

ФГУП «ПО «ОКТЯБРЬ»
Детский оздоровительный лагерь круглогодичного действия
Город Детства "Исетские Зори"

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом начальника
управления по организации
торговли и оказанию услуг ФГУП
ПО «Октябрь»
№ 54/2 от 30 апреля 2025г

**Программа психолого - педагогического сопровождения
Детский оздоровительный лагерь круглогодичного действия
Город Детства "Исетские Зори"**

Составитель:
Никулина Дарья Олеговна
заместитель начальника города детства «Исетские зори»
Вид: модифицированная
Возраст воспитанников: 6-16 лет

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ.....	4
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	6
3.1. Основные направления работы	6
3.2. Основные методы работы:	7
3.3. Этапы сопровождения:	7
3.4. Индивидуальная работа.....	9
3.5 Работа с родителями:	9
3.6 Работа с педагогами, администрацией и другими работниками ЗОЛ	10
3.7 Психологическое сопровождение детей с дилекквентным поведением.	10
3.8. Диагностический материал.	11
3.9. Критерии результативности программы:	12
3.10 Материально-техническое обеспечение	12
IV. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	14
V. ЛИТЕРАТУРА.....	15
Приложение 1.....	16
Приложение 2.....	17
Приложение 3.....	21
Приложение 4.....	30
Приложение 5.....	39
Приложение 6.....	40

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа определяет основные направления деятельности психолога, планируемые результаты и критерии оценки эффективности работы, а также цели, задачи и методологическую основу проектирования деятельности. Программа деятельности психолога в период оздоровительной кампании ориентирована на создание благоприятного психологического климата в детском и педагогическом коллективе, на развитие коммуникативных навыков у детей, эмоционально-волевой сферы, сохранение и укрепление психологического здоровья детей и педагогов; оказание поддержки детям с ограниченными возможностями здоровья, испытывающим трудности в социальной адаптации, в том числе детям с девиантным и делинквентным поведением.

Программа определяет содержание и структуру деятельности педагога-психолога по направлениям: психопрофилактика, психодиагностика, коррекционно-развивающая работа, психологическое просвещение, психологическое консультирование, методическая работа. Помимо этого, психологическое сопровождение играет большую роль в эффективной реализации педагогических программ детских лагерей.

Какая бы ни была направленность смены лагеря необходимо везде заботиться о здоровье детей. Деятельность педагога-психолога в первую очередь нацелена на сохранение и восстановление здоровья детей и подростков. Поскольку здоровье – понятие комплексное, помимо врачей к работе привлекается педагог-психолог (оптимизация психического (душевного) здоровья).

Но работа психолога не ограничивается детским коллективом. Важность положительного настроения воспитателей, вожатых и другого персонала так же осознается психологом. Поэтому следующей особенностью работы психолога в лагере является актуализация воспитателями и вожатыми важности своего участия в жизни детей и повышение самооценки за счет успешного выполнения порученной работы. Поэтому работа педагога-психолога с коллективом воспитателей и вожатых подразумевает еще и ознакомление будущих работников с условиями работы, той активностью, которая от них будет требоваться в процессе работы в лагере.

II. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель:

Оказание психолого-педагогической поддержки участника летней оздоровительной кампании в условиях детского оздоровительного лагеря.

Задачи:

- содействие эффективному взаимодействию детей и педагогов;
- создание социальной ситуации развития, соответствующей индивидуальности всех субъектов оздоровительного процесса и обеспечивающей психологические условия для охраны и улучшения их психологического здоровья и развития личности;
- содействие педагогическому коллективу и временным детским объединениям в гармонизации социально-психологического климата;
- повышение психологической компетентности педагогов и родителей;
- проведение психолого-педагогического анализа социальной ситуации развития в детском лагере, выявление основных проблем и их разрешение;
- развитие коммуникативных способностей, эмпатии;
- развитие рефлексивного сознания детей с учетом их возрастных особенностей;
- осознание ребенком ценности и уникальности своих способностей и возможностей;
- приобщение и содействие формированию здорового образа жизни;

Планируемые результаты внедрения программы:

- повышение психологического комфорта всех участников оздоровительной кампании;
- успешная адаптация и социализация;
- сформированность навыков эффективного взаимодействия детей и педагогов;
- сформированность у детей представлений о толерантности, ее проявлениях в отношении к окружающим;
- приобретение навыков конструктивного разрешения жизненных проблем, принятия ответственности за собственное поведение, развитие и укрепление навыков поведенческой саморегуляции;

- повышение уровня информирования о негативных социальных явлениях, факторов риска здоровью (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- улучшение качества психолого-педагогических условий, способствующих повышению уровня профессиональной мотивации, компетентности педагогов и родителей;
- эмоционально-психологическое благополучие педагога и сохранение его психологического здоровья.

Объектом сопровождения выступает оздоровительный процесс в детском лагере.

Предметом деятельности является социальная ситуация развития участников оздоровительного процесса.

Субъектами деятельности являются участники оздоровительного процесса: дети, педагогический коллектив детского лагеря, родители (лица их заменяющие) и сопровождающие лица.

В работе с каждым возрастом формируются более конкретные задачи, учитывающие особенности детей данного возраста.

Возраст детей: 6 – 9 лет

Задачи работы:

- приобретение детьми навыков социального взаимодействия с группой сверстников;
- развитие у детей навыков самоконтроля и саморегуляции;
- усвоение детьми моральных норм, ценностей, правил поведения;
- формирование “эмоциональной грамотности”;
- содействие ребенку в поиске ресурсов в типичных трудных ситуациях.

Возраст детей: 10 – 13 лет

Задачи работы:

- формирование интереса к другому человеку как к личности;
- развитие у детей интереса к себе;
- формирование у детей навыков самоанализа;
- развитие и укрепление чувства взрослости;

- развитие навыков личностного общения в группе сверстников.

Возраст детей: 14 – 16 лет

Задачи работы:

- формирование у детей умения ставить перед собой цели и достигать их;
- овладение способами регуляции поведения, эмоций;
- формирование умения строить равноправные отношения со сверстниками;
- формирование умения понимать причины собственного и чужого поведения;
- развитие гибкости как способности человека применять большое количество разнообразных способов поведения;
- развитие у ребенка позитивного отношения к себе.

Период реализации программы:

Программа рассчитана на реализацию в организации отдыха детей и их оздоровления в течение одной смены. Длительность профильных смен от 7 до 14 дней смен отдыха.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Психологическое сопровождение включает в себя такие основные направления деятельности психолога: психопрофилактика, психологическое просвещение, психологическое консультирование, психодиагностика, коррекционно-развивающая работа.

3.1. Основные направления работы

1.Диагностическая деятельность, которая включает:

- диагностику особенностей развития личности детей, выявление их интересов, склонностей, актуальных и потенциальных проблем;
- диагностику психологического комфорта;
- диагностику достижения прогнозируемых результатов смены.

2.Психолого-педагогическое просвещение и информирование

На протяжении всего периода лагеря для педагогов проводятся индивидуальные консультации по результатам диагностик детей, с целью организации более эффективного отдыха и досуга детей и устранению имеющихся проблем.

3.Коррекционно развивающая деятельность:

- обучение ребят основам конструктивного общения;
- проведение коррекционно-развивающих занятий. Психологических игр, направленных на формирование временного детского коллектива;
- поиск выходов из конфликтных ситуаций;
- работа с детьми, имеющими проблемы в поведении.

4. Консультирование воспитателей, родителей, детей

В самом начале смены целесообразно консультирование родителей (законных представителей ребенка), целью которых является акцентирование внимания на индивидуальных особенностях ребенка и дальнейшая корректировка воспитательной работы.

В течении смены по запросу педагог -психолог проводит с ребятами беседы, упражнения, анализ проблемных ситуаций, моделирование ситуаций и способа выхода из них.

Проводятся по запросу консультации с педагогами, вожатыми по поводу их самочувствия, настроения и способов восстановления сил, что в дальнейшем помогает в решении этих проблем.

3.2. Основные методы работы:

- лекции, тематические беседы;
- психодиагностические методы (анкетирование, тестирование);
- методы арт-терапии, сказкотерапии, игротерапии;
- техники телесно-ориентированные, медитативно-релаксационные.

3.3. Этапы сопровождения:

1. Подготовительный этап.

Цель: ознакомление педагогического персонала с программой лагеря, тематикой смен, требованиями, задачами.

Содержание работы:

- изучение литературы по данной проблеме;
- подготовка материалов к работе: стимульного, диагностического и др.;
- просвещение педагогов по темам:
 - «Проблемы адаптации детей в летнем лагере»;
 - «Психолого-педагогические особенности формирования временного детского коллектива. Учет возрастных особенностей»;

➤ «Методы и формы работы по сплочению детского временного коллектива».

II. Этап социально-психологической адаптации.

Цель: создание тренинговых групп (с целью создания благоприятного микроклимата; определения лидеров, а также детей, нуждающихся в психологической поддержке; развития самосознания детей).

Содержание работы:

- тренинг «Знакомство. Формирование доверия и комфорта в отряде, развитие социальных эмоций»;
- диагностический срез с целью определения индивидуальных особенностей воспитанников и выработки индивидуального подхода к каждому ребенку, выявления «трудных» детей;
- подготовка коррекционных (групповых и индивидуальных) и развивающих мини программ.

III. Коррекционно-профилактический этап.

Цели:

- контроль и коррекция психологического климата в отрядах;
- коррекция отрицательных психических состояний, вызванных длительным нахождением вне дома;
- индивидуальная психокоррекционная работа с детьми, имеющими различные отклонения;
- развитие лидерских, коммуникативных способностей;
- снятие эмоционального напряжения детей, педагогов.

Содержание работы:

Младший школьный Возраст	Средний школьный возраст	Старший школьный возраст
- занятия с элементами тренинга «Я учусь сотрудничать» - психогимнастика - сказкотерапия	- тренинг «Пойми себя» - тренинг общения	- тренинг лидерских способностей - тренинг общения - тренинг самосознания
<i>Практикум-раздумье «Творчество, как резерв нашего здоровья»</i>		

3.4. Индивидуальная работа.

Цель: психологическая помощь детям с низким уровнем адаптации.

Индивидуальная работа проводится по результатам диагностики и наблюдений, заявкам педагогов, в случае необходимости оказания экстренной психологической помощи:

➤ консультации (по запросу) очные и заочные «Вы спрашиваете – психолог отвечает»

Тематика:

- общение со сверстниками;
- решение конфликтных ситуаций;
- как справиться с чувством одиночества;
- как найти друга;
- как снять накопившееся напряжение;
- взаимоотношения между мальчиками и девочками;
- страхи и другие вопросы.

➤ Час психологической разгрузки для детей:

- аутогенная тренировка;
- релаксации;
- медитации;

➤ Для педагогов:

- программа снятия психоэмоционального напряжения у педагогов.

IV. Этап рефлексии.

Цель: подведение итогов работы.

Содержание работы:

- занятие с элементами тренинга «Прощание» с целью получения обратной связи;
- проведение диагностического среза с целью изучения эффективности программы.

3.5 Работа с родителями:

- консультации (по запросам);
- организация и проведение тренинга «Мы вместе».

3.6 Работа с педагогами, администрацией и другими работниками ЗОЛ

Существенное место в работе отводится обучению педагогов установлению психологически грамотной, развивающей системы взаимоотношений с детьми, основанной на взаимопонимании и взаимном восприятии друг друга. Это может включать следующие виды работ:

- консультирование педагогов по вопросам совершенствования воспитательного процесса;
- консультирование по проблемам, возникающим у детей и педагогов в процессе смены;
- предоставление рекомендаций по разрешению возникающих трудностей;
- участие в беседах и совещаниях по итогам организационного периода и смены в детском лагере;
- проведение семинаров, практических занятий, лекций.

Этапы направления деятельности	Подготовительный этап (пересменка)	Организационный этап смены (1-3дня)	Основной этап смены (4-11 дней)	Итоговый этап смены (12-14)
Профилактика	Проведение занятий с элементами релаксации и визуализации	Проведение психологических обходов, наблюдений за эмоциональным состоянием педагогов		
Просвещение	Проведение занятий в рамках подготовки к смене	Проведение занятий нацеленных на пропаганду здорового образа жизни, на приобщение к психологическим знаниям		
Консультирование	Индивидуальные и групповые беседы в соответствии с запросом и по мере возникновения необходимости			
Методическая	Предоставление рекомендаций по работе с детьми различных категорий		Оказание методической помощи по решению возникающих трудностей	

3.7 Психологическое сопровождение детей с девиантным поведением.

Психологическое сопровождение несовершеннолетних правонарушителей – система непрерывных мероприятий, направленных на

профилактику и коррекцию девиантного и делинквентного поведения подростков, социализацию и адаптацию и может включать в себя:

- психолого-педагогическую диагностику личностных особенностей;
- тренинг развития коммуникативных навыков;
- тренинг коррекции агрессивности;
- тренинг эффективного взаимодействия в конфликте;
- тренинг коррекции тревожности;
- профилактику самовольных уходов (в рамках психологических часов) и т.д.

В психологическом сопровождении применяются необходимые психолого-педагогические меры в воспитании личности подростка:

Форма работы индивидуальная и групповая.

При коррекции можно опираться на положительные стороны личности аккуратность, бережливость, способность к ручному мастерству, трезвость расчета. Стремление заботиться о своем здоровье может быть использовано для убеждения отказаться от алкоголя. В беседах стоит обратить внимание подростка на то, что отрицательные черты характера – взрывность, склонность к злобно-раздражительному настроению – могут повредить самому подростку: его здоровью, карьере, материальному благополучию. В профессиональных рекомендациях следует учитывать имеющиеся способности, предпочтение отдавать работе, требующей аккуратности, тщательности. (Приложение 2)

3.8. Диагностический материал.

Цель диагностики: определение индивидуальных особенностей воспитанников и выработка индивидуального подхода к каждому ребенку; выявление «трудных» детей и планирование коррекционной программы.

➤ **Диагностика психических состояний и дезадаптации:**

1. Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН).
2. Тест «Исследование тревожности» (опросник Спилбергера).
3. Тест «Самооценка психических состояний» (по Айзенку).
4. Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М.Фергюсона.
5. Опросник агрессивности Басс-Дарки.
6. Проективная методика «Руки».
7. Шкала депрессии.

8. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Рого.

9. Методика диагностики социально-психологической адаптации К.Роджерса и Р.Даймонда.

10. Тест Люшера.

11. Ваша самооценка.

➤ **Диагностика мотивационной сферы:**

12. Методика диагностики степени удовлетворенности основных потребностей.

13. Анкеты для определения творческих наклонностей.

➤ **Диагностика межличностных отношений:**

14. Методика выявления коммуникативных и организаторских способностей (КОС-1, КОС-2).

15. Тест «Можете ли вы влиять на других?»

16. Способны ли вы быть лидером.

17. Доверяете ли вы людям.

Формы контроля:

1 Письменная и устная рефлексия на занятиях.

2. Анализ результатов анкетирования по степени удовлетворенности воспитанников в летнем оздоровительном лагере.

3. сравнительный анализ результатов анкетирования при поступлении в летний оздоровительный лагерь и на момент завершения.

3.9. Критерии результативности программы:

- положительная динамика, различных направлений, полученная с помощью диагностики; результативность деятельности отражена в следующих документах: протоколы, информационные карты и аналитические отчёты о проведённых мероприятиях, содержащие аналитический блок относительно эффективности для субъектов деятельности (Приложение 1).

- высокий уровень удовлетворенности детей пребыванием в детском лагере; (Приложение 5)

3.10 Материально-техническое обеспечение

- кабинет психолога;

- средства психодиагностики;

- предметы и пособия для занятий с детьми;
- персональный компьютер, МФУ;
- телефон, магнитофон, фоно- и видеотека.

Кабинет соответствует требованиям СанПиН, охраны труда, пожарной безопасности, соответствуют правилам охраны жизни и здоровья детей.

IV. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Работа психолога в лагере связана с урегулированием конфликтных ситуаций, играми на сплоченность коллектива, на адаптацию детей к незнакомым условиям и коллективу и коррекции эмоциональных состояний в процессе адаптации и социализации.

В загородном лагере дети и подростки находятся вне обычных условий своего развития, вне своего привычного окружения, без непосредственного присутствия родителей, то этот период можно рассматривать, как благоприятный период для становления личности ребенка, возможность «примерить» на себя другую социальную роль. Это прекрасная возможность для самого ребенка увидеть себя и мир, с другой стороны. Работа психолога поможет ему поднять или выровнять самооценку, это хорошее время для коррекции коммуникативных навыков, плавному вливанию ребенка в коллектив, поднятие его собственной точки зрения, адекватной действительности для социальной адаптации.

Работа с педагогическим коллективом позволяет пробудить у вожатых интерес к использованию психологических знаний. Это включает знакомство с возрастными особенностями детей и обучение эффективному применению различных технологий работы с ними. Также психолог проводит консультации с педагогами, чтобы помочь им справиться с эмоциональным выгоранием. Для этого специалист обсуждает с работниками их самочувствие, настроение и способы восстановления сил, помогая всем сотрудникам лагеря чувствовать себя комфортно и успешно выполнять свои задачи.

Грамотная организация психолого-педагогического сопровождения летнего отдыха детей способствует успешной адаптации детей к новым условиям пребывания в детском коллективе, обеспечивает полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка, способствует социально - психологической грамотности педагогов.

V. ЛИТЕРАТУРА

1. Белов В.Н. Продуктивность деятельности детей в летнем оздоровительном лагере как условие их самореализации: Дисс. ... канд.пед.наук. /Мордовский гос. пед. ин-т им.М.Е.Евсевьева. Арзамас, 2010. 141с.
2. Бурменская Г.В. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков. М.: Изд-во Московского психолого-социального института, 2002. 416 с.
3. Выготский Л.С. Педагогическая психология. /Под ред. В.В.Давыдова. М.: АСТ Астрель Хранитель, 2008. 671с.
4. Горбунова Н.А. Школьный лагерь: Разработка занятий с детьми в школьном оздоровительном лагере. Волгоград: Учитель-АСТ, 2003. 131с.
5. Организация летнего отдыха детей и подростков // НИРО: Нижегородский институт развития образования. Официальный сайт. URL: <http://www.niro.nnov.ru/?id=7161>.
6. Попова С.В. Воспитательные возможности разновозрастного детского коллектива // Мир образования – образование в мире. 2008. №1(29). С.308-314.
7. Рогов Е.И. Программа работы психолога в пионерском лагере // Вопросы психологии. 1990. №3. С.107-113.

Интернет ресурсы:

1. www.psichology.vuzlib.net/book_o316_page_14.html
2. www.4stupeni.ru/.../2763-programma.html -
3. www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=5257&d_no=70614...
4. www.proshkolu.ru/gofile/463947-a208838/ - Психологическое сопровождение: тесты и методики психологических исследований ребенка.

Отчет психолога ЗОЛ за ____смену.

Содержание деятельности/цель	Приемы и методы работы	Сроки проведения (целевая аудитория)
I. ПСИХОПРОФИЛАКТИКА И ПСИХОПРОСВЕЩЕНИЕ		
II. ДИАГНОСТИКА		
III. КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ РАБОТА		
IV. КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ		
V. Методическая работа		

Рекомендации и алгоритм по оказанию экстренной психологической помощи

I. Двигательное возбуждение

Признаки:

- резкие движения, часто бесцельные и бессмысленные действия;
- ненормально громкая речь или повышенная речевая активность (человек говорит без остановки, иногда абсолютно бессмысленно);
- часто отсутствует реакция на окружающих (на замечания, просьбы, приказы).

Помните! Пострадавший может причинить вред себе и другим!

Что делать?

1. Изолируйте человека от окружающих;
2. Используйте приём «захват»: находясь сзади, просуньте свои руки человеку под мышки, прижмите его к себе и слегка опрокиньте на себя;
3. Не спорьте с человеком, не задавайте вопросов, в разговоре избегайте фраз с частицей «не», относящихся к нежелательным действиям («Не беги», «Не размахивай руками», «Не кричи»);
4. Говорите спокойным голосом о чувствах, которые человек испытывает. («Тебе хочется что-то сделать, чтобы это прекратилось? Ты хочешь убежать, спрятаться от происходящего?»).

II. Агрессия

Признаки:

- раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу);
- нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами; – словесное оскорбление, брань;
- мышечное напряжение; – повышение кровяного давления.

Помните! Если не оказать помощь разъяренному человеку, это приведет к опасным последствиям: из-за снижения контроля за своими действиями человек будет совершать необдуманные поступки, может нанести увечья себе и другим.

Что делать?

1. Сведите к минимуму количество окружающих;
2. Дайте человеку возможность выпустить пар (например, выговориться или «избить» подушку);
3. Поручите работу, связанную с высокой физической активностью.

4. Демонстрируйте доброжелательность. Даже если вы не согласны с человеком, не обвиняйте его самого, а высказывайтесь по поводу его действий. Иначе агрессия будет направлена на вас. Нельзя говорить: «Что же ты за человек!» Надо говорить: «Ты ужасно злишься, тебе хочется всё разнести вдребезги. Давай вместе попытаемся найти выход из этой ситуации»;
5. Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями;

III. Плач

Признаки:

- человек уже плачет или готов разрыдаться;
- подрагивают губы;
- наблюдается ощущение подавленности;
- в отличие от истерики нет возбуждения в поведении.

Помните! Не происходит эмоциональной разрядки, облегчения, если человек сдерживает слезы. Когда ситуация затягивается, внутреннее напряжение может нанести вред физическому и психическому здоровью человека.

Что делать?

1. Не оставляйте человека одного.
2. Установите физический контакт с человеком (возьмите за руку, положите свою руку ему на плечо или спину, погладьте по голове. Дайте ему почувствовать, что Вы рядом.
3. Применяйте приемы «активного слушания».
4. Не старайтесь успокоить человека. Дайте ему возможность выплакаться и выговориться, «выплеснуть» из себя гнев, страх, обиду.
5. Периодически произносите «ага», «да», кивайте головой, подчёркивайте, что слушаете и сочувствуете.
6. Повторяйте отрывки фраз, в которых человек говорит о своих чувствах.
7. Говорите о своих чувствах и чувствах человека. Не задавайте вопросов, не давайте советов.

IV. Апатия

В этом состоянии человек может находиться от нескольких часов до нескольких недель; сопровождается ощущением усталости.

Признаки:

- безразличное отношение к окружающему;
- вялость, заторможенность;
- речь медленная, с большими паузами.

Помните! Если человека оставить без помощи и поддержки в таком состоянии, то апатия может перейти в депрессию.

Что делать?

1. Поговорите с человеком. Задайте ему несколько простых вопросов, исходя из того, знаком он вам или нет: «Как тебя зовут?», «Как ты себя чувствуешь?», «Хочешь есть?».
2. Дайте человеку возможность поспать или просто полежать.
3. Проводите человека к месту отдыха, помогите удобно устроиться (обязательно снять обувь).
4. Возьмите человека за руку или положите свою руку ему на лоб.
5. Если нет возможности отдохнуть, больше говорите с человеком, вовлекайте его в любую совместную деятельность (прогуляться, сходить выпить чая или кофе, помочь окружающим, нуждающимся в помощи).

V. Ступор

Если состояние продлится долго, то может привести к физическому истощению.

Признаки:

- резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи;
- отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновения, щипки);
- «застывание» в определенной позе, состояние полной неподвижности;
- возможно напряжение отдельных групп мышц.

Помните! Необходимо любыми средствами добиться реакции человека, вывести его из оцепенения.

Что делать?

1. Человек может слышать и видеть в этом состоянии. Поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные).
2. Согните человеку пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу.
3. Кончиками большого и указательного пальцев массируйте человеку точки, расположенные на лбу, над глазами ровно посередине между линией роста волос и бровями, четко над зрачками.
4. Ладонь положите на грудь человека, подстройте свое дыхание под его ритм дыхания.

VI. Нервная дрожь.

Эта реакция позволяет организму «сбросить» напряжение.

Если реакцию остановить, то напряжение останется, вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к таким заболеваниям, как гипертония, язва и др.

Признаки:

- дрожь начинается внезапно – сразу после инцидента или спустя какое-то время;

– возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удерживать в руках мелкие предметы, зажечь спичку).

Реакция может продолжаться до нескольких часов. Потом человек чувствует сильную усталость и нуждается в отдыхе.

Что делать?

Нужно усилить дрожь:

1. Возьмите человека за плечи и сильно, резко потрясите в течение 10-15 секунд. Продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять Ваши действия как нападение.
2. После завершения реакции необходимо дать человеку возможность отдохнуть. Желательно уложить его спать.

Нельзя! Обнимать человека или прижимать его к себе укрывать человека чем-то тёплым успокаивать человека, говорить, чтобы он взял себя в руки.

VII. Истерика

Припадок может длиться от нескольких часов до нескольких минут.

Признаки:

- сохраняется сознание;
- чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы;
- речь эмоционально насыщенная, быстрая;
- крики, рыдания.

Помните! Не потакайте желаниям истерящего.

Что делать?

1. Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Оставайтесь с человеком наедине, если это не опасно для Вас.
2. Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (можно дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на человека).
3. Говорите с человеком короткими фразами, уверенным тоном («Выпей воды», «Умойся»).
4. После истерики наступает упадок сил. Уложите человека спать. До прибытия специалистов наблюдайте за его состоянием.

ТРЕНИНГИ

Тренинг лидерских способностей

Встреча 1 «Кто такой лидер?»

Цель: раскрыть понятие «лидер», дать возможность детям продиагностировать свои лидерские способности.

1. Упражнение «Улыбка»

Цель: создание комфортной психологической атмосферы в группе.

Ход: передать жизнерадостную улыбку соседу слева и соседу справа.

От улыбки солнечной одной

Перестанет плакать самый грустный дождик.

Сонный лес проститься с тишиной

И захлопает в зеленые ладоши.

Давайте похлопаем друг другу.

2. Правила работы в группе:

- искренность
- принцип «Я»
- «Стоп»
- активность
- конфиденциальность

3 Знакомство. Назовите свое имя и продолжите фразу: «Я всегда бываю первым, когда...»

4 Упражнение «Переходы»

Цель: активировать внимание друг к другу.

(данное упражнение носит диагностический характер, отслеживаются те ребята, которые первыми начинают делать упражнение, предлагать свои варианты решения – у них есть лидерский потенциал).

Ход: постройтесь в шеренгу по росту пока я считаю до 10, по цвету глаз, по дням рождения, по длине волос и т.д.

Обсуждение: Кто в группе предложил первым?

5. Информирование: Сегодня мы с вами постараемся ответить на вопросы: кто такой лидер? Являетесь ли лично Вы лидером?

Чтобы наша работа была результативной выпустим брошюру «Толковый словарь» под название «Лидер это..!». Продолжите, пожалуйста, «лидер это...». На это вам 3 минуты (по истечению времени зачитываются определения ребятами).

Подведем итог определений. Лидер – член группы, за которым она признает право принимать решения в значимых для нее ситуациях, занимает центральную роль в организации совместной деятельности и регулировании взаимоотношений в группе.

Лидер – человек, который может вести за собой других, видит цель и знает как к ней прийти.

Как вы думаете, в каком возрасте человек может стать лидером?

(опрос)

Человек лидером может быть в любом возрасте, начиная с дошкольного.

Вспомните литературные произведения и их героев-лидеров Буратино, Том Сойер и др.

В психологии приняты различные классификации лидеров:

- по содержанию деятельности:
 - лидер-вдохновитель
 - лидер-исполнитель;
- в зависимости от характера деятельности:
 - лидер - универсальный
 - лидер – ситуативный.
- от направленности деятельности:
 - лидер – эмоциональный
 - лидер – деловой.

Подумайте, каким лидером чаще бываете вы.

6 Тест «Вы – лидер»

7 Тест «Кто ты»

8 Упражнение «Затейник»

Цель:

- дать детям возможность почувствовать себя лидером;
- развивать внимательность друг к другу.

Все сидят кругом. Выбирается Водящий, он выходит за дверь. В это время группа жестами выбирает Затейника. Задача Затейника постоянно делать какие-то движения, менять их так, чтобы не заметил Водящий (хлопать руками, топтать ногами и т.д.).

Водящий по приглашению входит в круг. Его задача определить Затейника, при этом он обязан двигаться вокруг себя, подолгу не останавливаясь на одном месте. Задача группы – следить за сменой движений, качественно их повторять, стараясь не выдать

Затейника. Если Водящий находит Затейника, тот идет на его место. Игра продолжается дальше, выбирается новый Затейник.

Обсуждение:

- Легко ли было быть Затейником? Почему?
- Как справлялась со своей задачей группа?
- Что помогло «вычислить» Затейника?

9 Рефлексия: Что было интересным? Как себя чувствуешь? С чем уходишь?

10 Ритуал прощания: (все встают в круг, берутся за руки).

Посмотрите друг на друга, улыбнитесь. Закройте глаза и послушайте меня: другой человек есть радость для тебя, окружающий мир есть радость для тебя... Ты всегда радость для другого. Береги себя и другого береги. Уважай, люби все, что есть на Земле – это чудо! И ты тоже – чудо! Спасибо всем за работу, за то, что вы есть. Спасибо.

Встреча 2 «Качества лидера»

Цель: познакомить с качествами необходимыми лидеру.

1.Приветствие «Улыбка»

2.Упражнение: «Имя с прилагательными»

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе.

Ход: Самое приятное слово для человека – это его имя. Сейчас назовите свое имя с прилагательным, на первую букву вашего имени. Оно должно быть обязательно положительным. Например, Татьяна – таинственная.

3. Опрос: с каким настроением, и с какими ожиданиями вы пришли?

4. Информирование.

Сегодня мы с вами заострим внимание на тех человеческих качествах, которые необходимы лидеру. На этот счет существует много версий. Мы же с вами имеем право создать свою. Сейчас в течении 1 минуты подумайте и запишите качества необходимые лидеру... Составим таблицу «Качества лидера» (записываются все высказывания ребят, те качества, что повторяются больше всего подчеркиваются).

5.Упражнение «Хорошее и плохое»

Цель: показать необходимость умения слушать людей.

Ход: участники делятся попарно. Одновременно в течении 1 минуты говорят на тему «Моя любимая телевизионная передача».

Обсуждение:

- Что вы чувствовали?
- Насколько трудно было говорить, когда вас не слушают?

Теперь пары высказываются поочередно в течение 30 секунд. Когда один говорит на любую тему, другой его полностью игнорирует.

Обсуждение: Какой вывод можно сделать с этого упражнения?

Вывод: значимость человека зависит от его умения слушать других.

6.Упражнения: «Попади в круг»

Цель: развивать качество лидера – умение убеждать.

Ход: Одно из качеств лидера – это способность убеждать. Предлагаю возможность

потренировать у себя это качество. Встаньте в круг. Возьмитесь за руки. Кто будет

Водящим? Задача Водящего – любым способом попасть в круг. Убедите, что вам туда

необходимо попасть.

7.Упражнение: «Деньги в середину»

Цель: показать важность процесса принятия коллективных решений.

Ход: Для игры нужно, чтобы каждый внес по 10 рублей. Условие: назад свои деньги вы не получите. Если у кого нет 10 рублей, то ему дам я, дам – а не отдолжу, чтобы положить в общий котел. Сядьте в круг, положите деньги в середину. Эти деньги достанутся одному единственному человеку, который может распорядиться ими как пожелает, но не имеет права возвращать их участникам. Кто будет этим счастливымчиком

должна решить группа путем достижения консенсуса.

Обсуждение:

- Что или кто повлиял на принятое решение?

- Как были установлены аргументы?

- Установил их какой-то один человек (или подгруппа людей)?

Как он это сделал – явно или скрытно? Кто больше говорил? Кто больше слушал?

Что вы чувствовали в процессе игры?

8.Упражнение «Ток»

Цель: развивать тактильное восприятие.

Ход: Все сидят в кругу, взявшись за руки. Ведущий посылает «ток» легко пожав руку соседа, сосед передает «ток» своему соседу и т.д. Передача делается быстро.

9.Упражнение «Будь собой»

Цель: приобрести опыт ведения переговоров или убеждения как вербального, так и невербального.

Ход: В эту игру играют парами, затем делятся впечатлениями с группой.

Разбейтесь на пары (раздать роли). Прочтите инструкцию про себя и действуйте в соответствии с прочитанным. Инструкция не требует комментариев.

Пакет первый.

Исполнитель А. Начните с вашим партнером разговор о чем-либо, что интересно вам обоим и в знании чего вы уверены и сможете говорить об этом достаточное время.

Через 3-4 минуты или, почувствовав, что сказано достаточно, поменяйтесь ролями с вашим визави и начните снова.

Исполнитель Б. Молчите, пока не заговорит ваш партнер, подбадривайте его всем своим видом. В процессе разговора поддерживайте беседу, проявляя заинтересованность.

Смотрите на него, улыбайтесь, кивайте, задавайте вопросы и т.д., но не пытайтесь завладеть инициативой в беседе. Через 3-4 минуты или, почувствовав, что сказано достаточно, поменяйтесь ролями и начинайте снова.

Пакет второй.

Исполнитель А. Начните с вашим партнером разговор о чем-либо, что интересно вам обоим и в знании чего вы уверены и сможете говорить об этом достаточное время.

Через 3-4 минуты или, почувствовав, что сказано достаточно, поменяйтесь ролями с вашим визави и начинайте снова.

Исполнитель Б. Когда ваш партнер заведет с вами разговор, посмотрите на него с выражением типа: «Ну-ну, посмотрим, что интересного ты можешь сказать».

Продолжайте молча его разглядывать. Через 3-4 минуты или, почувствовав, что хватит, поменяйтесь ролями и начинайте снова.

Пакет третий.

Исполнитель А. Начните с вашим партнером разговор о чем-либо, что интересно вам обоим и в знании чего вы уверены и сможете говорить об этом достаточное время.

Через 3-4 минуты или, почувствовав, что сказано достаточно, поменяйтесь ролями с вашим визави и начинайте снова.

Исполнитель Б. Когда ваш партнер заведет с вами разговор, послушайте минуту или две, затем начните ерзать, менять ноги, положенные одна на другую, смотреть на часы, оглядываться по сторонам и т.д. Если ваш партнер замолчит, скажите: «Да-да», продолжайте!», при этом ведите себя по-прежнему. Через 3-4 минуты или, почувствовав, что хватит, поменяйтесь ролями и начинайте снова.

Пакет четвертый.

Исполнитель А. Начните с вашим партнером разговор о чем-либо, что интересно вам обоим и в знании чего вы уверены и сможете говорить об этом достаточное время.

Через 3-4 минуты или, почувствовав, что сказано достаточно, поменяйтесь ролями с вашим визави и начинайте снова.

Исполнитель Б. Дождитесь, когда ваш партнер начнет говорить, после чего выразите свое молчаливое несогласие со сказанным посредством жестов или соответствующим выражением лица. Если ваш партнер замолчит, скажите что-нибудь вроде: «Ну-ну, продолжайте!», но не меняйте своего поведения. Через 3-4 минуты или, почувствовав, что хватит, поменяйтесь ролями и начинайте снова.

Пакет пятый.

Исполнитель А. Начните с вашим партнером разговор о чем-либо, что вам интересно, но не смотрите на него. Вы можете смотреть на что угодно – осматривать комнату или опустить глаза. Через 3-4 минуты или, почувствовав, что сказано достаточно, поменяйтесь ролями с вашим визави и начинайте снова.

Исполнитель Б. Когда ваш партнер начнет говорить, отвечайте как можно более ободряющим тоном. Попытайтесь придерживаться темы, предложенной партнером.

Задавайте вопросы, проясняйте суть и т.д. Через 3-4 минуты или, почувствовав, что хватит, поменяйтесь ролями и начинайте снова.

Обсуждение: Игроки оглашают содержание своих инструкций и рассказывают, как прошли диалоги.

10 Информирование: Вы можете видеть, что некоторые люди оказываются настолько поглощены собственной речью, что их слушателям фактически приходится уйти, прежде чем чувство их скуки, невнимания дойдут до оратора. Что вы испытали будучи оратором, а будучи слушателем? Легко ли было следовать инструкции. Так или иначе, люди всегда реагируют на окружающую действительность. Люди постоянно подают друг другу сигналы даже тогда, когда они думают, что не делают ничего особенного. Если люди хотят быть лидерами, то им нужно лучше понимать, что на окружающих способна повлиять любая мелочь в их поведении.

11 Рефлексия: Что для себя нового открыл на этой встрече?

12 Ритуал прощания.

Встреча 3 «Лидер и творческое мышление»

Цель: побудить к творческому мышлению, показать как можно конструктивно решать проблемы.

1.Упражнение «Улыбка»

Цель: создание комфортной психологической атмосферы в группе.

2.Упражнение «Любишь не любишь»

Цель: активизация творческого мышления.

Ход: каждый второй любит то, чего предыдущий не любит.

Например: Я люблю танцевать, но не люблю падать. Я люблю падать, но не люблю ушибаться.

3.Информирование.

У нас третья встреча тренинга лидерских способностей. На первых двух мы пытались определить и в какой-то мере развить качества, которыми должен обладать лидер: умение убеждать, умение слушать, быть чувствительным к невербальным средствам общения. Сегодня мы продолжим развивать лидерские способности. Для чего? Для того, чтобы не стать орудиями чужой воли.

Цель встречи: побудить вас к творческому мышлению при помощи которого вы сможете решать свои проблемы конструктивно.

Кто-то из великих сказал: «Неумение использовать такое врожденное богатство, как способность к творчеству, то ли в силу незнания что оно есть, то ли безразличия или боязни показаться смешным, является не просто расточительством, это предательство самого себя.

4.Упражнение «Принцесса и крестьянин»

Цель: побудить к творческому мышлению.

Ход:

- разбить на две команды;
- рассказать историю о принцессе и крестьянине;
- 5 минут команды обсуждают решение проблемы;
- отвечают;
- обсуждение.

Крестьянин захотел жениться на принцессе. Король, ее отец, пришел в ярость и приказал отрубить крестьянину голову за дерзость.

Но крестьянин был красив, а королева добра и желала дочери счастья, поэтому она уговорила короля подвергнуть крестьянина испытанию.

Было решено, что он должен вытащить из ящика одну из двух карт и принять то, что будет на ней написано, как свою судьбу. На одной карте будет написано «свадьба», а на другой – «смерть». Если он откажется, то умрет. Однако король смошенничал и пометил обе карты словом «смерть» и положил их в ящик.

Королева заметила это и поспешила рассказать обо всем принцессе, чтобы та смогла предупредить своего возлюбленного о неразрешимой задаче и той ужасной опасности, что нависла над ним. Однако, когда пришло время испытания, крестьянин держался спокойно. Он вытянул карту, после чего женился на принцессе и жил после этого счастливо. Король так рассвирепел, что умер от удара, а королева унаследовала престол.

Как крестьянину удалось избежать ловушки, устроенной злым королем.

Ответ: крестьянин вытянул карту и не взглянул на нее, порвал на клочки, проглотил и сказал: «Пусть другую карту достанет король, и я узнаю свою судьбу из его рук. Если он вытянет «свадьбу», я буду знать, что моей картой была «смерть», и смирюсь со своей судьбой. Но если картой короля будет «смерть» я пойму, что моей была «свадьба», и смогу жениться на принцессе.

5.Упражнение «Ты выбираешь»

Цель: продемонстрировать значение творческого мышления в лидерском поведении.

Ход: разбиться на группы по 3 или 5 человек.

Встаньте каждый третий. Эти люди будут лидерами групп, которые они себе наберут из оставшихся ребят.

Всем группам общее задание: придумать одну пятиминутную разминку для всей аудитории. Игра должна быть такой, чтобы каждый мог без труда участвовать в ней в данных конкретных условиях; она должна стимулировать творческое мышление у всех игроков и продолжаться не дольше 5 минут.

Условия следующие:

- вспомнить или сочинить игру;
- продолжительность игры 5 минут;
- должны играть все присутствующие в помещении;
- обсуждение 5 минут.

Есть ли какие-нибудь вопросы? (через 5 минут)

Лидеры предъявляют вариант, на котором остановилась группа. По желанию участников можно проиграть понравившиеся предложения.

Обсуждение: лидеры, расскажите о происходившем в вашей группе.

6.Информирование: Из того, что мы увидели и услышали можно сделать еще один вывод: успех зависит от определенных факторов, а именно от:

- самопрезентации;
- качества информации (нужно знать о чем ты говоришь);
- способности мотивировать людей на деятельность.

А сейчас предлагаю вам остыть, точнее расслабиться. У лидера для решения

поставленных задач должно быть ясное сознание. В этом ему поможет прием «Горячий воздушный шар».

7. Прием «Горячий воздушный шар»

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1. Постепенно расслабляя мышцы ног, рук, лица. Вообразите себе гигантский воздушный шар утопающий в зелени луга.

Представьте эту картину как можно отчетливее. Вы складываете все свои проблемы и тревоги в корзину шара. Когда она будет наполнена доверху, представьте, как веревка шара сама отвязывается от якоря и шар медленно набирает высоту. Он уплывает по воздуху, далеко-далеко уносит груз ваших проблем.

8.Рефлексия. Наши встречи по развитию лидерских способностей закончены.

Интересно, что для вас были эти занятия. Какие появились предложения, пожелания.

9.Ритуал прощания.

ДИАГНОСТИКИ

Диагностика межличностных отношений

Методика выявления коммуникативных и организаторских склонностей

Инструкция: на каждый из вопросов дайте ответ «да» или «нет». Над вопросами долго не задумывайтесь.

Вопросы:

1. Есть ли у Вас стремление к изучению людей и установлению знакомств с различными людьми?
2. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненной Вам кем-либо из Ваших товарищей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
6. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время за книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли некоторые помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вам отказаться от своих намерений?
9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вам включаться в новые для Вас коллективы?
12. Часто ли Вы откладываете на другие дни дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удается устанавливать контакты и общаться с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли Вы добиться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?

- 17.Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
- 18.Часто ли в решении ваших дел Вы принимаете инициативу на себя?
- 19.Раздражают ли Вас окружающие люди, и хочется ли Вам побыть одному?
- 20.Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
- 21.Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
- 22.Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удастся закончить начатое дело?
- 23.Испытываете ли Вы затруднение, если приходится проявлять инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
- 24.Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
- 25.Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
- 26.Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
- 27.Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди незнакомых людей?
- 28.Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
- 29.Полагаете ли, что Вам не представляет особого труда внести оживление в малознакомую группу?
- 30.Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе?
- 31.Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых?
- 32.Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято товарищами?
- 33.Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомый коллектив?
- 34.Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
- 35.Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
- 36.Часто ли Вы опаздываете на встречи, свидания?
- 37.Верно ли, что у Вас много друзей?
- 38.Часто ли Вы оказываетесь в центре своих товарищей?
- 39.Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
- 40.Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Ключ

Коммуникативные склонности:

(+) Да – 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37

(-) Нет – 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39

Организаторские склонности:

(+) Да – 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38

(-) Нет – 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

Обработка результатов:

Подсчитывается число совпадений ответов по ключу, а затем определяется суммарная оценка по каждой шкале. Оценки по каждой шкале могут варьировать от 0 до 10 баллов и указывают на значимость конкретного параметра.

Тест

«Я и мое здоровье»

Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Лучше при ответах быть откровенным, ведь полученная информация по результатам тестирования, дает возможность поразмышлять над своими привычками и понять, что же нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье в полном порядке на долгие годы.

Думая над ответами, применительно к некоторым утверждениям, мысленно Подставляйте слова «как правило». Таким образом, если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да», если это случается с вами редко, то нужно отвечать «нет».

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы начинает болеть голова.
3. Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания.
5. Я почти не занимаюсь спортом и физическими упражнениями.
6. Последнее время несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

Обработка результатов: за каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и посчитайте сумму.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его растратили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки.

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, особенно если набрали от 7 до 10 баллов. Но вам все же лучше задуматься над своим образом жизни, над теми привычками, которые влияют на ваш организм.

Тест «Кто ты?»

Из представленных фигур выбери одну, которая тебе больше понравилась.

Квадрат. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца,

упорство, позволяющее добиваться завершения работ, - вот чем знамениты истинные Квадраты. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей жизни. Квадрат любит раз и навсегда заведенный порядок: все должно находиться на своем месте и происходить в свое время.

Прямоугольник. Ведущие качества Прямоугольника – любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и смелость. Они открыты для новых идей, ценностей, легко усваивают все новое.

Треугольник. Эта фигура символизирует лидерство. Самая характерная особенность – способность концентрироваться на главной цели. Треугольники – энергичные, неуправляемые, сильные личности, которые ставят ясные цели и, как правило, достигают их. Они честны и прагматичны.

Круг. Обладает высокой чувствительностью, развитой эмпатией – способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживания другого человека. Круг ощущает чужую радость и чувствует чужую боль, как свою собственную. Он счастлив тогда, когда все ладит друг с другом, стремится найти общее даже в противоположных точках зрения.

Зигзаг. Фигура, символизирующая творчество. Зигзагам нравится комбинирование абсолютно различных, несходных идей и создание на этой основе чего-то нового, оригинального. Зигзаг – самый восторженный, самый возбудимый из всех пяти фигур. Когда у него появляется новая и интересная

мысль, он готов поведать ее всему миру! Он способен многих увлечь своими идеями.

Тест «Умеете ли вы распределять свое время»

Инструкции к тесту: внимательно прочтите каждое утверждение и напишите цифру наиболее соответствующую правильному ответу: 1 – всегда, 2 – чаще всего, 3 – никогда.

1. Мне хватает времени для себя, чтобы делать то, что доставляет мне удовольствие.
2. Я помню о сроках и планирую работу так, чтобы спокойно все успеть.
3. Я записываю определенные задачи, чтобы не сбиваться с намеченной цели.
4. Я пользуюсь календарем для записи встреч, сроков, дел, которые необходимо выполнить, и для заметок.
5. Я слежу за временем и на работе, и дома.
6. Я планирую свое время на неделю и/или на месяц.
7. Я пишу список ежедневных дел и заглядываю в него несколько раз в течение дня.
8. Я расставляю приоритеты в порядке важности дел и планирую время в соответствии с
9. Я могу выкроить время, когда требуется дополнительно сделать что-то важное или
10. Я могу сказать «нет», если у меня мало времени.
11. Я стараюсь перекладывать ответственность на других, чтобы оставить больше времени для себя.
12. Я кладу вещи на своем столе и рабочем месте так, чтобы не создавалось беспорядка и неразберихи.
13. Я считаю, что низкоприоритетные дела легко исключить или переставить.
14. Я стараюсь все делать так, чтобы не переделывать.
15. Я стараюсь переставлять приоритеты как только они изменяются.
16. Я считаю, что стараться сделать все самому очень неэффективно.
17. Я считаю, что выявить источники проблем со временем совсем не трудно.
18. Я легко избавляюсь от ненужной бумажной работы.
19. Мои встречи и занятия эффективны и хорошо организованы.
20. Я знаю, на что способен и стараюсь не переоценивать свои силы.
21. Я легко приспосабливаюсь к изменениям моего расписания или рабочей нагрузки.

22. Я знаю, в чем заключаются мои обязанности и меру своей ответственности.
23. Стараюсь планировать наиболее трудную работу на самое производительное время.
24. Я стараюсь получить для принятия решений только необходимую информацию.
25. Я приступаю к новой работе только закончив предыдущую.

Результаты:

25-40 - прекрасный распорядитель времени

41-55 - хороший распорядитель времени

56-100 - плохой распорядитель времени

Тест «Вы – лидер?»

Прочтите вопросы 1-10. Обведите пункты «а», «б» или «в». Будьте честными, насколько можете!

1 Вы группой обсуждаете проблему. Как вы будете себя чувствовать, если чья-то идея окажется лучше, чем ваша?

- а) встревожитесь;
- б) смутитесь;
- в) заинтересуетесь.

2 Вы группой разрабатываете сценарий школьного вечера. Как вы оцениваете свои идеи в сравнении с идеями других?

- а) ваши хуже;
- б) ваши лучше;
- в) ваши не хуже, но и необязательно лучше.

3 Что происходит, когда вы пытаетесь внушить что-то важное другим?

- а) вас не слушают;
- б) вас слушают, но им «слабо» понять;
- в) вас обычно слушают и понимают.

4 Вы затратили на какое-то дело много времени. Но вас никто до сих пор не похвалил, и вообще вы не получили никакой отдачи. Что вы станете делать?

- а) будете обескуражены и все забросите;
- б) оставите это дело и перейдете к другому;
- в) закончите дело, потому что считаете это нужным.

5 Вам поручили совсем не «лидерское» задание при подготовке большого мероприятия. Как вы к этому отнесетесь?

- а) нормально, потому что в любом случае в роли лидера вы чувствуете себя неудобно;
- б) не станете участвовать, если вас не назначат главным;
- в) вы не против того, чтобы иной раз быть рядовым участником.
- 6 Что случается, когда вам не удается то, что вы пытаетесь сделать?
- а) вы бросаете дело, потому что неудачи доказывают, что вы ни на что не годитесь;
- б) вы бросаете дело, потому что другие вас не понимают;
- в) вы извлекаете из неудачи урок, который помогает вам в будущем.
- 7 Если вы отвечаете за выполнение группой какого-то задания, как вы будете вести дело?
- а) предоставите большую часть работы другим;
- б) все сделаете сами, чтобы быть уверенным, что все сделано правильно;
- в) распределите отдельные поручения между всеми в соответствии с интересами и навыками каждого.
- 8 Что вы чувствуете при работе с людьми, чья подготовка отличается от вашей?
- а) неловкость;
- б) чувство своего превосходства или неполноценности;
- в) интерес и уважение к другим подходам и точкам зрения.
- 9 Честная критика в ваш адрес вызывает у вас...
- а) недовольство собой;
- б) гнев;
- в) стремление продвинуть дело.
- 10 Как вы поступаете, если дела из-за разных помех идут не так, как вам этого хотелось бы?
- а) думаете о своих прошлых промахах и о том, что было бы, если бы...;
- б) обвиняете во всем других;
- в) ищете пути для продвижения дела дальше.

Теперь подсчитайте количество ответов «а», «б», «в».

7 или больше «а» означают, что вам, для того, чтобы стать хорошим лидером, надо вырабатывать уверенность в себе.

7 или больше «б» показывают, что вам надо научиться больше доверять другим.

7 или больше «в» говорят о том, что у вас, скорее всего, здравый взгляд на себя и других.

Ваше отношение к себе и другим позволяет вам быть хорошим лидером.

Если ваш результат на пригодность к лидерству не такой, как вы рассчитывали, попробуйте разобраться, почему. Когда-нибудь в жизни вам наверняка придется быть лидером. Если вы начнете вырабатывать в себе качества, необходимые лидеру, сейчас – это здорово поможет вам в будущем.

Тест «Можете ли вы влиять на других?»

(для вожатых) и лидерского актива (старший школьный возраст)

Инструкция: на вопросы отвечайте «да» или «нет»

Вопросы:

1. Выбрали бы вы профессию актера или политика?
2. Раздражают ли вас экстравагантно одевающиеся люди?
3. Позволяете ли вы посторонним разговаривать на тему своих романтических отношений?
4. Быстро ли вы реагируете, если чувствуете себя оскорбленным?
5. Ощущаете ли вы себя неуютно, если ваши знакомые добились больших успехов в жизни, чем вы?
6. Вы бы взялись за очень трудную работу для того, чтобы доказать, что вы можете это сделать?
7. Всегда ли принцип «цель оправдывает средства» верен для вас?
8. Любите ли вы часто бывать в кругу друзей?
9. Есть ли у вас график на весь день?
10. Любите ли вы переставлять мебель в квартире?
11. Нравится ли вам каждый раз пользоваться разными средствами для достижения одной и той же цели?
12. Иронизируете ли вы над человеком, если видите, что он слишком самоуверен?
13. Любите ли вы уличать своих учителей или начальство в том, что у него дутый авторитет?

Обработка результатов: подсчитайте количество баллов за каждый вариант ответа.

- 1: да – 5, нет – 2
- 2: да – 0, нет – 5
- 3: да – 6, нет – 0
- 4: да – 5, нет – 0

- 5: да – 5, нет – 6
- 6: да – 5, нет – 0
- 7: да – 5, нет – 0
- 8: да – 0, нет – 5
- 9: да – 0, нет – 5
- 10: да – 5, нет – 0
- 11: да – 5, нет – 0
- 12: да – 5, нет – 0
- 13: да – 5, нет – 0

Интерпретация:

Если вы набрали 65-35 баллов: вы обладаете уникальными способностями влиять на других, изменять их, вы можете их чему-то научить, вам легко работать с людьми, советовать им, помогать им обрести душевное равновесие в трудных ситуациях, поддержать их. Но если вы слишком уверены в своих убеждениях, вы можете стать тираном.

Если вы набрали 30 – 0 баллов: к сожалению, вас мало в чем можно убедить. Вы считаете, что ваша жизнь и жизнь других людей должна быть строго расписана, предусмотрена заранее. Иногда вы можете быть преувеличенно нерешительными, что зачастую мешает вам достигать своих целей, оказывать нужное влияние на окружающих людей.

АНКЕТЫ

Анкеты для участников педагогического процесса

Анкета для детей в конце смены

Год _____ Смена _____ Возраст _____

Отряд _____

1. Нравится ли тебе в Городе Детства? _____
 2. Какой раз ты отдыхаешь здесь? _____
 3. Нравятся ли вожатые? _____
 4. Если нет, то почему _____
 5. Успел ли ты подружиться? _____
 6. В каких мероприятиях ты принял участие?

 7. Какое мероприятие внутри отряда тебе запомнилось больше всего?

 8. Какое общелагерное мероприятие тебе понравилось больше всего?

-

Анкета для родителей

Год _____ Смена _____ Возраст вашего ребенка _____

Ваш возраст _____ Образование _____

1. Ваше отношение к тому, как организован досуг вашего ребенка в каникулярное время: положительное - нейтральное - отрицательное
 2. Как оценивал организацию отдыха в Городе детства ваш ребенок, рассказывая вам об этом: хочу еще - понравилось – не понял – не понравилось
 3. Как оценивал участие в досуговых мероприятиях в Городе детства ваш ребенок, рассказывая вам об этом: хочу еще - понравилось – не понял – не понравилось
 4. Оцените Ваш вклад как родителей в организацию досуга вашего ребенка в каникулярное время
 - заниматься организацией досуга в каникулы пока некогда;
 - пытаюсь разнообразить формы отдыха, досуга ребенка;
 - _____
 5. Ваши предложения по организации лагеря, мероприятий в лагере
-

ИГРЫ

Игры на сплочение.

1 «Скала»

Все участники группы встают в прямую линию. Ведущий говорит о том, что все мы сейчас являемся мощной, непоколебимой скалой. Для того чтобы почувствовать себя скалой, необходимо очень плотно встать друг к другу (участники могут обняться за талию). После того, как группа стала действительно скалой, по ней начинают движение альпинисты. Альпинистами выступают сами участники группы. Первый, кто стоит в линии. Начинает двигаться по скале. Его задача не сорваться, крепко держаться за скалу.

После того как первый участник пошел, начинают двигаться остальные участники. Ведущий должен следить, чтобы правила не нарушались, и на скале не было больше трех альпинистов.

2 «Узелки»

Участники образуют круг и берутся за руки, причем руки одного человека должны быть сцеплены с руками разных людей. Задача: не расцепляя рук, распутать узел и образовать круг

3 «Электрическая цепь»

Участники становятся в круг. Им предлагается взяться за руки. Сжатие руки – сигнал. Который необходимо передать по кругу. Сигнал подает ведущий, он же должен и завершить, принять сигнал обратно. Сигнал может подаваться в одну сторону. Так и в обе одновременно; может подаваться одним сжатием руки, а может несколькими (в одну сторону одно сжатие, в другую 2). Упражнение выполняется до тех пор, пока не будет выполняться за максимально короткое время.

4 «Переправа»

Понадобятся стулья для каждого участника (газетный листок для каждого, так более безопасно). Если используются стулья, то их необходимо поставить в тесный круг, сидениями внутрь. Задание: Вы группа путешественников, вышедших вместе на увлекательный, но опасный маршрут. Вы пройдете его успешно, только если будите помогать друг другу и заботиться о товарищах. В ходе переправы запрещено толкаться, быть эгоистом. Не считаться с интересами группы. Давать товарищам руку помощи, уступать место. Поддерживать советом и делом – все это не просто разрешено, но желательно... Вам придется подняться на стулья и начать движение (по часовой стрелке) время от времени я буду убирать из круга стулья, что

усложнит вашу задачу. Группа считается завершившей переход тогда, когда все участники разместятся по трое на стульях, оставшихся в кругу. Я подчеркиваю: по три человека на одном стуле! Когда все тройки будут готовы. Я начну обратный счет с числа 10 и, дойдя до 0, буду рада поздравить вас с победой и успешным прохождением маршрута! Те же, кто в ходе перехода упал или коснулся ногой пола, считаются выбывшими из игры. Попробуйте дойти до финиша в полном составе, без потерь.

5 «Коллективный счет»

Эта широко известная детская игра пользуется большой популярностью среди участников тренингов. Может иметь статус диагностической процедуры, фиксирующей, насколько в данный момент высок уровень взаимной чувствительности членов группы. Участники стоят в кругу, опустив головы вниз и, естественно, не глядя друг на друга. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок, при этом должны выполняться три условия: - во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально или невербально); - во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; - в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начать с единицы.

Общей целью группы становится ежедневное увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток. Ведущий повторяет участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе. В некоторых группах участники бывают достаточно сообразительны, что не договариваясь начинают последовательно произносить числа натурального ряда по кругу. Обнаружив это, ведущий может похвалить участников за сплоченность и находчивость, но предлагает отказаться от этого приема. Опыт подтверждает, что более сплоченные группы успешнее справляются с этим упражнением.

6. «Квадрат»

Все играющие встают квадратом (так, чтобы было занято все пространство внутри квадрата) как можно теснее. Можно даже заранее очертить квадрат, в котором они должны поместиться. Затем ведущий отдает команды, а квадрат их выполняет, стараясь увеличить занимаемую им площадь, например: - Квадрат пошел влево – квадрат идет влево. - Квадрат садится – квадрат с криками и воплями пытается сесть. - Квадрат прыгает – квадрат с менее интенсивным шумом прыгает. И так далее....