школьного возраста улучшаются адаптационные возможности, развивается способность к сопереживанию и осмыслению не только своих чувств и переживаний, но и эмоций другого человека, повышаются коммуникативные способности, навыки

сотрудничества. Дети начинают соотносить свои действия с чувствами и поведением окружающих, обучаются быть ответственными.

Важным моментом является то, что уже в адаптационном периоде у детей наблюдается движение к децентрации, т.е. у несовершеннолетних формируется способность воспринимать и учитывать в своем поведении эмоциональное состояние, желания и интересы других людей.

Цель: Создание психолого-педагогических условий для коррекции эмоциональных состояний, тормозящих процессы социальной адаптации и личностного развития несовершеннолетних.

Задачи:

1. Повысить адаптационные возможности несовершеннолетних, расширить эмоциональный диапазон.
2. Способствовать активизации внутреннего потенциала несовершеннолетних через осознание своего эмоционального состояния и поведения.
3. Развитие коммуникативных умений, необходимых для успешного развития процесса коммуникации.
4. Развитие личностной сферы — формирование адекватной самооценки, повышение уверенности в себе.

Рабочая линия комплексной программы «Адаптация несовершеннолетних младшего школьного возраста» направлена на развитие адаптационных возможностей и рефлексивного сознания эмоционального состояния, включает три взаимосвязанных и взаимодополняющих сфер: эмоциональную, когнитивную, поведенческую, которые прорабатываются на каждом занятии посредством различных упражнений и рассчитана на 21 день лагерной смены, в течение которых проводятся подгрупповые (9 занятий).

Структура занятия (тренинга):

1. Вводная часть

- приветствие - оно служит для формирования позитивного интереса и сплочения группы;
- разминка - данный вид деятельности снимает эмоциональную напряженность, формирует благоприятный климат, активизирует, развивает чувство внутренней устойчивости и доверительности;

2. Работа по теме занятия

- основная часть занятия - совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данной программы. Последовательность предполагает чередование продуктивной деятельности, от интеллектуальных задач и упражнений к релаксационным техникам.

3. Обратная связь

- рефлексия занятия – оценка занятия с позиции заинтересованности, продуктивности, полезности, оправданности ожиданий. Воспитанники делятся своими мыслями и эмоциями (как чувствуют «здесь и сейчас»).

4. ритуал прощания – необходим для формирования ощущения целостности и завершенности занятия, эмоционального сплочения группы.

Таблица 3 Тематический план программы

№	тема	практические занятия (кол-во часов)	оснащение
1	1. «Наши эмоции» 2. «Радость» 3. «Гордость» 4. «Обида» 5. «Гнев» 6. «Стыд» 7. «Страх»	7	картинки, фотографии людей или пиктограммы с различными эмоциями, цветные карточки, тексты рассказов, фотоаппарат, мягкие модули, цветные карандаши, цветная бумага, листы бумаги А-4, различные игрушки и предметы, мусорная корзина, музыкальное сопровождение
2	8. «Трудное задание»	1	цветная бумага, ленты по 1-1,5 метра, листы бумаги А-4, простые и цветные карандаши, тексты рассказов, звездочки, пиктограммы, фотографии, презентационные слайды по эмоциям,

			музыкальное сопровождение
3	9.«Наши эмоции и поведение»	1	мягкие модули, тексты рассказа, карточки или фотографии (слайды) с ситуациями, звездочки, цветная бумага, цветные карточки, музыкальное сопровождение

Методическое сопровождение. Конспект занятий.

- *Эмоциональная сфера. «Знакомство с эмоциями»*

Занятие №1. «Наши эмоции»

Цель: повышение адаптационных способностей у детей, создание в группе благоприятного эмоционального фона; сплочение детского коллектива.

Задачи: способствовать асертивному поведению, познакомить и расширить диапазон эмоций; гармонизировать психоэмоциональное состояние.

Оснащение: наглядный материал - картинки, фотографии, пиктограммы или слайды людей с различными эмоциями; изображения гномов; цветные карточки; бланки для рисования; цветные карандаши; музыкальное сопровождение.

1. Упражнение: «Импульс» - Ведущий подает сигнал – сжимает руку рядом сидящему, тот передает сигнал следующему. Таким образом, сигнал начинает бегать по кругу.

2. Беседа на тему: «Наши эмоции». Дети говорят об эмоциях, которые знают. Какие бывают эмоции? Что люди делают, когда они грустят или радуются?

3. Упражнение «Волны». Ведущий по очереди называет детям то или иное чувство и предлагает с помощью морских волн (ленты 2.5 -3 метра) показать «волны радости», «волны гнева», «волны страха», «волны спокойствия». Дети работают в парах.

4. Упражнение: «Эмоции и чувства» - работа со слайдами (пиктограммами) и фотографиями на которых запечатлены люди с различными эмоциональными состояниями. Психолог спрашивает:

«Ребята, как вы думаете, какие чувства (эмоции) у изображенных людей? Почему? А вы когда-нибудь испытывали такое чувство? При каких ситуациях ребенок может испытывать радость, печаль, страх, гнев, злость, любовь?»

4.Разминка: «Зеркало» - повторение за ведущим (психологом, ребенком) его движений и мимики. Акцент переносится с физического действия на мимику лица и пантомимику тела.

5.Упражнение: «Гномы» - дети соотносят эмоции нарисованных гномов с цветовым спектром, а затем на подготовленных бланках разукрашивают гномов. Спокойное музыкальное сопровождение.

6. Рефлексия: «Что нового узнали на занятии?»

7. Упражнение: «Расставание» - «подарим друг другу улыбку».

Занятие №2. «Радость»

Цель: повышение адаптационных способностей и эмоционального настроения, знакомство с эмоцией «Радость».

Задачи: снизить психоэмоциональное и мышечное напряжение; развить внимание, связанное с координацией слухового и двигательного аппарата; учить изображать и определять эмоцию «Радость», развитие уверенного поведения, повышение самооценки, обучить методу релаксации, визуализации.

Оснащение: музыкальное сопровождение; фотографии с радостными лицами людей; листы белой бумаги, ватман, маркеры, цветные карандаши; мягкие модули; фотографии с изображением четырех стихий.

1.Упражнение: «Поздороваться пальчиками» - дети друг с другом и психологом должны поздороваться пальчиками.

Психолог показывает детям фотографии людей с радостными лицами: «Ребята, посмотрите на эти фотографии и скажите, о какой эмоции мы сегодня будем говорить?»

2. Упражнение: «Наша радость» - дети рассказывают, когда и почему они или другие люди радуются. Психолог записывает все предложенные варианты на доске.

3. Разминка: Игра «Четыре стихии» - дается инструкция, называя и показывая фотографии стихий: «земля», «вода», «воздух», «огонь», дети должны произвести нужное движение. «Земля» - дети должны присесть, при команде «Вода» - продемонстрировать руками плавание, «Воздух» - должны подуть, «Огонь» - показать тушение огня «водой из ведра».

4. Игра «Снег» - из листов белой бумаги дети изготавливают комочки снега и подбрасывают вверх, испытывая радость.

5. Упражнение - этюд «Цветок» - направленно на снижение психомоторного напряжения и визуализацию. Дети лежат на ковре, мягких модулях. Звучит расслабляющая музыка и читается текст: «Ребята, закройте глаза и представьте, что вы лежите в лесу, на зеленой травке. А на лесной поляне растет цветок. Он очень красивый и источает приятный аромат. К нему всегда прилетают пчелки и собирают его сок, чтобы потом изготовить мед. На полянке уютно, тепло, потому что всегда греет солнышко. Вы хорошо отдохнули. А теперь откройте глаза».

6. Упражнение: «После дождя» - направленно на проявление эмоции «Радость». После прослушивания звука дождя, детям предлагается зарисовать на подготовленном листке ватмана радугу и вокруг неё нарисовать изображение эмоции «радость».

7. Рефлексия: «Что нового узнали на занятии?»

8. Упражнение: «Расставание» - «подарим друг другу улыбку».

Занятие №3. «Гордость»

Цель: активизировать групповую сплоченность, коммуникацию, знакомство с эмоцией «Гордость».

Задачи: создать в группе положительный эмоциональный фон; учить изображать и определять эмоцию «Гордость»; развивать мышление – уметь слушать и выделять главное в рассказе; активизировать речь; уметь

контролировать собственные эмоции в ходе выполнения задания; сформировать адекватную самооценку, обучить методу релаксации.

Оснащение: наглядный материал - фотографии или картинки людей (зверей) с «гордостью»; музыкальное сопровождение; 1 текст; мягкие модули.

1. Упражнение: «Поздороваться глазами» - дети друг с другом и психологом должны поздороваться глазами.

2. Упражнение «Какая тема занятия?»

Психолог показывает наглядный материал, дети должны угадать эмоцию. «Дети, как вы думаете, о какой эмоции мы сегодня будем говорить? Рассматривая картинки, фотографии дети должны почему они узнали эту эмоцию.

3. Упражнение: «Послушаем рассказ».

После прослушивания «Песнь гуся», идет обсуждение по вопросам:

- О чем говорить в этом рассказе? Какое одинаковое состояние испытывал герой? Кто из вас испытывал это состояние, почему вы были горды за себя?

4. Разминка: «Инсценировка этюдов» - дети должны изобразить названных педагогом-психологом героев известных произведений, сказок, мультфильмов в действии, меняя позы и мимику.

5. Упражнение: «На зеленой травке» - направленно на гармонизацию эмоционального состояния и визуализацию, под расслабляющую музыку.

«Ребята, удобно ложитесь, закройте глаза и представьте, что загораете и лежите на зеленой травке. Травка мягкая, как ковер. Солнышко греет ваше лицо, руки, живот, ноги. По голубому небу плывут облака. Теплый ветерок касается ваших волос, носика, ротика, щечек. На мягкой травке уютно и приятно лежать. Вы хорошо отдохнули. А теперь откройте глаза».

6. Рефлексия: Когда человек гордится?

7. Упражнение: «Гордо прощаемся» - дети должны передать в словах «До свидания» состояние гордости.

Занятие №4. «Обида»

Цель: стимулировать коммуникативные навыки, знакомство с эмоцией «Обида».

Задачи: стабилизировать психоэмоциональное состояние; способствовать принятию детьми друг друга, изучить чувство обиды, научить конструктивным способам работы с этим чувством, обучить методу релаксации, самоконтроля.

Оснащение: наглядный материал - фотографии или картинки «обиженных» людей (зверей); фотоаппарат, текст сказки, музыкальное сопровождение

1. Упражнение: «Поздороваться глазами» - дети друг с другом и психологом должны поздороваться глазами с радостью.

Психолог показывает наглядный материал, дети должны угадать эмоцию.
«Дети, как вы думаете, о какой эмоции мы сегодня будем говорить?»

2. Упражнение: «Обида» - психолог рассказывает сказку. Можно предложить детям самим придумать героев.

Например: «В одном лесу жили трое друзей: белочка, зайчик и ежик. Когда наступало утро, они умывались, чистили зубы, завтракали и выходили на улицу играть. Зверята веселились, любили играть в «догоняшки», «прыгалки», «прятки». Однажды»

После прослушивания дети отвечают на вопросы:

- Почему обиделись герои?
- Как они себя вели и что из этого получилось?
- Чей и какой совет им помог?
- Как вы ведете себя, когда обижаетесь?

4. Инсценировка: детям предлагается показать сценку про эмоцию «обида», как они обижаются, на кого и почему, кто и как поможет им.

5. Разминка: упражнение «Фотография» - психолог показывает своей мимикой задуманное эмоциональное состояние, дети в точности повторяют его и называют. Психолог фотографирует детей, затем вместе они их рассматривают.

6. Упражнение: «Отдых на берегу моря» - направленно на снижение психоэмоционального и психомоторного напряжения и визуализацию, под расслабляющую музыку. Под звуки шума моря, психолог читает текст: «Ребята, закройте глаза и представьте, что вы стоите у моря. Морские волны шумят и подходят к вашим ногам. Почувствуйте мелкий песок и, какие теплые волны. Подышите морским, свежим воздухом. Ваше дыхание спокойное, вы отдохнули. А теперь откройте глаза».

7. Рефлексия: Какую эмоцию вы сегодня узнали?

8. Упражнение: «Расставание» - «подарим друг другу улыбку».

Занятие №5. «Гнев»

Цель: снижение психомоторного напряжения, расширение диапазона эмоций, знакомство с эмоцией «Гнев».

Задачи: раскрыть творческий потенциал участников тренинга, закрепить в мимике, пантомимике изученные эмоции; учить распознавать и изображать эмоцию «гнев»; активизировать ассоциации детей, обучить методу визуализации.

Оснащение: наглядный материал - фотографии или картинки «гневных» людей (зверей); листы А-4; цветные карандаши; музыкальное сопровождение.

1. Упражнение: «Импульс» - психолог подает сигнал – сжимает руку рядом сидящему, тот передает сигнал следующему. Таким образом, сигнал начинает бегать по кругу.

2. Упражнение: «Отгадайте эмоцию».

Психолог показывает наглядный материал, дети должны угадать эмоцию. «Дети, как вы думаете, о какой эмоции мы сегодня будем говорить? Далее дети рассказывают, когда и почему они или другие люди злятся.

3. Упражнение: рисование на темы: «Моя злость», «Мой гнев».

Воспитанникам предлагается нарисовать эмоцию «гнев» на листах бумаги. Обсуждение по вопросам: Что надо сделать, чтобы злость ушла? С каким животным можно сравнить гнев, злость? А с каким цветом?

4.Разминка: игра: «Кто мы?» - дети по очереди превращаются в животных с разными настроениями: веселая обезьянка, грустный лев, счастливый слон, злой крокодил, радостный медведь, печальная собака, обидчивая лошадь, боязливый заяц, гневный волк, счастливая корова.

5.Упражнение: «В лесу» - направленно на снятие психомышечного напряжения и визуализацию, под расслабляющую музыку. «Ребята, устраивайтесь удобно, закройте глаза и представьте, что вы находитесь в лесу. К вам подходят разные животные, они хотят с вами поиграть. Погладьте всех: рыжую белочку, серого зайчика, зеленого крокодила, огромного слона, шустрюю обезьянку, лошадку, ежика, маленького медвежонка. Подарите им ваши улыбки. Теперь у вас есть друзья в лесу. Вам спокойно и хорошо. Вы отдохнули. А теперь откройте глаза».

6.Рефлексия: Про какую эмоцию мы сегодня говорили?

7.Упражнение: «Хоровод» - Дети встают, берутся за руки и смотрят друг другу в глаза, передавая мимикой свое настроение.

Занятие №6. «Стыд»

Цель: расширение диапазона эмоций, знакомство с эмоцией «Стыд».

Задачи: снизить психоэмоциональное и мышечное напряжение; способствовать сплоченности и пониманию в группе; учить изображать и определять эмоции «вина» и «стыд»; развивать умение соотносить цветовую гамму с образом; активизировать ассоциации детей, речь; уметь контролировать собственные эмоции в ходе выполнения задания.

Оснащение: музыкальное сопровождение, 3 текста, наглядный материал - фотографии с чувством стыда и вины.

1.Упражнение: «Поздороваться коленками» - дети друг с другом и психологом должны поздороваться глазами с радостью.

2.Упражнение: Дети прослушивают три рассказа: «Провинился», «Стыдно» и «Косточка».

1. «Мальчик разбил вазу. Мама его ругает. Он понимает, что провинился, поэтому стоит, опустив голову».

2. «Коля сломал пульт от телевизора. Он боится, что мама его накажет, поэтому говорит, что это сделал младший брат. Брата Петю наказали. Стало ли Коли стыдно? Как вы думаете?»

3. Лев Николаевич Толстой «Косточка».

«Купила мать слив и хотела их дать детям после обеда. Они лежали на тарелке. Ваня никогда не ел слив и все нюхал их. И очень они ему нравились. Очень хотелось съесть. Он все ходил мимо слив. Когда никого не было в горнице, он не удержался, схватил одну сливу и съел. Перед обедом мать сочла сливы и видит, одной нет. Она сказала отцу.

За обедом отец и говорит:

- А что, дети, не съел ли кто-нибудь одну сливу?

Все сказали:

- Нет.

Ваня покраснел, как рак, и сказал тоже:

- Нет, я не ел.

Тогда отец сказал:

- Что съел кто-нибудь из вас, это нехорошо; но не в том беда. Беда в том, что в сливах есть косточки, и если кто не умеет их есть и проглотит косточку, то через день умрет. Я этого боюсь.

Ваня побледнел и сказал:

- Нет, я косточку бросил за окошко. И все засмеялись, а Ваня заплакал».

Предлагается обсуждение по вопросам:

- Что испытывали мальчики в обоих случаях?
- Вспомните, как вы ведете себя, когда стыдно или когда чувствуете вину?
- Что нужно сделать или сказать при этом?

4. «Инсценировка этюдов». Дети должны изобразить героев в действии, меняя позы, и мимику.

Трудно ли вам было изобразить это состояние?

5. *Разминка: психогимнастика* - «Фокусник», «Силач с гирями», «Змея», и все вместе «Танец клоунов». Воспитанники пантомимой должны изобразить выражения и проговорить о своем настроении.

6. *Упражнение: «Синее небо»* - направленно на снятие психоэмоционального и мышечного напряжения и цветомедитацию, под расслабляющую музыку. Текст: «Ребята, закройте глаза и представьте, что вы лежите на теплом песке и смотрите в синее небо. По синему небу плывут белые облака. Они похожи на большие корабли, на разных животных: жирафа, медвежонка, лису, кошку, петуха. Белые, мягкие, пушистые облака плывут тихо, тихо. Вам спокойно и хорошо. Вы отдохнули. А теперь откройте глаза».

7. *Рефлексия*: Про какие чувства вы сегодня узнали? С каким цветом можно сравнить чувство вины? Можно ли долго жить с этими чувствами?

8. *Упражнение: «Расставание»* - «подарим друг другу улыбку».

Занятие №7. «Страх»

Цель: укрепление поддержки друг друга, расширение диапазона эмоций, знакомство с эмоцией «Страх».

Задачи: способствовать сплоченности и пониманию в группе; учить преодолевать давление извне и не бояться трудностей; распознавать и изображать эмоцию «страх»; активизировать речь; ассоциации детей; развивать умение соотносить цветовую гамму с образом.

Оснащение: наглядный материал – картинки, фотографии на тему «страх»; музыкальное сопровождение; 2 текста; листы бумаги; цветные карандаши; мусорная корзина.

1. *Упражнение: «Импульс»* - Ведущий подает сигнал – сжимает руку рядом сидящему, тот передает сигнал следующему. Таким образом, сигнал начинает бегать по кругу.

2. *Упражнение: «Отгадайте эмоцию?»*

Психолог показывает наглядный материал, дети должны угадать эмоцию.
«Дети, как вы думаете, о какой эмоции мы сегодня будем говорить?»

3. *Упражнение: беседа на тему: «Наши страхи»* - осуществление психологической поддержки детям в ситуации тревоги и переживаниях.

4. *Упражнение: «Послушаем рассказ».* Психолог читает два рассказа: «Один дома», «Ничего не страшно!».

5. *Разминка: упражнение «Инсценировка этюдов».* Дети должны изобразить героев в действии, меняя позы, и мимику. Предлагается обсуждение по вопросам: Как ведет себя человек, когда боится? Что вы чувствовали, когда изображали героев? Как меняется наш голос, когда мы боимся?

6. *Упражнение: рисование по теме: «Мой страх».* Дети соотносят эмоцию «страх» с цветовым спектром. Нарисованный «страх» уничтожается. Дети рвут свои рисунки и бросают в мусорную корзину.

7. *Упражнение – игра «Ручеек»* - способствовать поддержке и принятию детьми друг друга.

8. *Упражнение: «Уверенность»* - дети должны сказать слова «До свидания» уверенным и сильным голосом.

Занятие №8 «Трудное задание»

Цель: создание благоприятной атмосферы в детском коллективе, осознание причин возникновения зависти.

Задачи: создать доброжелательную атмосферу в группе, учить определять эмоцию «зависть», изучить причины появления «стыда и вины»; развивать произвольное внимание; активизировать речь; ассоциации детей; умение соотносить цветовую гамму с образом, гармонизировать психоэмоциональное состояние.

Оснащение: цветная бумага, музыкальное сопровождение, текст рассказа, мягкие модули, цветные карточки.

1. *Упражнение: «Салют»* - используя цветную бумагу, каждый ребенок создает задуманное чувство (их может быть несколько). По сигналу психолога дети бросают свои салюты – эмоции вверх. Проговаривается, что изобразил каждый ребенок и отмечается, каких эмоций было больше. Почему?

2. Упражнение на размышление. Текст рассказа «Трудное задание». «Бабушка попросила внука Петю сходить в магазин и купить хлеба. Петя очень хотел играть за компьютером. Для него было трудно оторваться от своих дел. А его брат Алеша сказал бабушке: «Бабуля давай я схожу. Что надо купить?» Быстро собрался и пошел в магазин. Вечером, когда вся семья ужинала, бабушка похвалила Алешу, сказав какой он молодец и помощник. Пети было завидно и грустно, что хвалят не его».

После прослушивания рассказа «Трудное задание», детям предлагается обсуждение по вопросам:

1. Для кого из детей просьба бабушки показалась «трудным заданием»? Почему, как вы думаете?
2. Чему позавидовал Петя?
3. Дети, что такое зависть?
4. Когда вы завидуете, что вы делаете?
5. Зависть - хорошее или плохое чувство?
6. Какое у вас настроение, когда вы завидуете?
7. А вам завидуют? Почему?
8. С каким цветом, фигурой ассоциируется зависть?
9. Когда они испытывали стыд и вину?
10. Плохие это чувства или хорошие?
11. За какие поступки бывает стыдно?

4. Разминка: «Забавные человечки» - под музыкальное сопровождение дети расслабляют тело, изображая кукол, которые двигаются с помощью веревочек, при остановке музыки они замирают.

5. Упражнение: «Прогулка по лесу» - направленно на снятие психоэмоционального и мышечного напряжения под расслабляющую музыку.

6. Рефлексия: О каком чувстве мы сегодня говорили?

7. Упражнение: «Башенка» - дети должны составить башню из своих рук и похвалить себя словом «Молодцы!»

Занятие №9 «Наши эмоции и поведение»

Цель: закрепление полученных знаний об эмоциональных состояниях.

Задачи: активизировать речевые высказывания детей; обучить принимать ответственность за свои эмоции и поведение; развитие коммуникативных навыков.

Оснащение: оборудование комнаты психолога; музыкальное сопровождение; картинки, фотографии людей или пиктограммы с различными эмоциями; лепесток из цветной бумаги.

1. Упражнение: Психолог предлагает повторить пройденный материал «Эмоции и чувства» - работа с пиктограммами и фотографиями, на которых запечатлены люди с различными эмоциональными состояниями.

2. Упражнение – рассуждение: обсуждение с детьми, что нового они узнали и чему они научились за это время? Нужно ли понимать чувства других людей? Меняется ли наше поведение при гнев и радости? Как помочь другому человеку при грусти?

3. Упражнение: «Угадай чувства героя» - описываются различные жизненные ситуации и дети должны угадать чувства героя и другого человека.

1. Когда ребенок падает и разбивает коленку, он чувствует..., его мама чувствует...
2. Когда ребята не хотят играть с другим ребенком, он чувствует...
3. Когда дети ложатся спать, они чувствуют...
4. Когда ребенка наказывают, он чувствует...
5. Когда маму (вожатого) не слушают, она чувствует...

4. Разминка: Упражнение – игра «Ручеек» - способствовать поддержке и принятию детьми друг друга.

5. Упражнение: «Спокойствие». Под спокойную музыку воспитанники должны расслабиться и затем поделиться своим настроением.

6. Упражнение: «Цвет настроения нашей группы» - каждый ребенок выбирает листочек из цветной бумаги соответствующий его эмоциональному состоянию, и выкладывают цветок.

7. Упражнение: «Аплодисменты по кругу» - психолог говорит инструкцию: «Мы с вами хорошо поработали, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. По сигналу «Стоп» аплодисменты замолкают. И говорим все вместе: «Молодцы!»

12.2. Рабочая линия «Формирование конструктивного самоутверждения у несовершеннолетних подросткового возраста в условиях детского оздоровительного лагеря»

Проблема конструктивного самоутверждения личности становится актуальной в подростковом возрасте. Движущей силой в период взросления служит внутреннее противоречие между растущими потребностями и реальными возможностями их удовлетворения. Ведущая потребность в признании связана со стремлением подростка быть замеченным другими людьми и ценным для них. Они желают, чтобы с ними считались, признавали их «особость», «самость», «личность». Если в это время подросток не встречает взаимопонимания от близких, педагогов и других окружающих людей, то это может способствовать формированию дисгармоничности в развитии личности, деструктивному самоутверждению, социальной дезадаптации, проявлению негативно – протестных реакций, агрессивности, подозрительности.

Стремление подростков реализовать свой потенциал сталкивается с отсутствием необходимых знаний и должного опыта конструктивного самоутверждения, способностей управлять интрапсихическими конфликтами и своим поведением.

Одним из возможных способов разрешения данного противоречия является психологическая поддержка в период взросления личности.

В реализации рабочей линии «Формирование конструктивного самоутверждения у несовершеннолетних подросткового возраста в условиях детского оздоровительного лагеря» учитывается самоценность каждого ребенка, так как у несовершеннолетнего еще нет достаточных ресурсов (внешних и внутренних). Психолого-педагогическое сопровождение подростков в условиях детского отдыха и оздоровления направлено на формирование позитивной самооценки, чувства собственного достоинства, уважения к личности другого человека, на формирование ценностного и одновременно ответственного отношения к себе и окружающим, накопление знаний о факторах и ситуациях риска, правилах безопасного адаптивного и ответственного поведения в ситуациях риска, приемах ухода от риска, в том числе при внешнем давлении (умение сказать «нет»), формирование навыков конструктивного общения со сверстниками и взрослыми.

Помощь педагогов-психологов строится на оказании психоэмоциональной поддержки и активизации его личностных ресурсов. С одной стороны, педагоги - психологи сопровождают подростка, помогая решать ему внутриличностные и межличностные проблемы, с другой стороны – повышают его шансы на жизненный успех, тем самым обеспечивая его становление конструктивного типа самоутверждения и гармоничное развитие личности.

В структуру занятий по развитию конструктивного самоутверждения включаются три взаимосвязанных и взаимодополняющих сфер: эмоциональная, когнитивная, поведенческая, которые прорабатываются на каждом занятии посредством различных заданий и упражнений.

Посредством групповых тренингов социальные, личностные диспозиции и поведенческие паттерны подростков становятся адаптивными в каждой новой ситуации (проживание в лагере, новый коллектив), тем самым формируется осознание собственного «Я» и конструктивное самоутверждение.

Цель: Создание условий для формирования конструктивного самоутверждения у несовершеннолетних подросткового возраста в условиях детского оздоровительного лагеря.

Для реализации поставленной цели требуется выполнение таких задач:

1. Сформировать конструктивное самоутверждение, навыки самопознания у несовершеннолетних.
2. Способствовать повышению внутреннего потенциала подростков через осознание эгоидентификации, развитие адекватной самооценки, ценностного отношения к себе и другим.
3. Обучить воспитанников эффективным техниками саморегуляции, рефлексии.
4. Стимулировать у несовершеннолетних эффективную коммуникацию, волевую регуляцию.
5. Способствовать развитию ценностно – смысловой сферы, навыков целеполагания у подростков.

Таблица № 4 Тематический план программы

№	Тема	Цель	Кол-во часов	Оснащение
Блок «Самоутверждение»				
1	Я умею, я могу и как меня видят другие.	Формирование конструктивного самоутверждения, адекватной самооценки, развитие навыков самопознания. Углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Познание себя при помощи группы.	1	Листы бумаги, ручки, флипчарт, маркеры, ватман, карточки с именами участников, мягкие модули, музыкальное сопровождение.

2	Я могу сказать нет!	Формирование установки на ЗОЖ, осознанию проблематики из-за употребления ПАВ, а также помочь осознать подросткам, что ПАВ это не способ самоутверждаться.	1	Видеоролик, мяч, листы бумаги, ручки, текст рассказа, музыкальное сопровождение.
Блок «Самопознание»				
3	Мои ценности.	Стимулирование обращение к собственной ценностно-смысловой сфере, осознание и согласование личных и семейных ценностей.	1	Видеоролик, бланки с заданиями и зашифрованными пословицами, листы бумаги, ручки, магнитно-маркерная доска, мягкие модули, музыкальное сопровождение.
4	Познай самого себя.	Расширение представлений несовершеннолетних о самопознании и саморазвитии, совершенствование коммуникативных навыков; развитие умения вербализовывать свои чувства и эмоции.	1	Бланки с зашифрованными пословицами; ручки; музыкальное сопровождение; флипчарт, маркеры, цветная бумага, ножницы.
Блок «Эмоции и чувства»				
5	Я и мой характер.	Закрепление навыков уверенного поведения; обучение тому, как справляться с обидой; формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи; создание позитивного эмоционального фона в группе.	1	Видеоролик, мяч, листы бумаги, ручки, карандаши, банк с заданием, музыкальное сопровождение.

6	Вырабатываем спокойствие.	Углубление процессов самораскрытия; развитие умения самоанализа и преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению; обучение тому, как находить чувства, которые помогут преодолеть чувство тревоги и избавиться от него.	1	Видеоролик, фотографии, картинки с эмоциями, мягкие модули, краски, музыкальное сопровождение.
Блок «Саморегуляция»				
7	Приручи своего дракона.	Отреагирование негативных эмоциональных состояний, обучение техникам релаксации снижения напряжения.	1	Листы бумаги, ручки, карандаши, световые проекторы, мягкие модули, фоновая музыка.
8	Мое будущее в моих руках.	Развитие навыков волевой регуляции поведения, обучение осознанному выбору.	1	Видеоролик, листы бумаги, ручки, карандаши, текст притчи, музыкальное сопровождение.
Блок «Рефлексия»				
9	К вершинам звезд.	Повышение уверенности в достижении жизненных целей, развитие навыков целеполагания и рефлексии, актуализация положительного эмоционального состояния.	1	Мяч, листы бумаги, ручки, карандаши, мяч, мягкие модули, фоновая музыка.

Конспекты занятий.

Занятие №1.

Тема: «Я смогу, я сумею и как меня видят другие»

Цель: развитие умения анализировать конструктивные и деструктивные способы самоутверждения.

Задачи: создать благоприятную атмосферу в группе; освоить способы самораскрытия и активного стиля общения, обучить анализу своих

поступков, способов самоутверждения, актуализировать личностные ресурсы, познать себя при помощи группы, снизить психомоторное напряжение и обучить методу визуализации.

Оснащение: листы бумаги, ручки, флипчарт, маркеры, ватман, карточки с именами участников мягкие модули, музыкальное сопровождение, мяч.

Ход занятия.

1. Упражнение – приветствие.

«Поздороваться глазами» - участники тренинга друг с другом и психологом должны поздороваться глазами.

Обсуждение на круге актуального эмоционального состояния.

Создание общих правил для групповой работы.

2. Упражнение «Способы самоутверждения».

Педагог – психолог спрашивает у участников тренинга: «Ребята, что такое самоутверждение? Ответы записываются на флипчарте.

Например: конструктивные способы самоутверждения: олимпиады, конкурсы, хорошая учеба, поступление в ВУЗ, саморазвитие, самообразование, самосовершенствование, занятие спортом, соревнования, творчество, помощь окружающим людям, самостоятельность, сотрудничество, альтруизм и т.п.;

Деструктивные способы самоутверждения: агрессия, хулиганство, воровство, предательство, убийство, терроризм, высокомерие, курение, наркомания, алкоголизм, подлость, зависть и т.п.

Способы отказа от самоутверждения: замкнутость, изоляция от других, депрессия, самоуничижение, игнорирование мнения других их достижений, отказ от развития, отказ от самосовершенствования, пассивность, безразличие к происходящему.

Дискуссия: Как определить конструктивный или деструктивный способ самоутверждения использует человек? Психолог помогает участникам тренинга разобраться в способах самоутверждения.

3.Разминка: упражнение «Изобрази действие».

Изобразить пантомимой действие, которое будет написано на карточках: гармошка в руках; мальчик ловит рыбу; человека обрызгала машина; мама гладит утюгом платье; художник рисует картину; бабушка ругает детей на улице. Остальные участники тренинга должны отгадать, что происходит. Обсуждение. Легко ли было вообразить действие и показать его пантомимой? А выразить мимикой эмоциональное состояние?

4. Упражнение «Анализ притчи: Желание изменить...»

Один суфийский мастер, написал в своей автобиографии:

«Когда я был молод, основой всех моих молитв было желание изменить мир. Я просил:

– Господи, дай мне силы, чтобы я мог изменить мир!

Мне все казалось неверным. Я был революционером, я хотел изменить лицо Земли. Когда я повзрослел, я стал молиться так:

– Это, кажется, многовато; жизнь уходит из моих рук. Прошла половина, а я еще не изменил ни одного человека. Поэтому, позволь, о Господи, изменить мою семью!

А когда я состарился, я осознал, что даже семья - это слишком много. Ко мне пришла мудрость, и я понял, что если мне удастся изменить самого себя, этого будет достаточно, более чем достаточно. И я начал молиться так:

– Господи, я все понял, и хочу изменить самого себя! Позволь мне сделать это!

И тогда Бог ответил мне: «Теперь уже у тебя не осталось времени. С этого следовало начинать. Ты должен был подумать об этом в самом начале».

Рефлексия: Какие чувства и мысли возникли у Вас по поводу притчи? Почему Бог отказал суфийскому мастеру?

5. Упражнение: «В лесу»

Текст: «Закройте глаза и представьте лес, ощутите запах леса, посмотрите на всю эту красоту лесных просторов. Вы идете через весь лес и увидели лесную полянку на ней много красивых цветов, почувствуйте запах этих цветочков. Сядьте, а можете даже лечь на этой полянке, пусть теплые

лучики солнышка погреют вас. Вот и пришло время возвращаться нам в нашу комнату, потихоньку открываем глаза и улыбнулись друг другу»

1. Подведение итогов (рефлексия состояния). Упражнение: «Башенка» - участники тренинга должны составить башню из своих рук и похвалить себя: «Мы молодцы!»

Занятие №2.

Тема: Я могу сказать нет!!!

Цель: Формирование установки на здоровый образ жизни.

Задачи: осознать проблематику из-за употребления ПАВ; убедиться, что ПАВ это не способ самоутвердиться; дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументационного отказа в ситуации выбора.

Оснащение: Видеоролик, мяч, листы бумаги, ручки, текст рассказа, музыкальное сопровождение.

Ход занятия.

1. Упражнение – приветствие.

«Приветствие» - Психолог представляет каждого участника по имени и отчеству, остальные должны поприветствовать его хлопками, переходящими в овацию.

Обсуждение на круге актуального эмоционального состояния.

2. Упражнение «Апельсин»

Психолог предлагает подросткам начертить круг на листе бумаги и разделить круг на 4 части.

После этого попросить подростков заполнить данный круг отвечая на вопрос «Кто Я?» (сын, дочь, друг, ученик и т.д.). После того как все ответили на данный вопрос психолог берет работу любого участника и на примере разбирает как ПАВ влияет и как разрушает личность человека (обсуждаются работы всех участников).

3.Разминка.

Упражнение «Быстрые превращения». Психолог проговаривает инструкцию: «Начните ходить по комнате. Сейчас мы с вами будем превращаться в различных людей, испытывающих разные эмоции. Представьте, что вы сейчас - певец, стоящий на сцене после удачного выступления. Зал вам рукоплещет, слышны крики "Браво!". Превратитесь в этого певца. Какие эмоции вы сейчас испытываете? А теперь, представьте, что вы нечаянно разбили красивую тарелку в гостях у друга. Что вы чувствуете сейчас?», «Вы поскользнулись и упали», «Вам учитель поставила двойку», «Вам подарили желанный подарок», «А сейчас вы переходите в брод речку», «Представьте, что вы идете по канату», «А теперь вы укротитель тигров» и т. д.

4. Упражнение «Отказ»

Упражнение проводится в микрогруппах, каждой из которых предлагается одна из ситуаций:

1. Одноклассник, знакомый (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.
2. Одноклассник, знакомый (сосед, лидер двора) просит оставить какие-то вещи у тебя дома.
3. Одноклассник, знакомый (сосед, лидер двора) предлагает попробовать неизвестное вещество, ПАВ «за компанию».
4. Одноклассник, знакомый (сосед, лидер двора) просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.
5. Одноклассник, знакомый (сосед, лидер двора) просит достать для него наркотик.

Задание подгруппам: в течении пяти минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль – «уговаривающего», другой – «отказывающегося». Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации три стиля: уверенный, агрессивный, неуверенный.

6. Подведение итогов (рефлексия состояния).

Упражнение: «Эмоция группы» - каждый подросток выбирает лепесток из цветной бумаги соответствующий его эмоциональному состоянию, и выкладывают цветок.

Занятие №3.

Тема: Мои ценности.

Цель: углубление процессов самопознания, самораскрытия и формирование конструктивного самоутверждения.

Задачи: стимулировать обращение к собственной ценностно-смысловой сфере, к своему стилю поведения, осознание и согласование личных и семейных ценностей.

Оснащение: видеоролик, бланки с заданиями и зашифрованной пословицей, листы бумаги, ручки, магнитно-маркерная доска, мягкие модули, музыкальное сопровождение.

Ход занятия.

1. Упражнение - приветствие.

Участники тренинга, друг с другом и психологом, должны поздороваться со словами: «Я рад тебя видеть!!!»

Обсуждение на круге актуального эмоционального состояния.

2. Упражнение – рассуждение: Приятно ли человеку, когда его встречаю такими словами? Какие эмоции сопровождают его? Какие эмоции положительные, какие отрицательные? И как наше поведение меняется при разных эмоциональных состояниях?

3. Упражнение: «Прочитай пословицу». Используя код, прочитай пословицу. Объясни ее смысл.

2,4,9,1,5,3

18,7,6,8,10

12,17,5,11

13,1,10,16,2,5

1,10

КОД:1-н,2-д,3-й,4-у,5-о,6-и,7-т,8-ц,9-р,10-е,11-ё,12-с,13-г,14-м,15-л,16-з,17-в,18-п.

Расшифровка: «Дурной птице свое гнездо не мило».

(мотивировать детей на то, что дом - это очень важно для каждого человека, мы там чувствуем себя безопасно, комфортно, у нас там много вещей, игрушек, хороших воспоминаний и самое главное любящие нас люди. Когда ребенок уходит из дома, о чем ребята это говорит? (натолкнуть детей на мысль, что он себя лишает безопасности, хороших воспоминаний, и что самое главное это не норма для любого человека). Ребята: «Что важно для каждого человека? Конечно же иметь семью, которая всю вашу жизнь будет поддерживать вас, радоваться за ваши успехи и любить».

3.Разминка:

Упражнение: «Мимика и жесты». Невербально выразить два противоположных состояния: гнев и спокойствие; усталость, бодрость; разочарование, восхищение; обида, прощение; печаль, радость; волнение, уверенность. Обсуждение: все эмоции легко показать?

4.Упражнение: «Наши ценности».

Очень важна семья для человека, а теперь подумаем, что для нас еще важно в жизни. Каждый участник говорит ценность, подходит к доске и записывает ее.

Психолог предлагает на листах написать 5 ценностей. После этого психолог просит всех ребят отдать 5 ценность, потом 4, потом 3, потом 2 (при этом после каждой отдаваемой ценности идет обсуждения, осознавать при этом, как вам без этого живется, ребята делятся своими чувствами, что они переживают, когда отдаю свою ценность. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности). После того как 4 ценности отданы психолог предлагает ребятам отдать 1 ценность на обмен всех остальных (после этого идет обсуждение согласны ли дети

отдать эту ценность, как правило это самое дорогое, что осталось у ребенка).

4.Рефлексия.

Про что вы сегодня ребята узнали?

Помогло ли сегодня наше занятия определить ваши ценности?

Вы поняли, что для вас значат ваши ценности?

Упражнение: «Башенка» - участники тренинга должны составить башню из своих рук и похвалить себя: «Мы молодцы!»

Занятие №4.

Тема: «Познай самого себя»

Цель: расширение представлений несовершеннолетних о самопознании и саморазвитии.

Задачи: познакомить с методом определения самооценки; совершенствовать коммуникативные навыки; развивать внимание, мышление, воображение; развивать умение вербализовать свои чувства и эмоции, способствовать снятию психоэмоционального напряжения.

Оснащение: бланки с зашифрованными пословицами; ручки; музыкальное сопровождение; флипчарт, маркеры, цветная бумага, ножницы.

Ход занятия.

1.Упражнение «Приветствие». Предлагается поприветствовать друг друга словами «Давно тебя не было видно!»

2.Упражнение: «Познай самого себя». Психолог предлагает ребятам подумать и сказать, что значит – познать себя. Кому принадлежат эти слова? Рассказ психолога о философе Сократе и храме Аполлона в Дельфах. Зачем человеку это необходимо?

3.Упражнение «Расшифруй фразу». Пользуясь кодом надо расшифровать слова английского писателя Оскара Уайльда – «Только неглубокие люди знают себя до самых глубин». После выполнения задания идет обсуждение.

Разминка.

4. *Упражнение: «Люди со стороны».* Предлагается воспитанникам встать и подвигаться: изобразить, как ходит человек, обладающий таким качеством, как гордость. Затем изобразить человека, который не уверен в себе, агрессивный, страдающий, добрый. Вопросы для обсуждения: Что было легче изобразить? Какое состояние труднее показать? Как вы думаете, почему?

5. *Упражнение: «Тест на самооценку».* На флипчарте психолог изображает «шкалу самооценки» и предлагает детям отметить себя на этой шкале (поставить букву «Я» своего цвета в любой квадрат на шкале). Подводя результаты теста, психолог объясняет, какова самооценка ребят (заниженная, завышенная или адекватная).

6. *Упражнение: «Радуга»* - релаксация и визуализация под музыкальное сопровождение. Удалось ли расслабиться? Что представляли во время сеанса?

7. *Рефлексия:* Какова была тема сегодняшнего занятия? Что понравилось на занятии? Что было трудно выполнять? Чему научились? Подведение итогов (рефлексия состояния). Упражнение: «Башенка» - участники тренинга должны составить башню из своих рук и похвалить себя: «Мы молодцы!»

Занятие № 5.

Тема: «Я и мой характер»

Цель: содействие процессу самопознания, развитие навыков конструктивного взаимодействия.

Задачи: способствовать расширению знаний о личностных особенностях, конфликте; развить навыки коммуникативного общения, умения взаимодействовать; сформировать морально-волевые качества; способствовать развитию самоконтроля в стрессовой ситуации; способствовать умению рассуждать, логически мыслить; способствовать снятию психоэмоционального напряжения.

Оснащение: социальный ролик, наглядный материал – картинки и фотографии с конфликтными ситуациями; ватман, маркеры, флипчарт, раздаточный материал – бланки с заданиями; ручки; лепесток из цветной бумаги; музыкальное сопровождение.

Ход занятия.

1. Упражнение «Приветствие». Предлагается поприветствовать друг друга словами «Сколько лет, сколько зим!»

Психолог показывает наглядный материал и спрашивает: «Ребята, как вы думаете, о чем мы сегодня будем говорить?». После ответа идет просмотр ролика.

2. Упражнение – рассуждение «Что такое конфликт?»

Подросткам предлагается высказать свое мнение. Психолог предлагает придумать определение конфликта и записывает его на флипчарте. Обсуждение: Что нам мешает жить в мире и согласии между собой? Какие люди не конфликтуют? Что необходимо сделать, для искоренения конфликтных ситуаций?

3. Упражнение «Я и мой характер». На подготовленных бланках участники тренинга записывают свои положительные и отрицательные характеристики. Далее идет обсуждение – какие черты характера мешают им в общении с другими людьми, с помощью каких они находят «общий язык».

4. Разминка. Упражнение - психологический этюд: «Как я справляюсь со своими конфликтами» (пантомимическая метафора). Каждый подросток должен изобразить свою зарисовку пантомимой.

5. Упражнение «Воспитание спокойствия».

Психолог предлагает всем участникам группы принять удобное положение. «Закройте глаза. Расслабьтесь и глубоко вдохните и выдохните несколько раз. Сосредоточьте свое внимание на понятии «спокойствие», постарайтесь постичь тайну этого слова. Дыхание ваше ровное и спокойное. Мысленно представьте образы, связанные с понятием «спокойствие». Запомните их. А

сейчас сосредоточьтесь на своем лице. Придайте ему выражение спокойствия. Представьте себе, что вы находитесь в уютном для себя месте. Скажите про себя слово «спокойствие» (3 раза). Позвольте этому ощущению проникнуть в каждый орган, в каждую клеточку вашего тела. Вы сейчас спокойны, совершенно спокойны. А теперь мысленно представьте себе конфликтную ситуацию из вашей жизни. Кто был с вами в это время, кто вас успокаивал? Посмотрите на себя со стороны в этой ситуации. Что вы делали, как себя вели, что говорили. Каковы были ваши эмоции? Дайте отчет своим действиям. А сейчас попытайтесь почувствовать, что на этот раз, в этой же ситуации вы абсолютно спокойны. Ощутите новые эмоции. Мысленно представьте себе, что вы пишете слово «спокойствие» и ответьте себе на вопрос: А нужно ли мне спокойствие? Для чего? Прислушайтесь к себе, к телу, к тому, что вы сейчас чувствуете. Примите твердое решение сохранить спокойствие в течение дня, быть его воплощением и источником. Можете открыть глаза».

6.Рефлексия: Сегодня я узнал...

7.Упражнение: «Эмоция группы» - каждый подросток рисует лепесток на флипчарте, получается общий цветок эмоционального состояния группы.

Занятие № 6.

Тема: Вырабатываем спокойствие.

Цель: осознание собственных эмоций и индивидуальных способов выражения гнева.

Задачи: развивать личностную ответственность за свое поведение, поступки, высказывания; учить анализировать причины, которые порождают проблемы во взаимоотношениях; развивать осознание собственных эмоций; формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы; научиться возможности обсудить индивидуальные способы выражения гнева; обучать произвольному

расслаблению, осознанию телесных ощущений, связанных с напряжением и расслаблением.

Оснащение: ручки; карточки с зашифрованным фразеологизмом; расслабляющая музыка.

Ход занятия.

1. Упражнение «Приветствие». Предлагается поприветствовать друг друга с пренебрежением.

Обсуждение по вопросам: «Что вы почувствовали, когда с вами так поздоровались? Что подумали в это время или после? Было приятно или нет?»

2. Упражнение «Слова гнева». Психолог предлагает подросткам ответить на вопросы: Что может тебя разозлить?

Группа делится на 2 подгруппы. Дается задание:

1 подгруппа – Что ты чувствуешь при этом?

2 подгруппа – Что ты (подросток) делаешь, когда злишься?

Во время обсуждения задаются следующие вопросы.

- Что вы говорите, когда злитесь?
- Что ты делаешь или можешь сделать, чтобы избежать неприятностей в минуты гнева?
- Что ты чувствуешь, когда слышишь в свой адрес ранящие слова?
- А что - когда слышишь слова, отражающие чувства другого человека?

3. Разминка: Упражнение «Эмоции и тело». Инструкция: Участники двух команд, после совместного обсуждения (10 сек), должны показать пантомимикой разные эмоциональные состояния: злость, радость, удивление, спокойствие, грусть, пренебрежение, удовольствие.

Запомнить все свои телесные ощущения, затем поделиться.

4. Упражнение «Расшифруй пословицу».

Психолог раздает участникам тренинга бланки с зашифрованным фразеологизмом. Пользуясь кодом надо расшифровать фразу «От глупого риска до беды близко».

После выполнения задания идет обсуждение.

Почему может так произойти? Риск и злость, как они связаны друг с другом? Что необходимо сделать «в гневе», что бы не было беды? Как?

5. *Упражнение «Спокойствие»*, направленное на мышечную релаксацию и визуализацию через напряжение. Подростки сидят удобно на стульях, психолог читает текст, звучит расслабляющая музыка.

6. *Рефлексия*: Какова была тема сегодняшнего занятия? Что понравилось на занятии? Что было трудно выполнять?

7. *Упражнение «Эмоция группы»* - каждый подросток выбирает лепесток из цветной бумаги соответствующий его эмоциональному состоянию и выкладывают цветок.

Занятие №7

Тема: «Приручи своего дракона».

Цель: обучение отреагированию негативных эмоциональных состояний, обучение техникам релаксации снижения напряжения.

Задачи: осознание своего эмоционального состояния, вербализация чувств, формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы, обучать произвольному расслаблению, осознанию телесных ощущений, использовать методы самоконтроля.

Оснащение: листы бумаги, ручки, карандаши, мягкие модули, фоновая музыка.

Ход занятия.

1. *Упражнение «Приветствие»*.

Предлагается поприветствовать друг друга со словами «Как мы по тебе соскучились!». Обсуждение.

2. *Упражнение «Вспомни ситуацию»*.

Предлагается вспомнить ситуации, когда чувствовали себя счастливыми, радостными, грустными, агрессивными.

3. *Упражнение «Что такое агрессия?»*

Ведущий говорит: «Каждому человеку от природы дана агрессивная энергия. Однако, разные люди используют ее по-разному. Один – чтобы созидать, и тогда агрессивную энергию называют конструктивной. Другие – чтобы уничтожать и разрушать, и тогда их агрессия деструктивна. Конструктивная агрессия – это активность, стремление к достижениям, защита себя и других, защита собственного достоинства. Деструктивная агрессия – это насилие, жестокость, ненависть, злоба, упрямство, самообвинение. Чтобы понимать, что с нами происходит, важно распознавать свои агрессивные импульсы, управлять ими и направлять в желаемое русло, не причиняя вреда другим».

Обсуждение. В каких случаях агрессивная энергия помогала участникам группы, а каких мешала? Какие способы они используют для того, чтобы справиться с ней, направив в нужное русло?

4. *Разминка: Упражнение «Передай другому счастье».* Участникам тренинга надо представить, что у них в ладонях находится комочек счастья (удачи), надо поделиться им с другими, и сказать приятные слова.

5. *Упражнение «Приручи своего дракона».*

Агрессивную энергию можно представить в виде дракона, который живет внутри каждого человека. Он остается безобидным лишь до определенного времени, и пока мы не научимся управлять им, он будет управлять нами.

Подросткам предлагается нарисовать своего «дракона». После выполнения задания детям предлагается придумать историю или сказку о том, как они приручат своих драконов. История может быть изображена в виде комикса, представлена в виде рассказа, или сценария к фильму. Желаящие могут объединиться в группы и придумать общую историю, но и драконов, и героев должно быть столько же, сколько детей в группе.

6. *Релаксационное упражнение «Полёт к звезде»*

Когда рождается человек, то на небе загорается его звезда, чтобы светить ему весь его век. Она горит так ярко, что её спасательной энергии хватает на долгие-долгие годы, она оберегает нас, спасает, даёт надежду и силы.

И сегодня я предлагаю совершить вам путешествие, но это будет необычное путешествие, мы совершим полёт к звезде, к своей звезде.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох...

Вы почувствуете, как ваши ноги постепенно отрываются от земли, а тело становится невесомым, очень лёгким... и вы начинаете медленно-медленно подниматься вверх, к небу. Посмотрите вниз: всё, что раньше вас окружало (дома..., улицы..., деревья..., парки..., машины...) всё становится маленьким, едва заметным.

А если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось недостижимым, далёким. Вот - приближающееся небо. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо солнца. Почувствуйте его приятное тепло, пусть оно согреет вас. Вы путешествуете по огромному небесному миру, встречаете различные звёзды... А где же Ваша звезда?.. Вот...она... Посмотрите, какая она? Большая или маленькая? Холодная как лёд или горячая, как пламя костра? Какого она цвета? Может быть голубая, жёлтая, красная?.. Кокой она формы? Круглая или остроконечная?

Дотроньтесь до своей звезды и попросите у неё всё то, в чём вы нуждаетесь, что вам так необходимо: попросите добра, счастья, спокойствия, здоровья, умиротворения, хорошего настроения...

А теперь обязательно улыбнитесь ей и поблагодарите свою звезду за всё: за то, что она просто существует, она ваша, светит только для вас, что она сопровождает вас всю жизнь, что она даёт вам силы и энергию...

А теперь нам необходимо возвращаться домой. Попрощайтесь со своей звездой и пообещайте, что теперь, в минуты грусти, отчаяния, тревоги вы будете помнить, что у вас есть ОНА..., вы будете помнить, что это - источник сил, энергии, света, добра...

Почувствуйте, как постепенно тяжелеют ваши ноги, а тело становится грузным... вы начинаете свой путь обратно, домой. Вы летите сквозь

пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо Солнца.

Если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось огромным, могущественным (звёзды, кометы, планеты, облака), постепенно становится всё меньше и меньше... Вот – приближающаяся Земля. Реки, озёра, луга, парки, дома, люди... всё - становится более крупным, более заметным...

Сохраните в памяти эти чувства, которые вы испытали сегодня... И пусть ваша звезда далеко, но каждый раз, как только вы устали, или у вас грустное настроение, или вам просто нужны свежие силы...просто навестите ее, совершите это необычное путешествие...

Когда я досчитаю до 5, вы сможете открыть глаза и снова оказаться в этой комнате...

7. *Подведение итогов «Сегодня мне ...» и рефлексия эмоционального состояния.* Упражнение: «Башенка» - участники тренинга должны составить башню из своих рук и похвалить себя: «Мы молодцы!»

Занятие № 8

Тема: Мое будущее в моих руках.

Цель: расширение мотивационной направленности, развитие процесса самоактуализации, самоутверждения.

Задачи: развить навыки волевой регуляции поведения, обучить осознанному выбору, сформировать ассертивное поведение, раскрыть творческий потенциал.

Оснащение: видеоролики, листы бумаги, ручки, карандаши, текст притчи, музыкальное сопровождение.

Ход занятия.

1. *Упражнение - приветствие.*

Участники тренинга, друг с другом и психологом, должны поздороваться со словами: «Я рад тебя видеть!!!»

Обсуждение на круге актуального эмоционального состояния.

2. Упражнение «Должен, или выбираю?»

Ведущий говорит: «Мы часто слышим от других людей слово «должен». Настолько часто, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, ситуации, а также собственные моральные установки. Очень часто какая-то часть личности сопротивляется этому «должен», но человек подчиняется, подавляя ее. Если мы сами выбираем отношение к той или иной ситуации, мы проявляем волю. Для этого надо сознательно сосредоточиться на наилучшей мотивации для данного дела или каких-либо действий. Замените утверждения, вынуждающие вас на что-либо, на утверждение, содержащее личный выбор. Переход от «я должен» к «я хочу» означает, что вам будет легче бороться не только со своими «долгами», но и с «долгами», возложенными на вас другими. Быть может, в настоящий момент у вас есть несколько дел, которые вам не по душе. И если вы, так или иначе, все равно занимаетесь ими, почему бы не выбрать к ним другое отношение, чтобы вместо скуки или раздражения испытать удовольствие? Такой сознательный выбор может превратить неудачный день в день достижений.

Ведущий предоставляет участникам тренинга видеоролики о личных достижениях подростков (кто кем стал к 18 годам).

2) упражнение «Художественный фильм»

Ведущий говорит: «Станьте режиссером своей жизни, вместо того чтобы быть актером. Поставим фильм — каждый про свою будущую жизнь. Представьте себе всю вашу будущую жизнь как художественный фильм, в котором вы играете главную роль. Вы сами — и сценарист, и постановщик, и директор картины. Вам решать, о чем этот фильм, вам выбирать, какие в нем будут действовать персонажи, где будут происходить события». А дальше — внимание! Очень важный момент — надо нарисовать на бумаге свой портрет — портрет героя будущего фильма, но не обычный автопортрет, а портрет того, кем бы вы хотели стать. При этом не важно,

будет ли этот рисунок выполнен в реалистической, абстрактной или в какой угодно другой манере. Важно, чтобы он отражал вас таким, каким вы хотели бы видеть себя в будущем. Наш герой готов к действиям. Пора сочинять сценарий, режиссировать, ставить фильм. Пусть этот сценарий начнется с самого ближайшего будущего, лучше всего с завтрашнего дня. Придумывайте, что хотите, одно важное условие — это должен быть фильм про победителя. Конечно, я не предлагаю вам придумать фильм в духе совершенно незнакомой вам «эпохи бесконфликтности», когда в литературе, в кино можно было бороться только хорошему с лучшим. Представляете, какая тоска была бы, как невыносимо скучно смотреть фильм, где у героя все только хорошо, очень хорошо или просто замечательно. Поэтому пусть в вашем сценарии будут и неудачи, и провалы, но это должен быть сценарий про победителя. Значит, вы должны придумать наиболее интересные пути преодоления жизненных трудностей. Представление сценария на группе.

3. Разминка. Упражнение «Я знаю, что у тебя».

Участники стоят в кругу, бросают друг другу мяч и произносят: «Я знаю, что у тебя...». Например, «Я знаю, что у тебя сегодня хорошее настроение, потому что тебе поставили пятерку по английскому». Мяч должен побывать у каждого.

4. Упражнение. Притча «Лягушка».

Как-то, летним жарким днем две маленькие лягушки попали в два кувшина с молоком. Им долго пришлось барахтаться, чтобы не утонуть, но силы покидали их, и все сложнее приходилось бедным маленьким лягушкам. Одна из них подумала «Мне все равно не выбраться, так зачем тратить силы?». Она перестала бороться и утонула в молоке. Другая думала иначе: «Я не перестану бороться, пока во мне есть силы и вера». Она продолжала дергать лапками, и когда сил почти совсем не осталось, почувствовала твердость под лапками. Она из последних сил толкнулась и выпрыгнула из кувшина. Оказалось, что борясь за жизнь, лягушка взбила из молока масло.

Обсуждение притчи.

5.Рефлексия: Какова была тема сегодняшнего занятия? Что понравилось на занятии? Что было трудно выполнять?

6.Упражнение «Эмоция группы» - каждый подросток выбирает лепесток из цветной бумаги соответствующий его эмоциональному состоянию и выкладывают цветок.

Занятие № 9

Тема: К вершинам звезд.

Цель: стимулирование процесса самоутверждения и творческого потенциала несовершеннолетних.

Задачи: актуализировать навыки целеполагания и рефлексии, повысить уверенность в достижении жизненных целей, создать атмосферу положительного эмоционального состояния.

Оснащение: мяч, листы бумаги, ручки, карандаши, мяч, мягкие модули, фоновая музыка.

Ход занятия.

1. Упражнение - приветствие.

Участники тренинга, друг с другом и психологом, должны поздороваться со словами: «Ты знаешь я по тебе УЖЕ соскучился (лась)!!!»

Обсуждение на круге актуального эмоционального состояния.

2. Упражнение «Дотянись до своей звезды»

Упражнение проводится под медитативную музыку. Участники стоят в кругу. Ведущий: «Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что над вами ночное небо, усеянное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая связывает вас с желанием, мечтой, или целью. Дайте ей название. Теперь протяните руки к небу и постарайтесь дотронуться до звезды. Старайтесь изо всех сил. А теперь сорвите с неба и положите в карман. Можете сорвать несколько звезд».

По окончании участники рассказывают, трудно ли было достать свою мечту. Какие чувства возникли, когда вы положили ее в карман? Так и в жизни, когда мы достигаем чего-то, мы чувствуем себя счастливыми.

3. Упражнение «Мой герб»

Представьте, что живете в стране, когда у каждой семьи есть свой герб. Подумайте, какой бы он был, что бы было изображено на нем, какой был бы девиз? Подростки должны нарисовать «Свой герб».

Можно изобразить свои качества, предпочтения, планы, жизненные цели, личные ресурсы в виде символов.

Обсуждение направлено на то, чтобы выяснить, какого рода затруднения возникли у подростков во время поиска.

4. Разминка. Упражнение «Я знаю, что у тебя».

Участники стоят в кругу, бросают друг другу мяч и произносят: «Я знаю, что у тебя...». Например, «Я знаю, что у тебя сегодня хорошее настроение, потому что.....». Мяч должен побывать у каждого.

5. Упражнение «Чемодан в дорогу»

Каждому участнику предлагается собрать чемодан в долгую жизненную дорогу. В этот чемодан нужно сложить то, что они узнали на занятиях, то, чему научились. После этого «чемодан» сдается в багаж – передаются тренеру.

6. Подведение итогов тренинговых занятий и рефлексия эмоционального состояния. Упражнение: «Башенка» - участники тренинга должны составить башню из своих рук и похвалить себя: «Мы молодцы!»

12.3. Рабочая линия «Организация психолого-педагогического сопровождения сотрудников ДОЛ».

Создание условий, обеспечивающих эффективное взаимодействие всех сотрудников (вожатых, помощников вожатых, воспитателей, педагогов-организаторов и др.) с детьми, находящимися в детском оздоровительном лагере, является одной из приоритетных задач

комплексного психолого-педагогического сопровождения.

Правильное построение межличностных взаимоотношений в отряде, позволит вожатым и другим специалистам наиболее полно и качественно провести культурно-просветительскую, воспитательскую и профилактическую работу.

Очень важно обогатить психолого-педагогическую компетентность и вооружить вожатых, воспитателей эффективными приемами и методами по выстраиванию коммуникаций с детьми и подростками, которые помогут подкрепить имеющиеся теоретические знания в практической деятельности.

Цель: повышение психолого-педагогической компетентности и эффективности взаимодействия специалистов с несовершеннолетними в условиях детского оздоровительного отдыха.

Задачи:

- 1) оказание методической и практической помощи вожатым, помощникам вожатых, воспитателям в решении вопросов профессионального характера посредством проведения теоретических семинаров, презентаций;
- 2) проведение поиска наиболее эффективных путей разрешения проблемных ситуаций в отряде (конфликтных ситуаций, проявление аффективных вспышек, агрессивности, импульсивности у детей и подростков и т.д.);
- 3) проведение психологических тренингов, направленных на гармонизацию психоэмоционального состояния специалистов и профилактику эмоционального выгорания;
- 4) проведение мониторинга деятельности специалистов ДОЛ с целью отслеживания результативности психолого-педагогического сопровождения.

Для реализации поставленных вышеуказанных задач разработана структура организации психолого-педагогического сопровождения профессиональной деятельности сотрудников ДОЛ, которая состоит из четырех блоков:

1. Познавательный блок.

2. Мотивационный блок.

3. Практический блок.

4. Аналитический блок.

Таблица №5 Структура организации психолого-педагогического сопровождения сотрудников ДОЛ

	<i>Формы работы</i>	<i>Возможные приемы и методы</i>
<i>Познавательный блок (предоставление информации, конкретных знаний)</i>	Индивидуальная, групповая; диагностический минимум, анализ запросов специалистов	Опросные методы, диагностика
<i>Мотивационный блок (формирование положительных установок, анализа деятельности)</i>	Индивидуальная, групповая	Представление самого себя, диалог, пустой стул, зеркало. Ответы на поставленные вопросы.
<i>Практический блок (вооружение средствами, навыками саморегуляции, коммуникации, самоорганизации).</i>	Групповая; семинары, лектории, презентации; семинары – практикумы, тренинговые занятия	Организация различных видов дискуссий. Приемы: установление контакта, выслушивание, просьба о помощи, техника передачи ответственности. Работа с возражениями, прием «Я – высказывания», приемы активного слушателя (рефлексивные: прояснение ситуации, перефразирование, отражение, резюмирование, пересказ, уточнение (выяснение), проговаривание подтекста и нерефлексивные), методы арт-терапии: музыкотерапия, сказкотерапия; методы саморегуляции и релаксации, аутотренинг.

<i>Аналитический блок</i>	Индивидуальная, групповая	- анкетирование; - диагностика; - разработка методических пособий, буклетов, рекомендаций
---------------------------	------------------------------	---

В процессе реализации познавательного блока важно:

1. Давать возможность вожатым, педагогам дополнительного образования, инструкторам по физическому воспитанию, воспитателям высказывать свои запросы по ежедневным трудностям, с которыми они встречаются при работе с детьми в отряде, семьями, создать комфортную атмосферу, они могли открыто говорить о волнующих их темах (например, «не идет на контакт...»; «огрызается, не слушается...»; «не нуждается в моей помощи»; «ему ничего не надо...» и т.д.)
2. Важно сочетать индивидуальное и групповое диагностическое обследование: индивидуальное позволит каждому присутствующему более честно отвечать на поставленные вопросы; групповое – услышать другие мнения, трудности в работе других специалистов (возможно, похожие на те, что встречаются у него).

Роль психолога на данном этапе работы состоит в том, чтобы стимулировать специалистов к работе, способствовать бесконфликтному обмену мнениями, фиксации и систематизации информации, полученной посредством тренингов.

Функции познавательного блока:

- мотивационная – побуждение к работе, стимулирование интереса к теме;
- информационная – вызов «на поверхность» имеющихся ежедневных трудностей и оформление их в запросы для дальнейшей работы и их решения;
- коммуникационная – бесконфликтный обмен мнениями о профессиональной деятельности по работе с детьми в отрядах.

Следующий блок – мотивационный. Роль психолога на данном этапе

работы состоит в том, чтобы актуализировать имеющиеся знания вожатых, побудить к дальнейшей работе, стимулировать интерес к воспитательной деятельности, обогатить личностный потенциал, а также стимулировать проектирование дальнейшего воспитательного процесса на лагерную смену.

В рамках реализации практического блока проводится не только профилактическая работа педагога-психолога с вожатыми, педагогами – организаторами, но и практические занятия:

- психологическое просвещение (презентации, семинары, лектории): «Трудные» дети в отряде», «Технология разрешения конфликтов», «Общение, как основа деятельности вожатого», «Основы формирования вожатского коллектива».

- тренинговые занятия на развитие коммуникативных навыков, на применение различных способов разрешения спорных вопросов и профилактики синдрома эмоционального выгорания «Тренинг эффективной коммуникации», «Тренинг взаимодействия напарников», «Активизация личностного потенциала», «Мои копинг-стратегии».

Для гармонизации коммуникативной сферы межличностных отношений между вожатыми лагеря и детьми в группе на тренингах используется игровая терапия. Она представляет собой систему специальных занятий, игр, упражнений, направленную на преодоление трудностей и нарушений, возникающих, у вожатых в общении с детьми, на формирование и развитие конструктивного общения в диаде «вожатый-вожатый», «вожатый-дети». В основном вся работа должна строиться на анализе и драматизации конкретных жизненных ситуаций, происходящих на лагерной смене. Предлагаемые игры и упражнения, этюды на групповых занятиях помогают специалистам в первую очередь посмотреть на себя со стороны, самораскрыться, свободно высказывать свое мнение при этом оставаясь самим собой. В данных занятиях можно применять упражнения диагностического характера и творческие задания, ролевые игры, психогимнастику, групповые дискуссии.

На тренинговых занятиях с водителями и при индивидуальных консультациях, часто поднимается проблема стресса с точки зрения взаимосвязи этого состояния с конфликтом. Разбираются вопросы как научиться выходить из стрессовой ситуации с меньшими потерями, а еще лучше знать и предвидеть все то, что способствует и приводит к стрессовой ситуации. Стержневым компонентом проводимых мероприятий могут стать воображаемые ситуации, игровое действие, игровые взаимоотношения, пути выхода из конфликтной ситуации и профилактические меры в решении этого вопроса.

*Таблица №6 Мониторинг профессиональной деятельности
водителей ДОЛ*

<i>Показатели</i>		<i>Методы изучения</i>
Аналитичность и логичность мышления	способность выделить в информации главное	Интервьюирование, анкетирование
	способность анализировать и прогнозировать	
	умение оценивать людей	
	самостоятельность мышления	
	гибкость ума, умение действовать нешаблонно	
Внутренний локус контроля	организованность, самоорганизованность	Тест “Оценка самоконтроля в общении” (М.Снайдер); Шкала организационного стресса (ШОС) Маклина, адаптированная Н. Е. Водопьяновой
	умение убеждать	
	уверенность в себе	
	умение управлять эмоциями	
	способность к одновременному выполнению нескольких видов деятельности	
Профессиональная мотивация	инициативность, целеустремленность	Мотивация профессиональной деятельности Методика К. Замфир в модификации А.А. Реана;
	наблюдательность	
	увлеченность работой	
	стремление к самосовершенствованию	

	творческая направленность в работе	Тест Белбина - Диагностика функционально-ролевых позиций
Коммуникативный потенциал	личное обаяние, способность устанавливать межличностные контакты	Тест определения характеристики коммуникативного компонента педагогического стиля (А.А.Леонтьев)
	умение создать благоприятный климат в семье	
	выразительная речь, умение слушать	
	уважение к другим	
	высокий уровень самоконтроля	

Аналитическая работа со специалистами ДОЛ поможет им понять мотивацию профессиональной деятельности, увидеть преобладающий стиль общения между напарниками и свои слабые и сильные стороны в воспитательном процессе, а также, могут ли они адекватно оценивать проблемную (конфликтную) ситуацию и найти пути выхода из создавшегося положения.

Мониторинг реализации комплексного психолого-педагогического сопровождения профессиональной деятельности вожатых ДОЛ позволит оценить удовлетворенность специалистов психолого-педагогическим сопровождением и практическим информированием.

12.4.Рабочая линия: «Психопрофилактическая работа с родителями и законными представителями несовершеннолетних»

Педагогом-психологом ГАУ НСО «ВСЕКАНИКУЛЫ» разработана рабочая линия по психопрофилактической деятельности с родителями, опекунами и законными представителями несовершеннолетних, находящихся в условиях ДОЛ, которая включает в себя консультативную работу (очную; с использованием дистанционных технологий).

Цель: организация сотрудничества с родителями для нивелирования

проявлений фрустрационного компонента и дезадапционного поведения у детей и их эффективной социальной адаптации.

Задачи:

- 1) создать условия для гармонизации психоэмоционального состояния родителей, законных представителей;
- 2) сформировать у родителей адекватное представление о возможностях и потребностях ребенка в период лагерной смены;
- 3) расширить психологические знания родителей, повысить их компетентность в области эмоционально-волевой и коммуникативной сферы детей;
- 4) выработать эффективные способы и средства межличностного взаимодействия взрослого с ребенком для его успешной социализации.

В консультативной работе важно успокоить родителей, предоставить полную информацию о психоэмоциональном состоянии ребенка, его поведенческих реакциях, о коммуникации с вожатыми, другими специалистами и детьми в отряде, лагере, об его увлечениях и интересах.

Родители несовершеннолетних получают психолого-педагогическую поддержку, совместно с педагогом-психологом проанализируют проблемы в эмоционально-волевой сфере ребенка, установят причины и обозначат способы решения проблемной ситуации.

Комплексное психолого-педагогическое сопровождение позволит родителям оптимизировать свои личностные ресурсы и повысить социальную адаптивность своих детей, т.е. способность самостоятельно достигать относительного эмоционального и поведенческого равновесия в отношениях с собой и окружающими, как в благоприятных, так и в ситуациях неопределенности.

13. Глоссарий

1. *Аутоагрессия* (автоагрессия, аутодеструкция, поворот против себя, от ауто- + агрессия) — активность, нацеленная (осознанно или неосознанно) на причинение себе вреда в физической и психической сферах. Аутоагрессия проявляется в самообвинении, самоунижении, нанесении себе телесных повреждений различной степени тяжести вплоть до самоубийства, саморазрушительном поведении (пьянстве, алкоголизме, наркомании, рискованном сексуальном поведении, выборе экстремальных видов спорта, опасных профессий, провоцирующем поведении).
2. *Вожатый* — педагог, работающий с детским объединением.
3. Должность «вожатый» входит в Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих. (Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26 августа 2010 года № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих», раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»).
4. *Девиянтное поведение* — это, с одной стороны, поступок, действия человека, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам или стандартам, а с другой — социальное явление, выраженное в массовых формах человеческой деятельности, не соответствующих официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам или стандартам.
5. *Депрессия* (от лат. *deprimere* — «давить», «подавить») — психическое расстройство, основными признаками которого являются сниженное настроение и снижение или утрата способности получать удовольствие (ангедония). К дополнительным симптомам депрессии могут относиться сниженная самооценка, неадекватное чувство вины,

пессимизм, нарушение концентрации, расстройства сна и аппетита и суицидальные тенденции.

6. *Деструктивное самоутверждение* - это переживание субъектом самооценности (удовлетворенности собой) в процессе «разрушительной» реализации своего потенциала.

Деструктивное самоутверждение может выражаться в различных формах унижения достоинства и принижения достижений других людей, в разрушительной деятельности, негативно оцениваемой окружающими, вызывающей их возмущение, негодование или страдания. Это могут быть агрессия, отрицание значимости другого, подавление его личности. Такое поведение также может вызывать у его субъекта чувство удовлетворения, а негативная оценка окружающих побуждает субъекта в целях поддержания собственной самооценки еще больше отстаивать право на заявленное им поведение

7. *Детский оздоровительный лагерь* — организация отдыха детей и оздоровления, в которую направляются дети в период каникул или иной период, предусмотренный режимом функционирования организации. Сегодня детям предлагаются музыкальные и художественные лагеря, теннисные и футбольные, с верховой ездой или лагеря с обучением иностранным языкам или программированию, с углублённым изучением математики или со специальной программой для снижения веса, или лагеря для подростков с воспитанием лидерских качеств. Есть также летние лагеря с религиозной направленностью и политически ориентированные (например, лагеря с патриотическим воспитанием). Детские лагеря рассчитаны на разный возраст: от дошкольников до 18-19-летних девушек и юношей. Основная цель большинства лагерей — образовательное или культурное развитие. В условиях полной безопасности и благоприятной окружающей среды ребята могут почувствовать себя взрослее и самостоятельней, чем дома.

8. *Идентификация* (лат. *identificāre* — отождествлять) — частично осознаваемый психический процесс уподобления себя другому человеку или группе людей.
9. *Конструктивное самоутверждение* - это переживание субъектом самооценности (удовлетворенности собой) в процессе продуктивной реализации своего потенциала.
10. *Образ Я* – представление индивида о самом себе.
11. *Общѐние* — сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми (межличностное общение) и группами (межгрупповое общение), порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий в себя как минимум три различных процесса: коммуникацию (обмен информацией), интеракцию (обмен действиями) и социальную перцепцию (восприятие и понимание партнера). Вне общения невозможна человеческая деятельность. Психологическая специфика процессов общения, рассматриваемых под углом зрения взаимоотношений личности и общества, изучается в рамках психологии общения; использование общения в деятельности изучается социологией.
12. *Отказ от самоутверждения* - это переживание субъектом своей самооценности за счет отчуждения от других, игнорирования и неприятия их мнения и достижений. Отказ от самоутверждения может проявляться в форме игнорирования предъявляемых требований, депрессии, аутоагрессии, отказа от самореализации и саморазвития, в низком уровне достижений, в самоуничижении, самоотрицании, пассивно-безразличном поведении, в утрате поиска смысла жизни.
13. *Потенциал личности* - способность человека к умножению своих внутренних возможностей, в первую очередь - способность к развитию. Потенциал личности - возможность жить богатой внутренней жизнью и эффективно взаимодействовать с окружением, быть продуктивным,

эффективно влиять, успешно расти и развиваться. В личностный потенциал входит:

здоровье психическое, душевное, личностное и психологическое; смысловое наполнение жизни (интересы и стимулы жить, смыслы жизни, любимое дело); интеллект общий и эмоциональный.

14. *Психосоциальная депривация* – недостаточность психологического и социального взаимодействия, контактов, опыта и др., которая может повлечь у детей клинически значимое отставание умственного, эмоционального и личностного развития.

15. *Рефлексивность* – означает способность индивида выйти за рамки своего «я», размышлять, анализировать и делать выводы, сравнивать свое «я» с другими. Это уникальная возможность критически посмотреть на себя со стороны.

16. *Саморегуляция* — свойство систем в результате реакций, компенсирующих влияние внешнего воздействия, сохранять внутреннюю стабильность на определённом, относительно постоянном уровне. Методы психологической саморегуляции применяются для самостоятельного управления человеком своим психическим состоянием. Эмоциональная саморегуляция (эмоциональная регуляция, ЭР) — это способность эмоционально реагировать на жизненные события социально приемлемым образом, сохраняя достаточную гибкость, чтобы допускать спонтанные реакции, но откладывать их в случае необходимости. Её можно описать как совокупность процессов наблюдения, оценки и модификации эмоциональных реакций, которые осуществляют усиление или ослабление эмоций. Эмоциональная саморегуляция принадлежит к более широкому классу процессов регуляции эмоций, включающих как контроль над собственными чувствами, так и воздействие на чувства других людей в процессе межличностного общения. Она является необходимым условием для социализации и зависит как от культуры общества, так и от социального

контекста ситуации. Рефлексивная саморегуляция - произвольное управление своим собственным психическим состоянием, основанное на способности субъекта осознавать процесс реализации действий и согласованности внутренних психических актов и состояний (А.В. Воцинин).

17. *Тревожность* - психологическое состояние повышенного беспокойства, эмоционального напряжения человека. Тревожность может выступать как ситуативное, т.е. временное, состояние человека и как устойчивая черта его личности. Соответственно, различают ситуативную и личностную тревожность.

18. *Целеполагание* — процесс выбора одной или нескольких целей с установлением параметров допустимых отклонений для управления процессом осуществления идеи. Часто понимается как практическое осмысление своей деятельности человеком с точки зрения формирования (постановки) целей и их реализации (достижения) наиболее экономичными (рентабельными) средствами, как эффективное управление временным ресурсом, обусловленным деятельностью человека.

19. *Фрустрация* - (от лат. frustratio - расстройство (планов), крушение (замыслов, надежд)) используется в двух значениях: 1) акт блокирования или прерывания поведения, направленного на достижение значимой цели (т. е. фрустрацион-ная ситуация); 2) эмоциональное состояние человека, возникающее после неудачи, неудовлетворения какой-либо сильной потребности, упреков со стороны. Последнее сопровождается возникновением сильных эмоций: враждебности, гнева, вины, досады, тревоги.

20. *Ценностно-смысловая сфера* представляет собой центральное ядро структуры личности, определяющее ее направленность, являясь при этом высшим уровнем регуляции социального поведения личности.

21. «Я-концепция» – это относительно устойчивая совокупность представлений индивида о самом себе, интегральная характеристика, на базе которой индивидом строится отношение к себе и взаимодействие с другими людьми.

22. *Эмо́ция* (от лат. *emoveo* — потрясаю, волну) — психический процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям и объективному миру. Эмоции характеризуются тремя компонентами: переживаемым или осознаваемым в психике ощущением эмоции; процессами, происходящими в нервной, эндокринной, дыхательной, пищеварительной и других системах организма; наблюдаемыми выразительными комплексами эмоций, в том числе, на лице. Эмоции отличают от других видов эмоциональных процессов: аффектов, чувств и настроений.

14.Список литературы

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. – М.;СПб.: Питер, 2006.
2. Апатенко С. Летний отдых юных россиян: правовые и организационные проблемы отдыха и оздоровления детей // Народное образование. 2012. - № 3. - С. 9-13.
3. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. — СПб.: Речь, 2005.
4. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009
5. Выготский Л.С. Собрание соч. М.: АПН СССР, 1982. Т. 5. С. 305.
6. Высоцкая Н.В. Подростки 21 века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях. – М.: Вако, 2006.
7. Грецов А. Г. Лучшие упражнения для сплочения команды./Учебно-методическое пособие.- СПб.,СПбНИИ физической культуры, 2006-44с.
8. Детский оздоровительный лагерь [Электронный ресурс] : сборник научных статей / Урал. гос. пед. ун-т ; отв. ред. В. А. Дегтерев, Д. А. Лапушкина. – Электрон. дан. – Екатеринбург : 2019.
9. Дрозд, К. В. Педагогическая деятельность вожакого: теория и практика : учеб.-метод. пособие / К. В. Дрозд, И. В. Плаксина ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2019. – 472 с.
- 10.Зинченко В.П., Мещеряков Б.Г. Психологический словарь 2-е изд., прераб. и доп. - М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ: ООО «Транзиткнига», 2004.
- 11.«Как помочь адаптироваться в лагере: психологическое сопровождение, занятия, упражнения, рекомендации». / Под ред. Молокановой Т.В. - Волгоград: Учитель, 2007 – 139 с.
- 12.Карабанова О. А. Психология семейных отношений: Учебное пособие. — Самара: Издательство СИОКПП, 2001.

13. Киреева Е.А., Дубовицкая Т.Д. Методика исследования особенностей самоутверждения в подростковом возрасте // Экспериментальная психология. 2011. №2.
14. Логинова И. О. Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал: Материалы Всерос. науч.-практ. конф. / Красноярск: Версо, 2012.
15. Макарычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей.- СПб.: Речь, 2007.
16. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми.- СПб.: Речь, 2006.
17. Молчанова О.Н. Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования: учебное пособие. Издательство: Флинта: Наука, 2010.
18. Панкратов В.Н. Саморегуляция психического здоровья: Практическое руководство. - М., Изд-во Института Психотерапии, 2001.
19. Петровская Л.А. Развитие компетентного общения как одно из направлений оказания психологической помощи. Введение в практическую социальную психологию. М.: Смысл, 1996.
20. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. - М.: ПЕРЗ СЭ, 2005.
21. Психолого-педагогическое сопровождение деятельности водителя: Методические рекомендации / С. А. Володина, Н. Ю. Галой, И. А. Горбенко и др. ; Под общей ред. Е. А. Левановой, Т. Н. Сахаровой. – Москва : МПГУ, 2017. – 140 с.
22. Рабочая книга педагога-психолога детского лагеря: из опыта работы социально-психологической службы ВДЦ «Орлёнок». Авторский коллектив. / Под общей редакцией Джеуса А.В. к.п.н, Зубахина А.А. к.п.н., Сайфиной А.А., Яблоковой А.В. – ВДЦ «Орлёнок» - 2013 -256 с.
23. Руденский Е.В. Психология ненормативного развития личности. – Новосибирск: ГЦРП, 2000.

24. Рыбка С.В., Коржова Е.В. «Формирование конструктивного самоутверждения воспитанников социально – реабилитационного центра». / Каталог психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде, ISBN: 978-5-94051-197-7, Издатель: Общероссийская общественная организация «Федерация психологов образования России», Москва, 2018г
25. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. – СПб.: Речь, 2003 – 208 с.
26. Семаго М.М. Диагностико-консультативная деятельность психолога образования. – М.: Айрис-пресс, 2006.
27. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе. – СПб.: Питер, 2006.
28. Столин В.В. Психологические основы семейной терапии. Вопросы психологии, № 6. 1982.
29. Теория и методика организации летнего отдыха детей и подростков: Учебное пособие. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2011. — 236 с.
30. Широкова Г.А. «Развитие эмоций и чувств у детей». - Ростов н/Д: Феникс, 2005.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Диагностический инструментарий

1. Методика оценки эмоционально-психологического климата (ЭПК) (модификация методики А.Н. Лутошкина)

Методика позволяет анализировать особенности эмоционально-психологического климата во временном детском коллективе и обычно проводится в 2 этапа для оценки первоначального и итогового уровня и выявления соответствующей динамики. Методика представляет собой карту-схему, где в левой стороне листа описаны те качества коллектива, которые характеризуют благоприятный психологический климат, а в правой – качества коллектива с явно неблагоприятным климатом. Степень выраженности тех или иных качеств определяется с помощью пятибалльной шкалы, помещенной в центре листа (от 4 до 0). Как правило, методика проводится анонимно, а результат оценивается как средний балл по отряду или исследуемой группе подростков.

Бланк ЭПК

Инструкция: Подумай над тем, какие отношения сложились у вас в отряде. Попробуй оценить их. Для этого обведи ту цифру, которая расположена ближе к тому качеству, которое есть на данный момент у вашего отряда.

	4	3	2	1	0	
В нашем отряде всегда весело						В нашем отряде всегда скучно
Все ребята в общем-то добрые						В отряде много злых, равнодушных
Мы никогда не ссоримся						Мы часто ссоримся, конфликтуем
Наш отряд сплоченный, дружный						Наш отряд несплоченный, недружный
Ребята в отряде вежливые, воспитанные						Ребята часто грубят, ругаются
Мне в нашем отряде хорошо, спокойно						Мне в нашем отряде плохо, тревожно
У нас все равны						Сильные ребята подавляют слабых, помыкают ими

Обработка

В бланке анкеты должно быть отмечено 7 цифр, в соответствии с количеством противоположных по смыслу утверждений. Подсчитывается сумма баллов по каждой анкете (может быть набрано от 0 до 28 баллов) по

всем пунктам, затем средний балл (сумма баллов всех респондентов, разделённая на количество респондентов) по отряду, детскому лагерю.

Интерпретация

<i>Суммарный балл</i>	<i>Уровень эмоционально-психологического климата</i>
0-11	Низкий
11-12	Ниже среднего
12-18	Средний
18-19	Выше среднего
19-22	Высокий
22-28	Очень высокий

Выявление факторов неблагополучия.

Фактор можно считать критерием неблагополучия, если респондент выбрал при оценке утверждения цифры «1» или «0». Если респондент отметил цифры «4» или «3», это может свидетельствовать об оценке им фактора как критерия благополучия. Если респондент отметил цифру «2», то это является показателем сомнения, которое при определённом стечении обстоятельств может перерасти в неблагополучие. Таким образом, при анализе результатов методики целесообразно отдельно описывать факторы благополучия, факторы неблагополучия и факторы, по которым респонденты выразили своё сомнение, что поможет более качественно составить рекомендации по оптимизации эмоционально-психологического климата в коллективе.

2. Методика диагностики типа самоутверждения

Е.А. Киреева, Т.Д. Дубовицкая

Методика состоит из 18 утверждений, отражающих различные жизненные ситуации, касающиеся отношения к себе, другим людям, к учебе, любви, дружбе, семье и т.п. Каждое утверждение представлено тремя вариантами ответов.

Испытуемым предлагается оценить, какая личностная позиция подходит им больше всего и меньше всего. При обработке результатов ответы «меньше всего» оцениваются 0 баллов, ответы «больше всего» - 2 балла, невыбранные ответы оцениваются в 1 балл.

Инструкция. Возможны два варианта проведения исследования (с бланком ответа и без него), каждому из которых соответствует своя инструкция.

Содержание методики:

1. Что Вы думаете о себе:

- А) «Я достоин признания и уважения намного больше, чем другие»;
- Б) «Я не достоин признания и уважения»;
- В) «Я достоин признания и уважения так же, как и многие другие».

2. Общаясь с другими людьми, думая об их характере, Вы считаете, что:

- А) Другие люди значительно лучше, чем Вы;
- Б) В других людях больше плохого, чем хорошего;
- В) В других людях больше хорошего, чем плохого.

3. Ваше отношение к материальному благополучию:

- А) Материальное благополучие необходимо для того, чтобы обеспечить свое развитие, познание;
- Б) Материальное благополучие необходимо для того, чтобы иметь власть над людьми и получать удовольствие;
- В) Материальное благополучие необходимо для того, чтобы обеспечить себе возможность ничего не делать.

4. Ваше отношение к семейной жизни:

- А) Семья необходима для того, чтобы в полной мере удовлетворять мои потребности и желания;
- Б) Семья приносит только неприятности и разочарования;
- В) Семья необходима для того, чтобы расти и развиваться дальше.

5. Как Вы относитесь к успеху?

- А) Считаю, что нет смысла в том, чтобы добиваться успеха;
- Б) Успех необходим для дальнейшего саморазвития, самосовершенствования;
- В) Успех необходим для того, чтобы Вами восхищались, завидовали.

6. Как Вы относитесь к учебе?

- А) Учусь, чтобы стать образованным и развитым человеком;
- Б) Учусь потому, что заставляют родители и учителя;
- В) Главное не учеба, а возможность проявить себя, доказать свою правоту.

7. Если Вы узнаете, что какие-либо из ваших привычек, действий вредят Вашему здоровью, то:

- А) Ничего не будете менять, так как здоровье все равно уже испорчено;
- Б) Измените свое поведение, образ жизни;
- В) Ничего не будете менять, так как Вы сами вправе решать, что полезно, а что вредно для Вас.

8. Как Вы относитесь к дружбе:

- А) Лучший друг человека – собака (никогда не предаст);
- Б) Лучший друг – это тот, для кого я являюсь авторитетом;
- В) Лучший друг – это человек, который меня понимает.

9. Когда Вы планируете чего-то добиться, то вы:

- А) Добиваетесь этого любыми средствами;
- Б) Учитываете интересы других людей;
- В) Лучше ничего не планировать, чтобы потом не разочаровываться.

10. Когда кто-то против Вас, то Вы:

- А) Сильно расстраиваетесь, не знаете, что делать;
- Б) Анализируете, с чем это связано, чтобы потом решить, как действовать;
- В) Готовы идти на конфликт, чтобы доказать свою правоту.

11. Ваше отношение к любви: А) Быть рядом с любимым человеком – величайшее счастье в жизни;

- Б) Любовь приносит одни проблемы (разочарования);
- В) Любовь – это хорошо, особенно когда любимый дает вам все, что нужно.

12. В трудные, кризисные моменты в своей жизни Вы:

- А) Стараетесь найти приемлемый для Вас и окружающих выход;
- Б) Любыми способами стремитесь добиться желаемого, избавиться от неприятных переживаний, снять напряжение;
- В) Думаете, что ничего изменить нельзя, все усилия бесполезны.

13. Какое утверждение больше всего подходит вашей жизненной позиции:

- А) Жизнь - сплошные разочарования и неудачи;
- Б) В жизни для достижения желаемого приходится идти напролом;
- В) Главное в жизни - это реализация своих возможностей и способностей, но не за счет других людей.

14. Если Вы находитесь в компании, то чаще всего Вы:

- А) Участвуете в общем разговоре, проявляете интерес к окружающим;
- Б) Молчите, держитесь в стороне;

В) Стараетесь всячески обратить внимание окружающих на себя.

15. Вы относитесь к людям, которые

А) Считают себя хуже других;

Б) Вынуждены часто ссориться и конфликтовать, чтобы добиться своего;

В) Стремятся быть достойными уважения.

16. Вам нравится,

А) Когда, Вас никто не беспокоит;

Б) Получать удовлетворение от хорошо выполненной работы;

В) Получать удовольствие от возможности поступать так, как хочешь.

17. Вы хотели бы, чтобы окружающие Вас люди:

А) Были умными и интересными людьми;

Б) Поддерживали Вас, или хотя бы не обижали;

В) Считались с Вашим мнением, боялись Вас.

18. Вы хотели бы быть похожим на тех,

А) Кому завидуют; кого боятся; с чьим мнением считаются;

Б) Кто по-настоящему увлечен каким-то делом и добивается в нем успехов;

В) Кто может жить сам по себе, ничем не быть обязанным другим.

Бланк ответов

Пол: _____ Возраст: _____ Дата: _____

№ п/п	Больше всего	Меньше всего	№ п/п	Больше всего	Меньше всего
1			10		
2			11		
3			12		
4			13		
5			14		
6			15		
7			16		
8			17		
9			18		

Обработка результатов

Ответы испытуемого, обозначенные как «Больше всего», оцениваются в 2 балла. Ответы, обозначенные как «Меньше всего», оцениваются в 0 баллов, оставшиеся невыбранными ответы оцениваются в 1 балл. Подсчитывается сумма баллов, набранная в соответствии с ключом, по каждому типу самоутверждения. Определяются доминирование и распределение по баллам различных видов самоутверждения.

«КЛЮЧ» для обработки результатов

Деструктивный тип самоутверждения (ДС)		Конструктивный тип самоутверждения		Отказ от самоутверждения (ОС)	
1А	10В	1В	10Б	1Б	10А
2Б	11В	2В	11А	2А	11Б
3Б	12Б	3А	12А	3В	12В
4А	13Б	4В	13В	4Б	13А
5В	14В	5Б	14А	5А	14Б
6В	15Б	6А	15В	6Б	15А
7В	16В	7Б	16Б	7А	16А
8Б	17В	8В	17А	8А	17Б
9А	18А	9Б	18Б	9В	18В

Более высокие показатели по шкале КС свидетельствуют о том, что у испытуемого преобладает конструктивное самоутверждение, в соответствии с которым ему свойственны эмоциональная устойчивость, самостоятельность и компетентность в общении, проявление к другим уважения, интереса, симпатии, принятия, а также ожидание положительного отношения к своей личности от других людей. Такие люди уверены в себе, имеют хорошие навыки самоорганизации, обладают самопониманием и личностной зрелостью.

Более высокие показатели по шкале ДС свидетельствуют о том, что у испытуемого преобладает деструктивный тип самоутверждения. В общении такие испытуемые проявляют импульсивность, негативизм, агрессию, отрицание личностной ценности и значимости других людей. Им свойственны бестактность, эмоциональная несдержанность, неадекватный уровень самоуважения; ожидают отрицательное отношение к себе со стороны других людей.

Более высокие показатели по шкале ОС свидетельствуют о преобладании отказа от самоутверждения. Такие лица часто проявляют депрессию, аутоагрессию, отказ от самореализации и саморазвития, низкий уровень достижений, самоуничужение, самоотрицание, пассивно-безразличное поведение. Отказ от самоутверждения наблюдается при отсутствии ясных целей на будущее, при потере смысла жизни.

3. Шкала Спилберга-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности

Тест Спилберга-Ханина — это единственная методика, которая позволяет дифференцированно измерять тревожности как личностное свойство и как состояние, связанное с текущей ситуацией.

Этот тест поможет вам определить выраженность тревожности в структуре вашей личности. Тревожность как личностная черта означает мотив или приобретенную поведенческую позицию, которая заставляет человека воспринимать широкий круг объективно безопасных обстоятельств, как содержащих угрозу, побуждая реагировать на них состояниями тревоги, интенсивность которых не соответствует величине реальной опасности.

Реактивная (ситуативная) тревожность характеризует состояние человека в данный момент времени, которое характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью в данной конкретной обстановке. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на экстремальную или стрессовую ситуацию, может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

Тестирование по методике Спилберга-Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности.

Шкала ситуативной тревожности

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№п/п	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4

13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личной тревожности

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№п/п	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4

40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка результатов

Обработка результатов включает следующие этапы:

- Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.
- На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.
- Вычисление среднегруппового показателя ситуативной тревожности (СТ) и личностной тревожности (ЛТ) и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

Ключ

СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
№№	1	2	3	4	№№	1	2	3	4
Ситуативная тревожность					Личностная тревожность				
1	4	3	2	1	21	4	3	2	1
2	4	3	2	1	22	1	2	3	4
3	1	2	3	4	23	1	2	3	4
4	1	2	3	4	24	1	2	3	4
5	4	3	2	1	25	1	2	3	4
6	1	2	3	4	26	4	3	2	1
7	1	2	3	4	27	4	3	2	1
8	4	3	2	1	28	1	2	3	4
9	1	2	3	4	29	1	2	3	4
10	4	3	2	1	30	4	3	2	1
11	4	3	2	1	31	1	2	3	4
12	1	2	3	4	32	1	2	3	4
13	1	2	3	4	33	1	2	3	4
14	1	2	3	4	34	1	2	3	4
15	4	3	2	1	35	1	2	3	4
16	4	3	2	1	36	4	3	2	1
17	1	2	3	4	37	1	2	3	4
18	1	2	3	4	38	1	2	3	4
19	4	3	2	1	39	4	3	2	1
20	4	3	2	1	40	1	2	3	4

Интерпретация результатов

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- **до 30 баллов – низкая,**
- **31 — 44 балла — умеренная;**
- **45 и более — высокая.**

Очень высокая тревожность (> 46) прямо может быть связана с наличием невротического конфликта, эмоциональными срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Низкая тревожность (<12), наоборот, характеризует состояние как депрессивное, неактивное, с низким уровнем мотиваций. Иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Мы уже говорили выше, что под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность человека к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать на них выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выявляет у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и научиться разбивать большие задачи на более мелкие

Для людей с низким уровнем тревожности, наоборот, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, формирование чувства ответственности в решении тех или иных задач.

4. Опросник К. Томаса «Стиль поведения в конфликте»

Опросник «Стиль поведения в конфликте» разработан К. Томасом и предназначен для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению, выявления определенных стилей разрешения конфликтной ситуации. Методика может использоваться в качестве ориентировочной для изучения адаптационных и коммуникативных особенностей личности, стиля межличностного взаимодействия.

В России тест адаптирован Н.В. Гришиной.

Тест можно использовать при групповых обследованиях (и тогда стимульный материал зачитывается вслух) и индивидуально (в этом случае необходимо сделать 30 пар карточек с написанными на них высказываниями, а затем предложить испытуемому выбрать из каждой пары одну карточку, ту, которая кажется ему ближе к истине применительно к его поведению). Затраты времени — не более 15-20 мин.

В своем подходе к изучению конфликтных явлений К. Томас делает акцент на следующих аспектах: исследование формы поведения в конфликтных ситуациях, характерных для людей; какие из них являются более продуктивными или деструктивными; каким образом возможно стимулировать продуктивное поведение. Для описания типов поведения людей в конфликтных ситуациях автор применяет двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими измерениями в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов. Соответственно этим двум основным измерениям К. Томас выделяет следующие способы регулирования конфликтов:

1. соревнование (конкуренция) как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому;
2. приспособление, означающее в противоположность соперничеству,

принесение в жертву собственных интересов ради другого;
3. компромисс

4. избегание, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей;

5. сотрудничество, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

К. Томас считает, что при избегании конфликта ни одна из сторон не достигает успеха; при таких формах поведения, как конкуренция, приспособление и компромисс, или один из участников оказывается в выигрыше, а другой проигрывает, или оба проигрывают, так как идут на компромиссные уступки. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше. В своем Опроснике по выявлению типичных форм поведения К. Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар, в каждой из которых респонденту предлагается выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения.

Инструкция: В каждой паре выберите то суждение, которое наиболее точно описывает Ваше типичное поведение в конфликтной ситуации.

1.

- А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
- Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.

2.

- А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
- Б. Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.

3.

- А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
- Б. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

4.

- А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
- Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5.

- А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.
- Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.

6.

- А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.
- Б. Я стараюсь добиться своего.

7.

- А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
- Б. Я считаю возможным уступить, чтобы добиться другого.

8.

- А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
- Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

9.

- А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
- Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10.

- А. Я твердо стремлюсь достичь своего.
- Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11.

- А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
- Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

12.

- А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
- Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

13.

- А. Я предлагаю среднюю позицию.
- Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

14.

- А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
- Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

15.

- А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
- Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16.

- А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
- Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17.

- А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
- Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18.

- А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
- Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19.

- А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
- Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20.

- А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
- Б. Я стремлюсь к лучшему сочетанию выгод и потерь для всех.

21.

- А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
- Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22.

- А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
- Б. Я отстаиваю свои желания.

23.

- А. Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.
- Б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24.

- А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.
- Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25.

- А. Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.
- Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26.

- А. Я предлагаю среднюю позицию.
- Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27.

- А. Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.
- Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28.

- А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
- Б. Улаживая ситуацию, я стараюсь найти поддержку у другого.

29.

- А. Я предлагаю среднюю позицию.
- Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий

30.

- А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
- Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Обработка результатов.

За каждый ответ, совпадающий с ключом, соответствующему типу поведения в конфликтной ситуации начисляется один балл.

Ключ

№	Соперничест во	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11	А				Б
12				Б	А
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		

27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Интерпретация результатов.

Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях. Доминирующим считается тип (типы) набравшие максимальное количество баллов.

- **Соперничество:** наименее эффективный, но наиболее часто используемый способ поведения в конфликтах, выражается в стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.
- **Приспособление:** означает, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого.
- **Компромисс:** компромисс как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок.
- **Уклонение (избегание):** для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей
- **Сотрудничество:** когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

5. Методика «Самооценка личности старшеклассника» (опросник Казанцевой Г.Н.)

Инструкция. Вашему вниманию предлагается ряд суждений. По ним возможны пять вариантов ответа. Пожалуйста, выберите из них один по каждому суждению, в нужной графе отметьте его.

Бланк протокола к методике «Самооценка личности старшеклассника»

№ п/п	Суждения	Очень часто (4)	Часто (3)	Иногда (2)	Редко (1)	Никогда (0)
1.	Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня					
2.	Постоянно					

	чувствую свою ответственность за работу					
3.	Я беспокоюсь о своем будущем					
4.	Многие меня ненавидят					
5.	Я обладаю меньшей инициативой, чем другие					
6.	Я беспокоюсь за свое психическое состояние					
7.	Я боюсь выглядеть глупцом					
8.	Внешний вид других куда лучше, чем мой					
9.	Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми					
10.	Я часто допускаю ошибки					
11.	как жаль, что я не умею правильно говорить с людьми					
12.	Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе					
13.	Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще					
14.	Я слишком					

	скромен					
15.	Моя жизнь бесполезна					
16.	У многих неправильное мнение обо мне					
17.	Мне не с кем поделиться своими мыслями					
18.	Люди ждут от меня очень многого					
19.	Люди не особенно интересуются моими достижениями					
20.	Я слегка смущаюсь					
21.	Я чувствую, что многие не понимают меня					
22.	Я не чувствую себя в безопасности					
23.	Я часто волнуюсь и напрасно					
24.	Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже находятся люди					
25.	Я чувствую себя скованным					
26.	Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной					
27.	Я уверен, что люди почти все воспринимают					

	легче, чем я					
28.	Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность					
29.	Меня волнует мысль о том, как относятся ко мне люди					
30.	Как жаль, что я не так общителен					
31.	В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте					
32.	Я думаю о том, чего ждет от меня общественность					

Проведение исследования

Тест-опросник включает 32 суждения. По ним возможны пять вариантов ответов, каждый из которых кодируется баллами по следующей схеме:

очень часто – 4 балла;

часто – 3 балла;

иногда – 2 балла;

редко – 1 балл;

никогда – 0 баллов.

Тест используется как индивидуально, так и в группе.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитать общее количество баллов по всем суждениям:

0-25 баллов – высокий уровень самооценки;

26-45 баллов – средний уровень самооценки;

46-128 баллов – низкий уровень самооценки.

- При *высоком уровне* самооценки человек оказывается не отягощенным «комплексом неполноценности», правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

- При *среднем* он редко страдает от «комплекса неполноценности» и время от времени старается подладиться под мнения других.
- При *низком* уровне самооценки человек болезненно переносит критику в свой адрес, старается всегда считаться с мнениями других и часто страдает от «комплекса неполноценности»

6. Тест «Оценка самоконтроля в общении» (по Мариону Снайдеру)

С помощью этого теста вы можете определить свой уровень контроля при общении с другими людьми. Внимательно прочтите десять предложений, описывающих реакции на некоторые ситуации. Каждое из них оцените как верное или неверное для себя. Верное – обозначьте буквой В, а неверное – буквой Н.

1. Мне кажется трудным искусство подражать привычкам других людей.
2. Я бы, пожалуй, мог свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.
10. Я не всегда такой, каким кажусь.

Оценка результатов: по одному баллу начисляется ответ «Н» за 1, 5, 7 вопросы и за ответ «В» – на все остальные. Подсчитайте сумму баллов.

0-3 балла показывают низкий коммуникативный контроль, т.е. ваше поведение устойчиво и вы не считаете нужным меняться в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему раскрытию в общении, отчего некоторые считают вас «неудобным» по причине вашей прямолинейности.

4-6 баллов говорят о среднем коммуникативном контроле. Вы искренни, но не сдержаны в своих эмоциональных проявлениях. Однако считаетесь в своем поведении с окружающими людьми.

1-10 баллов указывают на высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменение ситуации, хорошо чувствуете и можете предвидеть впечатление, которое производите на окружающих.

7. Тест «Умеете ли вы слушать?»

Понятие коммуникативные умения предполагает также умение установить дружескую атмосферу, понять проблемы собеседника.

Ответы из десяти вопросов теста оцениваются следующим образом:

Почти всегда — 2 балла, В большинстве случаев — 4 балла, Иногда — 6 баллов, Редко — 8 баллов, Почти никогда — 10 баллов.

1. Стараетесь ли вы свернуть беседу в тех случаях, когда тема (или собеседник) не интересны вам?
2. Раздражают ли вас манеры вашего партнера по общению?
3. Может ли неудачное выражение другого человека спровоцировать вас на резкость или грубость?
4. Избегаете ли вступать в разговор с неизвестным или малознакомым человеком?
5. Имеете ли привычку перебивать говорящего?
6. Делаете ли вы вид, что внимательно слушаете, а сами думаете совсем о другом?
7. Меняете ли тон, голос, выражение лица в зависимости от того, кто ваш собеседник?
8. Меняете ли тему разговора, если собеседник коснулся неприятной для вас темы?
9. Поправляете ли человека, если в его речи встречаются неправильно произнесенные слова, названия, вульгаризмы?
10. Бывает ли у вас снисходительно-менторский тон с оттенком пренебрежения и иронии по отношению к тому, с кем говорите?

Интерпретация данных теста.

Чем больше баллов, тем в большей степени развито умение слушать.

Если набрано более 62 баллов, то умение слушать — выше среднего уровня.

Обычно средний балл слушателей 55.

Если оценка ниже, то вам стоит последить за собой при разговоре.

8. Тест определения характеристики коммуникативного компонента педагогического стиля (А.А.Леонтьев)

Диагностическая цель методики заключается в определении «аудиторной атмосферы», активности, выраженности познавательного интереса у обучаемых, а также некоторых проявлений стиля педагогической деятельности.

Инструкция к тесту

Экспертам, имеющим опыт общения с аудиторией, предлагается карта коммуникативной деятельности. Каждый эксперт работает независимо, после чего находится усредненная оценка. Оценку следует проводить по предлагаемой шкале, а при обсуждении попытаться обосновать, какие действия педагога вызвали те или иные оценки.

Тестовый материал

	7	6	5	4	3	2	1	
доброжелательность								недоброжелательность
заинтересованность								безразличие
Поощрение инициативы обучаемых								Подавление инициативы
Открытость (свободное выражение чувств, отсутствие «маски»)								Закрытость (стремление держаться за социальную роль, боязнь своих недостатков, тревога за престиж)
Активность (все время в общении, держит обучаемых в «тонусе»)								Пассивность (не управляет процессом общения, пускает его на самотек)
Гибкость (легко схватывает и разрешает возникшие проблемы, конфликты)								Жесткость (не замечает изменений в настроении аудитории, направлен как бы на себя)
Дифференцированность (индивидуальный подход)								Отсутствие дифференцированности в общении (нет индивидуального подхода к обучаемым)

Обработка результатов теста

Подсчитывается усредненная экспертная оценка. Диапазон этих оценок может колебаться от 49 до 7 баллов. На основе средней оценки экспертов делается заключение о степени коммуникативной эффективности.

Интерпретация данных теста

Если усредненная оценка экспертов колеблется в пределах 45-49 баллов, то коммуникативная деятельность очень напряженная и близкая к модели активного взаимодействия. Педагог достиг вершин своего мастерства, свободно владеет аудиторией. Как дирижер прекрасно распределяет свое внимание, все средства общения органично вплетены во взаимодействие с обучаемыми. Непосвященному может показаться, что собралась компания давно знающих друг друга людей для обсуждения последних событий. Однако при этом все заняты общим делом, занятие достигает поставленной цели.

35-44 балла – высокая оценка. Дружеская, непринужденная атмосфера царит в аудитории. Все участники занятия заинтересованно наблюдают за педагогом или обсуждают поставленный вопрос. Активно высказываются мнения, предлагаются варианты решения проблемы. Стихийность отсутствует. Педагог корректно направляет ход занятия, не забывая отдавать должное юмору и остроумию собравшихся. Всякое удачное предложение тут же подхватывается и поощряется умеренной похвалой. Занятие проходит продуктивно, в активном взаимодействии сторон.

20-34 балла характеризуют педагога как вполне удовлетворительно овладевшего приемами общения. Его коммуникативная деятельность довольно свободна по форме. Он легко входит в контакт с обучаемыми, но не все оказываются в поле его внимания. В импровизированных дискуссиях он опирается на наиболее активную часть собравшихся, остальные же выступают в основном в роли наблюдателей. Занятие проходит оживленно, но не всегда достигает поставленной цели. Содержание занятия может произвольно приноситься в жертву форме общения. Здесь возможны проявления элементов моделей дифференцированного внимания и негибкого реагирования.

11-19 баллов – низкая оценка коммуникативной деятельности. Имеет место односторонняя направленность учебно-воспитательного воздействия со стороны педагога. Незримые барьеры общения препятствуют живым контактам сторон. Аудитория пассивна, инициатива проявляется доминирующим положением педагога. Его стиль уподобляется авторитарной или неконтактной моделям общения.

При очень низких оценках (7-10 баллов) всякое взаимодействие с обучаемыми отсутствует. Общение развивается по моделям дикторского или гипорефлексивного стиля. Оно обезличено, по психологическому содержанию анонимно и практически ничем не отличается от массовой публичной лекции или вещания по радио. Педагогические функции ограничиваются лишь информационной стороной.

Эффективному взаимодействию обучающихся могут препятствовать самые разные факторы, известные как барьеры общения. Это такие объективные факторы, как расстояние, отсутствие видимости и слышимости.

9. Мотивация профессиональной деятельности (методика К. Замфир в модификации А. Реана)

Методика может применяться для диагностики мотивации профессиональной деятельности, в том числе мотивации профессионально-педагогической деятельности. В основу положена концепция внутренней и внешней мотивации.

Напомним, что о внутреннем типе мотивации следует говорить, когда для личности имеет значение деятельность сама по себе. Если же в основе мотивации профессиональной деятельности лежит стремление к удовлетворению иных потребностей, внешних по отношению к содержанию самой деятельности (мотивы социального престижа, зарплаты и т.д.), то в данном случае принято говорить о внешней мотивации. Сами внешние мотивы делятся здесь на внешние положительные и внешние отрицательные. Внешние положительные мотивы, несомненно, более эффективны и более желательны со всех точек зрения, чем внешние отрицательные мотивы.

Инструкция. «Прочитайте нижеперечисленные мотивы профессиональной деятельности и дайте оценку их значимости для вас по пятибалльной шкале (табл. 17.5)».

Обработка результатов. Подсчитываются показатели внутренней (ВМ), внешней положительной (ВПМ) и внешней отрицательной (ВОМ) мотивации в соответствии со следующими ключами.

$$ВМ = \frac{\text{оценка п. 6} + \text{оценка п. 7}}{2}$$

$$ВПМ = \frac{\text{оценка п. 1} + \text{оценка п. 2} + \text{оценка п. 5}}{3}$$

$$ВОМ = \frac{\text{оценка п. 3} + \text{оценка п. 4}}{2}$$

Показателем выраженности каждого типа мотивации будет число, заключенное в пределах от 1 до 5 (в том числе возможно и дробное).

Интерпретация результатов. На основании полученных результатов определяется мотивационный комплекс личности. Мотивационный комплекс представляет собой тип соотношения между собой трех видов мотивации: ВМ, ВПМ и ВОМ.

К наилучшим, оптимальным, мотивационным комплексам следует относить следующие два типа сочетаний:

ВМ > ВПМ > ВОМ и ВМ = ВПМ > ВОМ.

Таблица: Шкала мотивов профессиональной деятельности

Мотивы профессиональной деятельности	1	2	3	4	5
1. Денежный заработок					
2. Стремление к продвижению по работе					

3. Стремление избежать критики со стороны руководителя или коллег					
4. Стремление избежать возможных наказаний или неприятностей					
5. Потребность в достижении социального престижа и уважения со стороны других					
6. Удовлетворение от самого процесса и результата работы					
7. Возможность наиболее полной самореализации именно в данной деятельности					

Наихудшим мотивационным комплексом является тип
ВОМ > ВПМ > ВМ.

Между этими комплексами заключены промежуточные с точки зрения их эффективности иные мотивационные комплексы.

При интерпретации следует учитывать не только тип мотивационного комплекса, но и то, насколько сильно один тип мотивации превосходит другой по степени выраженности.

Например, нельзя два мотивационных комплекса считать абсолютно одинаковыми.

И первый, и второй мотивационный комплекс относятся к одному и тому же неоптимальному типу
ВОМ > ВПМ > ВМ.

Однако видно, что в первом случае мотивационный комплекс личности значительно негативнее, чем во втором. Во втором случае по сравнению с первым имеет место снижение показателя отрицательной мотивации и повышение показателей внешней положительной и внутренней мотивации.

10. Тест Белбина. Диагностика функционально-ролевых позиций.

Ф. И. О. оцениваемого _____

Возраст (полных лет) _____

Должность _____

Подразделение _____

Дата заполнения _____

Инструкция

В каждом разделе распределите сумму в 10 баллов между утверждениями, которые, по Вашему мнению, лучше всего характеризуют Ваше поведение. Эти баллы можно распределить между несколькими утверждениями. В редких случаях все 10 баллов можно распределить между всеми утверждениями или отдать все 10 баллов какому-либо одному утверждению. Проверьте, чтобы сумма всех очков по каждому блоку была ровно 10 баллов.

Тестовое задание

1. Что я могу предложить команде:

10	Я думаю, что в состоянии быстро воспринимать и использовать новые возможности
11	Я легко кооперируюсь с людьми разных типов
12	Один из моих главных активов – продуцировать новые идеи
13	Я способен вовлекать людей, которые, по моему мнению, могут внести большой вклад в достижение групповых целей
14	Мои личные способности – эффективно доводить дело до самого конца
15	Я не представляю себе даже временного снижения своей популярности, даже если это приведет к увеличению прибыли
16	Обычно я чувствую, что реалистично и что дееспособно
17	Я способен предложить весомые аргументы в пользу другой линии действий, не провоцируя при этом предубеждений и предвзятости

2. Что характеризует меня как члена команды:

20	Я чувствую себя неуютно на собраниях, даже если они четко структурированы и продуманно организованы
21	Я склонен полагаться на людей, которые хорошо аргументируют свою точку зрения еще до того, как она была всесторонне обсуждена
22	Когда группа обсуждает новые идеи, я склонен слишком много говорить
23	Мои личные отношения мешают мне поддерживать коллег с энтузиазмом
24	Когда надо сделать какое-либо дело, некоторые люди считают, что я действую агрессивно и авторитарно
25	Я затрудняюсь брать на себя лидерскую роль, может, потому, что

	слишком чувствителен к чувствам и настроениям группы
26	У меня есть склонность настолько увлекаться собственными идеями, что я забываю о том, что происходит вокруг
27	Мои коллеги считают, что я слишком забочусь о незначительных деталях и боюсь риска, что дело может быть испорчено

3. Когда я работаю с другими над проектом:

30	Я могу хорошо влиять на других людей, при этом не оказывая на них сильного давления
31	Мое шестое чувство подсказывает и предохраняет меня от ошибок и инцидентов, которые иногда случаются из-за небрежности
32	Во имя достижения главных целей я готов ускорять события, не тратя время на обсуждение
33	От меня всегда можно ожидать чего-то оригинального
34	Я всегда готов поддержать хорошее предложение, которое принесет выгоду всем
35	Я постоянно отслеживаю последние идеи и новейшие достижения
36	Я думаю, что мои способности к суждениям и оценкам могут внести большой вклад в принятие правильных решений
37	На меня всегда можно положиться на завершающем этапе работы

4. Мое отношение и интерес к групповой работе:

40	Я искренне желаю узнать своих коллег получше
41	Я не боюсь ни оспаривать точку зрения другого человека, ни остаться в меньшинстве
42	Обычно я могу доказать несостоятельность неудачного предложения
43	Я думаю, что я способен хорошо выполнять любую функцию ради выполнения общего плана
44	Часто я избегаю очевидных решений и прихожу вместо этого к неожиданным решениям проблемы
45	Я стремлюсь все, что делаю, доводить до совершенства
46	Я готов использовать контакты вне группы
47	Хотя я всегда открыт для восприятия различных точек зрения, я не испытываю трудностей при принятии решения

5. Я чувствую удовлетворение от работы, потому что:

50	Мне нравится анализировать ситуации и оценивать возможные направления деятельности
51	Мне интересно находить практические пути решения проблемы
52	Мне приятно чувствовать, что я помогаю созданию хороших отношений на работе
53	Часто я имею сильное влияние на принимаемые решения
54	Я имею открытые, дружеские отношения с людьми, которые могут предложить что-то новенькое
55	Я могу убеждать людей в необходимости определенной линии действий
56	Я чувствую себя хорошо дома, когда могу уделить максимум внимания заданию
57	Я люблю работать с чем-то, что стимулирует мое воображение

6. Когда задание трудное и незнакомое:

60	Я откладываю дело на время и размышляю над проблемой
61	Я готов сотрудничать с людьми, которые более позитивно и с большим энтузиазмом относятся к проблеме
62	Я пытаюсь сделать задание проще, подыскивая людей в группе, которые могут взять на себя решение части проблемы
63	Мое врожденное ощущение времени позволяет мне выдерживать сроки выполнения задания
64	Я думаю, мне удастся сохранить ясность мысли и спокойствие
65	Даже под давлением внешних обстоятельств я не отступаю от цели
66	Я готов взять лидерские обязанности на себя, если чувствую, что группа не прогрессирует
67	Я бы начал дискуссию с целью стимулировать появление новых мыслей, способствующих решению проблемы

7. Проблемы, возникающие при работе в группах:

70	Я склонен выражать свое нетерпение по отношению к людям, которые стоят на пути развития прогресса (мешают)
71	Другие могут критиковать меня за то, что я слишком аналитичен и

		не подключаю интуицию
72		Мое желание убедиться в том, что работа выполняется с высоким качеством, может иногда привести к задержке
73		Мне быстро все надоедает, и я полагаюсь на то, что кто-то из группы стимулирует мой интерес
74		Мне трудно приступить к решению задачи, не имея четкой цели
75		Иногда мне трудно объяснить и описать проблему в комплексе
76		Я знаю, что я требую от других того, что сам не могу выполнить
77		Я затрудняюсь выразить собственное мнение, когда нахожусь в очевидной оппозиции к большинству

Ключ к тесту для диагностики функционально-ролевых позиций Белбина

Описание

На основании исследований Рэймонд Мередит Белбин выделил восемь типов ролей, которые исполняет человек в зависимости от личных особенностей и качеств: Председатель, Формирователь, Мыслитель, Исполнитель, Разведчик, Оценщик, Коллективист, Доводчик.

Тест «Командные роли» Р.М. Белбина позволит определить естественные для вас роли в коллективе, а также те роли, от выполнения которых вы предпочли бы отказаться.

Ключ к тесту

Перенесите очки из каждого блока опросника в таблицу внизу. Проследите, чтобы общая сумма всех баллов в итоговой строке была равна 70. Если итог не равен 70, пересчитайте, пожалуйста, еще раз, где-то была допущена ошибка.

	Реализатор	Координатор	Творец	Генератор идей	Исследователь	Эксперт	Дипломат	Исполнитель
1	16	13	15	12	10	17	11	14
2	20	21	24	26	22	23	25	27
3	37	30	32	33	35	36	34	31
4	43	47	41	44	46	42	40	45
5	51	55	53	57	54	50	52	56
6	65	62	66	60	67	64	61	63
7	74	76	70	75	73	71	77	72
Ито								

ГО								
----	--	--	--	--	--	--	--	--

Интерпретация результата

Реализатор

Характеристика. Реализаторам присущи практический здравый смысл и хорошее чувство самоконтроля и дисциплины. Они любят тяжелую работу и преодоление проблем в системном режиме. В большей степени Реализаторы являются типичными личностями, чья верность и интерес совпадают с ценностями компании. Они менее сконцентрированы на преследовании собственных интересов. Тем не менее им может не хватать спонтанности, и они могут проявлять жесткость и непреклонность.

Функциональность. Они очень полезны компании благодаря своей надежности и прилежанию. Они добиваются успеха, потому что очень работоспособны и могут четко определить то, что выполнимо и имеет отношение к делу. Говорят, что многие исполнители делают ту работу, которую хотят делать и пренебрегают заданиями, которые находят неприятными. Реализаторы часто продвигаются до высоких должностных позиций в управлении благодаря своим хорошим организаторским способностям и компетентности в решении всех важных вопросов.

Координатор

Характеристика. Отличительной чертой Координаторов является способность заставлять других работать над распределенными целями. Зрелый, опытный, уверенный, Координатор охотно раздает поручения. В межличностных отношениях они быстро раскрывают индивидуальные наклонности и таланты и мудро их используют для достижения целей команды. Они не обязательно самые умные члены команды, это люди с большим кругозором и опытом, пользующиеся общим уважением команды.

Функциональность. Они хорошо себя проявляют, находясь во главе команды людей с различными навыками и характерами. Они лучше работают совместно с коллегами равными по рангу или позиции, чем с сотрудниками более низких уровней. Их девизом может быть «консультация с контролем». Они верят, что проблему можно решить мирным путем. В некоторых компаниях Координаторы могут вступать в конфликты из-за разности во взглядах с Творцами.

Творец

Характеристика. Это люди с высоким уровнем мотивации, неисчерпаемой энергией и великой жадой достижений. Обычно это ярко выраженные экстраверты, обладающие сильной напористостью. Им нравится вести других и подталкивать к действиям. Если возникают препятствия, они быстро находят обходные пути. Своевольные и упрямые, уверенные и напористые, они имеют склонность эмоционально отвечать на любую форму разочарования или крушения планов. Целеустремленные, любящие поспорить. Но им часто не хватает простого человеческого понимания. Их роль самая конкурентная в команде.

Функциональность. Они обычно становятся хорошими руководителями благодаря тому, что умеют генерировать действия и успешно работать под давлением. Они умеют легко воодушевлять команду и очень полезны в группах с разными взглядами, так как способны укротить страсти. Творцы способны парить над проблемами такого рода, продолжая лидировать, не считаясь с ними. Они могут легко провести необходимые изменения и не отказываются от нестандартных решений. Отвечая названию, они пытаются навязывать группе некоторые образцы или формы поведения и деятельности. Они являются самыми эффективными членами команды, способными гарантировать позитивные действия.

Генератор идей

Характеристика. Генераторы идей являются инноваторами и изобретателями, могут быть очень креативными. Они сеют зерно и идеи, из которых прорастают большинство разработок и проектов. Обычно они предпочитают работать самостоятельно, отделившись от других членов команды, используя свое воображение и часто следуя нетрадиционным путем. Имеют склонность быть интровертами, сильно реагируют как на критику, так и на похвалу. Часто из идеи имеют радикальный характер, и им не хватает практических усилий. Они независимы, умны и оригинальны, но могут быть слабыми в общении с людьми другого уровня или направления.

Функциональность. Основная функция Генераторов идей – создание новых предложений и решение сложных комплексных проблем. Они очень необходимы на начальных стадиях проектов или когда проект находится под угрозой срыва. Они обычно являются основателями компаний или организаторами новых производств. Тем не менее большое количество Генераторов идей в одной компании может привести к контрпродуктивности, так как они имеют тенденцию проводить время, укрепляя собственные идеи и вступая друг с другом в конфликт.

Исследователь

Характеристика. Исследователи – часто энтузиасты и яркие экстраверты. Они умеют общаться с людьми в компании и за ее пределами. Они рождены для ведения переговоров, исследования новых возможностей и налаживания контактов. Хотя и не являясь генераторами гениальных идей, они очень легко подхватывают идеи других и развивают их. Они очень легко распознают, что есть в наличии и что еще можно сделать. Их обычно очень тепло принимают в команде благодаря их открытой натуре. Они всегда открыты и любознательны, готовы найти возможности во всем новом. Но, если они не стимулируются другими, их энтузиазм быстро снижается.

Функциональность. Они очень хорошо реагируют и отвечают на новые идеи и разработки, могут найти ресурсы и вне группы. Они самые подходящие люди для установки внешних контактов и проведения последующих переговоров. Они умеют самостоятельно думать, получая информацию от других.

Эксперт

Характеристика. Это очень серьезные и предусмотрительные люди с врожденным иммунитетом против чрезмерного энтузиазма. Медлительны в принятии решения, предпочитают хорошо все обдумать. Они способны критически мыслить. Они умеют быть проницательными в суждениях, принимая во внимание все факторы. Эксперты редко ошибаются.

Функциональность. Эксперты наиболее подходят для анализа проблем и оценки идей и предложений. Они хорошо умеют взвешивать все «за» и «против» предложенных вариантов. По сравнению с другими Эксперты кажутся черствыми, занудными и чрезмерно критичными. Некоторые удивляются, как им удастся стать руководителями. Тем не менее многие эксперты занимают стратегические посты и преуспевают на должностях высшего ранга. Очень редко удача или срыв дела зависит от принятия спешных решений. Это идеальная «сфера» для Экспертов, людей, которые редко ошибаются и в конце концов выигрывают.

Дипломат

Характеристика. Это люди, пользующиеся наибольшей поддержкой команды. Они очень вежливы, обходительны и общительны. Они умеют быть гибкими и адаптироваться к любой ситуации и разным людям. Дипломаты очень дипломатичны и восприимчивы. Они умеют слушать других и сопереживать, очень популярны в команде. В работе они полагаются на чувствительность, но могут столкнуться с трудностью при принятии решений в срочных и неотложных ситуациях.

Функциональность. Роль Дипломатов состоит в предотвращении межличностных проблем, появляющихся в команде, и поэтому это позволяет эффективно работать всем ее членам. Избегая трений, они будут идти длинной дорогой ради того, чтобы обойти их стороной. Они не часто становятся руководителями, тем более если их непосредственный начальник подчиняется Творцу. Это создает климат, в котором дипломатия и восприимчивость людей этого типа является настоящей находкой для команды, особенно при управленческом стиле, где конфликты могут возникать и должны искусственно пресекаться. Такие люди в качестве руководителя не представляют угрозу ни для кого и поэтому всегда желанны для подчиненных. Дипломаты служат своего рода «смазкой» для команды, а люди в такой обстановке сотрудничают лучше.

Исполнитель

Характеристика. Обладают огромной способностью доводить дело до завершения и обращать внимание на детали. Они никогда не начинают то, что не могут довести до конца. Они мотивируются внутренним беспокойством, хотя часто внешне выглядят спокойными и невозмутимыми. Представители этого типа часто являются интровертами. Им обычно не требуется стимулирование извне или побуждения. Они не терпят случайностей. Не склонны к делегированию, предпочитают выполнять задания самостоятельно.

Функциональность. Являются незаменимыми в ситуациях, когда задания требуют сильной концентрированности и высокого уровня аккуратности. Они несут чувство срочности и неотложности в команду и хорошо проводят различные митинги. Хорошо справляются с управлением благодаря своему стремлению к высшим стандартам, своей аккуратности, точности, вниманию к деталям и умению завершать начатое дело.

Специалист

Характеристика. Это посвященные личности, которые гордятся приобретенными техническими навыками и умениями в узкой области. Их приоритетами являются предоставление профессиональных услуг, содействие и продвижение в своей сфере деятельности. Проявляя профессионализм в своем предмете, они редко интересуются делами других. Возможно, они станут экспертами, следуя своим стандартам и работая над узким кругом специфических проблем. Вообще, немного людей, беззаветно преданных своему делу и стремящихся стать первоклассными специалистами.

Функциональность. Специалисты играют свою специфическую роль в команде благодаря своим редким навыкам, на которых и базируется сервис или производство компании. Будучи руководителями, они пользуются уважением, так как знают намного больше о своем предмете, чем кто-либо еще, и обычно вынуждены принимать решение, опираясь на свой глубокий опыт.

11. Шкала организационного стресса Маклин в адаптации Н Водопьяновой

Данная шкала измеряет восприимчивость к организационному стрессу (ОС), связанную с недостаточным умением общаться, принимать ценности других людей, адекватно оценивать ситуацию без ущерба для своего здоровья и работоспособности, негибкостью поведения и пассивностью по отношению к активным формам отдыха и восстановления жизненных сил. Чем выше показатель ОС, тем больше уязвимость к рабочим стрессам, чаще переживания дистресса, таких стресс-синдромов, как психическое выгорание, хроническая усталость, синдром менеджера [1]. Высокий уровень ОС связан с предрасположенностью к поведению типа «А» [13]. Методика позволяет определить общий индекс ОС и пять дополнительных показателей:

- способность самопознания (когнитивность);
- широта интересов;
- принятие ценностей других;
- гибкость поведения;
- активность и продуктивность деятельности.

Опросник ШОС

Инструкция: внимательно прочитайте представленные ниже утверждения и оцените степень вашего согласия с ними, используя шкалу от «абсолютно верно» до «абсолютно неверно».

- 1 При возникновении проблем я незамедлительно начинаю активно действовать
- 2 После окончания рабочего дня я продолжаю думать о незавершенных или предстоящих рабочих делах
- 3 Я работаю с интересными и достойными людьми, уважаю их чувства и мнения
- 4 Я хорошо знаю свои собственные слабости и сильные качества, помогающие мне в работе
- 5.В нашей организации работает довольно много людей, с которыми у меня теплые и доверительные отношения
- 6 Мне нравится много работать, я получаю удовольствие от своей работы
- 7 На работе мне часто неинтересно, я работаю только из-за денег
- 8 Мне интересно встречаться, разговаривать и работать с людьми различных миро- воззрений, отличающихся от моих точек зрения
- 9 Часто в моей работе я берусь за большее, чем могу успеть сделать в реальное время
- 10 В выходные дни я активно отдыхаю
- 11 Я могу работать продуктивно только с теми, кто близок мне по духу (культуре, интересам, менталитету, или с теми, кто похож на меня)
- 12 Я работаю прежде всего для того, чтобы заработать себе на жизнь, а не потому, что я получаю удовольствие от своей работы
- 13 В моей работе я всегда действую рационально, четко определяю приоритеты (первостепенные задачи)
- 14 На работе я часто вступаю в спор с людьми, которые думают иначе, чем я
- 15 Я испытываю беспокойство по поводу сохранения своей работы
- 16 В моей жизни кроме работы я успеваю заняться многими другими интересными для меня делами в различных областях (развлечения, хобби, творчество)
- 17 Я расстраиваюсь, когда дело не получается так, как я хочу
- 18 Часто я не знаю, как настоять на своем в спорных вопросах
- 19 Я легко (без особого напряжения) нахожу выход из проблемных (трудных) рабочих ситуаций, мешающих мне достичь поставленных целей (задач)
- 20 Я часто не согласен(а) с моим непосредственным начальником или вышестоящими руководителями

Обработка и интерпретация результатов. В соответствии с общим «ключом» подсчитывается общее количество баллов – общий индекс ОС. Чем меньше его величина, тем выше толерантность к стрессу и устойчивость продуктивной деятельности.

ОС больше 50 баллов – высокая восприимчивость к организационному стрессу и предрасположенность к поведению типа «А» (по Фридману).
ОС в интервале 49–40 баллов – средняя стресс-толерантность и предрасположенность к поведению типа «АБ» (промежуточный тип поведения).

ОС меньше 39 баллов – высокая толерантность к организационному стрессу и предрасположенность к поведению типа «В» – «иммунному» типу поведения.

Полезную информацию для разработки антистрессовых мероприятий, направленных на коррекцию персональной восприимчивости организационных стрессов, может дать сравнительный анализ показателей пяти субшкал.

Общий «ключ»

1. Способность самопознания (когнитивность): утверждения 4, 9, 13, 18.
2. Широта интересов: утверждения 2, 5, 7, 16.
3. Принятие ценностей других: утверждения 3, 8, 14, 20.
4. Гибкость поведения: утверждения 1, 11, 17, 19.
5. Активность и продуктивность: утверждения 6, 10, 12, 15.

Ответы на утверждения субшкал оцениваются также в соответствии с общим «ключом».

12. Анкета обратной связи по окончанию лагерной смены

Вопросы	Оцените от 1 до 5, где "1" - "Отрицательно", а "5" - "Положительно"				
	1	2	3	4	5
Как вы оцениваете свои результаты за лагерную смену?					
Насколько Вы довольны своими обязанностями и теми задачами, которые стояли перед Вами?					
Как вы считаете, испытывают ли дети вашего отряда доверие к Вам? Как вы оцениваете свои коммуникативные навыки по общению с детьми?					
Как вы оцениваете свои коммуникационные способности в вопросе эффективного взаимодействия с коллегами по работе (с напарником)?					
Насколько эффективными Вы считаете себя в организации ежедневных мероприятий в отряде?					
Насколько творчески Вы подходите к решению проблемных ситуаций?					
Поддерживаете ли Вы своих коллег и помогаете ли им в решении рабочих проблем?					

Чувствовали ли Вы себя частью команды лагерной смены?					
Насколько сбылись ваши ожидания?					
На сколько обратной связи по своей работе Вы получали от руководящего состава?					





Какие качества в себе вы бы развивали дальше? _____

Были ли какие-то сложности, которые мешали выполнению Вашей работы? _____

Есть ли у Вас какие-либо дополнения и пожелания? _____

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	наименование	Ожидаемые результаты применения оборудования при реализации мероприятий
1.	<p>Интерактивная песочница PROJECT TOUCH SANBOX + игры на движение 85 шт.</p> 	<p>ребенок создаёт собственный мир, проживает ситуации, которые интересуют или беспокоят его; происходит снижение потребности детей в деструктивном выражении чувств, уменьшает их личностную и ситуативную тревожность, страхи, развивается воображение, творческое мышление, активизируется нервная система и развивается сенсорное восприятие, ребенок успокаивается и расслабляется, снижается психоэмоциональное и психомоторное напряжение, а также, улучшается процесс социализации.</p>
2.	<p>Интерактивный стол PROJECT TOUCH</p>  <p>(до 10 касаний, регулируемый угол наклона, защитное стекло, диагональ 81см, корпус металлический)</p>	<p>рассчитанный на одновременную работу 8 человек в возрасте от 3 лет до 18 лет, стол имеет доступ в интернет, что позволяет воспитанникам быть более самостоятельными на занятиях, участвовать в разработке тем занятий, что способствует не просто развитию мышления, а также становлению личностно-важного компонента: умению планировать, прогнозировать, повышает интеллектуальные возможности ребёнка, активизирует межполушарные связи и лобные доли.</p>

3.	<p>Водопады по стеклу (зеркалу). (40*60*10) Механизмы располагаются в нижней части</p> 	<p>Расслабляющее, успокаивающее действие, снимает психоэмоциональное напряжение</p>
4.	<p>Банкетка мягкая.</p> 	<p>для проведения индивидуальных и групповых занятий</p>
5.	<p>Мягкий пуф. Пуф для релаксации Островок круглый изготовлен из винилискожи и наполнено гранулами полистерола диаметр 100 см, Н 50 см. 0,5 м3</p> 	<p>для проведения занятий и релаксации в сенсорной комнате. Преимуществом изделия является «эффект памяти», который позволяет подстроиться под анатомические особенности тела. С помощью пуфа можно снять напряжение, усталость, избавиться от стресса и состояния тревоги.</p>
6.	<p>Кресло-груша «детское». Комфортное бескаркасное кресло с гранулами для проведения занятий и релаксации в сенсорной комнате. Кресло выдерживает нагрузку до 150 кг и долгое время не оседает.</p> 	

Рекомендации

1. Алгоритм решения конфликтной ситуации:

- 1. Признать существование конфликта*, т.е. признать наличие противоположных целей, методов у оппонентов, определить самих этих участников. Практически эти вопросы не так просто решить, бывает достаточно сложно сознаться и заявить вслух, что ты находишься в состоянии конфликта с сотрудником по какому-то вопросу. Иногда конфликт существует уже давно, люди страдают, а открытого признания его нет, каждый выбирает свою форму поведения и воздействия на другого, однако совместного обсуждения и выхода из создавшейся ситуации не происходит.
- 2. Определить возможность переговоров*. После признания наличия конфликта и невозможности его решить “с ходу” целесообразно договориться о возможности проведения переговоров и уточнить, каких именно переговоров: с посредником или без него и кто может быть посредником, равно устраивающим обе стороны.
- 3. Согласовать процедуру переговоров*. Определить, где, когда и как начнутся переговоры, т.е. оговорить сроки, место, процедуру ведения переговоров, время начала совместной деятельности.
- 4. Выявить круг вопросов, составляющих предмет конфликта*. Основная проблема состоит в том, чтобы определить в совместно используемых терминах, что является предметом конфликта, а что нет. Уже на этом этапе вырабатываются совместные подходы к проблеме, выявляются позиции сторон, определяются точки наибольшего разногласия и точки возможного сближения позиций.
- 5. Разработать варианты решений*. Стороны при совместной работе предлагают несколько вариантов решений с расчетом затрат по каждому из них, с учётом возможных последствий.
- 6. Принять согласованное решение*. После рассмотрения ряда возможных вариантов, при взаимном обсуждении и при условии, что стороны приходят к соглашению, целесообразно это общее решение представить в письменном виде: коммюнике, резолюции, договоре о сотрудничестве и т.д. В особо сложных или ответственных случаях письменные документы составляются после каждого этапа переговоров.
- 7. Реализовать принятое решение на практике*. Если процесс совместных действий заканчивается только принятием проработанного и согласованного решения, а дальше ничего не происходит и не меняется, то такое положение может явиться детонатором других, более сильных и продолжительных конфликтов.

2. Работа педагога с различными категориями детей и подростков

Приезжая в детский лагерь, каждый ребёнок попадает в другой мир, несколько отличный от его субъективного представления. На начальном этапе ожидания детей чаще являются неоправданными. Трудности и проблемы пребывания многих детей в детском лагере, как правило, связаны с отрывом от дома, необходимостью проявления самостоятельности при различной степени ее сформированности. Многие подростки не в полной мере обладают развитыми коммуникативными умениями для установления контакта с педагогами и налаживания отношений со сверстниками, которые осложняются тем, что во временных детских коллективах (отрядах) в ситуации совместной деятельности и проживания оказываются дети различных категорий:

- дети различного социального статуса (дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, дети из малообеспеченных семей и, наоборот, дети из семей с большими доходами);
- дети с ограниченными возможностями и дети с особыми потребностями (одаренные дети, дети с различными хроническими заболеваниями, дети, пережившие экстремальные ситуации);
- дети – представители различных национальностей и вероисповеданий;
- дети с ярко выраженными личностными особенностями поведения (замкнутые, медлительные дети, дети с повышенной двигательной активностью, агрессивные дети, дети с девиантным и аддиктивным поведением и т.д.).

Поэтому одной из ключевых задач педагогов-психологов является своевременное выявление данных категорий детей, информирование педагогов об их особенностях и помощь в организации совместной деятельности и взаимодействии в ходе лагерной смены.

Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, – воспитанники интернатных учреждений

Особенности социального развития данных детей обусловлены рядом факторов:

- особенностями психического развития;
- условиями организации их жизнедеятельности в учреждениях интернатного типа;
- обеднением и изменением характера влияния взрослых, прежде всего, членов семьи (семейная, материнская депривация).

Для воспитанников учреждений интернатного типа характерно отставание в следующих областях:

а) в сфере общения с взрослыми

Содержание и форма общения с взрослыми определяется режимными моментами и условиями групповой жизни детей. В целом общение с взрослыми смещено из сферы практической деятельности в дисциплинарную (позитивное отношение взрослого не дано изначально, его

надо заслужить), что способствует формированию повышенной эмоциональной зависимости ребёнка от оценок взрослого, что, в свою очередь, блокирует развитие автономности, инициативности.

б) в сфере общения со сверстниками

Постоянное нахождение в узкой закрытой группе сверстников в интернатном учреждении часто приводит к развитию невротического механизма слияния с группой (феномен детдомовского «мы») и противопоставление себя «домашним» детям.

в) в эмоционально-волевой сфере

Эмоционально-волевая сфера ребёнка-сироты может характеризоваться:

- однообразием эмоционально-экспрессивных средств общения;
- склонностью к быстрой смене настроения (оживление переходит в плач, крик; приподнятое настроение – в угрюмость и агрессию);
- эмоциональной поверхностью, которая сглаживает негативные переживания и способствует их быстрому забыванию;
- неадекватными формами эмоционального реагирования на одобрение и замечания;
- повышенной склонностью к страхам, беспокойству, тревожности;
- чрезмерной импульсивностью, взрывчатостью;
- преобладание внешнего контроля поведения над внутренним.

г) в самопознании

Для детей-сирот характерно ситуативное, «сиюминутное» проживание жизни. Это приводит к отвержению опыта, когда отдельные пережитые эпизоды не становятся событиями жизни, не присваиваются и не входят в личный психологический опыт, что препятствует развитию адекватной самооценки и уровня притязаний.

Сложности и нарушения в полоролевой идентификации (девочки-пацанки, женственные и манерные мальчики), отсутствие возможности усвоения социального опыта родителей и прародителей путем подражания образцам их поведения и способам преодоления жизненных трудностей, либо этот опыт носит негативный асоциальный характер.

Ориентируясь на данные особенности и с учётом специфики организации жизнедеятельности подростков в детском лагере, деятельность педагога с данной категорией детей должна быть направлена на:

- повышение эффективности адаптации воспитанников интернатных учреждений в детском лагере;
- снижение агрессивного проявления в поведение подростков;
- формирование у детей навыков эффективного взаимодействия с другими детьми;
- снижение ощущения «особенности» детей-сирот по сравнению с другими детьми (применения в отрядах, где есть дети-сироты, форм работы, подчеркивающих их депривацию, нивелирование разницы в финансовых возможностях детей).

3. Рекомендации водителям

При столкновении педагога-водителя с какими-либо признаками отклоняющегося поведения необходимо действовать в определенной последовательности:

1. Сохраняйте конструктивный контакт с подростком. Доминирующий стиль взаимодействия возможен только в ситуации пресечения агрессивных действий по отношению к другому человеку, животному или имуществу.
2. Поговорите с ребенком, не оказывая давления, с целью выяснения сути происходящего, его причин. Избегайте нравоучений, осуждения, негативного оценивания.
3. Предоставьте возможность подростку высказаться. Убедитесь, что подросток осознает степень риска и правонарушений.
4. Соберите консилиум специалистов и определите меры необходимой помощи и способов реагирования.
5. При необходимости свяжитесь с родителями ребенка или их законными представителями.

4. Рекомендации родителям

Подготовьте своего ребенка к лагерю!

Заботливые родители могут подготовить ребенка к лагерю, привить ему те навыки, которые помогут скорее освоиться, влиться в коллектив:

1. Самостоятельность: стоит научить ребенка самостоятельно заправлять постель, следить за чистотой одежды, убирать свои вещи, соблюдать правила гигиены и следить за своей внешностью.
2. Навыки общения: для более быстрого и безболезненного привыкания к лагерю желательно, чтобы ребенок умел сам заводить межличностные контакты со сверстниками и поддерживать их, то есть дружить.

Родителям ребенка, который отправляется в лагерь впервые или едет после неудачного опыта, следует заранее узнать про распорядок и правила лагерной жизни и подробно рассказать их ребенку, чтоб он хорошо представлял себе куда едет. Не желательно отправлять ребенка в лагерь, если он сам туда не хочет. Однако можно попытаться переубедить его.

Что делать, если ребенок просит забрать его домой?

1. Постарайтесь свести ваше общение с ребёнком в первые дни пребывания в лагере к минимуму, позвольте ему сдружиться с новыми ребятами самостоятельно. Не звоните часто, не контролируйте ребёнка, дайте возможность процессу адаптации развиваться естественным ходом. Воздержитесь от частых приездов в лагерь, т.к. ваш приезд сразу сказывается на моральном состоянии не только вашего ребёнка, но и других детей. У остальных детей сразу появляются мысли: «К нему приехали, а ко мне нет, значит его больше любят, чем меня; значит я хуже, чем он» и т.д.

2. Не обещайте ребенку забрать его, если ему не понравится. В таких случаях подросток будет проявлять пассивность, не будет включаться в деятельность отряда и будет уверять вас, что все плохо.

3. Напротив, постарайтесь расспросить ребенка о том, что именно не нравится в лагере, предложите решение этих проблем, посоветуйте обратиться к вожатому.

4. Постарайтесь настроить его на оптимистичный лад, скажите, что вы тоже скучаете, но верите, что он быстро найдет новых друзей, в общем, следует настроить ребенка на хороший отдых, убедите в том, что он уже взрослый, и родители гордятся его самостоятельностью.

5. Если у Вашего ребёнка во время пребывания в лагере возникают какие-либо проблемы, и он стесняется обратиться к сотрудникам лагеря, пожалуйста, сообщите об этих проблемах руководителю смены.