

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА
Муниципальное автономное учреждение детский оздоровительный лагерь
«Солнечная поляна» города Челябинска

456510, РФ, Челябинская область, Сосновский муниципальный район, сельское поселение Долгодеревенское, элемент
планировочной структуры ДОЛ Солнечная поляна территория, дом 5,
Тел. 236-27-58 S_Polyana3@mail.ru

Утверждаю
Директор
Овсянников Артем Николаевич
МАУ ДОЛ «Солнечная поляна»
«18» марта 2023



Программа психолого-педагогического сопровождения смены
«Психолог и я»
Муниципального автономного учреждения
Детский оздоровительный лагерь
«Солнечная поляна» города Челябинска

Составитель:
Коньшева Яна Сергеевна –
Заместитель директора МАУ ДОЛ
«Солнечная поляна»

Челябинск, 2023 г.

I. ЗАПИСКА

Становление психологической службы в системе образования связано с оптимизацией процесса психического развития детей в различных условиях обучения и воспитания. Однако необходимая психологическая помощь традиционно оказывается лишь в связи с учебным (или воспитательным – в детском саду) процессом и в интервале учебного года; опыт работы психолога в период школьных каникул пока еще очень мал. Сложилась парадоксальная ситуация, что именно в то время, когда имеются максимальные возможности для создания ребенку психологически благоприятных условий для отдыха, возможности для оказания полноценной психологической помощи, он оказывается лишен их. Особенно отчетливо это проявляется в системе организованного детского отдыха и прежде всего в работе летних оздоровительных лагерей, которые оказались полностью лишены внимания психологов.

В период проведения летней оздоровительной кампании загородные лагеря решают проблемы занятости, укрепления и сохранения здоровья, профилактики асоциальных явлений, успешной социальной адаптации личности, удовлетворения интересов и потребностей, развития потенциальных способностей детей и подростков.

Психологическое сопровождение отдыха детей необходимо для того, чтобы «среда обитания» в период летних каникул приобрела развивающий характер и способствовала личностному развитию с одной стороны, а с другой стороны, имела и коррекционную направленность, но оставалась привлекательной для детей и подростков.

Реализация программы деятельности педагога-психолога «Психолог и Я» в рамках летнего оздоровительного лагеря, направлена на создание психологического комфорта, развитие коммуникативных навыков, воображения, памяти, мышления, способностей у детей к дифференциации эмоциональных состояний, выявление сферы предпочтительных интересов и творческого потенциала детей.

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).

II. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель:

Обеспечение полноценного психического и личностного комфорта ребенка в условиях детского оздоровительного лагеря.

Задачи:

- оказание помощи в создании благоприятного микроклимата в отрядах, как основного фактора адаптации в условиях лагеря;
- формирование у детей и подростков личностных качеств, необходимых для успешного взаимодействия в детском временном коллективе;
- развитие коммуникативных способностей, эмпатии, толерантности;
- содействие снятию эмоционального напряжения;
- развитие рефлексивного сознания детей с учетом их возрастных особенностей.

Задачи с учётом возрастных особенностей:

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 лет

Задачи работы:

- развитие у детей навыков сотрудничества со сверстниками;
- формирование умения правильно относиться к успехам и неудачам;
- формирование уверенности в себе.

Возраст детей: 11 – 12 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: 13 – 15 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.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Период реализации программы: лагерная смена – 21 день.

Целевая группа: несовершеннолетние от 6 до 15 лет

3.1. Основные направления работы:

- диагностическое;
- консультационное;
- просветительское;
- коррекционно-развивающее;
- профилактическое.

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:

I. Подготовительный этап.

Цель: обучение педагогического персонала (разработка программы психологической поддержки всех членов коллектива лагеря).

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»;
 - «Метод конгруэнтной коммуникации – как основа эффективного сотрудничества с детьми».

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 минипрограмм.

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>		

Индивидуальная работа.

Цель: психологическая помощь детям с низким уровнем адаптации.

Индивидуальная работа проводится по результатам диагностики и наблюдений, заявкам педагогов, в случае необходимости оказание 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.

Работа с родителями:

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

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.

3.4. 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.
12. Анкетирование «Как бы я хотел провести время в летнем лагере»

➤ 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.

IV. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Обеспечить полноценный психический и личностный комфорт каждому воспитаннику.
2. Оказать содействие в формировании у детей и подростков личностных качеств, необходимых для успешного взаимодействия в детском временном коллективе.
3. Преумножить наличие у воспитанников навыков самоконтроля и саморегуляции.
4. Оказать воспитанникам помощь в формировании навыков самоанализа, уверенности в себе, умения понимать причины собственного и чужого поведения.
5. Способствовать овладению воспитанниками способами регуляции поведения, эмоций.
6. Способствовать развитию у воспитанников позитивного отношения к себе.

V. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Работа психолога в лагере связана с урегулированием конфликтных ситуаций, играми на сплоченность коллектива, на адаптацию детей к новым условиям и коллективу и коррекции эмоциональных состояний в процессе адаптации и социализации. Время работы психолога в лагере лимитировано сменой в 21 день, а так как 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.

Это возможно потому, что дети в своем большинстве не знакомы друг с другом и, скорее всего, в дальнейшем общаться не будут. Большой сложностью является тот факт, что на территории лагеря одновременно находится до 170 детей за одну смену. Психологу необходимо не только определить структуру отрядов, выровнять взаимоотношения в коллективе, но и поработать индивидуально со многими проблемами, которые возникают в детских коллективах ежедневно.

Как говорилось выше, работа психолога не ограничивается детским коллективом. Важность положительного настроения воспитателей, вожатых и другого персонала также осознается психологом. Поэтому работа психолога в лагере направлена и на актуализацию осознания воспитателями и вожатыми важности своего участия в жизни детей и повышение самооценки за счет успешного выполнения порученной работы.

К детям в загородных лагерях необходим особый подход, который будет включать в себя функцию воспитания через призму философских, педагогических и психологических знаний. Руководствуясь этим можно предположить необходимость разработки целостной программы психологического сопровождения детей в летнем загородном оздоровительном лагере в рамках интегрального подхода, с учетом возрастно-психологического подхода в консультировании.

VI. 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.
8. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 1999. 480с.

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.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

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 будете 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....

Приложение 2

УПРАЖНЕНИЯ

1. Упражнение «Передай эмоцию»

Цель: развивать социальный интеллект, учить распознавать эмоции.

Инструкция: Группа стоит или сидит в кругу, один начинает и делает определенное выражение лица, с которым он смотрит на своего соседа слева. Теперь тот повторяет выражение лица и поворачивается в свою очередь к своему соседу слева и т.д. Игра продолжается пока эта «эпидемия» не охватывает всех играющих.

2. Упражнение-игра «Равновесие»

Цель: научить детей настраиваться друг на друга.

Инструкция: Сядьте на пол, образуя двойной круг так, чтобы вы попарно сидели друг напротив друга. В паре возьмитесь за руки и отклонитесь назад. При этом постарайтесь удерживать равновесие. Насколько далеко вы можете отклониться назад?

А теперь встаньте. Поставьте ступни ног вплотную друг к другу, чтобы при этом они стояли прямо перед сдвинутыми ступнями вашего партнера. Возьмитесь за руки и медленно отклонитесь назад. Насколько далеко вы можете отклониться, удерживая равновесие?

Поменяйтесь партнерами.

Обсуждение: Насколько хорошо сотрудничал с тобой твой партнер?

Что нужно делать для того, чтобы поддерживать хорошее равновесие с партнером? Обратите внимание на детей, которые постоянно перетягивают партнера на себя, и помогите им понять, как это действует на их отношения с другими детьми.

3. Упражнение «Что я люблю делать»

Цель: дать детям возможность рассказать что-нибудь о себе.

Инструкция: Я хотел (а) бы, чтобы мы лучше узнали друг друга. Для этого я хочу предложить вам следующую игру. Один из нас выберет что-то, что он очень любит делать, и начнет без слов показывать нам это. Все остальные внимательно смотрят, что делает выступающий, и пытаются угадать, что он хочет сказать нам, но сами пока ничего не говорят. Как только выступающий завершил свою пантомиму, поблагодарив нас за внимание, мы можем начать высказывать наши догадки. После того, как все желающие выскажутся, выступавший скажет, есть ли среди нас те, кто понял его правильно. Потом будет выступать следующий. Давайте буду первой (ым).

Обсуждение: Трудно ли было объяснить что-либо другим без слов? Кто из детей любит делать то же, что и ты сам.

4. Упражнение «Ревущий мотор»

Цель: помочь детям ощутить единение с другими, дать возможность энергетического всплеска.

Инструкция: Кто из вас видел настоящие автомобильные гонки? Вы помните, как режут моторы, когда водители после очередного виража давят на газ? Сейчас мы организуем здесь нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля – «Ррмм». Один из вас начинает произносить «Ррмм» и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернул, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит свое «Ррмм», повернувшись к следующему соседу. Таким образом, «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот.

(Когда «рев мотора» пройдет полный круг)

Конечно же, у нашего гоночного автомобиля есть и тормоза. Когда на них нажимают, раздается другой звук – «Иииик». Когда кто-нибудь во время «движения автомобиля» вдруг произносит «Иииик», он тем самым останавливает нашу машину и разворачивает ее в противоположную сторону. Но у каждого есть право только дважды сделать это.

(Последний круг «ехать» нужно особенно быстро закончить «гонки» одним единым «Иииик»).

Рефлексия: Чувствуешь ли ты себя бодрым и активным? Чувствуешь, что наша группа – это единое целое?

5. Упражнение «Сходства и различия»

Цель: активизировать навыки рефлексии, внимания к себе и другому.

Материалы: бумага, карандаш – каждому ребенку.

Инструкция: Кто из вас иногда радуется, когда обнаруживает, что в чем-то он похож на других детей? А кто из вас бывает доволен тем, что в чем-то отличается от остальных?

В каждом из нас есть и то, и другое. Разбейтесь на пары, и пусть каждая пара сядет отдельно от других. Найдите восемь характеристик, которые есть в вашей паре у обоих, а затем – восемь характеристик, которыми вы отличаетесь. Разделите лист пополам. Напишите на левой половине листа сверху «сходства», а справа – «различия». А теперь запишите то, чем вы похожи друг на друга, и то, чем вы друг от друга отличаетесь.

(Потом сходства и различия обсудите в парах).

Обсуждение в группе: Что для тебя было сложнее: найти сходства или найти различия?

6. Упражнение: «Сердце группы».

Цель: дать детям возможность ощутить себя уважаемым и достойным любви и внимания.

Материалы: бумага, карандаши, фломастеры, большое сердце, вырезанное из картона, скотч.

Инструкция: Сегодня мы с вами будем делать сердце группы. Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Обязательно проверьте, не вытащили ли вы свое собственное имя, в таком случае вы можете поменять бумажку. А теперь я расскажу вам, что вы сейчас будете делать. Я принесла с собой большое сердце, которое и станет сердцем группы. Придумайте дружескую и приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули по жребию. На листе бумаги запишите то, что придумали. Может быть, вы напишете: «У Юли всегда интересные мысли» и т.д. Составленную фразу скотчем приклейте к нашему сердцу.

Обсуждение:

- Понравилась ли тебе эта игра? Почему?
- Легко ли было сказать что-нибудь приятное о другом ребенке?
- Нравится ли тебе то, что написано на сердце про тебя?

Рефлексия: Как я чувствовал себя сегодня на занятии?

7. Упражнение «Я справился!»

Цель: помочь осознать детям, что они могут преодолеть трудности, а это один из источников самоуважения.

Материалы: бумага, цветные карандаши или ручки.

Инструкция: Удавалось ли тебе когда-нибудь делать что-то, что было для тебя очень сложным? Задача была непростой, но ты все же справился с ней! Возможно, остальные не обратили внимания на то, что ты сделал что-то очень важное для себя, но сам ты был горд и доволен, что смог преодолеть себя и справиться с такой сложной работой. Вспомни пару таких случаев из твоего личного опыта и нарисуй или запиши их.

(Потом ребята разбиваются на тройки, и в тройках обсуждают свои достижения)

Обсуждение:

- Когда у тебя что-нибудь хорошо получается, кому ты рассказываешь об этом?
- Когда ты гордишься собой, в какой части своего тела ты ощущаешь гордость?

8. Упражнение: «Почувствуй себя любимым»

Цель: активизировать собственные силы детей, чтобы они чувствовали себя любимыми и достойными.

Материалы: релаксационная музыка, ватман.

Инструкция: Маленький ребенок не может натворить зла: он еще не знает о добре и зле. Он хочет только быть защищенным, ухоженным и сытым, хочет чувствовать себя любимым. Сколько лет должно быть ребенку, чтобы он уже мог сделать что-то плохое? И когда мы вырастаем и даже когда становимся взрослыми, в нас остается нечто от невинного, достойного любви ребенка, которым мы были в начале своей жизни. Помните об этом.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вдохните...

Представь себе, что ты – маленький ребенок, которому всего несколько месяцев, ты лежишь в своей детской кроватке... Ты еще не умеешь ни говорить, ни ползать. Мама и папа, твои братья и сестры должны о тебе заботиться, они дают тебе все, в чем ты

нуждаешься. Ты слышишь их голоса, они звучат ласково. Ты чувствуешь, что они очень рады малышу, недавно пришедшему к ним в мир.

Ты ощущаешь тепло их рук, когда они тебя нежно гладят или держат, и ты улыбаешься, потому что чувствуешь себя под их надежной защитой. А когда ты голоден, ты кричишь громким голосом, напоминая, что тебя надо покормить.

Сейчас потянитесь и откройте глаза. Поразмышляйте еще немного о том, какие слова очень хотели бы слышать малыши, дети в один год, дети в два года... в вашем возрасте.

Подумайте, что должен слышать малыш от мамы с папой, чтобы отлично себя чувствовать и хорошо расти.

Давайте эти высказывания запишем (кроме высказываний детей необходимо включить следующие:

- Я очень рад (а), что ты есть на свете
- У тебя много времени впереди, ты можешь не спешить становиться большим
- Я очень рад(а), что ты девочка
- Я очень рад(а), что ты мальчик.

Разбейтесь по парам. Решите, кто из вас будет А, а кто – Б. А представляет себе, что он – маленький ребенок, а Б медленно читает ему предложения, фразы, которые мы записали. Затем поменяйтесь местами.

Обсуждение:

- Понравилось ли упражнение?
- Что нужно от родителей детям вашего возраста?
- Почему взрослым иногда трудно как следует заботиться о маленьком ребенке?

Рефлексия:

- С каким настроением уходите?
- Что было для тебя важным на этой встрече?

9. Упражнение «Улыбка»

Блиц-опрос: Какое у меня сегодня настроение.

Игра «Бумажные мячики».

Цель: позволить детям сбросить свое беспокойство, напряжение.

Материалы: старые газеты

Инструкция: Возьмите каждый по большому листу старой газеты, как следует его скомкайте и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Разделитесь на две команды, и пусть каждая выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моей команде вы начнете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: «Приготовились! Внимание! Начали!»

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется на полу меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию.

Приложение 3

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» (см. Приложение)

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, топать 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 течение 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 середине»

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 счастливым должен 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 достаточно 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 достаточно 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 достаточно 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 достаточно 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 слышали 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.

Приложение 4

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

высококласным 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, неудержимые, сильные личности, которые ставят ясные цели и, как правило, достигают их. Они честолюбивы 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 ладят 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 «Ты страдаешь от скуки»

Ответ на вопросы «да» или «нет»

1. Ты живешь по заранее заданной схеме?
2. Хочешь, чтобы у тебя было чувство ответственности?
3. Завидуешь ли людям, у которых интересная жизнь?
4. Хочешь, чтобы в жизни было больше сюрпризов?
5. Можешь полностью предсказать поведение твоего друга?
6. Большинство твоих интересов связано с тем, что показывают по телевизору?
7. Ты, как правило, знаешь, что будешь делать днем?
8. Ты страдаешь от скуки?
9. Хочется ли тебе когда-нибудь кричать?
10. Кажется, что жизнь иногда проходит мимо?
11. Мечтаешь ли ты когда-нибудь о том, чтобы уехать за границу и начать новую жизнь?
12. Для тебя каникулы – лучшее время в году?
13. Считаешь ли, что школьные годы самые счастливые в твоей жизни?

Обработка результатов: каждый ответ «да» приносит 1 балл, каждый ответ «нет» – 0.

От 7 до 13 баллов: несмотря на то, что скука не считается проблемой, она является главной причиной твоего несчастья. Однако не расстраивайся: сбалансировать скуку с разнообразием совсем нетрудно. Начни с поиска хобби, займись чем-нибудь, что хорошо у тебя получается и чем ты можешь гордиться. Будь готов(а) иногда идти на риск. Если ты рисковал(а) и проиграл(а), то пусть тебя удовлетворяет сознание выполненного долга.

От 2 до 6 баллов: хотя скука не является главной проблемой в твоей жизни, но из-за нее тебе знакомы чувства разочарования и гнева. Постарайся изменить свой образ жизни, сделать его более здоровым.

1 балл: скука играет незначительную роль в твоей жизни, которая, вероятно, у тебя очень интересная и яркая.

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 взяли 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.

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 относитесь?
 - 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 удастся 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 «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 – иногда, 4 – редко.

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 записок.

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 ними.

9. Я могу выкроить время, когда требуется дополнительно сделать что-то важное или срочное.

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

Приложение 5

АНКЕТЫ

Анкеты для участников педагогического процесса

Анкета для обучающегося (в конце смены)

Инструкция: оцени изменения, прошедшие с тобой по 11 – бальной шкале:

- от -5 (минус 5) – максимально негативные изменения;
- от +5 (плюс 5) – максимально положительные изменения;
- 0 баллов - отсутствие изменений.

Год _____ Смена _____ Возраст _____

№ п/п	Параметры оценивания	Бальная шкала										
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Как изменилось за оцениваемый период состояние твоего здоровья											
2	Как изменилось твое отношение к своему здоровью											
3	Как изменился твой образ жизни											
4	Как изменилась за это время твоя физическая активность											
5	Как изменился характер твоего питания											
6	Как изменились твои привычки, влияющие на здоровье											
7	Отмечаешь ли ты изменения в своем внешнем облике.											

- для пед. кадров: да – не понятно - нет
6. Есть ли в лагере традиции, мероприятия, которые для Вас очень значимы. Назовите

7. Часто ли Ваши идеи и предложения используют в коллективе

8. Ваши предложения по организации лагеря, мероприятий в лагере

Благодарим за сотрудничество!!!

Личный отзыв ребенка о лагере

Фамилия и имя _____

Возраст: _____

1. Что понравилось? _____

2. Что НЕ понравилось? _____

3. Что полезного узнал (а) и приобрел (а) за время пребывания в лагере?

4. Твои предложения по улучшению отдыха.
