Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования города Рязани
«Рязанский Дворец Первых»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008AFCDAC1F4853D1751904D9A48D19FBD
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА РЯЗАНИ "РЯЗАНСКИЙ ДВОРЕЦ ПЕРВЫХ"
Действителен: с 26.02.2026 до 22.05.2027

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО
«Рязанский Дворец Первых»

_____ Т.Е. Пыжонкова
Приказ от 20.02.2026 № 49-Д

Протокол Педагогического Совета
№ 3 от 20.02.2026 года

ПРОГРАММА
психолого-педагогического сопровождения летнего отдыха муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Рязани «Рязанский Дворец Первых»

(приложение к Программе
организации отдыха и оздоровления детей
«УРА! КАНИКУЛЫ!»)

г. Рязань, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Оздоровительный лагерь «Смена» является структурным подразделением муниципального автономного учреждения дополнительного образования МАУДО «Рязанский Дворец Первых». В оздоровительный лагерь приезжают дети, занимающиеся в объединениях МАУДО ««Рязанский Дворец Первых», учащиеся образовательных организаций города Рязани, Рязанской области и других регионов.

Оздоровительный лагерь выполняет важную миссию оздоровления и воспитания детей. Детям предоставляются широкие возможности для содержательного отдыха, снятия накопившихся физических и эмоциональных нагрузок, для создания атмосферы психологического комфорта.

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

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

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

Объектом сопровождения выступает образовательно-оздоровительный процесс в детском лагере.

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

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

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

Задачи:

- создание оптимальных условий для полноценного, безопасного отдыха детей;
- создание условий для укрепления физического и психологического здоровья детей;
- разработка и внедрение мероприятий, способствующих развитию индивидуальных способностей детей, позитивных личностных качеств;
- повышение психологической компетентности педагогов;
- содействие педагогическому коллективу и временным детским объединениям в гармонизации социально-психологического климата;
- проведение психолого-педагогического анализа социальной ситуации развития в детском лагере, выявление основных проблем и определение причин их возникновения, путей и средств их разрешения.

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

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

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

Предполагаемый результат для детей:

- эмоционально-психологическое благополучие участников смены, благоприятный социально-психологический климат во временном детском коллективе;
- адаптация к условиям проживания и жизнедеятельности в детском лагере.

Предполагаемый результат для педагогов:

- эмоционально-психологическое благополучие педагогов и сохранение их психологического здоровья;
- благоприятный социально-психологический климат в педагогическом коллективе;
- наличие основных компонентов психологической компетентности педагогов, заключающейся в способностях устанавливать и поддерживать педагогически целесообразные отношения и обратную связь с участниками образовательного процесса, принимать грамотные решения в выборе методов и средств педагогической деятельности на основе знаний о психологическом развитии, возрастных особенностях различных категорий детей.

Предполагаемый результат для специалистов службы:

- системное взаимодействие с педагогами и административной группой детского лагеря;
- доверительно-деловой характер взаимоотношений с педагогическим коллективом;
- сохранение профессионального уровня при условии постоянной практической деятельности.

Основные направления деятельности специалистов по ППС

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

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

1. **Работа с детьми и подростками.**

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

- адаптация к условиям лагеря и проживанию вдали от родителей (тоска по дому, недостаточно развитые навыки самообслуживания, отсутствие навыков коллективного проживания);
- значительное расхождение ожиданий от предстоящего отдыха с существующей ситуацией (активный отдых, четкая регламентация режимных моментов, наличие образовательного процесса), отсутствие мотивации к участию в предлагаемых видах деятельности;
- сложности в установлении конструктивного взаимодействия со сверстниками;
- недостаточный опыт и спектр способов самореализации и самоутверждения детей и подростков в коллективе сверстников;
- нахождение в той или иной трудной жизненной ситуации (переживание горя, сложная семейная ситуация, переживание экстремальных ситуаций и пр.).

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

Таблица 1. Алгоритм психолого-педагогического сопровождения участников смены

Этапы/ направления деятельности	Организационный этап смены (1-4 день)	Основной этап смены (5-18 день)	Итоговый этап смены (19-21 день)
Просвещение	Знакомство с деятельностью службы ППС.	Проведение встреч просветительской направленности. Разработка конкретных рекомендаций для детей и подростков в зависимости от запроса. Примерная тематика: решение конфликтных ситуаций, общение со сверстниками, взаимоотношения между мальчиками и девочками и другие (приложение № 5-10).	
Диагностика	Исследование ожиданий детей от отдыха в лагере и их интересов в начале смены (анкета «Твои ожидания от смены в «Смене», «Анкета заезда для детей ОЛ «Смена»; приложение № 1-2). Изучение эмоционально-психологического состояния детей и	Исследование уровня самооценки и тревожности детей, нуждающихся в индивидуальном подходе (проективная методика «Несуществующее животное», арт-терапевтическая методика «Каракули», «Плассошеринг» О.	Исследование мнений детей по поводу отдыха и проводимых мероприятий в конце смены (анкетирование, приложение № 4). Изучение межличностных отношений в конце

	климата в отрядах в течение смены (вербальная рефлексивная техника «Разговор у свечи (РУС)», направленная на то, чтобы дети не только познакомились друг с другом, но и поделились своими чувствами, переживаниями и мыслями о себе и прожитом дне, отряде, смене; невербальные техники эмоционального состояния «Шкала настроения»; приложение № 3). Изучение межличностных отношений в начале смены (социометрическая методика «Определение индекса групповой сплоченности Сишора» и др.). Исследование отношения детей и подростков к ЗОЖ, антивитальному и рискованному поведению в начале смены.	Старостина, «Шкала тревожности» А.М. Прихожан, цветовой тест Люшера и его модификация ЦТЭС Л.А. Ясюковой).	смены (социометрическая методика «Определение индекса групповой сплоченности Сишора» и др.). Исследование отношения детей и подростков к ЗОЖ, антивитальному и рискованному поведению в конце смены.
Профилактика	Занятия по пропаганде здорового образа жизни в рамках социального проекта «Территория безопасности», включающего социальные акции, интерактивные интеллектуальные игры, направленные на решение задач профилактики и коррекции социальной дезадаптации, антивитального поведения воспитанников; развитие мотивации подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни; проведение наблюдений за эмоциональным состоянием детей и подростков на различных мероприятиях.		
Развивающая	Проведение занятий и	Проведение занятий, включающих в себя	

работа	психологических игр на адаптацию детей к условиям лагеря, знакомство и командообразование.	приемы релаксации, арт-терапии, плассотерапии, кинотерапию (совместный просмотр фильма с последующим психологическим анализом), тренировку навыков уверенного поведения и актерского мастерства, упражнения для личностного роста.
Консультирование	Индивидуальное консультирование детей и подростков по мере необходимости.	

Формы и методы работы

- Познавательно-развлекательные игры.
- Развивающие игры.
- Психологические игры.
- Беседы.
- Социально-психологический тренинг (ситуационная игра, групповая дискуссия, анализ конкретных поведенческих ситуаций, психогимнастика).
- Арт-терапия.
- Плассотерапия.

Структура занятий

1. ***Фаза знакомства*** участников друг с другом и с правилами работы в группе (приложение № 15).
2. ***Фаза «разогрева».*** Упражнения, способствующие активизации участников группы, созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы (приложение № 16).
3. ***Основная фаза***. Игры и упражнения на адаптацию участников к условиям лагеря, сплочение детского коллектива, упражнения для личностного роста, тренировку навыков уверенного поведения, актерского мастерства, приемы релаксации (приложение № 17-18).
4. ***Заключительная фаза*** (приложение № 19)**.** Групповая поддержка, релаксация и самоанализ. В конце каждого занятия дается время на то, чтобы участники могли поделиться своими чувствами, впечатлениями, мнениями, поговорить о своем настроении в целях:

✓ постепенного привыкания участников считаться с особенностями настроения других,
✓ развития умения слышать и слушать как важного компонента эмпатии,
✓ лучшего понимания своего внутреннего мира и своих поступков.

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

Оценка эффективности групповой работы

Эффективность работы прослеживается в высказываниях заключительного обсуждения.

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

- Что вы сейчас чувствуете?
- Какими мыслями вы хотели бы поделиться с группой?
- Какие чувства вы испытывали во время проведения упражнений?
- Что показалось вам наиболее интересным, новым, неожиданным?
- Насколько вы были включены в занятие? Что вам мешало? Что помогало?
- Что дало занятие?
- Кому хотите сказать «спасибо» за занятие?

2.Работа с педагогами.

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

Таблица 2. Схема психолого-педагогического сопровождения педагогов.

Этапы/ направления деятельности	Подготови-тельный этап (пересменок)	Организаци-онный этап смены (1-4 день)	Основной этап смены (5-18 день)	Итоговый этап смены (19-21 день)
Просвещение	Знакомство с деятельностью службы ППС. Проведение занятий в рамках подготовки к смене на темы: «Проблемы адаптации детей в летнем лагере. Психолого-педагогические особенности формирования временного детского коллектива. Возрастные особенности детей и прогнозируемые трудности», «Эмоциональная динамика смены. Рефлексивные техники эмоционального состояния детей. Разговор у свечи (РУС) как форма вечернего		Проведение встреч просветительской направленности и др. Разработка конкретных рекомендаций для педагогов в зависимости от запроса. Примерная тематика: взаимодействие с детьми, с напарником (приложение № 13-14).	

	сбора отряда и рефлексии» (приложение № 11-12).		
Профилактика	Проведение занятий с элементами релаксации и визуализации, арт-терапии, плассотерапии.	Проведение психологических обходов, наблюдений за эмоциональным состоянием педагогов.	
Диагностика			Оценка взаимодействия специалистов службы и лагеря.
Консультирование	Групповая консультация для педагогов по использованию рефлексивных техник эмоционального состояния детей по итогам дня.	Индивидуальные и групповые беседы в соответствии с запросом и по мере необходимости.	
Методическая	Предоставление рекомендаций по работе с подростками различных категорий.		Оказание методической помощи по решению возникающих трудностей.

3. Взаимодействие с административной группой детского лагеря:

- планирование, корректировка и уточнения содержания взаимодействия на смену;
- экспертная оценка программ отрядной деятельности педагогов;
- информирование о сложностях, возникающих у подростков и педагогов в процессе смены;
- предоставление рекомендаций по разрешению возникающих трудностей;
- предоставление результатов проведенных диагностических исследований;
- анализ результатов диагностических исследований и реализации практической деятельности по окончании каждой смены и летнего периода в целом;
- организация проведения практических мероприятий с педагогами и подростками;
- участие в собеседованиях и планерках по итогам организационного периода и смены в лагере.

Критерии оценки результативности работы по программе

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

Результатом являются:

- развитие личности детей и подростков, их активности и желания участвовать в отрядных делах, общелагерных мероприятиях, положительная динамика эмоционального состояния и взаимодействия с другими людьми;
- высокий уровень удовлетворенности детей и подростков пребыванием в лагере;
- сокращение числа ранних отъездов воспитанников и негативных отзывов как со стороны детей и подростков, так и их родителей в адрес лагеря;
- результаты анкетирования оценки взаимодействия со специалистами службы.

Все это зависит, прежде всего, от индивидуальных особенностей детей и подростков. Важно, чтобы была динамика в развитии личности участника смены.

Результативность деятельности специалистов службы в рамках психолого-педагогического сопровождения также может быть отражена в следующих документах: протоколы, информационные карты и аналитические отчёты о проведённых мероприятиях, содержащие аналитический блок относительно эффективности для субъектов деятельности, а также определяться в рамках собеседований по итогам организационного периода, смены, лета, где администрация детского лагеря характеризует качество и эффективность взаимодействия со специалистами службы.

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

ЛИТЕРАТУРА

1. Алиева М. А., Гришанович Т. В., Лобанова Л. В., Травникова Н.Г., Трошихина Е. Г. Я сам строю свою жизнь /программа психологического содействия успешной адаптации /под ред. Трошихиной Е. Г. – С-Пб.: Речь, 2001.
2. Аникина О.М., Паршина Н.В. Программа тренинга «В сеть попасть и не пропасть», Рязань 2020.– 30 с.
3. Воробьева И.В. Психотехнологии развития личности/учебное пособие - Российский гос. профессионально-педагогический ун-т: 2011. - 170 с.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. У нас разные характеры...Как быть?- М.: АСТ, 2014. -256 с.
5. Гиппиус. Тренинг развития креативности. С-пб.: Речь. – 1991.
6. Дехтяр Б. С. Антистрессовая аптека / Дехтяр Б.С.. — М. : Терра-спорт, 2000. — 126, [1] с. ил.; 20. — (Vita longa); ISBN 5-93127-089-2.
7. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. - С-Пб: Питер. - 2004.-701 с: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
8. Кипнис, Михаил Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга / Михаил Кипнис. — Москва: АСТ, 2014. — 637 с. — (Психология. Высший курс).
9. Козлов Н. И. Лучшие психологические игры и упражнения – Екатеринбург: АРД ЛТД, 1997. – 144с.
10. Кристофор Э., Смит Л. Тренинг лидерства. - СПб.: Питер. 2001. – 320с.: ил. – (Серия «Эффективный треннинг»).
11. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. - 4-е изд., стереотип. - М.:Издательский центр «Академия», 1999.
12. Немов, Р. С. Психология в 2 ч. Часть 2 : учебник для среднего профессионального образования / Р. С. Немов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 259 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16952-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/532107 (дата обращения: 25.12.2024).
13. Оганесян Н. Т. Методы активного социально-психологического обучения: тренинги, дискуссии, игры – М.: Изд. «Ось – 89», 2002.
14. Отдых и оздоровление детей и подростков: Сб. федеральных и региональных нормативных документов, и комментариев/ Сост. С. В.Барканов, М.И. Журавлёв, В.И. Савоськина. – М.: Граф-пресс, 2004.
15. Правовое и методическое обеспечение деятельности летнего оздоровительного лагеря: практическое пособие/ авт.-сост. В.Д. Галицкий, И.А. Кувшинкова. – М.:АРКТИ, 2008.
16. Рак Т.В. Методическое пособие к использованию сборника интеллектуальных игр. – СПб.: ГБОУ СОШ № 285 Санкт-Петербурга, 2017. – 26 с.
17. Рефлексивные техники эмоционального состояния детей/ авт.-сост. Л.В.Свешникова. – Волгоград: Учитель, 2010.
18. Солдатова Г. У., Шайгерова Л. А., Шарова О. Д. Жить в мире с собой и другими: тренинг толерантности для подростков. – М.: Генезис, 2000.
19. Теория и практика организации подготовки кадров учреждений отдыха и оздоровления детей. М., ООО «Новое образование», 2011.- (Серия «Библиотечка для учреждений дополнительного образования детей»). – 237 с.
20. Широкова И. Б.Тренинг самопознания для подростков. Общение. Память. – М.: Генезис, 2005.
21. Как гаджеты меняют наш мозг: ТОП-8 изменений. [Режим доступа: https://zoom.cnews.ru/publication/item/50840]
22. Почему использование гаджетов перед сном вредит организму и как этого избежать. [Режим доступа: https://vc.ru/flood/7074-gadgets-at-night]

23. Психологическое сопровождение тесты и методики психологических исследований ребенка.[Режим доступа: URL: www.proshkolu.ru/gofile/463947-a208838 -
24. Староста Юрий. Гимнастика для глаз. [Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=8G87kg9s1HM]
25. Щербакова О. Как синий свет влияет на наше здоровье. [Режим доступа: https://econet.ru/articles/181660-kak-siniy-svet-vliyaet-na-nashe-zdorovie
26. Электронная библиотека (Методички),[электронный ресурс]. URL: http://summercamp.ru
27. URL: www.it-.ru/communities.aspx?cat_no=5257&d_no=70614

Приложение № 1

Анкета *«Твои ожидания от смены в лагере»* *(отметь галочкой):*

Дорогой друг! Оздоровительный лагерь «Смена» Дворца детского творчества приветствует тебя и предлагает принять участие в анкетировании.

Твои ответы на вопросы анкеты помогут определить, что ты ожидаешь от пребывания в лагере. Это также нужно для того, чтобы сделать твой отдых наиболее полезным и интересным для тебя.

Анкета содержит 3 вопроса. К каждому из них даются возможные варианты ответов. В каждом вопросе выбери один или несколько вариантов ответов, которые соответствуют твоему мнению, и отметь их галочкой. Вариант ответа «другое» ты можешь продолжить по своему усмотрению.

Ценность исследования зависит от полноты и искренности твоих ответов. Фамилию указывать не нужно, нас, прежде всего, интересует твоё мнение.

Благодарим за сотрудничество!

1. Какой раз ты посещаешь оздоровительный лагерь?

- первый раз;
- был в прошлом году;
- был много раз,
- другое: _____

2. Как ты оцениваешь своё настроение перед началом лагерной смены?

- радостное;
- ровное, спокойное;
- тревожное, беспокойное;
- другое: _____

3. Что ты ожидаешь от смены?

- хочу отдохнуть;
- получить заряд хорошего настроения;
- встретить новых друзей;
- продемонстрировать свои таланты;
- проявить себя в отрядных делах;
- принять участие в общелагерных делах;
- проявить себя в спорте;
- укрепить своё здоровье;
- научиться плавать;
- получить новые знания и умения в кружках;
- поучаствовать в различных играх;
- научиться организовывать различные дела, игры;
- научиться работать в группе, команде;
- получить новые знания;
- лучше узнать и понять себя;
- избавиться от комплексов, измениться;
- подружиться с вожатыми;
- хочу, чтобы понравился воспитатель;
- другое_____

_____

Спасибо!

Приложение № 2

Анкета заезда для детей

Дорогой друг! Мы рады встрече с тобой в лагере. Для того чтобы смена прошла интересно, мы хотим познакомиться. Для этого нужно ответить на вопросы. Мы надеемся на твою искренность.

1. Фамилия, имя.
2. Моим увлечением является *(отметь галочкой*):

~ Танцы;
~ Художественное творчество (рисование, вышивка, шитьё, лепка и т.п.);
~ Театральное творчество;
~ Спорт;
~ Чтение книг;
~ свой вариант.

3. Я бы хотел поучаствовать *(отметь галочкой):*

~ В интеллектуальных играх;
~ В спортивных состязаниях;
~ Творческих конкурсах (песни, танцы, театральные этюды);
~ Экскурсиях, походах.
~ Я хочу быть:

- Организатором интересного дела отряда;
- Организатором интересного дела лагеря;
- Участником органов самоуправления;
- Активным участником различных дел;
- Наблюдателем со стороны;
- Свой вариант ответа.

4. Сам я бы смог организовать…
5. Для меня смена пройдёт удачно, если…

С уважением, Ваши консультанты.

Приложение № 3

Ассоциация «Дерево настроения»

В начале смены в лагере будет «посажено» «Дерево настроения». Каждый день, вечером, дети крепят на ветках:

- Плод – день прошёл полезно, плодотворно;
- Цветок – довольно неплохо;
- Листок – день не очень понравился.

В конце смены будет видно, насколько полно удалось удовлетворить интересы и потребности детей (можно сфотографироваться у «Дерева настроения» на память в конце смены).

Отрядный «Звёздный календарь настроения

В отрядном уголке (рабочем месте) напротив своего имени каждый ребёнок ежедневно (утром и вечером) отмечает своё настроение с помощью вырезанных из бумаги картинок или рисунков: солнышко – отличное настроение, тучка – плохое настроение, тучка с солнышком – настроение не очень хорошее.

Таблица личностного роста (заполняется воспитателями и вожатыми (консультантами)

Изменения, произошедшие в детях	В положительную сторону %	В отрицательную сторону %	Не изменился %
Вежливость, внимательность к другим			
Самостоятельность			
Уверенность в себе			
Физическое самочувствие			
Активность			
Деятельность			
Общительность			
Творчество			

Анкета «Как ты относишься…»

Как ты относишься…	Восторженно %	Уважительно %	По-разному %	Конфликтно %	Затрудняюсь ответить %
- к ребятам своего отряда; - к вожатым; -к воспитателям -к работе творческих объединений					

С уважением, Ваши консультанты.

Приложение № 4

Дорогой друг!

Оздоровительный лагерь «Сказка» Дворца детского творчества приветствует тебя и предлагает принять участие в анкетировании. Это нужно для того, чтобы определить, насколько тебе понравилась лагерная смена.

Анкета содержит 5 вопросов. К каждому из них даются возможные варианты ответов. В каждом вопросе выбери один или несколько вариантов ответов, которые соответствуют твоему мнению, и отметь их галочкой. Вариант ответа «другое» ты можешь продолжить по своему усмотрению.

Ценность исследования зависит от полноты и искренности твоих ответов.

Фамилию указывать не нужно, нас, прежде всего, интересует твоё мнение.

Благодарим за сотрудничество!

АНКЕТА 2

1. Как ты оцениваешь своё настроение по окончании лагерной смены?
- радостное (понравилось, хочется еще раз вернуться в лагерь);
- ровное, спокойное;
- тревожное, беспокойное (мне не понравилось в лагере);
- грустное (жаль, что закончилась смена);
- другое: _____

2. Какие мероприятия тебе понравились и запомнились?

_____
_____
_____
_____
другое:_____
_____
_____
_____

3. Какие результаты ты получил по окончании смены?
- отдохнул;
- получил заряд хорошего настроения;
- продемонстрировал свои таланты;
- проявил себя в отрядных делах;
- принял участие в общелагерных делах;
- проявил себя в спорте;
- укрепил своё здоровье;
- научился плавать;
- получил новые знания и умения в кружках;
- поучаствовал в различных играх;
- научился организовывать различные дела, игры;
- научился работать в группе, команде;
- получил новые знания;
- лучше узнал и понял себя;
- избавился от комплексов, изменился;
- подружился с вожатыми;
- понравился воспитатель;
- другое_____

4. Что бы ты изменил в жизни лагеря?
- увеличил/уменьшил (нужное подчеркнуть) количество дней смены;
- провел новые мероприятия (укажи какие) _____

_____
_____

- другое_____
_____
_____

Спасибо!

Приложение № 5

МАУДО «Рязанский городской Дворец детского творчества»

ПАМЯТКА «ИГРЫ-ФОРМУЛЫ»

Дорогой друг, твоему вниманию предлагается ряд упражнений, которые могут помочь тебе быстро снять сильное эмоциональное или физическое напряжение.

Снятие напряжения с лицевой мускулатуры

Упражнение «Муха». Сядь удобно: руки свободно положи на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представь, что на твоё лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Твоя задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Управление состоянием мышечного напряжения и расслабления

Упражнение «Лимон». Сядь удобно: руки свободно положи на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представь себе, что в правой руке лежит лимон. Начинай медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуешь, что «выжал» весь сок. Расслабься. Запомни свои ощущения. Теперь представь себе, что лимон находится в левой руке. Повтори упражнение. Вновь расслабься и запомни свои ощущения. Затем выполни упражнение одновременно двумя руками. Расслабься. Насладись состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька/Мороженое» Встань, закрой глаза, руки подними вверх. Представь, что ты — сосулька или мороженое. Напряги все мышцы тела. Запомни эти ощущения. Замри в этой позе на 1–2 минуты. Затем представь, что под действием солнечного тепла ты начинаешь медленно таять. Расслабляй постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомни ощущения в состоянии расслабления. Выполняй упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять, лежа на полу.

Упражнение «Воздушный шар» Встань, закрой глаза, руки подними вверх, набери воздух. Представь, что ты — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постой в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представь себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинай выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомни ощущения в состоянии расслабления. Выполняй упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Упражнение «Прыжки и приседания». Сделай 20–30 приседаний либо 15-20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

Успехов!

Если тебе необходима дополнительная консультация, звони по телефону:
+7(4912)44-63-23, педагог-психолог Паршина Н.В.

Приложение № 6

МАУДО «Рязанский городской Дворец детского творчества»

ПАМЯТКА «СЕКРЕТЫ УСПЕШНОГО ОБЩЕНИЯ»

Дорогой друг, если ты хочешь научиться конструктивно общаться с людьми, можешь воспользоваться некоторыми советами.

Как говорить?

- Следи за тем, чтобы слушатель правильно тебя понял.
- Обдумай фразу, прежде чем ее высказать.
- Старайся высказать мысль в достаточно краткой форме.
- Высказывая новую мысль, убедись, что предыдущую собеседник понял правильно.
- Высказывайся ясно и определенно.
- Не старайся, чтобы собеседник во всем соглашался с тобой.
- Говори вежливо.

Как слушать?

- Будь терпелив, дай высказаться собеседнику.
- Твое настроение не должно мешать тебе понимать собеседника.
- Слушая, старайся выделить и запомнить наиболее существенные моменты.
- Не занимай сразу отрицательную позицию к тому, что ты слушаешь.
- Следи за тем, чтобы для тебя и говорящего слова имели одинаковый смысл.
- Старайся поставить себя на место говорящего.
- Понять собеседника это:

  - прогнозировать его действия в будущем:
  - точно пересказать, что сказано им;
  - согласовать программу дальнейшего взаимодействия;
  - найти пути решения возникающих трудностей;
  - выяснить, чем вызвана его точка зрения на явление, если она не соответствует твоей.

Успехов!

Если тебе необходима дополнительная консультация, звони по телефону:
+7(4912)44-63-23, педагог-психолог Паршина Н.В.

Приложение № 7

МАУДО «Рязанский городской Дворец детского творчества»

ПАМЯТКА «КАК ПРАВИЛЬНО КРИТИКОВАТЬ И ВЫСЛУШИВАТЬ КРИТИКУ»

Дорогой друг, собираясь выразить неудовольствие деятельностью человека, или слушая критику в свой адрес, вспомни о принципах, которые помогут сделать диалог конструктивным.

Как высказывать критические замечания:

- критические замечания высказывай не "за спиной" критикуемого, а ему непосредственно и желательно наедине. Присутствие третьего лица усиливает защитную реакцию и усугубляет проблему (Не путать с коллективным анализом!);
- не сравнивай поведение данного человека с поведением других. В этом есть элемент унижения. Нужно, чтобы человек почувствовал, что он сам может сделать требуемое от него и лучше, чем до сих пор;
- критикуй лишь те действия, которые в состоянии изменить;
- показывай свое неудовольствие голосом, и ни в коем случае не гримасами;
- избегай злости и сарказма;
- не начинай свою речь с выражения: «Я уже давно хотел сказать...», а также избегай слов "всегда" и "никогда". "Обычно они свидетельствуют о предвзятости и, кроме того, напоминают о старых "грехах". Это затрудняет принятие критики;
- не ожидай и не требуй открытого признания вины. Достаточно, что тебя выслушали;
- не извиняйся за свои замечания;
- если ты данного члена организации никогда не хвалил, не ожидай, что на твою критику он отреагирует положительно.

Как выслушивать критические замечания:

- смотри на человека, который с тобой говорит;
- сохраняй спокойствие и дай понять, что слушаешь;
- не создавай впечатления, что говорящий портит тебе настроение;
- не шути, не меняй тему разговора;
- не приписывай собеседнику, чего он не говорил;
- если критическое замечание высказано нестрого, не используй этот факт, как повод для полемики, а вопросами уточни, что же имелось в виду;
- не предполагай, что твой критик руководствуется скрытыми враждебными мотивами;
- дай говорящему понять, что ты его замечания понял, например, повтори их своими словами.

Успехов!

Если тебе необходима дополнительная консультация, звони по телефону:
+7(4912)44-63-23, педагог-психолог Паршина Н.В.

Приложение № 8

МАУДО «Рязанский городской Дворец детского творчества»

ПАМЯТКА «КАК ОБЩАТЬСЯ БЕЗ КОНФЛИКТОВ»

Дорогой друг, если ты хочешь научиться конструктивно решать конфликтные ситуации, используй технику **Я-высказывание.**

Я-высказывание делает общение более непосредственным, помогает выразить свои чувства, не унижая другого человека, предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства. Использование Я-высказываний позволяет человеку выслушать тебя и спокойно тебе ответить.

Ты-высказывание нацелено на то, чтобы обвинить другого человека. Если мы используем **Ты-высказывания**, то человек, к которому мы обращаемся, испытывает негативные эмоции: гнев, раздражение, обиду.

***СХЕМА ВЫХОДА ИЗ КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ*:**

Я-высказывание	
Вариант 1	Вариант 2
1. Начни разговор с конкретного и точного описания ситуации, которая тебя не устраивает: ***«Когда ты накричал на меня при ребятах ...».***	1. Опиши ситуацию, вызвавшую напряжение. ***«Когда я вижу, что ты…»*** ***«Когда это происходит…»*** ***«Когда я сталкиваюсь с…»***
2. Вырази чувства, возникшие у тебя в связи с этой ситуацией и поведением человека по отношению к тебе: ***«...я почувствовал себя неудобно...».***	2. Точно назови свои чувства в этой ситуации. ***«…я чувствую обиду (растерянность, радость…»*** ***«… у меня возникает проблема…»***
3. Скажи человеку, как бы тебе хотелось, чтобы он поступил. Предложи ему другой вариант поведения, устраивающий тебя: «… ***поэтому я прошу тебя, пожалуйста, высказывай свои замечания не в присутствии моих друзей…».***	3. Назови причину (без её объяснения) возникновения напряжения. ***«… потому что я не могу сосредоточиться…»*** ***«… ведь я собирался делать совершенно другое…»***
4. Скажи, как ты себя поведешь в случае, если человек изменит свое поведение: ***«...тогда я буду прислушиваться к твоим замечаниям».***	

Успехов!

Если тебе необходима дополнительная консультация, звони по телефону: +7(4912)44-63-23, педагог-психолог Паршина Н.В.

Приложение № 9

МАУДО «Рязанский городской Дворец детского творчества»

ПАМЯТКА «ОБЩЕНИЕ СО СВЕРСТНИКАМИ»

Дорогой друг, предлагаем тебе несколько советов, воспользовавшись которыми, ты сможешь улучшить свои взаимоотношения со сверстниками.

- Узнай лучше самого себя. Найди в себе интересные качества — это поможет привлечь к себе сверстников и сохранить объективное суждение о других людях.
- Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека. Старайся при разговоре задавать вопросы, которые интересовали бы твоего собеседника.
- Помни, каждый достоин уважения, так как он — человек. Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.
- Проявляй чаще интерес к другому человеку. Научись находить в нем достоинства.
- Не замечай мелкие недостатки товарища. Ты ведь тоже их не лишен.
- Развивай умение понимать юмор. Старайся отшучиваться, если кто-то иронизирует по поводу твоей внешности или успеваемости.
- Умей выслушать товарища, учись вести диалог, а не говорить монологи.
- Учись мыслить творчески, занимайся чем-нибудь интересным — это притягивает.
- Если ты теряешь друга, подумай, может быть, вы оба изменились, выросли, поэтому и расстаетесь. Всегда можно найти новых друзей. Только настоящие друзья останутся с тобой на всю жизнь.

Успехов!

Если тебе необходима дополнительная консультация, звони по телефону: +7(4912)44-63-23, педагог-психолог Паршина Н.В.

Приложение № 10

МАУДО «Рязанский городской Дворец детского творчества»

ПАМЯТКА «КАК ОБЩАТЬСЯ С ПРОТИВОПОЛОЖНЫМ ПОЛОМ»

Дорогой друг, предлагаем твоему вниманию несколько советов, воспользовавшись которыми, ты сможешь улучшить свои взаимоотношения с противоположным полом.

1. Согласитесь, свидание – это нормально.

Что бы ни думали ваши родители, свидание подростков – это нормально. Вы не можете научиться всему, что необходимо знать о жизни, только строго посещая занятия в школе и делая домашнее задание. Да, вы можете приобрести какой-то дополнительный опыт в кругу своей семьи и в стенах вашего дома, но также очень важно развивать в себе способность отдавать свои чувства, эмоции, часть своего времени другому небезразличному для вас человеку и также научиться всё это брать взамен. Всё это важно для того, чтобы в будущем построить крепкую и основательную семью.

2. Учитесь, когда надо идти на компромисс, а когда необходимо, проявлять настойчивость.

Вам необходимо ясно выражать свою мысль так, чтобы ваш партнёр понял то, что вы хотите донести до него. Намёки иногда могут быть непонятыми, что приводит к разногласиям. Но в отдельных случаях ваш собеседник может просто не согласиться с вами из-за нежелания делать что-либо. Тогда следует проявить искусство компромисса. Если вы хотите пойти в кино, а ваш партнер действительно не хочет этого, попытайтесь объяснить ему, что для вас очень важно посмотреть эту кинокартину, потому что… – и назовите причину. В том случае, если же ваш партнёр хочет сделать что-что или пойти куда-нибудь, а вам этого абсолютно не хочется, то вам следует найти тот вариант, который устроит вас обоих.

3. Учитесь на своих ошибках, и не отступайте.

Первое, что необходимо сделать – это найти подходящего партнёра. Согласитесь, что первое свидание необязательно должно превращаться в брак на всю оставшуюся жизнь. И если вдруг что-то не сложилось с первого раза, то вам просто стоит остановиться и спросить себя, что произошло, в чём причина и что необходимо сделать, чтобы эта ошибка не повторилась в будущем. Будьте реалистом, не вините себя во всех проблемах, не съедайте себя изнутри - вы только пробуете. Вы учитесь на своих ошибках, каждый раз делая шаг к более крепким и прочным отношениям. Никто из нас не идеален, и никто никогда таким не станет, но есть определённые пункты, которые всем нам необходимо знать и применять их в жизни. Как правильно общаться с противоположным полом, как раз один из этих жизненных пунктов, который вам необходимо знать.

4. Не стройте отношения на ревности и оскорблениях.

Ревность - самая разрушительная сила в отношениях. Это понятие представляет собой дикое желание вашего партнёра знать, где вы находитесь каждую минуту, секунду и даже полсекунды. Да, действительно, за какую-ту часть времени вы обязаны нести ответственность, когда вы находитесь рядом с вашим партнёром - в это время вы принадлежите ему. Но вы свободный человек и у вас есть много других дел и забот, когда вы остаётесь один или одна. И, конечно же, вы не должны отчитываться за каждую секунду, проведённую без него или неё. Возможно, у вашего партнёра появится желание ограничить

ваше общение с определённым кругом ваших друзей или ему или ей будет не нравиться, что вы ходите куда-то один или одна. Но у вас есть свои интересы, занятия, которые ваш партнёр должен уважать. Он должен понимать это и давать возможность вам быть свободной или свободным, и, конечно, в свою очередь вы должны также уважать и его интересы. И ещё один важный фактор в отношениях, на который следует обратить внимание – это доверие, не забывайте про него.

5. Во время свиданий не управляют действиями своего партнёра.

Не позволяйте никому управлять вами, не считаясь с вашим мнением. Если кто-то говорит вам, как надо думать, что надо делать, как следует говорить, то этот человек помешан на контроле, и вам, в конечном итоге, захочется вырваться на свободу от него и его контроля. Эти отношения могут продлиться шесть недель, шесть месяцев, но, в конечном счёте, такие отношения закончатся. Таким образом, лучше не терпеть такое поведение и сразу же прервать эти отношения. Вам на первый взгляд может показаться, что этот человек заботится о вас, беспокоится, но это вовсе не забота – это ненадёжность. Молодость – опасное время для каждого. Но когда кто-то ещё вынуждает кого-то делать что-то не по своей воле – это уже чрезвычайно опасно! Ни в коем случае нельзя допустить контроля над собой – это может привести к непоправимым последствиям!

6. Никогда не приносите извинения за поведение вашего партнёра.

В отношениях каждый хоть раз может повести себя неадекватно, но вы никогда ни у кого не должны просить прощения за действия вашего партнёра или за его или её слова. Ваш партнер должен взять всю ответственность за те действия, которые он или она совершили на себя и только на себя. Если он или она не готовы сделать этого, и вы чувствуете себя неловко рядом с ними, то вам следует подумать о разрыве отношений.

7. Не ходите на свидание с тем человеком, рядом с которым вы будете чувствовать себя некомфортно.

Если вы, находясь с человеком, чувствуете себя рядом с ним не комфортно, то нет никакого смысла продолжать встречаться с ним. Вы должны чувствовать себя востребованной, желанной. И, что очень важно, ваш партнёр должен чувствовать себя привлекательным и желанным. Лесть в небольшом количестве уместна всегда и во всём. Допустим, во время свидания вы можете поблагодарить своего партнёра за то, что он хорошо подготовился к встрече с вами. И тогда ему вновь и вновь захочется увидеться с вами и выглядеть хорошо для вас.

8.Не навязывайтесь к кому-то, если ваши отношения не складываются.

Не думайте, что вы своей заботой, верностью сможете построить отношения с человеком, который к вам равнодушен. Люди хотят, чтобы их ценили, прежде всего за то, что они личность со своими недостатками и достоинствами, а не просто за чью-то тень или как приложение к другому человеку. Каждый хочет, чтобы его замечали за его личные достоинства, но, будучи эмоционально зависимым от другого человека, вы лишаете себя уникальной возможности быть индивидуальной личностью.

9. Расценивайте вашего партнёра как независимого человека.

Когда между людьми вспыхивают чувства, они не замечают недостатков другого и могут какое-то время любить то, что любит другой (их партнёр). Но вскоре такие сильные чувства начинают слабеть, из-за чего потом могут быть конфликты и, в конце концов, отношения разрушаются. Поэтому, начиная отношения, следует рассматривать своего партнёра как

независимого человека со своими интересами и взглядами, ни в коем случае не навязывая ему своих взглядов и не следуя только им, если вы считаете иначе.

10. Ни в коем случае не придирайтесь.

Это нормально, и возможно даже хорошо, сказать вашему партнёру, что он делает что-то, что вам не нравится. Однако, если вы будете критиковать его постоянно, вскоре он начнёт наблюдать за вами тоже, при случае не откажется вас в чём-нибудь упрекнуть, что немедленно скажется на ваших взаимоотношениях.

11. Веселитесь и наслаждайтесь.

Свидания - это не марафонский бег, а веселье и наслаждение в компании приятного вам и, возможно, любимого человека.

Успехов!

Если тебе необходима дополнительная консультация, звони по телефону: +7(4912)44-63-23, педагог-психолог Паршина Н.В.

Приложение № 11

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

ПРАКТИКУМ (работа в группах)

Деятельность ребят и их вожатых в загородном центре проще планировать, разбив её в 3 периода смены. Это оргпериод (организационный), основной и завершающий. Рассчитывая собственную работу, вожатому необходимо исходить из задач данных этапов, так как это, несомненно, поможет ему наиболее отчетливо установить, какие же формы деятельности подбирать в конкретном обстоятельстве. Составьте задачи каждого из периодов и необходимые, на ваш взгляд, формы работы.

Оргпериод

Задачи:

1. Обеспечение ребятам ощущения безопасности, самодостаточности;
2. Знакомство детей между собой, со взрослыми и с критериями проживания;
3. Принятие в коллективе ровесниками и взрослым;
4. Установление статуса в коллективе;
5. Развитие искусства обнаруживать цель между удовлетворением личных надобностей и реализацией общественных увлечений;
6. Создание чувства «Мы» (семья, вместе, особые), доверия между собой;
7. Создание групповых норм, ценностей и обычаев.

Представляемые формы работы:

1. Экскурсия по лагерю;
2. Различные игры на знакомство;
3. Конфигурации работы с группами неустойчивого состава;
4. КТД;
5. Отбор названия и остальных характерных особенностей отряда;
6. Установка традиций в отряде.

Основной

Задачи:

1. Прогнозирование ситуации успеха;
2. Обеспечение свободы выбора;
3. Организация позитивного психологического настроения;
4. Организация критерий для инициативности ребенка;
5. Поддержание позитивного психологического настроения;
6. Поддержка групповых норм.

Представляемые формы работы:

1. Разнообразие предлагаемых форм деятельности с разнообразным составом участников;
2. Общее планирование, исполнение дел;
3. Организация полноправного диалога с детками;
4. Совместная дискуссия появляющихся проблем.

Завершающий

Задачи:

1. Формирование подведения результатов смены;
2. Укрепление обретенных знаний и умений (общаться, помогать и т. д.);
3. Осуществление перечисленных выше знаний и умений;
4. Учреждение личной рефлексии;
5. Учреждение групповой рефлексии.

Представляемые формы работы:

1. Выставки творческих работ;
2. Формы подведения результатов смены: забор, награда, вечерний разговор;
3. Гала-концерты, фестивали (награда по разным творческим номинациям).

БЕСЕДА ПО ТЕМЕ

Летний лагерь предоставляет ребятам возможность приобретения нового опыта, проверки своих возможностей, способностей, большой эмоциональный подъем, общение с новыми друзьями, расширение кругозора, знакомство с новыми местами.

Однако ***особенности организации летнего отдыха влияют на психологическое состояние детей*** неоднозначно. К таким особенностям относятся:

- небольшая продолжительность лагеря (в среднем 21 день, на конкурсе-фестивале «Начало» 6 дней) и дети не всегда успевают адаптироваться;
- насыщенная, в основном коллективная деятельность детей;
- ребята не знакомы друг с другом или мало знакомы;
- необходимость подчинения жестким требованиям режима дня и правилам поведения, а подростки в основном ехали с установкой на свободу и независимость;
- непонимание частью детей, куда они ехали, и чем будут заниматься
- ограничение пространства лагеря, как следствие – дисциплинарные нарушения;
- контингент детей (от смены к смене может быть очень разным).

Проблемы, с которыми приходится сталкиваться педагогическому коллективу:

- определенная растерянность детей в начале смены и непонимание, что от них требуется;
- к середине лагерной смены (9-10 день) усталость и спад активности (на конкурсе-фестивале «Начало» этот этап в связи с краткосрочностью смены не присутствует);
- возрастание количества заболеваний, как защитная реакция организма;
- психологические стрессы (на конкурсе-фестивале «Начало» это связано с самим конкурсом, с адаптацией к новым условиям лагеря, с межличностными и личностными проблемами, которые испытывает ребёнок);
- личностные проблемы обостряются – проблемы лидеров;
- погружение в интенсивную деятельность, в сочетании с необходимостью одновременного выстраивания внутригрупповых связей, может привести к переутомлению участников, возникновению внутригрупповых конфликтов, общей неудовлетворенности и негативной оценке происходящего;
- если дети младшего школьного возраста – еще большое ощущение одиночества, дискомфорта, т.к. многие из них впервые выезжают из дома.

Всё это проблемы, связанные с адаптацией ребёнка к новым условиям. Адаптационный период может длиться от двух-трех суток до недели. Это время привыкания к лагерю, к обычаям и распорядку дня, завоевания места в новом детском коллективе и налаживание отношений с вожатыми. Чем быстрее ребенок найдет себе друзей, чем чаще он будет участвовать в играх и других мероприятиях, тем быстрее и безболезненней пройдет адаптационный период. Как правило, уже на второй — третий день ребенок перестает жаловаться родителям на то, что ему скучно или не нравится в лагере.

Легкость адаптации зависит от особенностей характера, темперамента и воспитания. Для более быстрого и безболезненного привыкания к лагерю желательно, чтобы ребенок

умел сам заводить межличностные контакты со сверстниками и поддерживать их, то есть дружить. Быстрее всего адаптируются к лагерной жизни дети активные, общительные и контактные, те, которые активно посещают различные спортивные секции, кружки, музыкальные и художественные школы. Чем больше опыт коммуникации у ребенка, тем легче ему будет в лагере. Домашние, робкие и застенчивые дети адаптируются дольше. Они стесняются сами завести знакомство, не стремятся проявить инициативу, поэтому в первые дни, пока вожатый знакомится со своими подопечными, и в отряде постепенно начинают устанавливаться дружеские отношения, тихони скучают по дому, чувствуют себя лишними. Вожатым требуется больше времени на то, чтобы включить таких детей в лагерную жизнь, завоевать их доверие, поэтому адаптационный период может длиться пять-семь дней.

Возрастные особенности детей, прогнозируемые трудности

Младший возраст (6-9лет)		
Возрастные особенности	**Прогнозируемые трудности**	**Варианты решения**
Болезненно переживают разлуку с родителями.	Могут быть слезы.	Переключить внимание, отвлечь интересными делами, играми.
Чувство страха перед неизвестностью, боязнь новой обстановки, новые люди в окружении.	Раздражительность, замкнутость, отстранение от общих дел.	Дать задание, чтобы он почувствовал себя нужным в данной обстановке. Поручения должны быть конкретными и желательно у каждого.
Любознательность.	Множество вопросов.	Внимательно выслушивать и спокойно отвечать на его вопросы.
Высокий уровень активности.	Быстрая утомляемость.	Ограниченное количество времени на задания. Смена деятельности (подвижные игры и неподвижное сидение за столом).
Большая утомляемость от однообразия.	Потеря интереса, рассеянное внимание.	Частая смена деятельности. Выход ребенка из игры на короткое время или начнет мешать. Вожатый участвует в игре вместе с детьми.
Есть робкие и физически слабые.	Неуверенность в себе.	Дать нагрузку с учетом физического здоровья без акцентирования на этом внимания.
Семейные привычки.	Есть медленно, всухомятку.	Следить за тем, чтобы они кушали все в столовой.
Высокий авторитет старшего товарища. Слепое подражание взрослым.	Копирование привычек, манер поведения, лексикона взрослых.	Стремиться не подавать «дурной» пример.
Отсутствие чувства времени, медлительность.	Постоянные опоздания.	Не давать поручения, связанные с учетом времени, учитывать, что им нужно больше времени, чем другим детям.

Средний возраст (10-12 лет)		
Быстрый рост. Диспропорции в развитии (девочки опережают рост мальчиков).		Разумно использовать физические нагрузки.
Половое созревание.	Обидчивость, повышенная чувствительность к несправедливости. Боятся поражения.	Уметь понять причины. Соизмерять возможности и требования. Поощрять и хвалить.
Увеличенное внимание к своим недостаткам.	Замкнутость, одиночество.	Стремиться переключить внимание.
Непослушание, действие «наперекор», постоянные споры. Соперничество между мальчиками и девочками.	Стремление к самостоятельности	Становиться соучастником, сотрудничать. Проводить коллективные дела.
Интерность.	Замкнутость, неуверенность в себе, в своих силах после подавления инициативы и неудачи. Успех вызывает эмоциональный подъем.	Давать возможность проявить себя. Конкретные поручения на ближайшую перспективу.
Неуемная фантазия.	Появление тайн: укромные уголки во дворце, парке.	Знать такие секреты, совместно сохранить их и совместно разумно использовать.
Легко вступают в контакт со сверстниками и взрослыми.	Озорство, шалости.	Проводить интересные игры, заниматься по интересам. Позиция вожатого, как старшего члена коллектива. Возможность руководить «изнутри».
Подростковый возраст (13-15 лет)		
Самоутверждение (найти свое место среди сверстников и взрослых).	Кумиромания, конфликтность как вызов обществу, определяющее мнение сверстников, упрямство.	Умение понять, принять. Сотрудничество.
Интерес к противоположному полу (дразнят друг друга). Появление новых ощущений, чувств, переживаний.	Замкнутость, агрессивность, отсутствие навыков общения, легкая ранимость. Чередование плохого и хорошего настроения. Уход в «себя», жизнерадостность и пассивность.	Учитывать эти состояния при работе. Организовывать коллективные игры (различные для мальчиков и девочек).
Стремление к независимости. Способны противостоять влиянию окружающих.	Неподчинение, действие «наперекор», критиканство. Действия опережают мысли.	Помочь пережить данную ситуацию.
Специфические особенности физиологии (беспокойство о внешности).	Замкнутость, одиночество, сильная ранимость, вспыльчивость, раздражительность, интерес к себе.	Находить лучшие качества у таких детей и выделять их.
«Освобождение» от родительской опеки. Поиск себя.	Чрезмерная самостоятельность.	Давать как можно больше подконтрольной самостоятельности.
Никогда нельзя запретить то, что не в силах запретить!!!		

ЛОГИКА РАЗВИТИЯ ЛАГЕРНОЙ СМЕНЫ

Администрация лагеря начинает работу задолго до приезда детей. Это время называют **подготовительным периодом** лагерной смены, который может начаться за полгода до смены и завершиться приемом детей в отряд. В это время приводится в порядок территория лагеря и документация, а также решаются вопросы подготовки сотрудников. В подготовительный период вожатые:

- знакомятся с администрацией лагеря, педагогическим коллективом и техническим персоналом,
- знакомятся с территорией, правилами внутреннего распорядка, требованиями к работе, традициями лагеря,
- по решению директора или его заместителя распределяются по отрядам,
- составляют примерный план работы отряда на смену, учитывая возрастные особенности детей,
- подготавливают материалы, которые могут пригодиться в течение смены (вырезки из журналов, открытки, сборники с играми, песнями и сценариями, книжки со сказками, воздушные шарики и т.д.)
- принимают участие в благоустройстве лагеря.

ЛАГЕРНАЯ СМЕНА УСЛОВНО ДЕЛИТСЯ НА ТРИ ПЕРИОДА: ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ, ОСНОВНОЙ И ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ.

1. Организационный период (оргпериод) длится первые 3 дня (на конкурсе-фестивале «Начало» 1 день). В этот период происходит знакомство детей между собой, с вожатыми и лагерем, адаптация к новым условиям жизни (режим дня, бытовые условия и т.д.), определение ролей, которые дети будут выполнять в коллективе («лидер», «исполнитель», «аутсайдер», «креативщик», «критик» и т.д.).

Организационный период - это очень трудное время и для детей, и для вожатых. *Задачи оргпериода:*

- познакомиться с отрядом (запомнить каждого ребенка по имени, узнать некоторые их личностные особенности, выявить интересы),
- перезнакомить детей между собой, помочь адаптироваться к новым условиям познакомить с территорией, рассказать о правилах и традициях лагеря, составить законы жизни отряда),
- создать уютную атмосферу (красиво оформить палаты и корпус), дать возможность проявить себя в мероприятиях различной направленности, сплотить отряд (проводить игры, направленные на сплочение, выбрать отрядную символику - название, девиз, песня, эмблема, создать отрядный уголок),
- включить детей в деятельность, раскрыть перед ними перспективы этой деятельности (составить вместе с детьми план смены, в данном случае познакомить с программой конкурса-фестиваля «Начало»),
- создать эмоциональный настрой на яркую, интересную будущую совместную жизнь (с первого дня проводить с детьми веселые, интересные, неожиданные мероприятия и игры),

Работа вожатого с отрядом начинается с момента записи детей. Принимая документы, начинайте с ними общаться. Расспрашивайте ребят о том, бывали ли они в лагере раньше, чего ждут от этой смены, чем интересуются. Продолжайте активно общаться с детьми во время поездки в автобусе (поезде, самолете): устраивайте игры на знакомство, эстафеты, «шумовой оркестр», пойте песни. Возьмите себе на «заметку» тех детей, которые в этом лагере были неоднократно (это необходимо в целях профилактики моббинга - форма психологического насилия в виде травли новичков «стариками»). Расспросите их о традициях лагеря, заручитесь их поддержкой — позже это пригодится.

Когда приедете на место, не спешите распаковывать вещи. Соберите ребят в холле, проведите первый отрядный сбор («Законодательное собрание»). Обсудите с ними правила, которые существуют в данном лагере, установите законы жизни вашего отряда. Позже, в течение дня обязательно дайте ребятам время на обустройство в своих комнатах и продолжайте знакомиться, выбирайте отрядную символику, начинайте подготовку отрядной визитки. Завершите первый день «Огоньком или разговором у свечи (РУСом)». Проведите его под девизом: «Каждый немного о себе». Второй, третий день можно посвятить оформлению отрядного места, изучению территории лагеря и т.д.

В оргпериод вожатому следует быть заботливым, справедливым и требовательным по отношению к детям. Особое внимание необходимо уделить организационным вопросам. В первые дни важно соблюдать режим, установленный в лагере. Сразу же объясните, как будет проходить тихий час (сон — для малышей; отдых с книгой в руках — для старшеклассников). **Приучайте** детей собираться всем отрядом в установленном месте перед едой или мероприятиями. Организуйте отбой в определенное время, ни минутой позже. Это потом, где-то в середине смены, в тихий час вы будете всем отрядом готовиться к конкурсу парикмахеров и визажистов, а ночью отправитесь на прогулку, но в первые дни будьте в организационных вопросах принципиальны и четко следуйте установленным правилам.

Обычно в оргпериод проводится «Открытие смены» - общелагерное мероприятие, в ходе которого детям представляют администрацию лагеря, вожатых, физруков, кружководов и других сотрудников, а каждый отряд показывает свою визитку (3 — 4 минутное выступление, раскрывающее идею названия отряда, и демонстрирующее, какие дети в нем собрались).

Первый пик трудности - кризисный период, когда отношения в отряде становятся очень напряженными, приходится, как правило, на третий день после приезда. Смена обстановки, обилие новых знакомств, эмоциональная загруженность - все это способствует нарастанию конфликтной ситуации в детской среде. Потому его еще часто называют **«пиком эмоциональной усталости»**. Для выхода из данной ситуации мы предлагаем на третий или четвертый день использовать экспромтно–творческую форму работы. Суть такой формы работы состоит в том, что она является для участников экспромтом (безусловно, хорошо подготовленным вами - вожатыми) и, самое главное, здесь присутствует заранее запланированный успех. Провести мероприятия, которые снимают напряженность у детей, дают им ощущение успеха и заряд бодрости на ближайшие дни.

На конкурсе-фестивале «Начало» 1-й день полностью посвящен мероприятиям на знакомство, сплочение, снятие напряженности детей.

2. Основной период характеризуется своей стабильностью: ребята привыкают к вожатому и его требованиям, к режиму дня, к жизни в коллективе. Отряд входит в определенный ритм: подготовка мероприятия, проведение, снова подготовка.

В основной период *задачами вожатого* становятся формирование коллектива и развитие в нем самоуправления. Это достигается путем объединения ребят вокруг какой-либо деятельности, проведения КТД (коллективных творческих дел), передачи некоторых полномочий ребятам-лидерам.

На середину лагерной смены приходится **второй пик трудности — «пик привыкания»** (примерно 12-13 день). Привыкнув к определенному образу жизни, ребята

начинают скучать, их мало что интересует. В данной обстановке часто возникают конфликты между детьми и вожатыми. Для преодоления пика привыкания мы предлагаем (на 13 — 14 день) провести такое мероприятие, которое бы встряхнуло ребят, полностью поменяло окружающую обстановку, явилось бы крупной «авантюрой». Например, «Украденный полдник», «Праздник нечистой силы», «Зарница», встреча рассвета, поход с ночевкой и т.д. Данные мероприятия продумываются заранее и готовятся либо вообще без участия детей данного отряда («Украденный полдник»), либо, наоборот, полностью задействуя их в подготовке (поход). Самое главное «перевернуть все с ног на голову».

3. Заключительный период начинается за три дня до конца смены (в данном случае это 5-й день, когда проходит торжественное награждение победителей и закрытие конкурса-фестиваля «Начало» и 6-й день отъезда). Это время подготовки к отъезду, подведения итогов и самых ярких, запоминающихся событий.

Чтобы не омрачать интересные события предотъездной суетой, необходимо сделать следующее:

- сдать книги в библиотеку, спортивный инвентарь - физруку и хозяйственный инвентарь — завхозу,
- собрать чемоданы,
- собрать постельное белье,
- провести генеральную уборку корпуса.

Учтите, что в течение смены дети теряют многие вещи и придется приложить некоторые усилия, чтобы найти весь инвентарь, полотенца и личные вещи. Стоит сначала провести операцию «Розыск», а потом «Аукцион потерянных вещей». Впрочем, суета все равно будет.

Заключительный период не всегда проходит гладко. Как правило, в последние дни дисциплина стремительно ухудшается. Применяемое в случае серьезного проступка наказание «отправка домой задолго до окончания смены», в заключительный период теряет свой смысл и дети, прекрасно это понимают, чувствуют свою безнаказанность. Кроме того, некоторые ребята, осознавая, что смена заканчивается, и скоро контроль над ними возьмут родители, стремятся осуществить план под названием «оторваться на всю катушку». Часто это выражается в организации детьми «Королевской ночи», убегании ночью из отряда, тайном принятии изрядной дозы алкоголя перед последней дискотекой.

Не стоит паниковать. Вожатым нужно просто мобилизовать свои внутренние ресурсы и усилить контроль над детьми, т.е. проводить с ними все возможное время и легализовать некоторые шалости (договориться, что в последнюю ночь никого не намажут пастой, зато «украсят» корпус гирляндами из одежды, а утром быстро все уберут).

На эти дни приходится **третий пик трудности - «пик усталости»**. С одной стороны, ребята устали жить в большом коллективе, соскучились по своим родным и хотят поскорее вернуться домой. С другой стороны, не хочется расставаться с яркой лагерной жизнью. Не улучшает настроения и предчувствие скорого расставания с друзьями. Но ведь грусть может быть светлой. В последние дни проведите отрядные «свечки», на которых вспомните все хорошее, что было в этой смене, и запланируйте следующие встречи.

Также успешно проходят встречи рассвета, отрядные и общелагерные костры со стихами и песнями, которые можно организовать в непривычном для ребят месте за территорией лагеря. Пусть в начале смены каждый ребенок напишет письмо со своими пожеланиями, а на последнем «огоньке» Вы зачитаете эти письма. Настройте ребят на

лирический лад. И не забудьте обменяться с детьми адресами и телефонами, чтобы обязательно встретиться вновь!

Приложение № 12

МАТЕРИАЛ К МЕТОДИЧЕСКОМУ ЗАНЯТИЮ «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ДИНАМИКА СМЕНЫ. РЕФЛЕКСИВНЫЕ ТЕХНИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ. РАЗГОВОР У СВЕЧИ (РУС) КАК ФОРМА ВЕЧЕРНЕГО СБОРА ОТРЯДА И РЕФЛЕКСИИ»

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ДИНАМИКА СМЕНЫ

Создание и закрепление планки положительных эмоций у ребят в течение всей смены — *одна из основных задач* вожатого. Это не означает пол-ное отсутствие других эмоций, а говорит о приоритете положительных.

В *оргпериод* (на конкурсе-фестивале «Начало» 1-й день), сразу после заезда в лагерь у ребят мо-жет возникнуть эмоция грусти, в связи с попаданием в новое ещё не знако-мое место, отсутствием друзей и родителей, предстоящим испытанием.

Задачи вожатого:

- профилактика возникновения у ребёнка мысли «Я здесь никому не нужен»;
- работа на создание планки положительных эмоций.

В конце оргпериода и начале **основного периода** могут возникать скрытые конфликты, связанные с официальными и неофициальными лиде-рами отряда, с поражением отряда в каком-либо соревновании и др.

Задачи вожатого:

- вскрытие и разрешение конфликтов совместно с ребятами, обучение их анализу происходящего, конструктивному принятию и решению ситуации;
- закрепление планки положительных эмоций.

В итоговый период(от момента закрытия смены до отъезда из лагеря), особенно в день отъезда у ребят снова может возникнуть эмоция гру-сти, связанная с расставанием с лагерем, новыми друзьями, вожатыми.

Задача вожатого:

- не допустить превращения эмоции «светлой гру-сти», - что является нормой, в «тоскливую грусть».

По окончании смены вожатый может договориться о времени встречи с отрядом после приезда из лагеря, например, через 1 - 2 недели. Дан-ные встречи могут носить регулярный характер, например, раз в ме-сяц. Для того чтобы они не превратились в бесцельное время препро-вождения, необходимо заранее продумать план их проведения (поход в кино, чаепитие-поздравление именинников и др.).

РЕФЛЕКСИВНЫЕ ТЕХНИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ

Рефлексия (от лат. reflexio - обращение назад) – мыслительный процесс, направленный на самопознание, анализ своих эмоций и чувств, состояний, способностей, поведения. Рефлексия начинает формироваться в младшем школьном возрасте, а в подростковом становится основным фактором регуляции поведения и саморазвития (так, главная проблема отрочества, по Э. Эриксону , связана с рефлексией над вопросом «Кто я?»).

Выделяют разные виды рефлексии: языковую (направленную на анализ человеком особенностей своей речи), личностную (ее цель – познание свойств и специфики собственной личности), интеллектуальную (формирование представлений человека о его интеллектуальных способностях), эмоциональную (познание и изучение человеком собственной эмоциональной сферы).

В *целях* предоставления каждому участнику конкурса-фестиваля «Начало» высказать свои ощущения о собственной и работе других участников конкурса-фестиваля, определить и проанализировать эффективные методы и приёмы, найти конструктивные способы преодоления негативных ощущений и разочарований в работе ежедневно по окончании работы в секциях члены жюри подводя итоги, а также вожатые (домовые) в конце дня, проводя вечерние сборы отрядов**,** используют различные вербальные и невербальные рефлексивные техники эмоционального состояния детей. ***Основными формами вечернего сбора и вербальной рефлексии являются «Разговор у свечи» (РУС), невербальной – «Паутинка настроения».*** В рамках РУСа домовые по своему усмотрению могут использовать любую из техник.

ВЕРБАЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Преимущество данных техник заключается в живом, непринуждённом общении, проговаривании своих эмоций, мнений, рассуждений. Это техники свободного высказывания. Недостаток состоит в том, что не все дети смогут высказаться искренне, боясь осуждения остальных членов отряда.

«РУС» («огонёк»)

РУС — самый эффективный способ объединения ребят и поддержания порядка. В лагере для данной формы рефлексии есть достаточное количество времени.

Общие правила проведения

1. Во время подготовки к РУСу педагог должен определить цель, форму, время, место проведения.

2. При проведении РУСа очень важен положительный эмоциональный настрой детей, их готовность к разговору.

3. Важно также расположение детей и взрослых. Все участники садятся в круг на одном уровне, так чтобы каждый участник видел всех остальных. Если в коллективе присутствуют двое и более взрослых, то места взрослых должны разбивать круг на равные части. Это важно, чтобы внимание детей не сосредоточивалось только на взрослых, и еще потому, что взрослые задают свой образец общения.

4. В середине круга зажигается свеча или горит костер как символ теплоты взаимоотношений, света дружбы и взаимопонимания, как искорка заинтересованности всех общими делами.

5. В кругу нет посторонних разговоров, высказывает свои мысли только тот человек, кому в данный момент предоставляется слово, остальные в это время должны молчать и внимательно слушать рассказчика, не перебивая его, не высказывая своего мнения, даже если с ним не согласны.

6. Дети могут передавать по кругу какой-либо определенный предмет, например, талисман отряда. (Талисманом может быть какая-либо игрушка, камешек, ракушка и т. д., важно, чтобы талисман был красивым, приятным на ощупь, чтобы ребенку приятно было взять его в руки.) В этом случае предмет определяет порядок высказываний: говорит тот, у кого в руках он находится.

7. Не допускается пребывание на «огоньке» посторонних. Присутствие незнакомого детям человека может нарушить атмосферу доверия и искренности разговора.

Вести РУС — очень и очень сложно, в этом заключается особое мастерство педагога. РУС — это общение взрослого с ребятами, когда прямо или косвенно происходит передача социального опыта от взрослого детям. Если у педагога существует потребность к осмыслению жизни, осмыслению своих поступков, к рефлексии, если он сам умеет это

делать, то, скорее всего, он сможет научить этому и ребят. Он научит ребят размышлять, анализировать происходящие события и взаимоотношения.

Перед проведением РУСа ведущий должен ответить для себя на целый ряд вопросов;

— Что я хочу от сегодняшнего РУСа?

— Его цель?

— В чем заключается основная его идея?

— Чему он может научить моих ребят?

— Какие я буду задавать вопросы?

— Какова моя позиция по отношению к данной проблеме, теме или предстоящему разговору, к взаимоотношениям между ребятами в отряде?

— Какие могут быть выводы из разговора на «огоньке»?

Ведущий должен словом и взглядом поддерживать любого ребенка. Каждый ребенок должен быть уверен, что его слова его мнение будут услышаны.

Примерная схема проведения РУСа

• настрой (песня);
• вступительное слово ведущего (о целях и традиция РУСа, либо о той проблеме, которая будет в центре обсуждения);
• рассказ детей, передача символа «огонька» (талисмана);
• паузы (песни, стихи, легенды, упражнения);
• заключительное слово ведущего (подведение итогов, настрой на оптимистическое продолжение смены);
• заключительная песня;
• прощальный ритуал.

Вопросы для вечернего РУСа

- Чем запомнился сегодняшний день?
- Что понравилось? Почему?
- Что хотелось бы улучшить? Почему?
- Как оцениваешь свою работу? Почему?
- Что помогало?
- Что мешало?
- Что нужно улучшить?
- Кому хочешь сказать спасибо за сегодняшний день?
- Что дал тебе сегодняшний день?
- Что мне удалось сегодня и почему?
- Как можно использовать достигнутое?
- Что мне не удалось и почему?
- Что отняло у меня слишком много времени?
- Что я сделаю завтра для более рациональной работы?

Советы вожатому

Вечером, когда все соберутся вместе, сядут поплотнее, споют две или три тихие песни, словом, когда они будут настроены слушать вас, начните обсуждать день. Пусть ребята говорят по очереди. Никогда не выступайте последним, не подводите итогов, чтобы у ребят была возможность поспорить с вами или возразить Общее правило такое: поменьше замечаний на бегу, побольше серьезных разговоров в тихую минуту.

На огоньке подводят итоги дня, обсуждают план на завтра, разбирают все неприятности, случившиеся за день, но следите, чтобы обсуждался поступок, а не личность ребенка. Огонек не должен превращаться в разнос, в ссору, хорошее настроение должно преобладать.

Помните, какой бы ни был день, даже самый «мрачный» и кризисный — он все равно прошел хорошо (просто мы получили какой-то новый урок). Задача РУСа - подумать, что можно улучшить и как.

Самый простой и точный критерий работы отряда - охотно ли дети идут на РУС? Побольше пойте на огоньке, соотношение должно быть примерно таким б0-70% времени на песни и игры, 20-30% времени - на деловые разговоры детей и лишь 5-10% времени можно говорить взрослым. С детьми надо больше разгова-ривать — меньше придется кричать на

них.

Здесь так подробно говорится о сборах - РУСах, потому что в них сердцевина творческой жизни отряда. Вожатый работает со всем отрядом, хозяин в отряде - отряд. РУС планирует работу, организует ее и оценивает - все коллективно. Да же самые неактивные ребята все-таки втягиваются в общее дело, чувствуют себя хозяевами обшей жизни, и никакого недовольства «за кулисами», все можно сказать вслух, все обсудить, обо всем поспорить.

Главное во всякой работе - чувство усталости, чувство пользы, чувство улучшения окружающей жизни. Когда на вечернем РУСе кто-нибудь из детей скажет, что отряд провел день плохо, потому что никому не было ни радости, ни пользы, жили только для себя, - знайте, что вы чего-то достигли.

! Перед коллективным анализом вожатому необходимо познакомить детей с **«ПРАВИЛОМ ЗЕРКАЛА»**, которое звучит так: КРИТИКУЕМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ, А НЕ ОБИДЕТЬ.

! ПОМНИ:

- критикуя человека, не забудь сказать о его сильных сторонах, которые помогут ему исправить недостатки;
- критикуй поступки человека, а не его самого,
- не путай самоанализ с самоедством, т. к. самоанализ — средство для самопознания, шаг на пути к совершенству, а самоедство — для самоуничтожения.

Метод «Пять пальцев»

Этот способ подведения итогов занимает 5 минут. Каждому ребенку предлагается посмотреть на свою ладонь и подумать, глядя на нее.

Мизинец (М) - «мысль», какие знания и опыт я сегодня приобрел.

Безымянный (Б) - «близка ли цель и что сегодня я сделал для достижения своей цели.

Средний (С) — «состояние духа» каким было мое настроение и от чего оно зависело.

Указательный (У) — «услуга» чем я мог помочь другим людям, чем порадовал их?

Большой (Б) «бодрость темам как я физически чувствовал себя, что я сделал для своего здоровья?

«Ниточка»

Перед началом РУСа вожатый предлагает ребятам взять кусочек нитки Разноцветные нитки - длиной от 10 до 30 см лежат рядом с вожатыми. Во время обсуждения дня по схеме: Что получилось? Что не получилось? Что надо сделать, чтобы было лучше? Каждый ребенок, высказывая свою точку зрения, наматывает ниточку на палец. Как только ниточка намотана, выступление прекращается Т. о., выбрав нитку той или иной длины, ребенок «заявляет» о своем желании выступать и настраивается на развернутую оценку дня или на короткую реплику.

«Рассказ-эстафета с передачей предмета»

К кому попадает предмет, тот и высказывается по дню: Что для меня сегодняшний день? Работает правило свободного микро-фона, те кто хочет сказать, тот передает и говорит. Если ребенку нечего сказать, он пе-редает предмет дальше по кругу. В завершении вожатый предлагает кому-то из ребят по-дытожить все услышанное, если нет желающих, педагог подводит итоги сам.

«Метод микрогрупп»

Вначале вечернего сбора педагог делит ребят на микрогруппы (разбивка по цветам, геометрическим фигурам). Затем предлагает ребятам обсудить сегодняшний день по группам. Например:

- Что было хорошего в сегодняшнем дне?
- Что было не очень?
- Почему? Что с этим делать, как это можно сделать по-другому? И т .д.

После обсуждения (5-7 мин) от каждой группы выступает один представитель. Группа может дополнять.

Можно определить группам конкретный промежуток дня. Одна обсуждает утро, другая день, третья вечер и т.д. В конце вечернего сбора подводятся итоги всего дня. Определяются пути решения возникших проблем. Вся информация фиксируется на доске или листе ватмана, своего рода послание отряду на завтра.

«Метод коллективного рассказа»

Каждый ребенок по очереди произносит пред-ложения на тему: «На что похож сегодняшний день?»

«Если бы я был...»

Ребятам задается такой вопрос «Если бы я был волшебни-ком, то в сегодняшнем дне я бы… исправил… сделал... добавил…»

«Песня дня»

Ребятам предлагается сравнить свое настроение с песней.

«Метод фотосъемки»

Педагог задает ситуацию: ребята, представьте, что сегодня весь день снимал фотограф. Все что мы делали сегодня, он заснял на фотопленку, но, увы, из-за неумелости фотографа пленка засветилась, Давайте сейчас попробуем с вами восстановить каждый кадр этой пленки.

а) самые яркие, эмоциональные, веселые кадры;

б) и кадры, которые получились «не очень».

«Вопрос - ответ»

Педагог сам или совместно с детьми ранее пишет вопросы, которые волнуют ребят, или которые необходимо затронуть на вечернем сборе отряда. Затем листочки пускаются по кругу. Каждый пишет свое мнение. Итогом является озвучивание вопросов и ответов на поставленные вопросы (своего рода рассказов).

«Я хочу сказать» (в форме пресс-конференции)

Каждому ребенку выдается лист бумаги, на котором он пишет первую фразу «Я хочу сказать, что». После того, как он написал первую фразу, он пишет все, что хочет сказать отряду о дне, об отряде и т. д. Затем, не подписывая листа, сворачивает и опускает в коробку. После того, как все справятся с заданием, вожатый открывает коробку и поочередно зачитывает записки ребят. При этом, отвечая на поставленные вопросы, комментирует. К комментарию подключаются и ребята.

«Метод оценки»

Каждому ребенку предлагается подумать о прошедшем дне, затем ладошкой поставить оценку по пятибалльной системе Педагог выборочно спрашивает ребят, почему они поставили именно такую оценку.

«Собственно Я»

Перед ребятами лежит много картинок, на которых нарисована сложенная из различных предметов буква «Я». Каждый выбирает ту букву, которая, на его взгляд, больше похожа на него, а потом объясняет, почему.

«Выставка картин»

Каждому ребенку предлагается нарисовать картину сегодняшнею дня (для этого заранее приготовить краски, фломастеры, альбомные листы). Каждый ребенок представляет свою картину — как она называется, что на ней изображено, и т. д. Все работы вывешиваются на стенд.

«Строим дом»

Каждый ребёнок представляет лист «кирпичиком», на котором рисует, как он видит себя в сегодняшнем дне и комментирует свой рисунок. Из этих «кирпичиков» потом строится дом, а на крыше пишется анализ дня.

«Цветопись»

Ребятам предлагается ответить на вопрос: «Каким цветом вы бы окрасили сегодняшний день и почему?», после чего ответы коллективно обсуждаются. Красный – радостное, жёлтый – приятное, зелёный - спокойное, уравновешенное, синий грустное; фиолетовый -

тревожное; чёрный - крайне неудовлетворенное.

«Тотем»

Дети помещают флажки со своими именами в игрушку. Если болит голова, то в голову, горло — в горло и т. д. При использовании тотема нужно создать серьёзную атмосферу, так как идет диагностика состояния здоровья детей, чтобы дети не стес-нялись. Если у тотема будет место рядом с отрядным уголком, данная форма рефлексии может использоваться как невербальная в течение дня в индивидуальном порядке каждым ребенком по мере необходимости.

НЕВЕРБАЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Преимущество невербальных техник в том, что каждый ребёнок, не стесняясь мнения коллектива и не боясь обсуждения, может смело выразить своё мнение. Проводятся быстрее вербальных, красочнее, показательнее.

Недостаток такого вида техник – это отсутствие живого общения.

Требования к невербальным техникам: должны быть компактными, быстро выполнимыми (не более 5 минут), очень информативными, разнообразными и ненавязчивыми.

«Личная карточка ребенка

Ребятам предлагается индивидуально проанализировать день и в таблице закрасить соответствующим их настроению цветом ячейки. Красный – радостное, жёлтый – приятное, зелёный - спокойное, уравновешенное, синий грустное; фиолетовый - тревожное; чёрный - крайне неудовлетворенное.

Иванов Петя			*2 отряд*
дата	*утро*	*день*	*вечер*
2.09			
3.09			
И т. д.			

«Мишень настроения»

Ребятам предлагается приколоть именную карточку в участок мишени, соответствующий их настроению. Красный круг – отличное, жёлтый – приятное, зелёный - спокойное, чёрный - крайне неудовлетворенное. Каждый круг соответствует одному дню, заполняется в течение или конце дня. Сектор - индивидуальная шкала настроения ребенка. Количество секторов зависит от количества детей в отряде. Каждому участнику предлагается закрасить прошедший день цветом, который соответствует их настроению как в двух предыдущих методиках.

«Мимическая шкала»

Ребятам предлагается приколоть именную карточку в участок шкалы, соответствующий их настроению. Весёлое личико – отличное, спокойное – среднее, грустное – плохое.

«Музыкальная шкала»

Похожа на предыдущую методику, только вместо личиков ноты и музыкальные ключи.

«Забор /стена гласности»

Пролонгированная по времени. На ватмане или нескольких ватманах изображается забор или кирпичная кладка. В течение дня и всей смены каждый ребёнок может оставлять свои мысли и чувства о происходящем с ним, с отрядом и т. д.

ПАМЯТКА «ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ВОЖАТОГО С ДЕТЬМИ»

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

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

- *ВНИМАТЕЛЬНЫЙ И ТАКТИЧНЫЙ*. Как легко может обидеть ребенка взрослый человек. Недостаточным вниманием! Своим вожатым должен вас считать каждый ребенок в отряде, а не только ваши любимцы. Постарайтесь уделить внимание каждому, независимо от ваших личных симпатий и антипатий. Но не стоит без приглашения вторгаться в жизнь ребенка, в его взаимоотношения с другими людьми, в его внутренний мир. Важнее заслужить это приглашение.
- *ТРЕБОВАТЕЛЬНЫЙ*. Не бойтесь требовать, если ваши требования разумны. Дети это поймут и примут. У «добреньких» взрослых дешевый авторитет.
- *СПРАВЕДЛИВЫЙ*. Не забывайте, что у ребенка есть своя точка зрения. Мало просто самому считать, что поступаете правильно и справедливо, надо, чтобы и ребенок это понимал. Убедите его в этом, и вам будут верить.
- *ИСКРЕННИЙ И ЧЕСТНЫЙ*. Степень откровенности с детьми вам поможет определить чувство меры и осознание разницы в возрасте. Но дети очень чутко чувствуют фальшь. Поэтому, если затрудняетесь ответить на какой-то вопрос или дать обещание, лучше не делайте этого.
- *БОДРЫЙ И ЖИЗНЕРАДОСТНЫЙ*. Ваши проблемы не должны касаться детей. Вожатый должен быть эмоциональным и энергетическим аккумулятором для своих детей.
- *ТЕРПЕЛИВЫЙ И СДЕРЖАННЫЙ*. Множество вопросов, детские проблемы, которые вам могут показаться несущественными, необходимость все повторять несколько раз — все это может вывести из себя, если себя не сдерживать. Вожатый не имеет права на срыв. Дети видят, слышат, думают, понимают и действуют по-своему. К этому надо приспособиться.

После отдыха в лагере дети не вспомнят, что им говорил вожатый. Вспомнят только его отношение к ним, заботу о них, его личный пример. Дети запомнят сплоченность и дружбу, речёвки, которые кричали хором, девиз, запомнят творческую часть отдыха. Вожатый должен помочь детям раскрыть себя в лагере в какой-то деятельности, проявить себя, стать более уверенными в своих возможностях, уверенными в себе.

Дети – наше главное богатство!

ПРИНЦИПЫ ОТНОШЕНИЙ С ДЕТЬМИ

- Я не всезнайка. Поэтому я не буду пытаться быть им.
- Я хочу, что бы меня любили. Поэтому я буду открыт любящим детям.
- Я хочу больше принимать в себе ребенка. Поэтому я с интересом и благоговением позволю детям освещать мой мир.
- Я так мало знаю о сложных лабиринтах детства. Поэтому я позволю детям учить меня.
- Я лучше всего усваиваю знания, полученные в результате собственных усилий. Поэтому я объединю свои усилия с усилиями ребенка.
- Иногда мне нужно убежище. Поэтому я дам убежище детям.
- Я люблю, когда меня принимают таким, каков я на самом деле. Поэтому я буду стремиться сопереживать ребенку и ценить его.

- Я делаю ошибки. Они свидетельствуют о том, каков Я – человечный и склонный ошибаться. Поэтому я буду терпелив к человеческой сущности ребенка.
- Я реагирую эмоционально и выразительно на мир собственной реальности. Поэтому я постараюсь ослабить свою хватку и войти в мир ребенка.
- Приятно чувствовать себя начальником и знать ответы на все вопросы. Поэтому мне придется много работать чтобы защитить себя от детей.
- Я единственный кто может прожить мою жизнь. Поэтому я не буду стремиться к тому, чтобы управлять жизнью ребенка.
- Я научился почти всему, что знаю, на собственном опыте. Поэтому я позволю приобретать детям свой опыт.
- Я черпаю надежду и волю к жизни внутри себя. Поэтому я буду поддерживать и признавать чувство САМости у ребенка.
- Я не могу сделать так, чтобы страх, боль, разочарование и стрессы ребенка исчезли. Поэтому я буду стараться смягчать удар.
- Я чувствую страх, когда я беззащитен. Поэтому я буду прикасаться к внутреннему миру беззащитного ребенка с добротой, лаской и нежностью.

Источник:http://summercamp.ru

Приложение № 14

МАУДО «Рязанский городской Дворец детского творчества»

ПАМЯТКА «ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ НАПАРНИКОВ»

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

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

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

- Соблюдайте в работе равноправие и единство требований.

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

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

Источник:http://summercamp.ru

Приложение № 15

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФАЗЫ ЗНАКОМСТВА

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

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

«Снежный ком».

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

- Здравствуйте, меня зовут Лена.
- Здравствуйте, я познакомился с Леной, а меня зовут Саша.

2. Вариант игры с движениями: один называет своё имя и показывает движение, следующий игрок называет имя первого игрока, повторяет его движение, называет своё имя и добавляет своё движение.
3. Каждый игрок по очереди называет своё имя, добавляя к нему описательное прилагательное, начинающееся с первой буквы имени. Например: «Меня зовут Лена. Ласковая».
4. Вариант игры с добавлением к имени фразы: «Меня зовут Саша. Я люблю…/ рисовать, собаку и т. д.».
5. Вариант игры с почёсыванием: «Её зовут Лена. Она почёсывает вот здесь, а я – вот здесь…».
6. Каждый игрок сравнивает свой характер с каким-нибудь животным.
7. Каждый игрок говорит: «Мой любимый герой… Он делает вот так…».
8. Каждый игрок называет себя и говорит о своей особенности: «Я – Света. Я решительная, потому что... А ты кто? »
9. Каждый игрок называет своё имя и говорит, куда и на чём он едет (эти слова должны начинаться на первую букву имени).
10. Каждый игрок называет своё имя и говорит о главной черте своего характера в поэтической форме: «Лёд и пламень» и т. д.
11. Каждый игрок воображает себя любой вещью и рассказывает о себе от её лица о её заботах, прошлом и будущем, о чувствах.

«С мячом»

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

«Твоё имя»

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

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

«Я никогда не…»

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

«Здравствуй, друг!»

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

- Здравствуй, друг! (Жмут друг другу руки.)
- Как ты тут? (Хлопают правой рукой по левому плечу партнера.)
-Где ты был? (Осторожно треплют ухо.)
-Я скучал! (Складывают руки на груди.)
-Ты пришёл! (Разводят руками в стороны.)
-Хорошо! (Обнимаются и называют свои имена.)

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

«Посмотри-ка на меня»

Игра позволяет детям быстро запомнить друг друга внешне. Все становятся в круг, и вожатый даёт задание: через одну минуту построиться в линию по цвету глаз, справа налево от тёмных к светлым. Как только ребята выполнили 1-е задание, они снова становятся в круг, чтобы лучше видеть друг друга, и им даётся 2-е задание: построиться в линию по преобладающим цветам в одежде, слева направо, от более светлых цветов к более темным (по дням рождения, номерам квартир и т. д.) Далее задания переходят в шуточные – по величине ушей, длине носков, шнурков, длине волос и ресниц. *Можно усложнить:* по датам рождения молча.

«Режим стресса»

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

«Кто я?»

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

«История»

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

«Перестрелка»

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

«Весёлый паровозик»

Участники стоят в кругу. Ведущий – это «локомотив». Он ходит по кругу со словами: «Я – весёлый паровозик!» и подходит к любому из играющих, знакомится с ним и ставит его перед собой «локомотивом».

А сам становится вагоном. Теперь они идут по кругу вдвоём, произнося фразу, а затем имя «локомотива» (4 раза), затем опять фразу. На последних словах подходят к последнему участнику, знакомятся с ним и ставят его «локомотивом». Игра продолжается до тех пор, пока все участники не станут единым паровозиком.

«Молекулы»

Когда ведущий произносит слова «Молекулы – хаос», все участники хаотично движутся по комнате. При словах «Атомы в молекулы по…(произносит любую цифру)», быстро образуют группы из того количества человек, которое назвал ведущий. В группах участники выполняют задания: Знакомятся с теми, кого они ещё не знают; рассказывают, с чего началось их утро; рассказывают, какое у них настроение; делают соседу справа комплименты и т. д.

Приложение № 16

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСНОВНОЙ ФАЗЫ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ

Для ног

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

- Упереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки, напрячься, сбросить напряжение.

Для рук

- Сжать кисти рук в кулак, разжать.
- Максимально растопырить пальцы рук и расслабиться.

Для спины, плечевого пояса и шеи

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

Для лица

- Максимально широко улыбнуться, задержать «улыбку», расслабиться.
- Собрать губы в трубочку, задержать, расслабиться.
- Крепко зажмуриться подержать, расслабиться.

Тонизирующие упражнения

- «Потягушки».
- Стучим пятками об пол.
- Свободное вращаем головой в одну сторону и в другую.
- Легко подпрыгиваем на месте.

УПРАЖНЕНИЯ НА АКТИВИЗАЦИЮ РЕЧЕВОГО АППАРАТА

Упражнения на артикуляцию и силу звука

«Круг»

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

«Ёжик»

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

«Скороговорки»

Повторяем любую скороговорку не менее 40 раз или, плотно приложив к губам 2 пальца, 2-3 раза.

Скороговорки: Бомбардир бомбардировал Бранденбург.

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

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

Были галчата в гостях у волчат, были волчата в гостях у галчат. Ныне волчата галдят как галчата, и как волчата галчата молчат.

«Пятачок»

На счёт раз вытягиваем губы в «пятачок» и, не разжимая, водим ими влево и вправо по 3-4 раза.

«Уколы»

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

«Чистим зубы»

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

«Крестики»

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

Упражнения на силу и диапазон звука

«Звуки»

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

«Да»

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

«Маляр»

Звуки сопровождаем движением руки, плавно, красиво. Сначала кистью мелкие мазки ↑но ↓нно, потом шире от локтя ↑ллу ↓ ммылло, от плеча – звуки шире и увереннее, звонче ↑ ↓ шшшаммм.

«Колыбельная»

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

«Этажи»

Звук направлен не вперед, а вверх. В голову. Расслабляем объём глотки. Голос повышаем свободно, шагаем медленно.

Упражнения на развитие полётности и звучности

«Письмо»

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

Основа звучности - дыхание:

- глубокое;
- частое (естественные паузы в предложении);
- контролируемое (выдыхаем не сразу весь воздух).

Упражнения на дыхание

«Свеча»

Держа в правой руке нижний конец листка 4х8 см, а верхний – на уровне рта, на расстоянии 15-17 см, делаем спокойно глубокий вдох, задерживаем дыхание на 1-2 секунды, а затем – медленный, равномерный выдох, чтобы дольше продержать листок в согнутом положении – пламя «свечи».

«Егорки»

Делаем спокойно глубокий вдох, произносим на выдохе, стараясь как можно дольше фразу: «Как на горке, на пригорке жили 33 Егорки. Раз Егорка, два Егорка и т. д.»

«Комар»

Делаем глубокий вдох и на выдохе, как можно дольше, произносим звук /з /. Сбивка дыхания фиксируется хлопком – пойманный комар.

«Дыхание на отдых»

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

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

Правила игр-формул:

1. Для оперативного пользования формулами желательно иметь короткий текст из нескольких фраз.
2. Большое значение имеет начало формулы: «Я все смею, все могу…», «Я верю в то, что…», «Я убежден в том, что…».
3. Формулу самовнушения необходимо повторять несколько раз (иногда до 7).
4. Важно непоколебимо верить в «магические свойства» произносимых вами слов.
5. Проговаривать формулы надо в состоянии сосредоточенности, сконцентрировать волю. Для того чтобы стимулировать эти состояния можно рекомендовать упражнения.

Утренние и вечерние игры-формулы

Утром, перед тем как встать, когда организм еще находится в переходном состоянии – уже нет сна, но еще нет полноценного бодрствования, необходимо прочитывать две формулы. То же самое надо делайте перед сном.

1. **«Уверенность в себе»**

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

«Я спокоен (на). Я уверен(на). Зрители слушают меня. Чувствую себя раскованно. Я хорошо подготовлен. Я хорошо выступлю перед зрителями. Я уверен, полон сил. Я хорошо владею собой. Настроение бодрое, хорошее».

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

«Чувствую себя уверенно; настроение приподнятое; голова ясная; я совершенно спокоен; я собран(а); мыслю четко; я хочу (могу, буду) отвечать на поставленные вопросы легко, четко, ясно».

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

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

«Я могу управлять своими внутренними ощущениями».

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

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

2. **«Оптимизация настроения»**

«Я собран(а) и уравновешен(а); у меня приподнятое, радостное настроение; я хочу быть активным(ной) и бодрым(ой); я могу быть активным(ной)и бодрым(ой): я активен(на) и бодр(а); я хочу (могу, буду) чувствовать энергию и бодрость; я жизнерадостен(на) и полон(на) сил; я оптимист».

3. **«Любовь к людям»**

«Я люблю окружающих себя людей, всегда радуюсь встрече с ними. Я всегда открыт к диалогу с другим человеком».

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

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

5. **«Спокойствие»** (перед сложным разговором)

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

УПРАЖНЕНИЯ - РЕЛАКСАЦИИ

Цели:

- развитие внутренних средств ролевой децентрации;
- выработка внутренней стабильности;
- создание баланса нервно-психических процессов и освобождение от травмирующих ситуации.

Текст для релаксации участников во время подготовки к прохождению испытания:

1. Я отдыхаю. Я расслаблен. Все тело отдыхает. Не чувствую никакой усталости. Я отдыхаю. 2. Дышу свободно и легко. Дышу ровно и спокойно.	6. Все тело расслаблено. Расслаблены мышцы спины. Расслаблены мышцы живота. Чувствую приятное тепло во всем теле. 7. Расслаблены мышцы лица. Брови свободно разведены. Лоб разглажен.

3. Сердце успокаивается. Все реже сокращения сердца. Оно бьется ровно и ритмично. Спокойно и ровно бьется сердце. 4.Расслаблены мышцы правой руки. Расслаблены мышцы левой руки. Плечи расслаблены и опущены. Руки расслаблены. Чувствую тяжесть рук. Приятное тепло чувствую в руках. 5.Расслаблены мышцы левой ноги. Расслаблены мышцы правой ноги. Мышцы ног расслаблены. Они неподвижные и тяжелые. Приятное тепло чувствую в ногах.	Веки опущены и мягко сомкнуты. Углы губ опущены. Расслаблены мышцы рта. Все лицо спокойное, расслабленное. 8. Я отдохнул. Чувствую себя свежим. Дышу глубже и чаще. С каждым вдохом уменьшается тяжесть мышц. Дышу глубоко. Чувствую бодрость и свежесть во всем теле. Потягиваюсь. Открываю глаза. 9. Тело напряжено как пружина. Хочется встать и действовать. Сегодня ответственный день. Я полон сил и бодрости. Много и упорно готовился. Уверен в своих силах.

«Фокусировка»

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

«Дерево»

Закройте глаза. Представьте себя деревом: гибкий мощный ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Важно почувствовать питательные соки, которые корни вытягивают из земли. Земля – символ жизни, корни – стабильность, связь человека с реальностью.

«Книга»

Представьте себя книгой на столе. «Самочувствие» книги – покой, положение на столе, защищающую от внешних воздействий обложку, сложенные страницы. Увидьте «глазами книги» окружающую комнату: стул, окно, пол, ручку, карандаши и т. д.

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

«Нобелевская премия»

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

«Должники»

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

«Смешные превращения»

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

«Радуга»

Сядьте сейчас поудобнее, примите такую позу, в которой вам будет комфортно. Закройте глаза, глубоко вдохните несколько раз и расслабьтесь. Представьте, что вы стоите на солнечной лесной полянке. Какая она — большая или маленькая?.. Какие цветы на ней растут, есть ли там холмики, отдельные кусты и деревья?.. Может быть, на ней есть съедобные ягоды?..

(Чтобы участникам было удобнее представить себе поляну, можно включить спокойную музыку.)

Сейчас представьте, что над вами появилась волшебная радуга. Она очень красивая. Посмотрите, как играют ее цвета: красный... оранжевый... желтый.. зеленый... голубой... синий... фиолетовый...

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

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

Красный цвет — жизнеспособность, сила, выносливость.

Оранжевый — бодрость, радость, эмоциональность.
Желтый — тонко чувствующий и вдохновляющий, способствует развитию интуиции.
Зеленый — исцеление, гармония, сострадание. Способствует развитию эмпатии и любви к ближнему.
Голубой — спокойствие. Способствует снятию напряжения и расслаблению.
Синий — творчество. Помогает генерировать больше творческих идей.
Фиолетовый — вдохновение. Помогает создавать новые концепции, изобретать.

УПРАЖНЕНИЯ НА ПОВЫШЕНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Цели:
- выработка внутренней стабильности;
- повышение сплоченности группы.

«Ресурсы»

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

«Иногда я – зато ты»

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

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

Участники сидят в кругу. Ведущий заводит разговор о том, что у каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием: психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Вовремя приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Ведущий предлагает участникам проделать подобную работу. Участникам раздаются бланки с таблицами, в которых они должны самостоятельно заполнить следующие графы.

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

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

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

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

Заполненные памятки остаются у участников.

Упражнение «Неуверенный-уверенный-самоуверенный»

Участники стоят в кругу. Ведущий дает следующую инструкцию:

Иногда мы чувствуем свое превосходство над другими людьми и ведем себя крайне самоуверенно, а иногда мы бываем не уверены в себе и страдаем от этого. Но можно быть уверенным человеком, не являясь при этом высокомерным. Уверенный в себе человек всегда вызывает у окружающих доверие и симпатию. Сейчас мы попробуем почувствовать каждое из этих состояний.

Ведущий разбивает участников на пары. Один из партнеров исполняет роль самоуверенного, а другой — неуверенного в себе человека. Каждый из них должен принять такую позу, чтобы всем было видно, кто какую роль исполняет. Тот, кто играет роль «самоуверенного», рассказывает своему партнеру о том, что ему дает ощущение превосходства: описывает позу, голос, манеру общаться, мысли, поступки, которые он может совершить. Например: *«Я горд, У меня прямая спина. У меня громкий и четкий голос. Меня мало заботит мнение окружающих. Я привык, чтобы мне уступали дорогу, когда я иду. Я не выношу критики в свой адрес и всегда смогу поставить другого на место!»*

В свою очередь «неуверенный» рассказывает о себе по тому же плану. Например: «*Я могу смотреть только в пол. Мои плечи опущены. Я говорю тихим голосом. Меня не за что любить, мне кажется, всем видно мое состояние. У меня не получается быть интересным, я не пользуюсь популярностью».*

Затем участники обмениваются ролями и повторяют процедуру вновь.

После этого ведущий предлагает обоим партнерам попробовать почувствовать себя уверенными людьми, которые ни над кем не возносятся, но и не чувствуют себя хуже других.

В заключение ведущий обращается к участникам с вопросами:

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

— Как вы себя при этом чувствуете?

— Расскажите друг другу, что вам больше всего нравится в состоянии, когда в «равны».

Обсуждение и анализ:

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

- Каковы основные характеристики уверенного в себе человека? Чем он отличается от самоуверенного? Часто ли вы встречали уверенных в себе людей?
- Расскажите о своих чувствах в роли неуверенного, уверенного и самоуверенного человека.

«Пять добрых слов»

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

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

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

Обсуждение:

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

«Я Вам пишу»

Игра идет вкруговую. Нужны бумага и ручка для каждого участника. Ведущий предлагает участникам заняться эпистолярным жанром. Говорит о том, что в конце занятия каждый из них получит по письму, в написании которого примут участие все присутствующие. Но прежде всего, нужно подписать свой лист внижнем правом углу (имя, фамилия — как кому захочется) и передать его соседу справа. Сосед адресует владельцу листка добрые слова, пожелания, признания, это может быть и рисунок... Обращение должно уложиться в одну-две фразы.

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

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

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

«На какой я ступеньке?»

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

1-4 ступенька - самооценка занижена;

5-7 ступенька - самооценка адекватна;

8-10 ступенька - самооценка завышена.

«Комиссионный магазин»

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

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

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

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

«Зато...»

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

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

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

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

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

Приложение № 17

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ХАРАКТЕРНОСТИ

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

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

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

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

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

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

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

Упражнение «Ассоциации». Один из участников «загадывает» какого-нибудь человека — из мира искусства, литературы, политики или просто общего знакомого. Обязательно такого, которого бы все знали. Затем все присутствующие задают загадавшему вопросы. Например: «Кто был бы загаданный человек, если бы он был птицей? Предметом мебели? Временем года? Цветком?» и т. д. Вопросы могут быть самые неожиданными и нелепыми, так же как и возможные ассоциации. По ответу надо догадаться, кто этот человек. Ассоциации приучают участников к образности мышления, к неожиданным обобщениям, цепкости наблюдений.

Приложение № 18

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ФАЗЫ

Цели:

- повышение сплоченности группы;

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

«Желаю удачи!»

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

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

Комментарии для ведущего: Эта игра физически сближает участников группы друг с другом и привносит в совместную работу элемент дружеских отношений. В то же время в игре мобилизуется внимание участников, поскольку они должны одновременно управлять обеими сторонами своего тела. Каждый игрок может прервать рукопожатие правой рукой только тогда, когда установит новый контакт – левой рукой. Это способствует межполушарному воздействию.

Игра интересна также с точки зрения развития межличностных отношений, она требует достаточно высокого уровня кооперации, поскольку каждый участник одновременно взаимодействует сразу с двумя членами группы. Большой позитивный эффект имеет проведение это игры в конце занятия, благодаря ей участники расходятся в хорошем настроении, и каждый из них получает свою долю внимания.

«Карусель»

Участники образуют два круга. Стоящие во внутреннем кругу поворачиваются лицом к стоящим во внешнем и образуют с ними пары. Сначала участники из внешнего круга высказывают своим партнёрам все свои тёплые пожелания, затем то же самое - участники из внутреннего круга. После этого пары обнимаются и благодарят друг друга, затем внешний кругу делает шаг вправо, производя смену партнёров и т. д., пока не встретятся партнёры из первоначальной пары. Если времени мало, то смен может быть 3.

«Мы ребята ничего»

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

«До свидания»/ «Желаю удачи»

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

«До встречи»

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

«Ты – молодец - Я – золото»

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

«Аплодисменты по кругу»

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

РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ

Форма проведения: круг.

Задание: участники кладут свои правые ладошки горкой друг на друга и, покачивая их, говорят слова:

Чтоб нам завтра (сегодня) повезло,
Чтоб нам завтра (сегодня)повезло,
Мы – ребята ничего,
Мы – ребята просто во! (Расцепляют ладошки, все пальцы правой руки, кроме большого, сжимают, а большой поднимают вверх.)

Приложение № 19

Индивидуальная карта ребенка/подростка

Имя _____ Возраст _____
Детский лагерь _____ Отряд № _____
Повод обращения: _____
_____
Проблема:_____
_____
_____
Особенности поведения на консультации: _____
_____
_____
_____
Сведения о подростке: _____
_____
_____
_____
Дополнительная информация: _____
_____
_____
_____
Дата первичного приема: «_____» _____ 20___ г.
Консультант: _____ _____
Ф.И.О. специалиста подпись
_____

Дата
Основное содержание
с указанием
использованных методик
Выводы и рекомендации
Подпись консультанта