

ГБОУ Республиканский центр психолого-медико-социального
сопровождения «Сайзырал»

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ –
ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ ЭФФЕКТИВНОГО ОТДЫХА ДЕТЕЙ
В ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ

методические рекомендации



Кызыл-2018

Печатается по решению экспертного совета ГОУ Республиканского Центра психолого-медико-социального сопровождения «Сайзырал»

Методические рекомендации «Психологический комфорт – важное условие эффективного отдыха детей в летнем лагере» – г. Кызыл.: 2018г -58 с.

Составитель: Сюрюномаа О.С-К., методист.

Рекомендации разработаны на основе материалов ГУДОД «Областной дворец творчества детей и молодежи им. В.П. Поляничко» «Создание психологического комфорта в детском оздоровительном лагере». Предназначены для психологов, воспитателей и вожатых детских оздоровительных лагерей. В рекомендациях рассматриваются условия создания психологического комфорта для воспитанников лагеря, выделены наиболее часто встречающиеся проблемы и пути их разрешения. В приложениях представлены практические разработки, которые помогут организовать полноценный отдых и развитие воспитанников.

**Стилистика, орфография и пунктуация
оставлены в авторском варианте**

Содержание:

Введение

1. Психологический комфорт – важное условие эффективного отдыха детей.....	3
2. Проблемы детских коллективов и пути их решения.....	4
3. Педагогическая диагностика в лагере.....	16
Заключение.....	22
Список литературы.....	24

Приложение 1. Игры на сплочение отряда и саморазвитие воспитанников

Приложение 2. Психологические акции как эффективная технология в условиях лагеря

Приложение 3. Большие психологические игры

Приложение 4. Вербочный курс

Приложение 5. Диагностика и профилактика конфликтов

Введение

В условиях динамики современных экономических и социальных процессов постоянно увеличивается нагрузка на школьников, которым необходим полноценный отдых. Проблемы оздоровления и полноценного отдыха детей эффективно решают детские оздоровительные лагеря (далее по тексту - ДОЛ). Однако в летний период важным является не только решение задач оздоровления и отдыха детей, но и организация воспитательного процесса.

Воспитание и социализация личности в детских оздоровительных лагерях выступают как двухсторонний процесс: с одной стороны, дети усваивают необходимый социальный опыт новой среды пребывания при погружении в неё, восприятии социальных ролей, социокультурных норм и моделей поведения; с другой стороны, они сами воспроизводят систему социальных связей в своей активной деятельности.

Ориентация на интересы ребенка сегодня одна из важных черт детского оздоровительного лагеря. Все больший вес и влияние на деятельность летних загородных лагерей, как учреждений дополнительного образования детей, приобретает гуманистическая психология. Уважение к личности ребенка, к его внутреннему миру, признание его права быть самим собой, создание условий для развития его способностей, самореализации и удовлетворения индивидуальных нужд и потребностей – все это характеризует детский оздоровительный лагерь гуманистической направленности. Такой лагерь предоставляет выбор направления и темпа развития каждому ребенку и путей удовлетворения его новых актуализирующихся потребностей.

Безусловная сложность решения заявленных проблем обуславливает необходимость создания условий для психологического комфорта воспитанников в детском оздоровительном лагере. В летнем лагере психологический комфорт отражает нравственно-эмоциональное состояние воспитанников, их душевные переживания и волнения, отношения друг к другу, к окружающим событиям, к отдыху.

Основными составляющими психологического комфорта в лагере являются: стиль взаимоотношений детей и взрослых в ДОЛ, детей друг с другом, атмосфера дружелюбия; возможность самореализации личности через организацию разнообразной творческой деятельности; атмосфера психологической безопасности среды лагеря для растущей личности и др.

Психологический комфорт ребенка в ДОЛ зависит от того, как складываются у него отношения с взрослыми и сверстниками, нашел ли он поле деятельности для собственной самореализации, самоутверждения.

Вполне очевидно, что создать психологический комфорт, благоприятный психологический климат, интересный и разнообразный досуг в детском коллективе - насущная задача педагогов, работающих в детском оздоровительном лагере. Эта задача, требующая высокого уровня развития профессиональной компетентности, методического мастерства и творчества педагогического коллектива лагеря.

1. Психологический комфорт – важное условие эффективного отдыха детей

Детский оздоровительный лагерь имеет свою специфику, дающую ему определенные преимущества перед другими формами летнего отдыха. По мнению Т.А. Юзефовичуса отдых в детском лагере таит в себе целый ряд уникальных возможностей для ребенка:

- освоить современные формы организации отдыха, заложить основы культуры отдыха, развлечений, досуга;
- приобрести опыт самостоятельности и ответственности в условиях, когда ситуация совместного проживания со сверстниками, вдали от дома и опеки родителей позволяет ему освоить способы сотрудничества со сверстниками, совершенствовать умения принятия самостоятельных решений;
- получить возможность искреннего, дружеского общения со взрослыми;
- раскрыть собственные потенциальные возможности в различных видах деятельности и общения, завоевать уважение сверстников и взрослых, приобрести новые интересы, ощутить востребованность уже имеющихся умений.

Временное объединение детей в детском оздоровительном лагере открывает перед личностью ребенка позитивные возможности развития, отсутствующие в условиях стационарного коллектива.

Учитывая вышеизложенное, педагогический коллектив лагеря должен уделять особое внимание сохранению и укреплению психического здоровья детей, важным составным компонентом которого является психологический комфорт (эмоциональное благополучие). Как показывает практика, если нет эмоционального благополучия у личности соответственно - нет и развития, поскольку человек в этом случае тратит больше сил на защиту, а не на действительное свое развитие. Следовательно, удовлетворение потребности в психологическом комфорте, создание благоприятной эмоциональной среды является одним из важнейших условий эффективного отдыха детей.

Понятие психологического комфорта (эмоциональное благополучие) тесно связано с такой категорией как психологический климат. Согласно словарю *климат социально-психологический* [от греч. klima — наклон] — интегральная характеристика системы межличностных отношений в группе, отражающая комплекс решающих психологических условий, которые либо обеспечивают, либо препятствуют успешному протеканию процессов группообразования и личностного развития. Благоприятный социально-психологический климат характеризуется *внутренним спокойствием, высоконравственной атмосферой, дружелюбием, взаимной требовательностью* (вместе с тем личностные потребности и интересы его членов могут быть и неудовлетворенны из-за того, что какие-то компоненты «климата» не в полной мере развиты) и выступает в качестве одного из решающих факторов эффективности групповой деятельности. Во многом это определяется групповой совместимостью и

согласованностью.

Обобщение позиций ряда ученых (Л.И. Божович, А.В. Воронина, П.В. Симонов и др.) позволяет определить понятие *«психолого-педагогический комфорт в детском оздоровительном лагере»* как такое нравственно-эмоциональное состояние коллектива лагеря (детского и взрослого) в котором находят удовлетворение и оптимальное развитие содержательные интересы и потребности субъектов воспитательного процесса, как со стороны внешних бытовых условий их жизни, так и со стороны их душевных переживаний и волнений, отношений друг к другу, к детскому отдыху, к работе, к окружающим событиям.

Психологический комфорт неразрывно связан со своим противоположным понятием – дискомфорт (тревога, беспокойство, неуверенность в своих силах, озабоченность, страх и другие отрицательные переживания).

Структура психолого-педагогического комфорта в детском оздоровительном лагере включает необходимое и достаточное количество взаимосвязанных содержательных компонентов:

1. *Социально-психологический*: директор лагеря; педагогический коллектив; организационная культура лагеря как образовательного учреждения; социальный контроль; оптимальные межличностные отношения.

2. *Личностный*: особенности личностного поведения детей и взрослых в течение всего времени пребывания в лагере.

3. *Технологический*: педагогика сотрудничества, педагогика ненасилия, педагогика свободы, развивающий характер способов организации и условий проведения летнего отдыха детей, психолого-педагогическая диагностика.

4. *Материально-бытовой*: архитектура и дизайн лагеря, бытовые удобства в лагере.

Каждая из этих структурных единиц имеет свои внутренние и внешние особенности, свое содержание. Дискомфортное состояние в ДОЛ может возникнуть, тогда, когда имеется явное преобладание в развитии какой-либо стороны комфорта. В практической жизнедеятельности детских оздоровительных лагерей всегда имеются незначительные отклонения в развитии содержательных, внутренних или внешних сторон психолого-педагогического комфорта. Незначительные отклонения в развитии одной из сторон должны компенсироваться повышенным развитием других сторон.

Выделим группы факторов, влияющих на психологический комфорт в детском оздоровительном лагере.

Первая группа связана с деятельностью взрослых. Работа детских оздоровительных лагерей требует достаточно большого количества специалистов, которым в течение короткой смены необходимо организовать детский коллектив и работать с ним.

Вполне очевидно, что действия, установки и позиции, нормы и правила, которых придерживаются педагоги (прежде всего воспитатели и вожатые) во взаимодействии с детьми и другими взрослыми имеют огромное значение для создания психологической комфортной среды в лагере. Тип взаимодействия взрослого с воспитанником в ДОЛ является основным фактором, влияющим

как на эмоциональное благополучие, так и на развитие ребенка в лагере.

Успешность работы взрослых в детском оздоровительном лагере во многом зависит от уровня развития следующих умений:

- взаимодействовать с детьми различных социальных групп;
- создавать каждому ребенку ситуации успеха и ощущение принятости;
- учитывать индивидуальные и возрастные особенности воспитанников с этой целью осуществлять скрининговые диагностические процедуры;
- организовывать досуг детей и грамотно объединять их в досуговые общности;
- позитивно разрешать конфликтные ситуации;
- оказывать психолого-педагогическую поддержку воспитанникам и др.

Совершенно очевидно, что педагогический персонал детского оздоровительного лагеря должен работать как команда профессионалов, имеющих необходимую подготовку для работы в условиях, которые характеризуются интенсивностью процессов общения, многообразием и вариативностью межличностных взаимодействий, высокой эмоциональностью, автономностью существования, сборностью состава членов сообщества детей и взрослых, кратковременностью его существования.

Вторая группа факторов раскрывает специфику взаимоотношений в детском коллективе. Психическое, социальное и физическое развитие детей связано с тем, как складываются их отношения со сверстниками. Взаимоотношения детей, их характер, направленность формируют, развивают и корректируют эмоциональную сферу ребенка. Особенности эмоционального отношения (симпатии-антипатии и т.п.) детей друг к другу оказывают существенное влияние на характер их взаимодействия, регулируют межличностное общение в детской группе. Неудовлетворительное положение в группе сверстников переживается детьми очень остро и нередко является причиной аффективных реакций (развитию повышенной тревожности, агрессивности, чувства неуверенности в себе, закреплению отрицательных эмоций).

В этой связи руководителю детского временного коллектива важно учитывать влияние детского коллектива на личность каждого ребенка, так как потребность в психологическом комфорте является одной из актуальных в течение всего времени пребывания воспитанника в ДОЛ.

Таким образом, особенности жизни в детском оздоровительном лагере, актуализируют проблему создания условий для психологического комфорта воспитанников, который может рассматриваться одним из критериев качества организации летнего отдыха детей.

2. Проблемы детских коллективов и пути их решения

Детский оздоровительно-образовательный лагерь (ДОЛ) — это благоприятное место для активного развития личности и воспитательной деятельности коллектива. Пребывание ребёнка в ДОЛ, с одной стороны, изолирует, ограничивает возможности контакты ребёнка с семьей, а с другой — открыва-

ет перспективы расширения социализации посредством «значимых других». Но так ли уж солнечно и сказочно, в наших лагерях? Летний детский лагерь, как бы радужно мы его ни представляли и ни описывали, — это место «дислокации» конфликтных ситуаций. Это территория, где немало «троп войны», по которым ходят её жители. В большинстве случаев противостояние между детьми и взрослыми возникает из-за разных представлений о распорядке жизни в лагере, дисциплине, мероприятиях, характере отношений, целях и содержании деятельности

Особой проблемой для летних оздоровительно-образовательных учреждений является адаптация детей к новым изменяющимся условиям и требованиям в связи с постоянно меняющимися «правилами игры». Основными критериями, подтверждающими успешность адаптации ребёнка к новым условиям, являются следующие: адекватность и оптимальность поведения; стремление реализовать творческие возможности; способность к разрешению конфликтных ситуаций; умение организовать собственную деятельность и саморазвитие.

Типичные проблемы воспитанников разных возрастных групп и варианты их решения.

Таблица 2

Проблемы младшего школьного возраста

Прогнозируемые ситуации	Варианты решения
Болезненно переживают разлуку с семьей	Отвлечь интересными делами, переключить внимание
Раздражительность, тоска по дому	Дать такое задание ребенку, чтобы он почувствовал себя нужным в новом коллективе
Задают множество вопросов	Внимательно выслушивать и спокойно отвечать, повторяя ответ столько раз, сколько необходимо для понимания
Быстро утомляются	Быстрее «бежать» к финишу, к результатам — в игре, труде...
Трудно засыпают, просыпаются по ночам «попить», не умеют застелить постель, разбрасывают и теряют вещи	Терпеливо приучать к порядку, учить рациональным приемам содержания личных вещей и постели. Проявлять особое внимание вечером: кому-то сказку рассказать, кому-то спеть, кого-то погладить по голове, по руке, с кем-то просто посидеть рядом.
Не уверены в себе	Давать нагрузку с учетом физического здоровья, без акцентирования на этом внимания, поощрять даже малые достижения.
Едят медленно, предпочитают есть всухомятку	Увидеть таких детей и принять все меры для предупреждения конфликтных ситуаций. Посадить детей за отдельный стол. Следить за тем, чтобы съедали первое.

Готовы всё попробовать на вкус	Рассказывать детям о ядовитых ягодах, растениях...
Потеряли интерес к занятиям, внимание рассеянное	Рекомендуется частая смена видов деятельности и их продолжительность по времени
Слезы и страхи в темноте	Не оставлять одного ребенка в темноте
Проявляют желание играть с младшими детьми	Поддерживать, поощрять и направлять действия детей по опеке малышей
Копируют привычки, манеры поведения, лексикон взрослых	Стремиться ни в чем не подражать дурному примеру
Постоянно опаздывают	Не давать поручений, связанных с учетом времени
Впечатлительны	Не рассказывать сказки, истории с «плохим концом»
Постоянно рискуют, склонны к травматизму	Избегать чрезмерных ограничений в деятельности детей, заполнять их жизнь полезными и нужными играми, состязаниями, следя при этом за соблюдением необходимых правил безопасности

Проблемы детей среднего возраста

Прогнозируемые ситуации	Варианты решения
Обидчивость, повышенная чувствительность к несправедливости	Внимательное, доброе отношение к детям, стремление разобраться в причинах поведения детей
Внешнее проявление взрослости: курение, игра в карты, проба спиртного, употребление взрослого лексикона, использование косметики, украшений. Бодрствование после отбоя, различные ночные занятия	Проводить разъяснительную работу с привлечением всех специалистов и показом соответствующих кинофильмов. Приучать к выполнению разумного режима дня. Если невозможно полностью избежать ночных занятий, направлять их в приемлемое русло.
Замкнутость, одиночество. Обостренное переживание своих недостатков	Стремиться переключать внимание детей, давать поручения, связанные с необходимостью общения
Непослушание, дей-	Вникать в интересы детей, сотрудничать с ними

ствие «наперекор», постоянные споры	
Проявление тайн (укромные уголки леса, полянки, места рыбалки). Озорство, шалости	Знать секреты детей, совместно сохранять их, разумно использовать. Организовывать интересные игры с элементами романтики

Проблемы подростков

Прогнозируемые ситуации	Варианты решения
Замкнутость, агрессивность, легкая ранимость. Чередование плохого и хорошего настроения, уход в «себя»	Поведение такого ребенка полностью зависит от того, как взрослые будут вести себя с ним.
Неподчинение взрослым, действия «наперекор», критиканство. Стремление к независимости, вызывающее поведение. Действия опережают мысли	Пытаться понять подростков, понять причины того или иного их поступка, акцентировать внимание на позитивных моментах в критических высказываниях, тактично направлять их действия - в нужное русло, стать приятным собеседником.
Недовольство своим внешним видом, разочарование от собственного отражения в зеркале	В индивидуальной беседе разъяснить подростку, как правильно ухаживать за кожей, изменить свой внешний вид, повысить самооценку
Интерес к себе	В коллективной беседе — находить у такого подростка лучшие качества и подчеркивать их. Полезно организовывать доверительные разговоры «Расскажи мне о себе», «Расскажи мне обо мне» и др.
Развитие интереса к противоположному полу, появление новых ощущений, чувств, переживаний	Тактично, целомудренно раскрыть подросткам красоту настоящей дружбы и любви. Отвечать на вопросы серьезно и корректно
Проявление чрезмерной самостоятельности. Стремление освободиться от родительской опеки.	Учитывать это и предоставлять подросткам как можно больше подконтрольной самостоятельности.
Несбывающиеся мечты подростков	П Поразмышлять вместе с подростками о жизненных перспективах и ценностях

Кроме названных проблем существует ряд других ситуаций.

Если ребенок первый раз в лагере то, как правило, замыкается в себе, испытывает **чувства покинутости, одиночества**

Что предпринимать?

- Проявлять больше внимания к нему, т.к. у него отсутствуют навыки в выполнении режима дня, он не приспособлен в самостоятельной жизни, должен еще привыкнуть к общественному питанию; к новым порядкам.

- Создавать условия для реализации возможности выхода ребенка из изоляции, проявления себя в новом окружении, помочь «найти себя», раскрыть способности в какой-либо области, давать поручения, связанные с необходимостью общения в лагере, что позволит ему строить свои отношения с коллективом как в лагере, так и вне его.

Если ребенок не первый раз в лагере, то у него достаточно часто отмечается **раскованное поведение**: он всезнайка, вспоминает о том, как было прошлым летом, позапрошлым, постоянно сравнивает данный лагерь с иными, противопоставляет себя другим детям.

Что предпринимать?

- Выслушивать ребенка и спокойно реагировать на его высказывания;

- Обеспечить соблюдение режимных моментов, особенно в отношении сна в тихий час

- По возможности использовать имеющийся опыт, включая в инициативную группу по подготовке отрядных дел;

В отряде нередко бывают воспитанники с проявлением **дефицита внимания**.

Их отличают следующие симптомы: беспокойные движения в кистях и стопах; нетерпение, неумение дождаться своей очереди во время игр и в различных ситуациях в коллективе; частые необоснованные переходы от одного незавершенного действия к другому; неумение тихо, спокойно играть; болтливость; мешает другим, пристаёт к окружающим; не слушает обращенной к нему речи; способен к совершению опасных действий, не задумываясь об их последствиях.

Что предпринимать?

- придерживаться в общении и работе с ним «позитивной модели» (поощрять за участие во всех видах деятельности, требующих его внимания, сосредоточенности, хвалить в каждом удобном случае, когда он этого заслужил, подчёркивая достигнутый успех);

- говорить сдержано, мягко;

- для большей концентрации внимания при устных инструкциях использовать зрительную стимуляцию (показывать на конкретных примерах - схемы, картинки и т.д.);

- **избегать чрезмерных ограничений в нужной и полезной деятельности**, давать возможность израсходовать накопленную избыточную энергию;

- на определённый промежуток времени давать только одно задание, ход

и результат выполнения которого, можно легко контролировать и если необходимо корректировать в процессе его реализации;

- проявлять требовательность и тактичность в межличностном взаимодействии

-добиваться неукоснительного соблюдения правил безопасности и др.

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

- акцентировать внимание на достоинствах ребенка;
- давать ребенку жить полноценной жизнью в коллективе;
- вести индивидуальные беседы как в отряде, так и с самим ребенком;
- замечать, когда ребенку трудно, не упускать его из поля зрения.

Энурез (иногда это называют как «Слёзы вниз», чаще связывая с эмоциональным неблагополучием)

Что предпринимать?

- вместе с медработником предусмотреть соблюдение питьевого режима;

- обеспечить поддержку, помощь, направленные на снижение тревожности, напряженности и эмоциональное благополучие ребенка;

- избавить ребенка от смущения и унижения со стороны сверстников (посещение туалета в ночное время и в утренние часы);

- продумать процедуру смены белья, чтобы она не носила психотравмирующий характер.

Одна из ситуаций - **наличие проблемы сна**. Во-первых, может появиться хождение во время сна (лунатизм). Во-вторых, при наличии предпосылок могут возникнуть ночные кошмары.

Что предпринимать?

- *особенно внимательно наблюдать такими детьми;*

- своевременно сообщить об этом врачу;

- обеспечить поддержку, помощь, направленные на снижение страхов, тревожности и эмоциональное благополучие ребенка.

Существует ещё одна категория детей, требующая особого подхода. Это дети, *испытывающие эмоциональные нарушения* (агрессивность, эмоциональная расторможенность, лёгкая ранимость, застенчивость, обидчивость, тревожность).

Что предпринимать?

- научить ребёнка не подавлять свои эмоции, а своевременно проявлять и направлять свои чувства, регулировать интенсивность его эмоций;

- научить ребёнка адекватным (соответствующим реальности и заданному смыслу) формам реагирования на различные ситуации;

- научить ребёнка адекватным (соответствующим реальности и заданно-

му смыслу) формам реагирования на различные ситуации;
- не оценивать чувства ребёнка.

Работа с «отвергнутыми», изолированными детьми, которые не могут самостоятельно разрешать проблемы общения со сверстниками.

Что предпринимать?

По мнению Я.Л. Коломенского необходимо:

- обеспечить вовлечение изолированного ребёнка в интересную деятельность, вырабатывать уверенность в себе;

- оказывать помощь в достижении успеха в той деятельности, от которой зависит статус ребёнка в отряде (социальной группе), а также в преодолении аффективности (драчливости, обидчивости, вспыльчивости);

- чаще использовать косвенные меры педагогического воздействия. (Например, предложить сверстникам, лидирующим в отряде, поддержать такого воспитанника своим участием, добрым вниманием и соответственно повысить его статус в группе).

При суицидальном поведении

- научиться распознавать признаки надвигающейся депрессии, улавливать симптомы поведения, которые часто предшествуют такому явлению;

- обеспечить рассмотрение любой попытки суицида административным персоналом, психологом.

Если у ребенка появляются несколько из указанных ниже признаков, это должно вызвать тревогу персонала, т.к. может свидетельствовать как о депрессии, так и о надвигающемся суициде, поэтому здесь необходимо *тесное взаимодействие с психологом и медицинским работником лагеря*

Признаки

- ✓ отчаяние и плач;
- ✓ неоднократное обращение к теме смерти в литературе и живописи;
- ✓ повторное прослушивание грустной музыки и песен;
- ✓ нехватка жизненной активности;
- ✓ самоизоляция;
- ✓ изменение суточного ритма (бодрствование ночью и сон днем);
- ✓ повышение или потеря аппетита;
- ✓ вялость и апатия; заторможенность;
- ✓ неспособность сконцентрироваться и принимать решения, смятение;
- ✓ уход от обычной социальной активности, замкнутость;
- ✓ отказ от личных вещей;
- ✓ стремление к рискованным действиям;
- ✓ суицидальные попытки в прошлом;
- ✓ чувство вины, упрек в свой адрес, ощущение бесполезности и низкая самооценка;
- ✓ потеря интереса к увлечениям, спорту, играм;
- ✓ не соблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью;
- ✓ отсутствие планов на будущее;

- ✓ стремление к тому, чтобы их оставили в покое;
- ✓ повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;
- ✓ внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей;
- ✓ краткость или отсутствие ответов

Эмоциональные проявления

Скука

Грусть

Уныние

Угнетенность

Мрачная угрюмость

Злобность

Раздражительность

Ворчливость

Неприязненное, враждебное отношение к окружающим

Чувство ненависти к благополучию окружающих

Чувство физического недовольства

Безразличное отношение к себе, окружающим

Тревога беспредметная и предметная

Ожидание непоправимой беды

Страх

Тоска как постоянный фон настроения

Взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности

Углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг

Оценка собственной жизни

- Пессимистическая оценка своего прошлого
- Избирательное воспоминание неприятных событий прошлого
- Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния
- Отсутствие перспектив в будущем

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

Оскорбление, сопровождающееся нанесением телесных повреждений. В лагере у детей часто проявляется такое поведение, которое было скрытым в домашней обстановке.

Имеют место случаи *жестокое обращение* с детьми, признаки которого могут быть замечены взрослыми, например, наличие необычных синяков или шрамов и т. д. при осмотре детей, при смене одежды или в душевой. Признаки **сексуального оскорбления** менее заметны. Некоторые признаки идентифицированы американскими специалистами:

- Изменение поведения, крайние перепады настроения, уход в себя, страх или повышенная плаксивость.

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

- Необычная сексуальная активность или ярко выраженный интерес к сексуальным вопросам для возраста, не соответствующего

- Переход к безразличному поведению.

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

- Боль, кровотечение, истечение жидкостей или влажность некоторых мест тела.

Что предпринимать?

- обсудить с медицинскими работниками и директором оздоровительного лагеря;

- обеспечить конфиденциальность данной информации (не допускать обсуждений случаев сексуального поведения в коллективах взрослых и детей).

Химическое отравление. Детский лагерь не изолирован от окружающего мира, могут приноситься спиртные напитки, табак или наркотики для индивидуального употребления или совместного использования детьми (или персоналом).

Что предпринимать?

- все случаи употребления детьми наркотиков должны немедленно становиться достоянием администраций и медицинских работников;

- принимать все меры к предотвращению распространения и употребления спиртных напитков, наркотиков.

Вандализм. Явление, когда личная или лагерная собственность уничтожается детьми. Это признак серьезных проблем.

Необходимо действовать так, чтобы не только помочь детям обрести понимание тяжести их вины, но и привлечь их к участию в восстановлении поврежденных или замене уничтоженных вещей.

Нарушения дисциплины. При работе с детьми разного воспитания и из разных семей в обстановке, где они могут проявить новое или совершенно другое поведение. Бывают случаи, когда такое поведение неприемлемо и требуется наведение дисциплины и порядка. В лагере, где сразу же после приезда оглашается длинный перечень запретов и правил, возникает желание нарушить все эти правила.

Что предпринимать?

- четко обрисовывать необходимые обстоятельства и способы дисциплинирования;

- чувствовать необходимость для ребенка нарушать правила и периодически обоснованно допускать отступления от некоторых правил;

- осознавать, что дети не всегда могут справиться с работой по самоконтролю, не раздумывать, когда требуется прекратить отрицательное поведение ради спокойствия группы и самого ребенка;

- учитывать желание ребенка иногда (в этот момент) лениться и побуждать его к деятельности;
- постоянно осуществлять контроль деятельности одним или более руководителями.

Эффективность дисциплинарных мер будет высокой только в случае их объективного, адекватного и постоянного использования. Наказание - это простой способ, который по возможности должен сопровождать отрицательные поступки и должен быть соразмерным.

По всем случаям проявления нарушений дисциплины должны быть оформлены официальные документы.

Категорически запрещается в лагере наказывать детей лишением пищи, трудом, словесно оскорблять. Эти действия часто приводят к стрессу по вине вожатого.

Одной из проблем, характерных для любого лагеря, остаётся проблема конфликта. Определяя данное понятие, обычно говорят о борьбе, столкновении, противоречии. Конфликты - от простого несогласия двух людей до военного противостояния целых государств частые явления нашей реальности. Так или иначе, но очевидна необходимость установления в лагере системы договорённостей, совместного принятия устава, режима дня. Важно, чтобы дети научились различать свободу и вседозволенность, дисциплину и распушенность, права и обязанности, желание и принуждение.

В основе любого конфликта, — противоречие между «надо» и «хочу» или «хочу» и «должен». Воспитанники выделяют конфликты «между лидерами и простыми ребятами (пассивными)», о недовольстве тем, что «в мероприятиях постоянно участвуют одни и те же ребята (лидеры)»; о несправедливых оценках, когда «одним вручают хорошие призы на мероприятиях, а другим хуже». Межличностные и межгрупповые конфликты — неотъемлемый атрибут жизни детей в летнем лагере.

Конфликт начинается с проблемной ситуации, вызванной определённой причиной. Нужно научить детей понимать эти причины, тогда они смогут предупреждать конфликты. А предупреждение конфликта начинается с умения понимать собеседника, с терпимости к инакомыслию, со снижения собственной тревожности и агрессивности, с отказа от претензий к окружающими.

В жизни различают социальный (межличностный) и внутриличностный конфликты.

Социальный конфликт — это способ развития и завершения значимых противоречий, возникающих в процессе социального взаимодействия. Он заключается в противодействии участников конфликта и сопровождается их негативными эмоциями по отношению друг к другу. Под **внутриличностным конфликтом** понимается выраженное негативное переживание, вызванное затянувшейся борьбой структур внутреннего мира личности, отражает противоречивые связи с социальной средой и задерживает принятие решения.

Особенности конфликта зависят от характера потребностей личности, которые требуют удовлетворения. Среди них потребности в безопасности, за-

щищённости, независимости, в уважении, самовыражении. Существуют объективные и субъективные факторы возникновения конфликтов. К типичным причинам конфликтов относятся: разбалансированное ролевое взаимодействие людей, соревнование и конкуренция, ограничение свободы, психологическая несовместимость, потеря и искажения информации в процессе коммуникации, неадекватный уровень притязаний, разный подход к оценке событий и т.д.

Наиболее часто причины конфликтов кроются в недостаточных навыках коммуникации, агрессивном или неэтичном поведении по отношению к сверстникам и взрослым, грубости, неумение излагать свои мысли, слушать внимательно и уважительно. Следующая проблемная ситуация содержит трудности, связанные с несформированностью навыков самообслуживания, особенно это заметно у детей, впервые приехавших в лагерь.

Противоречия могут возникнуть между коллективом и отдельными детьми или группами детей, опережающими в своем развитии требования коллектива или, наоборот, отстающими от этих требований; между нормами, установившимися в коллективе, и нормами, стихийно сложившимися во входящих в него группах, между группами воспитанников с различными ценностными ориентациями [4].

Любой конфликт может быть как позитивным, так и негативным. Это зависит от способа его разрешения и от хода развития конфликта. Если участники конфликта способны спокойно выдвигать аргументы и объективно рассматривать интересы свои и оппонента, такая позиция, позиция сотрудничества, способствует улучшению взаимоотношений участников конфликта.

Если в отряде уже возникли проблемы, сложилось несколько группировок, постоянно происходят конфликты, особое внимание необходимо уделить быстрому установлению позитивных отношений между детьми, овладению приемами и навыками эффективного межличностного общения.

3. Педагогическая диагностика в лагере

Прежде, чем приступать к общению и взаимодействию с детьми, руководителю временного детского коллектива нужно как можно больше узнать о своих непосредственных воспитанниках. Для этого он должен умело собрать необходимую и достаточную информацию о них, проанализировать ее, т.е. провести педагогическую диагностику личности детей, с которыми ему предстоит вместе прожить летнюю смену в лагере. Дело это непростое само по себе, оно усложняется еще и ограниченностью времени. Поэтому в данных рекомендациях предлагаются в основном, приемы экспресс-диагностики, которые позволяют оперативно получить необходимую информацию о детях, быстро обработать и проанализировать ее. Однако быстрота не должна сказываться на качестве, просто он должен четко определить, что действительно нужно знать ему о своих воспитанниках и какими уже известными и разработанными приемами сбора и фиксации этой информации лично удобнее воспользоваться.

Проводя педагогическую диагностику, нужно неукоснительно следовать

ряду правил:

1. Соблюдение скрытой педагогической позиции по отношению к детям, о которых хотите получить педагогически значимую информацию.

2. Воспитанники имеют право отказаться отвечать на вопросы.

3. При использовании любой диагностической методики нельзя никаким образом влиять на выбор ответов: ни интонацией, ни указанием, ни пояснением инструкции или задания.

4. Необходимо создавать условия максимально возможной автономности воспитанника во время его диагностирования, сохранение анонимности полученных показателей

Основным диагностическим методом в практике руководителя детского коллектива должно быть наблюдение за поведением, деятельностью, поступками, общением. Соотнесение результатов наблюдения и диагностики позволит получить объективную картину.

Используемые диагностические методики должны отвечать следующим требованиям:

- простота проведения и обработки результатов исследования;
- непродолжительность процедуры по времени и неустойчивость для детей;
- наличие элементов занимательности (желательные игровые формы).

Диагностика самочувствия ребенка в коллективе может быть проведена через:

- организацию и проведение коллективно творческих дел, где каждый может стать участником разнообразной деятельности;
- проведение вечерних огоньков - откровенных разговоров, где можно дать оценку своим действиям и действиям друзей, узнать мнение о себе и своей деятельности;
- проведение «свободного микрофона» (правда, его нужно проводить на достаточно высоком уровне взаимного доверия в отряде), где можно откровенно сказать о том, что волнует ребенка на данном этапе жизнедеятельности коллектива.

Исследования показывают, что психологический климат в группе взаимозависит от оценок и самооценок: чем лучше психологический климат в коллективе, тем выше оценивают друг друга, тем выше самооценка. Если личность испытывает эмоциональное благополучие в коллективе, то его ценности и нормы воспринимаются ею как свои собственные, активная позиция становится значимой и привлекательной. Только благожелательные отношения могут разбудить активность детей.

Для детей младшего возраста возможно использование методов сказки, игр, незаконченных предложений, цветопись. Описание ребенком происходящих событий, ролей которые он приписывает своим героям; предметы, которые он изображает, дают возможность судить о его ценностях, развитии мышления, воображении, речи. По рисункам на темы «Я», «Я и мои друзья»; «Что я больше всего люблю», «Моя семья» и другие, иллюстрациям к сказкам мож-

но получить информацию о самочувствии ребенка, степени развития его самосознания.

В подростковом возрасте можно использовать методы анкетирования, тесты, дискуссии, помогающие открыть себя, познать свой характер, свои возможности, особенности психических процессов. С целью выяснения мотивов деятельности, интересов, самооценки подростков хорошо использовать методику незаконченного предложения, где включить вопросы типа:

- *если бы я был руководителем отряда, то ...*
- *чтобы в лагере было интересно, нужно ...*

Текст-рисунок

Методика рисунка достаточно разнообразна. Можно предложить детям выполнить рисунок по заданной теме: «Мои товарищи», «Я в лагере». Такие рисунки нужны, в первую очередь, для выявления самочувствия детей, их настроения в складывающемся коллективе, их товарищеских связей и общего восприятия своей жизни на данный период.

Как правило, ребенок, чувствующий себя психологически комфортно в коллективе, использует в рисунке яркие цвета, сюжеты отражают позитивное межличностное взаимодействие, рисунок располагается по всему листу и др.

Фантастический выбор

Этот метод требует от педагога игровой инструментовки. Производится апелляция к воображению, и на фоне воображаемой «волшебной» ситуации актуализируются и вербально оформляются потребности детей. Они называют личностные ценности и указывают лица, находящиеся в зоне их ценностной сферы. Например:

- Приплыла к тебе золотая рыбка, спросила: «Чего тебе надобно?» Ответь ей.

- Если бы ты стал на час волшебником, что бы ты сделал?

- У тебя в руках цветик-семицветик. Отрывай мысленно лепестки, чего ты попросишь для себя?

- Мы нашли волшебную палочку, которая исполняет все желания, стоит только потереть ее шелковой нитью. Что бы ты предложил для исполнения?

- Ты отправляешься на необитаемый остров и будешь жить там всю оставшуюся жизнь. С собой можешь взять все, что обозначишь пятью словами. Назови пять слов.

Фантастический выбор может получить письменное оформление: выпускается бюллетень с текстом и рисунками, рассказывающий о характере произведенного выбора. Детям такой бюллетень чрезвычайно интересен: они сравнивают свои ответы с ответами товарищей. Безусловно, материалы безымянные.

Акт добровольцев

Методика рассчитана на практически-действенный свободный выбор.

Детям предлагается избрать поведение, в котором реально проявляются

ценностные отношения: Кто хочет помочь человеку? Кто хочет сделать доброе дело? Кто мог бы поработать для общего блага? и т.д.

При этом исключаются агитация, психологическое давление на личность и какая-либо оценка в адрес избранного поведения. Заранее подыскивается реальное дело, небольшое по объему и краткое по времени. Дети, сделавшие позитивный выбор, его исполняют.

Для изучения **межличностных отношений** в группе используется социометрия. Можно провести социометрический эксперимент *«У кого больше карточек»*, разработанный Я.Л.Коломинским.

Цель: определение статусного положения воспитанника в отряде

Процедура проведения: В помещение, в котором проводится эксперимент, воспитанники входят по - одному. Каждому предлагается по шесть карточек двух разных цветов, на обратной стороне которых написан присвоенный ему порядковый номер (номер по списку). Заранее готовятся отдельные листы с именами всех воспитанников отряда.

Инструкция: «Эти карточки можно положить любым детям отряда. Карточки оранжевого цвета положи тому, с кем бы ты хотел(а) сидеть за одним столом в столовой, зеленого цвета - быть в одной группе по подготовке отрядных дел; желтого цвета - с кем бы ты хотел(а) жить в одной комнате. Никто не будет знать, кому ты положил (а) карточку. Даже мне можешь не говорить, если не хочешь».

Результаты эксперимента (выборы детей) фиксируются в социометрической таблице (матрице), там же осуществляется подсчет выборов, полученных каждым ребенком, и находятся взаимные выборы (взаимный выбор обозначается крестиком, заключённым в кружке).

Статус ребенка определяется числом полученных им выборов. Дети могут быть отнесены в зависимости от этого к одной из 4-х статусных категорий:

- ✓ Звезда – 5 и более выборов.
- ✓ Предпочитаемый – 3-4 выбора.
- ✓ Принятый – 1-2 выбора.
- ✓ Не принятый – 0 выборов.

Для обеспечения реализации функции контроля обязательно должна быть установлена обратная связь между объектом и субъектом управления. Так, оценка ребятами привлекательности проводимых мероприятий, показатели «экрана настроения», информация, полученная в ходе личной беседы с детьми - все это сигналы обратной связи, которая обеспечивает единство и взаимосвязанность всех составляющих процесса управления деятельностью отряда. Именно по каналу обратной связи циркулирует так нужная вам в вашей вожатской работе информация.

Знание настроений детей, предпочитаемых ими видов деятельности, уровня (степени) их удовлетворенности от своего пребывания в отряде, установившегося характера межличностных отношений и др. помогут вам правильно сориентироваться в выборе базовых дел, отдельных акций, в их планировании, а также в организации практической работы.

С этой целью вожатые часто практикуют использование таких достаточно широко известных методик, как «дерево интереса» и «экран настроений».

Экспресс- метод выявления лидеров в детском коллективе

Инструкция: письменно ответить на несколько вопросов. Проводится анонимно.

Вариант №1

Кто в вашем отряде

1. ...самый умный
2. ...самый смелый
3. ...самый болтливый
4. ...самый красивый
5. ...самый опаздывающий
6. ...самый замкнутый
- (по мере необходимости)
7. ... наша гордость

вариант №2

1. С кем из твоего отряда тебе всегда интересно?
2. Кого бы ты взял с собой в поход?
3. Его называют « душа компании».
4. Он всегда меня поддержит.
- (назвать одну фамилию)

Метод самооценки

Этот метод позволяет оценить состояние, которое субъективно переживается как состояние напряжения, беспокойства" озабоченности, нервозности.

Воспитанник получает следующую инструкцию: «Прочитайте внимательно предложения текста и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. На вопрос надо отвечать сразу, не задумываясь»

Шкала самооценки

/п	Само- оценка	Ответы			
		нет, это не так	по- жалуй, так	вер- но	со- вершено верно
	Я чув- ствую себя сво- бодно	4	3	2	1
	Я нерв- ничаю	1	2	3	4
	Я не чув- ствую напря-	4	3	2	1

	женности				
	Я доволен	4	3	2	1
	Я озабочен	1	2	3	1

Общий показатель может находиться в диапазоне от 5 (полное отсутствие тревоги, психологический комфорт) до 20 баллов (чрезвычайно высокий уровень тревоги, психической напряженности). Для последующих расчетов принимаем: 5 единиц - 1 балл, 6-10 единиц - 1,25 балла, 10-15 единиц - 1,5 балла, 15-20 единиц - 2 балла.

Для оценки психологического климата коллектива можно использовать такие диагностические методики, как

Эмоционально-психологический климат отряда (ЭПК)

Инструкция: «Подумайте над тем, какие отношения сложились у нас в отряде. Попробуйте оценить их. Для этого обведите ту цифру, которая расположена ближе к тому качеству, которое есть у нашего коллектива».

Бланк опроса

1. В нашем отряде всегда весело	4 1	3 0	2	В нашем отряде всегда скучно
2. Все ребята в общем-то добрые	4 1	3 0	2	В отряде много злых, равнодушных
3. Мы никогда не ссоримся	4 1	3 0	2	Мы часто ссоримся, конфликтуем
4. Ребята в отряде вежливые	4 1	3 0	2	Ребята часто грубят
5. Мне в нашем отряде хорошо	4 1	3 0	2	Мне в нашем отряде неспокойно
6. У нас все равны	4 1	3 0	2	Сильные ребята обижают слабых
7. Мы все сплоченные, все дела делаем вместе	4 1	3 0	2	Несколько ребят дружат между собой, остальные сами по себе

Обработка:

Находим индивидуальный максимальный индекс эмоционального благополучия: $7 \times 4 = 28$ баллов.

Максимальный групповой индекс отряда: индивидуальный индекс умножаем на число обследуемых детей. После определения максимальных

значений, которые принимаются за 100%, вычисляем реальные показатели. Индивидуальный максимальный индекс определяется суммой баллов, набранных конкретным членом отряда. Реальный групповой индекс - это сумма всех индивидуальных индексов.

Конкретный уровень ЭПК отряда определяется по формуле:

$\text{Э} = \text{реальный групповой индекс ЭПК отряда} / \text{максимальный групповой индекс ЭПК отряда} \times 100\%$

Уровень ЭПК	Величина индекса Э в %
очень высокий	Более 80
высокий	71-80
выше среднего	66-70
средний	45-65
ниже среднего	40-44
низкий	Менее 40

Анкета для родителей

Инструкция. Прочитайте внимательно вопросы и ответьте на них

- 1 Фамилия, имя ребенка.
- 2 Число, месяц, год рождения.
- 3 В каких секциях, клубах, студиях занимался?
- 4 Чем увлекается: любит петь, танцевать, читать, рисовать, шить, заниматься спортом.
- 5 Назовите характерные черты Вашего ребенка (робкий, застенчивый, спокойный, подвижный, чрезмерно подвижный, другое).

Таким образом, диагностика в детском оздоровительном лагере позволит в короткие сроки получать более полную информацию об особенностях и возможностях воспитанников и их проблемах, межличностных отношениях, динамике процессов группового взаимодействия в отряде, что позволит обеспечить создание психологического комфорта.

Заключение

Летний лагерь как форма организации отдыха во временном детском объединении открывает перед личностью ребенка позитивные возможности развития, отсутствующие в условиях школьного коллектива.

Особое внимание уделяется сохранению и укреплению психического здоровья детей, важным составным компонентом которого является психологический комфорт.

Создание благоприятного психологического климата, организация содержательного и разнообразного досуга в детском коллективе – важная задача, требующая высокого уровня развития психолого-педагогической компетентности, методического мастерства и творчества педагогического коллектива лагеря.

Изменение социальной и идеологической ситуации страны привели к

тому, что многие технологии, использовавшиеся ранее в детских оздоровительных лагерях, оказались устаревшими и малоэффективными.

Необходима специальная подготовка педагогических кадров, знающих особенности современных детей, владеющих современными технологиями работы во временных детских коллективах.

Современные технологии, приведенные в данных методических рекомендациях, такие как психологические акции, большие психологические игры, тренинговые упражнения, наиболее эффективны, привлекают интерес не только детей, но и взрослых, и могут использоваться не только психологами, но и педагогами.

Несмотря на то, что детский оздоровительный лагерь — это благоприятное место для активного развития личности и воспитательной деятельности коллектива, педагогическому коллективу приходится сталкиваться с необходимостью решения определенных трудностей. Подчеркнем, что это не только привычные проблемы адаптации, отсутствие навыков самостоятельности и др. Воспитатели и вожатые должны знать как себя вести в случаях сексуального насилия, знать признаки депрессии и суицидального поведения, владеть навыками эффективного общения и разрешения конфликтов.

Работа в лагере требует знания особенностей развития детского коллектива, поэтому нами рассмотрены этапы развития и виды влияния на группу, в приложениях приведены упражнения и игры, способные помочь в разрешении поставленных задач на каждом этапе.

Кратковременность лагерной смены делает незаменимой педагогическую диагностику, которая способствует быстрому получению информации о воспитанниках, выявлению проблемных детей с целью предотвращения конфликтов и коррекции поведения. Приведенные в рекомендациях диагностические методики отличаются простотой применения и обработки, непродолжительны по времени и носят игровой характер.

Список литературы

- 1.Алехина, Е.В. Организационно-деятельностные особенности функционирования православного детского лагеря / Е.В. Алехина// человек и общество: история и современность: межвузовский сборник научных трудов. - Воронеж: ВГПУ, 2003.- с. 142-147
2. Байбородова, Л.В. Воспитательная работа в детском загородном лагере / Л.В. Байбородова, М.И. Рожков.– Ярославль: Академия развития, 2003.– 256 с.
3. Буданова, Г.С. Летняя страна детства / Г.С. Буданова// народное образование. – 2001.- №3.- С. 26-34.
4. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия /Под ред. Е.А.Левановой _ СПб.: Питер, 2006. – 208 с.
5. Методика воспитательной работы: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. В.А. Сластенина. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 144 с.
6. Методические рекомендации «Создание психологического комфорта в детском оздоровительном лагере» - ГУДОД «Областной дворец творчества детей и молодежи им.В.П.Поляничко» - Оренбург.: 2011 -80с;
6. Новикова, Л.И. «Воспитательное пространство» как открытая система / Л.И. Новикова, Соколовский М.В.// общественные науки и современность. - 1998.- №1.- с. 132-143.
- 7.Педагогический энциклопедический словарь. / Гл.ред. Б.М. Бим-Бад; - М.: Большая Рос.Энциклопедия, 2002.
8. Пешкова Н. Маленький веревочный курс /Школьный психолог №4, 2010
9. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками /Азарова Т.В., Барчук О.И., Беглова Т.В., Битянова М.Р. под общей ред.Битяновой М.Р. – СПб.: Питер, 2004. – 304 с. - /Серия «Практикум по психологии»)
10. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие.- Самара:Издательский Дом «Бахрах»,1998.-с.654-655
11. Прутченков А, Новиков А. Тренинг «Моя лидерская компетентность и ответственность в программе летнего лагеря /Народное образование, №3, 2008, с.166-173.
12. Степанов, С. С. Популярная психологическая энциклопедия: — М.: Изд-во Эксмо, 2005. - 672 с.)
- 13.Сысоева, М.Е. Организация летнего отдыха детей: учеб.- метод. Пособие / М.Е. Сысоева.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. - 176 с.
14. Сысоева М.Е. Основы вожатского мастерства/ М.Е. Сысоева, С.С. Хансова. – М.: Центр гуманитарной литературы «РОН», 2002. – 128 с.
15. Фришман И. Способы деятельности временного детского объединения// Народное образование № 2, 2008
16. Шаламова Л.Ф., Ховрин А.Ю. Вожатый – старт в профессию. Кипарис -12. Учебно-методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России. 2005. – 192 с.

Игры на сплочение отряда и саморазвитие воспитанников**Игры на знакомство****Техника «Личный герб»**

Предложенная методика позволяет ребятам не только поближе познакомиться друг с другом, но и помогает им лучше понять самих себя. Ответы на приведенные ниже вопросы заносятся в специально подготовленные таблицы. Форма таблицы может быть самой разнообразной, по желанию самого автора, например, такой, как показано ниже. При ее заполнении можно использовать любой цвет, символ, выбрать различный способ написания текста и т.д. Главное и обязательное требование к авторам: это ясность и правдивость. Готовый герб можно поместить над кроватью

И М Я	
То, что я действительно люблю делать	То, что я, по-моему, делаю хорошо
То, чему я хочу научиться	Мой жизненный девиз
Место, где я живу	Моя семья

Фигура на троих

Участники становятся в пары, поднимают руки (сомкнутые вверх), образуя «галерею». Один из игроков, проходя по «ручейку», выбирает любого из партнеров и с ним образует последнюю пару. Оставшийся партнер проходит по «ручейку» от его начала и делает свой выбор. Ребята в парах знакомятся по именам. В течение игры (через 3-5 минут) предложить участникам объединиться в тройки (по одинаковым именам, по одинаковой букве в имени - первой или любой другой букве полного имени) и др.

Все участники представляются как друг другу, так и всему отряду. Группа из трех человек изобразить какую-нибудь фигуру, остальные должны догадаться.

«Суета сует»

Всем участникам этой игры раздаются карточки, представляющие собой табличку из 9 ячеек (3x3).

Каждой из 9 клеток соответствует определенная позиция, которую называют сами участники, например:

1. хорошо танцует...	2. хорошо поет...	3. хорошо рисует...
----------------------	-------------------	---------------------

4. играет на ...	5. хороший актер;	6. эрудит...
7. спортсмен ...	8. знает много интересных историй...	9. турист...

Задача состоит в том, чтобы в каждую клеточку вписать имя человека, который любит или может (из числа членов отряда) выполнять то, что указано в клеточке. **Нельзя записывать имя одного и того же человека более чем в одном квадрате.** Каждый подписывает свою карточку (имя и фамилия). Побеждают те, кто первыми заполняют свою табличку. Возможно, это самые коммуникабельные, общительные ребята. Обратите внимание на тех, кто не справился с заданием. Вероятнее всего этим детям понадобится ваше внимание и помощь в процессе знакомства и адаптации.

В свободное время, а лучше совместно с ребятами обработайте собранную информацию. Вы получите отрядную редколлегию, спортивную группу и т.д.

Игры на сплоченность

Цель

Возьмитесь за руки. После команды ведущий запускает импульс путём сжимания ладони и по получении импульса всем вместе встать. Вставать вы можете только после того, как почувствуете рукопожатие.

Шеренга

Участники выстраиваются в шеренгу на расстоянии шага друг от друга и лицом к одной из стен помещения. Все закрывают глаза и по хлопку ведущего делают поворот вокруг своей оси. Поворот можно осуществлять как в левую, так и в правую сторону, но обязательно таким образом, чтобы после оказаться лицом к одной из стен (то есть на 90, 180, 270 градусов и т.д.). Задача участников после каждого хлопка совершать синхронные повороты и всем быть повернутыми лицом в одну и ту же сторону.

Я + Ты = Мы

(Рассчитана на быстроту реакции и сплочённость команды.)

Не общаясь вербально между собой, вы должны построиться в шеренгу:

- по цвету волос (от светлых к тёмным);
- алфавиту первых букв имён;
- возрасту;
- по росту и т. д.

Покажи

Изобразите, используя всех участников команды:

- оркестр, электричку, сороконожку, зоопарк, телевизор, телефон;
- болельщиков, команда которых проигрывает; зрителей, смотрящих

крутой боевик; людей в очереди и т. д.

Кто быстрее?

Постройте, используя всех игроков команды фигуры: квадрат, треугольник, круг, ромб, угол, букву.

Квадраты

Время выполнения: (25 мин.)

Назначение: на своем опыте получить представление о динамике групповых отношений.

Методика проведения: разделить участников на 2 – 3 подгруппы. Каждому из игроков в каждой команде раздать части разрезанных квадратов (для каждой команды свой комплект). В каждом комплекте количество квадратов, по числу участников в подгруппе. Но квадраты разрезаны на 3 части. Эти-то части и раздаются участникам в случайном порядке. Требуется сложить квадраты одинакового размера. Игра осуществляется по правилам:

- нельзя говорить;
- нельзя обмениваться кусочками головоломки с другими командами;
- на выполнение – 10 минут;
- наблюдатели в каждой команде (по 1 человеку) только следят за соблюдением правил и выполняют отдельную инструкцию;
- задача решена, если у каждого участника сложен идеальный квадрат, одинакового размера с квадратами других.

Инструкция для наблюдателей:

- следить за соблюдением правил;
- контролировать процессы, которые происходят в группе. Для этого ответить на вопросы:
 - Как долго участники работали независимо друг от друга?
 - Кто был инициатором совместной работы;
 - Отказывался ли кто-то от сотрудничества?
 - Были ли участники, исключенные из работы (пассивные)?
 - Был ли найден в команде «общий язык»?
 - Как разрешались споры?
 - Как в ходе игры менялись отношения внутри группы?

Через 10-12 минут объявить окончание игры, показать игрокам. Которые не сумели сложить квадраты, как это можно было сделать. Предложите участникам высказаться о том, что, на их взгляд, происходило во время игры (5-7 минут). Наводящие вопросы:

- Удалось ли команде достичь результата?
- Нарушались ли правила?
- Как быстро и сумела ли вообще команда договориться? Причины? Что мешало? Что помогало?
- Понравилось ли участникам работать в группе или кому-то было комфортнее работать в одиночку?

Затем слово предоставляется наблюдателям (5-7 минут).

Попросить участников объяснить необходимость учета групповой динамики при организации и проведении тренинга.

Резюмируйте результаты игры: целью было продемонстрировать, как изменяются отношения и взаимодействие в группе при совместной работе. Как правило, группа всегда движется к сотрудничеству, отлаживая взаимодействие, но быстрота этого процесса в каждой группе индивидуальная (динамика различна).

Упражнение “Подсолнух” (рекомендуется при завершении лагерной смены)

Инструкция: Встаньте широким кругом, затем присядьте и закройте глаза. Вспомните о том, как вы поодиночке пришли в отряд и были не знакомы с большинством участников (1 минута).

Теперь откройте глаза и медленно поднимитесь. Почувствуйте, что вы постепенно превратились в единую группу и стали ближе друг другу. Сузьте круг, чтобы стоять вплотную друг к другу и положите руки на плечи своим соседям... Представьте себе, что все вы – это цветок подсолнуха, который медленно покачивается под дуновением ветра. Закройте глаза и медленно качнитесь влево, затем вправо.. (30 сек.).

Теперь постепенно остановитесь, снова закройте глаза и снимите руки с плеч соседей.. Осознайте, что подсолнух уже созрел, и каждый из вас сейчас превратиться в самостоятельное подсолнуховое семечко... отойдите с закрытыми глазами на пару шагов назад и медленно развернитесь наружу... Почувствуйте, что ветер уносит вас сейчас вдаль от подсолнуха, что вы снова один, но несете в себе при этом энергию целого... Постарайтесь ощутить эту энергию во всем теле... Скажите себе: “Я наполнен жизненной силой и у меня есть энергия для роста и развития” (1 минута).

Теперь постепенно откройте глаза... жизнь, работа и общие дела нашего отряда завершены. Счастливого пути!

Игры на выявление лидерских качеств

Лидер

Задание: для первой группы – написать качества, присущие современному лидеру, а для второй группы – написать все пространства для самореализации детей-лидеров в детском лагере. Через 5 минут по одному представителю от группы выступают с результатом своей работы (*помощник наблюдает за работой лидеров в группе и раздаёт цветные карточки*).

Космос

Сейчас все команды летят на космическом корабле на Марс, но для того чтобы полететь, нам нужно как можно быстрее организовать экипажи. В экипаж входят: капитан, штурман, пассажиры и «заяц». Итак, кто быстрее?!

(Обычно, функции организатора опять же берет на себя лидер, но распределение ролей часто происходит таким образом, что лидер выбирает себе

роль «зайца».)

Гром, ураган, землетрясение (4)

Игроки разбиваются по тройкам. Двое встают лицом друг к другу, держась за руки, образуя ДОМИК, третий участник находится между ними, он – ЖИТЕЛЬ. Внимательно следите за командами ведущего. Когда ведущий произносит «гром» – жители должны поменять домики. Домики при этом не уходят со своих мест. При команде ведущего «ураган» – жители остаются на месте, а домики, не разрывая рук, бегут искать себе новых жителей. «Землетрясение» – значит, все должны поменяться – жители могут становиться частью домика, домики разрывают руки и либо становятся жителями, либо ищут себе других партнёров.

(Те из ребят, кто начнёт зазывать к себе жителей или достраивать домики – лидеры. Так же хорошо видны лидеры при команде «землетрясение» – они начинают управлять процессом построения.)

Можно предусмотреть этап «Обмен опытом», все желающие могут провести свою игру на выявление лидеров и развитие лидерских качеств.

Психологические игры на самопознание

Монета

Вооруженные карандашом, бумагой и монетой участники располагаются друг против друга. В каждом такте игры участники скрытно выкладывают свои монеты (на столе, на полу, у себя на ладони) "орлом" или "решкой" вверх и по сигналу одновременно показывают их друг другу. Время, отводимое на каждый такт, не ограничено: сигнал подается лишь после готовности каждого из игроков. Один из них работает "на согласование". Он выигрывает такт в том случае, если обе монеты выпадают или "решками", или "орлами". Другой участник работает "на рассогласование" и выигрывает такт при выпадении "орел"- "решка" или "решка"- "орел". Исходы каждого такта записываются участниками, что дает им возможность анализа хода борьбы и тактики соперника на всем протяжении игры. Длительность игры устанавливается заранее и может составлять в зависимости от "квалификации" участников от 25 до 50 тактов. Или же можно условиться играть до тех пор, пока разрыв не составит определенное количество (3-5) очков.

Выбор

Все участники рассаживаются в круг. По команде ведущего каждый из них должен указать рукой на одного из своих товарищей по группе - допустим, на того, с кем он хотел бы составить пару в какой-то другой игре. Цель играющих - добиться в одной из попыток такого выбора, при котором группа распалась бы на пары взаимно выбравших друг друга участников.

Эта игра требует от участников учета очень многих моментов и завершается обычно лишь после долгих и безуспешных попыток.

Операция «Комфорт» (16)

Надо ли говорить о том, что уютные чистые комнаты не только способствуют созданию устойчивого ощущения комфорта, но и поднимают настроение. Поэтому не откладывайте надолго благоустройство спальных комнат, своего корпуса и прилегающей к нему территории. Эта совместная работа, как и во всех других случаях, позволит ребятам сблизиться, познакомиться. Вы увидите, кто из них, что и насколько хорошо умеет делать. Постепенно выйдутся, выделятся лидеры, инициаторы и т.д. Главное - придайте этим действиям игровой характер, создайте ореол романтики. Многие не сложные предметы интерьера можно предложить сделать самим ребятам на занятиях в кружках или в свободное время. Впоследствии можно провести конкурс между звеньями или комнатами на лучшее обустройство своего жилого помещения, а также обязательно принять участие и постараться победить в таком же общелагерном конкурсе.

Приложение 2

Психологические акции как эффективная технология в условиях лагеря

Одним из эффективных видов игровой работы в лагере, направленных на расширение межличностного взаимодействия, является технология «психологическая акция». Подчеркнем, что этот вид групповой работы с воспитанниками не требует от взрослых специальной психологической подготовки, а характеризуется глубоким эффектом воздействия на чувства, настроение и переживания участников.

Психологические акции, как правило, эпизодичны, внезапны, непродолжительны по времени проведения. Развивающие возможности психологических акций – внесение новых смыслов и ценностей, новых эмоциональных и интеллектуальных возможностей, моделей межличностных отношений, развитие креативности в принятии нового опыта.

Важные особенности «акции» - ненавязчивость и необычность. Акции создают в лагере определенный настрой, доминирующее эмоциональное состояние; коллектив становится единым целым, а участники – близкими и интересными собеседниками.

Завершение любой акции предполагает организацию группового обсуждения мыслей, чувств и переживаний участников.

Успех акции во многом зависит от взаимовлияния, способности организаторов акции к «взаимозаражению».

Психологическая акция «Интервью»

Данную акцию рекомендуется использовать в первые дни заезда, так как она поможет получить больше информации о каждом ребенке, познакомиться друг с другом

Инструкция

1. Вытяни из ящика листочек, на котором указаны фамилия, имя одного

из членов вашего отряда.

2. Тебе нужно найти его и взять у него интервью. Необходимо выяснить:

а) его хобби; б) любимую книгу, фильм; в) о чем мечтает

Кроме того, ты можешь задать свои вопросы, чтобы выяснить, чем же он интересен.

3. На листе бумаги представь материалы своего интервью. Это может быть просто текст, рассказ о данном человеке, рисунок или другая выбранная тобой форма

4. Свой листочек завтра ты можешь прикрепить к специальному стенду

Психологическая акция «Тайный друг»

Данная акция может использоваться в любой период. Каждый участник выбирает себе «Объект» - по жеребьевке или добровольно – и в течение оговоренного времени оказывает ему всякие знаки внимания. С психологической точки зрения добровольность выбора желательнее, однако, это может привести к тому, что многие дети останутся без внимания. В случае жеребьевки, друзья окажутся у всех.

Накануне проведения, вывешивается или дается по радио объявление:

«Внимание! В нашем лагере удивительно много симпатичных людей. Но всегда ли есть возможность выразить свое доброе отношение к тому или иному человеку? Иногда этому мешает занятость, иногда – забывчивость, иногда – застенчивость. Сегодня, мы можем проявить свои чувства – каждый из нас станет Тайным другом одному из тех, кто рядом. Что это значит? А вот, что: Тайный друг старается сделать что-нибудь приятное своему Избраннику. Тайный друг оказывает знаки внимания: это может быть помощь, небольшой подарок, шутка, просто приятная мелочь, записка или что-то еще, что ты придумаешь. Главное помни, что ты Тайный друг и все знаки внимания должны быть неожиданными и анонимными. В конце, если захочешь, ты можешь открыться.

Тайный друг».

Организаторам акции: Для обеспечения максимальной включенности необходимо провести жеребьевку воспитанников в определения избранника. Обрати особое внимание, чтобы был выбран другой человек, а также обеспечить четкое соблюдение конфиденциальности во время проведения акции.

Инструкция:

1. Вытяни из ящика листочек, на котором указаны фамилия, имя одного из членов вашего отряда.

2. Ты будешь тайным другом этого человека в течение сегодняшнего дня (может быть и больший срок, например, несколько дней).

Акция «Письмо»

Как правило, большинство детей уже имеют опыт переписки, и, тем не менее, эта работа вызывает живой интерес со стороны детей и нередко захва-

тывает педагогов. Психологи рекомендуют использовать данный прием для достижения конкретных целей – знакомство, развитие навыков и соблюдение культуры общения, выплеск положительных эмоций и др. Психолог Олеся Жданова («Школьный психолог», 2010, № 03) предлагает несколько вариантов её проведения, которые достаточно успешно можно проводить и в лагере.

Форма 1. Почта

Цель акции: выявление статусного положения воспитанников, преодоление барьеров общения, организация взаимоподдержки, сплочение коллектива.

Традиционный обмен письмами существует почти в каждой школе. Чаще это организуется по праздникам - поздравительные открытки ко Дню учителя, 8 Марта, последнему звонку и так далее. Однако практика показывает, что, казалось бы, простая форма общения, не всегда имеет положительный отклик. Необходимо учесть, что дети зачастую не могут выразить свои симпатии, прибегают к защитным механизмам. Иногда они пишут ироничные, обидные и даже злые письма, что возможно потребует создания “цензуры”, через которую проходит вся общественная переписка. Однако при этом принцип конфиденциальности нарушается. Что делать? До начала акции с участниками хорошо прорабатываются правила переписки, сроки проведения, обсуждаются этические нормы, а также при обнаружении первого же нарушения договоренности - прекращения акции.

Когда проводить данную акцию? В любое время: в организационный период – выявление симпатий и антипатий и преодоление барьеров общения, в ходе любого лагерного «дела» - выявление статусного положения воспитанников и организация взаимоподдержки и на этапе завершения лагерной смены – определение уровня сплоченности коллектива.

Единицей анализа может быть количество писем, написанных каждым воспитанником и полученных адресатом.

Форма 2. Доска хорошего настроения

Цель акции: развитие навыков общения через выплеск положительных эмоций через их вынос на всеобщее обозрение.

В определенном месте вывешивается большая (пятиметровая) “доска хорошего настроения” из обоев. Всем желающим предлагается выразить свои положительные чувства и эмоции в адрес детей и взрослых.

В удобное время, вооружившись ручками и карандашами, дети пишут послания, размещают их на доске, находят упоминания своего имени. Здесь могут появиться признания в любви, стихи, пожелания, анекдоты и др. Осознание того, что личную запись увидят все, придает дополнительную сложность. Авторы соревнуются в грамотности, оригинальности и креативности. Активность участников возрастает день ото дня. Как правило, первая «доска» исписывается уже за два - три дня, что делает необходимым подготовку нового рулона обоев.

Сначала взрослые самостоятельно удаляют некорректные высказывания, но потом эту роль на себя могу взять на себя сами воспитанники. Большинство учащихся не хотят портить идею “Доски хорошего настроения”, поэтому сами редактируют записи. Данная акция вызывает особую заинтересованность участников, поэтому по их просьбам эту акцию можно провести несколько раз в смену.

Однако, помимо положительной динамики, имеют место быть некоторые сложности и недоработки: взрослые не всегда проявляют интерес к акции, ограничиваясь наблюдением, не удается также избегать некорректных высказываний со стороны детей.

Придерживаясь этой же формы (доска хорошего настроения) можно организовать акцию «Стена плача». Цель проведения – выброс негативных эмоций и переживаний. Взрослые и воспитанники могут написать в корректной форме свои претензии к отдельным лицам, к подгруппам и группе в целом.

Как вариант эти акции можно проводить одновременно.

Форма 4. Письмо директору (начальнику) оздоровительного лагеря.

Цель акции: организация непосредственного диалога между **директором (начальником) оздоровительного лагеря** и воспитанниками.

Это достаточно сложная форма диалога взрослых и детей, в котором фокус внимания перенесен с предметной деятельности на личностный уровень. В центре внимания – видение взрослых и детей по организации летнего отдыха.

Всем участникам – руководству, коллективу взрослых и детей предлагается в письменной форме изложить свою точку зрения, предложить свой проект развития лагеря. Каждый получает возможность рассказать, каким он видит лагерь, отметить сильные и слабые стороны отдыха, высказать свои пожелания.

Как правило, воспитанники воспринимают идею с энтузиазмом, пытаются рассказывать о накопившихся проблемах, выступить с рациональными предложениями, задать интересующий их вопрос. Каждый стремится быть услышанным! Ответ должны получить все желающие.

Анализ активности участников позволит получить дополнительный диагностический материал о навыках общения взрослых и их индивидуальных характеристиках. В ходе акции обобщаются и наглядно представляются желания воспитанников и сотрудников оздоровительного лагеря, а также проблемы в каждом звене.

Начальник лагеря, получив всю корреспонденцию, изучает письма и готовится к проведению конференции в актовом зале с детьми и взрослыми или выпускает большую газету на тему “Вы писали — я отвечаю!”. Обращаем внимание на необходимость выражения благодарности всем участникам, подтверждая ценность каждого письма, предоставления ответов на актуальные вопросы в начальной, средней и старшей школе; рассказать о перспективах лагерной жизни и о том, что на данный момент невозможно осуществить.

Данная акция предоставляет уникальную возможность получить акту-

альную информацию от каждого участника педагогического процесса, анализировать умения дети обобщать свои мысли, смело заявлять о них, строить диалог с взрослым. Рекомендуется проводить один – два раз в смену: в начале – изучить пожелания, в конце – оценить эффективность деятельности, определить перспективы.

Письмо начальнику лагеря

Я — _____, отдыхаю в _____ отряде. Мне _____ лет
Мне очень нравится, что наш лагерь _____

Однако, чтобы лагерь стал лучше, можно _____

Если бы я был(а) начальником, то _____

Если бы я брал(а) у вас интервью, то спросил(а) бы _____

От всего сердца хотелось бы пожелать вам _____

Таким образом, приведенные психологические акции помогут развить навыки общения, прикоснуться к личностным характеристикам, получить диагностический материал для дальнейшей работы. Кроме того, в ходе организации и проведения акций воспитанники и организаторы отдыха могут пройти весь путь от внешнего к внутреннему диалогу.

Приложение 3

Большие психологические игры

Игра «СОЗВЕЗДИЕ»

Разработана педагогами-психологами г.Орска
Мухаметовой Н.П., Журавлевой Л.В., Ткаченко Т.В., Вавилиной И.П.

Цель: сплочение коллектива

Задачи:

• Предоставить возможность вступить во внутригрупповое взаимодействие;

• Прожить ситуацию сотрудничества, взаимоподдержки.

Время игры: 1,5 часа.

Участники: 4 группы из воспитанников отряда

Оборудование:

- Звездочки по количеству участников;
- Визитки, иголки, фломастеры;
- Краски, кисти, клей, скотч;
- Игровое поле из 4-х частей;
- 1 свеча;
- Мячи;

- Аудиозаписи

•

I. Вводная часть

Ведущий: Сегодня по традиции у нас проводится большая психологическая игра. Мы встретились, чтобы увидеть друг друга, познакомиться и подружиться. Представляю основных действующих лиц: воспитатель, вожатые, психолог и самые главные участники – воспитанники.

При отсутствии психолога роль ведущего может играть вожатый или воспитатель.

Ведущий: Для начала давайте познакомимся. На счет раз, два, три вы громко хором называете свое имя. Поняли что-нибудь? А теперь на счет раз, два, три скажите шепотом свое имя. Услышали что-нибудь? А сейчас я буду называть буквы алфавита, и у кого имя начинается на эту букву, поднимите руку. Назовите себя.

Ведущий: Поднимите руку те, кто хоть раз в жизни видел звёзды? Поднимите руку те, кто любит смотреть на звездное небо?

На фоне спокойной космической музыки звучат слова ведущего.

Ведущий: Оказывается, что уже с давних времен люди, жившие на Земле, также как и мы, каждую ночь любовались звездным небом. Глядя на звезды, они мечтали. Мечтали о будущем, вечном, прекрасном. Но однажды люди, подняв головы к небу, вдруг не обнаружили ни одной звезды.

Вносится игровое поле.

Ведущий: У людей появилось чувство одиночества, чувство, что мы, Земляне, остались во всей Галактике одни. Наша с вами задача – оживить космическое небо, вновь зажечь на нем звезды, вернуть людям мечту.

Сейчас каждая группа получит свою часть опустевшего неба, и все вместе отправитесь восстанавливать его. Встречаемся здесь, на этом месте ровно через 1 час. Сверим часы. В добрый путь!

Игровое поле разбивается на 4 части, раздаётся командам и все расходятся по отведенным местам.

II. Практическая часть

Разминка

«Здравствуйте, это я!» (участники стоят в кругу, каждый по кругу говорит начало фразы и называет свое имя).

Ведущий: В рыцарские времена в обращение между людьми было введено рукопожатие. Этот жест указывал на то, что рыцарь безоружен и открыт для общения с партнёром. Сейчас этот жест играет ту же роль: когда мыжимаем руку партнёру, мы без слов «говорим» ему, что считаем его своим другом.

Думаю, мы имеем все основания для того, чтобы обменяться рукопожатием. Только сделаем это необычно. Сейчас на счёт «три», мы выбросим в круг

любое количество пальцев правой руки. Наша задача, не договариваясь, постараться выбросить одинаковое количество пальцев. У кого в круге окажется точно такое же количество пальцев, какое выбросили мы, давайте пожмём им руки.

Ребята, а сейчас нам предстоит оживить этот кусочек неба, вернуть звёзды.

• Назовите любой образ, любую мысль, которая возникает у вас при слове «звезда»? (2 круга).

• Есть ли какое-нибудь сходство у человека и звезды? В чём оно? (1 круг)

Ведущий: Да, действительно, каждый человек по-своему ярок, загадочен, интересен, холоден или горяч, далёк или близок. Значит каждый из нас – звезда?

Упражнение 1

Ведущий: Сейчас каждый из вас получит звёздочку. Вам необходимо написать на ней своё имя (*желательно в центре звёздочки*) и украсить её по своему желанию.

Рефлексия: Расскажите о своей звёздочке, расскажите о том, где она находится. Высоко или низко она находится на небе, видно ли её с Земли, есть ли рядом другие звёздочки. Хорошо ли вашей звёздочке там?

Упражнение 2

Ведущий: Каждый из нас – звёздочка. Время от времени звёзды срываются с неба и начинают двигаться. При этом они могут объединяться по несколько звёзд. Сейчас вы все начнёте двигаться по этой комнате, и время от времени я буду называть какое-то число, например, 3. И тогда вы должны объединиться по 3 звёздочки и т.д.

Рефлексия: Как вы себя чувствуете? Можем ли продолжать работу дальше?

Упражнение 3

Посмотрите ещё раз на звёздочки других участников и выберите ту, которая, по вашему мнению, чем-то похожа на вашу? Подойдите к этому человеку и положите свою руку ему на плечо. Образуйте пару. Если похожую на вас звёздочку уже кто-то выбрал, присмотритесь к другим, найдите похожую и образуйте пару с ней. Сейчас в парах вы будете брать друг у друга интервью. Для этого поменяйтесь звёздочками. На лучах звезды вы напишите ответы на вопросы о своём партнёре, которые будут задаваться ведущим. Готовьтесь к тому, что после окончания игры вы представите своего партнёра словами: «Я представляю ...» и зачитаете ответы.

Вопросы:

- твой день рождения;
- твоё увлечение;
- какой подарок ты хотела бы получить на свой день рождения;
- что ты ценишь в людях больше всего;
- твоя мечта.

Рефлексия: Что нового узнали друг о друге?

Упражнение 4 «Поменяйтесь местами те, кто...»

Ведущий: Продолжим знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала это буду я) предлагает поменяться местами всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Например, я скажу: «Пересядьте те, у кого есть сестра»,- и все те, у кого есть сестра, меняются местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а тот, кто остался без места продолжает игру.

Упражнение 5

Ведущий: Возьмите в руки свою звёздочку и подойдите к нашему кусочку неба. Расположите её в том месте неба, которое вам больше всего понравилось.

Рефлексия: Как вы себя чувствуете? Нравится ли вам расположение звёзд? Хотели ли вы что-нибудь изменить?

Если изменить больше ничего не хочется, давайте приклеим звёздочки на лист.

Упражнение 6

Ведущий: Я думаю, что нас с вами объединяет очень многое. И сегодня мы об этом узнали. И чтобы ещё раз подтвердить это, предлагаю сыграть в игру. Один из участников кидает мяч другому со словами: «Я думаю, что нас объединяет ...» и называет какое-то качество или признак. И тот, кто получит мяч, говорит «Я согласна» или «Не согласна». Этот участник продолжает игру дальше и кидает мяч другому и т.д.

Упражнение 7

Ведущий: Мы убедились, что нас действительно много объединяет. Давайте соединим наши звёздочки между собой. Получилось созвездие. Созвездие под названием ... (*название команды*).

Итак, наша задача выполнена – мы оживили наш кусочек неба и сейчас соберемся всем отрядом. (*Все участники собираются в общем зале*).

III. Заключительная часть

Ведущий: Я рада приветствовать снова всех в этом зале. Судя по вашим лицам это время не прошло для вас даром.

Ответьте, пожалуйста, с пользой или бесполезно прошёл этот час?

Узнали вы что-нибудь новое о своих сверстниках?

Вы сумели оживить свой кусочек неба?

Звучит музыка (песня о звёздах)

Ведущий: Сейчас наступает торжественный момент. На нашем небе зажглось созвездие «...» (*представитель от группы закрепляет свой кусок неба, зажигается свеча. Далее перечисляются все созвездия*.)

Каждое созвездие прекрасно, ярко, неповторимо. Но, встретившись в звездном небе, они образовали еще более интересную композицию звезд – новую Галактику под названием «...» (*название отряда*).

Помощники раздают участникам слова песни, которая исполняется под фонограмму песни «Изгиб гитары желтой»:

На нашем звёздном небе

Зажглись ещё созвездья!

Звезда осколком эха
Пронзит тугую высь...
Качнётся купол неба,
Большой и звёздно-снежный.
Как здорово, что все мы здесь
Сегодня собрались!

Большая психологическая игра "Неведомые миры"

Задачи:

- развитие коммуникативных навыков;
- развитие социальной восприимчивости, воображения, доверия, способности к эмпатии;
- формирование навыков и установок, необходимые для успешного взаимодействия с представителями другой культуры, людьми, исповедующими другие взгляды, и т.п.;
- дать возможность осознать причины и следствия непонимания, возникающие в результате взаимодействия человека с представителями других культур.

Подростковый возраст - важнейший период в психосоциальном развитии человека.

Подросток активно включается во взрослую жизнь, формирует свою идентичность, осваивает различные социальные роли. Его глобальная жизненная ориентация зависит от того как он будет относиться к миру в целом, к себе и другим в этом мире. Позиция терпимости и доверия – это основа для осуществления выбора будущих поколений в пользу мира, мирного сосуществования, а не конфликтов.

Предполагаемый психологический результат:

Подростки должны увидеть необходимость и важность проявления терпимости и эмпатии;

Понять, какие качества помогают, а какие мешают эффективному взаимодействию.

Игра также дает возможность диагностики внутригрупповых отношений.

Содержание игры и процедура проведения.

Перед началом игры все участники разбиваются на 2 команды. Это можно сделать с помощью жеребьевки, возможен другой способ- ведущий предлагает выйти на середину 2 “добровольцам”, каждый из “добровольцев” должен пригласить к себе в команду человека, отличающегося от него по какому-нибудь признаку (например, по цвету волос, полу, нелюбви к грубости и т.п.). Затем выбранный член группы таким же образом приглашает в команду следующего человека и т.д. Выбор участников осуществляется представителями обеих команд по очереди.

Участникам объявляется, что каждая из подгрупп - это неведомая инопланетная цивилизация, которая должна быть создана усилиями всех членов

команды. По истечении оговоренного времени команды, завершив работу по созданию “миров”, собираются вместе и происходит поочередная презентация “миров”. Затем ведущий описывает ситуацию встречи и обосновывает необходимость более близкого знакомства и взаимодействия. Далее команды садятся за “стол переговоров”. В итоге они должны принять законы совместного проживания на планете.

Время на игру: 1,5- 2 часа.

Участники: Подростки 13-15 лет, группа не более 30 человек, ведущий-психолог, желательно участие классного руководителя в качестве участника игры или наблюдателя.

Игра может стать началом (продолжением) работы классного руководителя и психолога по развитию коммуникативных навыков, улучшению внутригруппового взаимодействия, обучению толерантному поведению. В некоторых случаях игра может дать педагогам информацию диагностического характера для дальнейшей работы с классом (группой).

Материалы: принадлежности для рисования (бумага, карандаши, фломастеры, лист ватмана, цветная бумага), клей, пластилин, скотч, ножницы.

Сценарий игры

Этап 1. “Создание миров” Время: 30 минут.

Участники делятся на 2 команды и им объявляется, что каждая команда - неведомая инопланетная цивилизация, которая должна быть создана усилиями всех членов команды.

Группы получают все необходимое для работы и “план” создания цивилизаций.

Группы занимают места, удаленные друг от друга, если возможно в разных комнатах. По истечении заранее оговоренного времени команды собираются в одной комнате.

Этап 2. “Встреча”

Время: 30-40 минут.

Ведущий: “В нашей галактике произошли печальные и страшные события. После множества конфликтов и столкновений разразилась война, мир погрузился в хаос, все уцелевшие покинули свои планеты на космических кораблях. На одну из необитаемых планет далекой галактики приземлились сразу два таких корабля. Следуя давней космической традиции, представители каждой из цивилизаций послали сигнал, обозначающий, мирные намерения. Теперь необходимо познакомиться”.

Далее происходит поочередная презентация “миров”. “Хозяева” сообщают название своего мира, учат приветствию, показывают портрет обитателя и рассказывают о нем,

Знакомят со своими законами. В заключение гостей угощают блюдом инопланетной кухни, обучают танцу.

Этап 3. “Принятие общих законов”.

Время: 30-40 минут.

Ведущий: “Нам предстоит жить вместе на этой планете. Чтобы не повторять ошибок и не допустить гибели и этой планеты нужно сесть за стол пере-

говоров и договориться о законах совместного проживания”.

Получив необходимые инструкции, команды обсуждают необходимые с их точки зрения законы (количество законов лучше ограничить-3-4). Далее обе команды садятся за стол переговоров и принимают общие законы (голосованием).

Обсуждение:

Какие из законов вызвали наибольшие разногласия? С чем это связано?

Что могло бы сделать процесс переговоров более успешным?

Что помогало и что мешало находить компромиссы и заключать соглашения?

Какие шаги нужно предпринимать и каким правилам следовать, чтобы отношения между людьми носили толерантный характер?

Комментарии: Минимальное вмешательство со стороны ведущего, творческий, исследовательский характер игры позволяет подросткам ощутить особенности взаимодействия между представителями разных групп, существенно отличающимися между собой.

Веровочный курс

Материалы по данному курсу можно найти в Интернете, например «ВЕРЕВОЧНЫЙ КУРС (Методика для Летнего лагеря) - Разное». Предлагаемые упражнения не требуют специальной подготовленности ведущего и не приводят к детскому травматизму.

Сидячий круг

Команда формирует тесный круг (плечи касаются). После этого попросить ребят повернуться на 90 градусов направо.

Задание: Нужно медленно сесть на колени друг к другу и рукой коснуться плеча находящегося сзади человека. Завершить это упражнение на высокой ноте, смеясь и хлопая всем.

Все на борт

Оборудование: любая обозначенная площадка (банкетка, стул, брусок).
Задача участников: уместиться всей командой на площадке средней величины. Нужно убрать обе ноги от земли, и удержаться минимум пять секунд.

Второй этап: нужно сделать то же самое на площади меньшей величины.

Бревно (Обрыв)

Оборудование: любое бревно (дерево, лежащее на земле, гимнастическое бревно и т.п) или любой другой бортик, скамейку, шириной 20 см и такой длины, чтобы 10-11 участников, встав впритык "паровозиком", уместились. Команда выстраивается на бревне. Задание: участникам группы - поменяться местами так, чтобы первый с конца стал первым сначала, второй с конца - стал вторым сначала и т.д. Итак, начиная с первого человека, команда переправляется на противоположный конец бревна. В результате должна получиться та же линия, в том же порядке. Ограничения: при касании земли любым участником упражнение выполняется всей группой с начала.

Подсказка ведущему: лучше расположить команду, чередуя мальчиков и девочек.

Квадрат

На площадке чертится квадрат небольшого размера (подбирайте по количеству человек). Задача команды - уместится на квадрате за определенное время (10-30 секунд), и столько же простоять, не дотрагиваясь до пола (земли) за пределами квадрата никакими частями.

Исходные условия: на земле начерчен квадрат со стороной 1 метр.

Задание: уместиться всей группой внутри квадрата.

Ограничения:

- не заступать за его стороны;
- продержаться в таком положении не менее 10 секунд.

Покрывало

Вариант 1

Всем встать на покрывало и перевернуть покрывало на другую сторону, при этом (переворачивании) никто из команды с покрывала не сходит.

Вариант 2

Кружка должна пройти определенный путь согласно маршруту, нарисованному на покрывале

Гусеница

Исходные условия: участники встают в колонну друг за другом. Каждый участник ставит ноги на ширине плеч и подает правую руку между ними стоящему позади, при этом левой рукой берет правую руку стоящего впереди.

Задание: всей группе сесть на пол, а затем подняться, не расцепляя при этом рук.

• *Ограничения:* при расцеплении рук любых участников упражнение выполняется всей группой с начала.

Пенальти

Исходные условия: на расстоянии 10 метров перед футбольными воротами шириной 3 метра установлен футбольный мяч. Задание: группе забить ногой мяч в ворота 15 раз подряд с расстояния 10 метров. Количество забитых мячей определяется заранее.

• *Ограничения:* при промахе счет забитых мячей идет с начала.

Волейбол

Исходные условия: участники стоят в кругу лицом друг к другу. Ведущий подает им волейбольный мяч.

Задание: группе сделать 25 касаний по правилам волейбола.

Ограничения:

- участник не может касаться мяча два раза подряд;

- каждый участник должен коснуться мяча;
- при падении мяча или нарушении условий задания счет касаний идет с начала.

Платформа

Платформа или что-либо наподобие ее (можно просто нарисовать), лежащая горизонтально. Ее размеры зависят от количества участников (для 9-10 человек: 1x1 м). Задача - уместиться всей группой на этой платформе, не заступая за ее края и удержаться на ней 5-10 секунд.

Восковая палочка

Вариант 1

Группа встает в круг плечом к плечу. Один из участников встает в круг, закрывает глаза, обнимает себя за плечи и, стараясь не отрывать пяток от земли, ровно, словно палочка, падает в любом направлении. Участники, стоящие в кругу, держат руки перед собой и ладонями аккуратно отталкивают падающего, заставляя его качаться внутри круга, словно маятник. Почувствуйте свое единство, руки ваших друзей, доверьтесь им! После прохождения через круг всех участников, проведите обсуждение ваших чувств.

Вариант 2

Участники встают в плотный круг, плечам к плечу, руки полусогнуты ладонями к центру круга. В середине встает человек, прижимает руки к груди, закрывает глаза, расслабляется и плавно падает на руки участников. Их задача передать человека по кругу, а его в это время полностью расслабиться, но не сгибать колени и не топтаться. Это не совсем стандартный трек ВК, но его хорошо проводить в начале, что бы группа как бы "потрогала друг друга", научилась так сказать доверять.

Башня

Материалы: ватман, скотч, скрепки, веревка (4–5 м).

Упражнение, когда нужно построить башню из бумаги, знакомо многим. В арсенале у ребят есть листы ватмана (старые газеты, обои и др.), скотч или скрепки. Тренер может задавать разные условия, которым в итоге должно соответствовать сооружение. Это может быть ограничение в материалах, заданная высота, устойчивость конструкции и др.

Мы предлагаем внести еще одно усложнение: строить башню на тонущем острове. Остров обозначается веревкой — она выкладывается просторным кругом. В кругу — участники команды и весь «строительный» материал. Постепенно остров начинает тонуть. Через определенные промежутки времени круг сужается, «вода наступает».

Интервал времени можно оговорить заранее. Можно использовать скорость «потопа» как рычаг управления динамикой группы. Например, в ситуации спора и взаимных оскорблений «остров» тонет быстрее, а когда ребята договариваются мирно, «вода» даже может немного отступить. Чаще всего дети не замечают этой закономерности.

Иногда в конце упражнения строительством продолжают заниматься несколько ребят, а другие просто поддерживают друг друга, чтобы никто не упал в море. Ведь и утонуть по условиям никто не должен. Если группе удастся справиться с заданием, то можно считать, что они построили надежный дом, в котором можно спрятаться от наводнения.

Упражнение может использоваться как самостоятельное или как один из этапов большой игры. В первом случае можно провести “погружение” в ситуацию, провести медитацию — путешествие к острову, потом нарисовать его совместно с группой.

Льдина (с модификацией)

Материалы: кусок ткани (2 х 2 м).

Упражнение “Льдина” стало уже практически классикой. Группа стоит на куске ткани и, не сходя с него, должна этот кусок перевернуть. В этом упражнении можно “подогревать” групповую динамику тем, что льдина (ткань) периодически уменьшается. Так же как в предыдущем упражнении, через определенные промежутки времени ведущий может отрезать небольшой кусочек материи.

И снова переправа

Для этого упражнения понадобятся стулья или невысокие скамейки и туристические коврики. Чем больше последних, тем лучше. Стулья выстраиваются в два ряда спинками друг к другу. Между рядами расстояние около 70 см.

Инструкция. Вам предстоит перебраться через эту пропасть (то есть между рядами стульев - скамеек). При этом перебираться нужно по одному. Человек, который перебирается, не должен касаться ни стульев (скамеек), ни пола. Остальные могут ему помогать, но касаться участника они тоже не должны.

На первый взгляд все выглядит достаточно безысходно. Но в результате дети догадываются сделать из ковриков крышу над стульями. Один-два коврика кладут на два стула из разных рядов. Сверху можно положить еще коврики для прочности конструкции. Все ребята располагаются на стульях и крепко фиксируют концы ковриков. А по этому мосту перебирается один из них. И так по очереди. Впрочем, это решение придумали сами дети, другая моя группа переносила над стульями участника на коврик.

Электрическая цепь

Команда разбивается *на пары*. Партнеры садятся напротив друг друга, где соединяют руки и ступни, образуя, таким образом, электрическую цепь, по которой ток течет по сцепленным рукам и ногам.

Задача участников: встать, не разрывая электрической цепи.

Теперь объединитесь *по две пары* друг с другом, чтобы получилась электрическая цепь, состоящая из четырех человек. Задача остается прежней - встать всем вместе, не разрывая цепь. Когда этот этап благополучно завершен,

снова объедините группы, чтобы образовать электрическую цепь, состоящую из 8 человек. В конце концов вы получите электрическую цепь, образованную всеми участниками, которые должны подняться.

Два главных условия этого упражнения: 1) электрический ток должен беспрепятственно течь по замкнутой электрической цепи, образованной сцепленными руками и ногами; 2) на каждом этапе участники должны отрываться от земли одновременно. Подсказка вожатому: не забудьте поддержать детей, ведь им очень трудно!

Как упрощенный вариант электроцепи - исходные условия: участники садятся в круг на землю (пол), касаясь сидящих рядом ступнями и держась за руки (т.е. замкнули цепь руками и ногами). Задание: "Пускаем ток" - всем участникам одновременно (синхронно) подняться, не расцепляя рук и не меняя положения ступней. Ограничения: при расцеплении рук или несинхронном подъеме всех участников упражнение выполняется всей группой с начала.

Биг-мак

Организуется большой круг. Команда разбивается на пары и каждый участник пары выбирает словосочетание из двух слов, которые традиционно употребляются вместе (например, один партнер говорит: "Биг", - другой: "Мак"; один: "Ореховые", - другой: "Масло", Ковер-самолет и т.д.).

По условиям игры, нужно закрыть глаза и не открывать их до конца события (упражнения), и, кроме того, можно произносить только свое выбранное слово. Далее ведущий перемешивает команду так, чтобы партнеры были далеко друг от друга. Партнеры с закрытыми глазами, выкрикивая свое слово, находят друг друга. Как только пара воссоединилась, отведите ее с пути тех, у кого глаза еще закрыты. По завершении задания, каждая пара сообщает всем участникам свое словосочетание. Для этого упражнения очень важную роль играет площадка, которая должна быть большой и безопасной.

Горизонтальная паутина

Между несколькими деревьями, которые стоят в 2-3 метрах друг от друга натягивается веревка и плетется паутина. Дырки в ней должны быть сделаны таким образом, чтобы можно было в нее наступить ногой и не задеть. Эта паутина натягивается от земли на высоте 20-30 см. - примерно на уровне колен. Задача команды - взяться за руки и пройти через всю паутину не зацепив ее. При ошибке задание начинается сначала. Как правило, в среднем команда проходит паутину за 30-50 минут.

Примечание для ведущего: чтобы обнаружить ошибку можно к веревке прикрепить 2-3 колокольчик или погремушки.

Лабиринт

Нужно преодолеть препятствия с завязанными глазами, держась друг за друга. Открыты глаза только у замыкающего цепочку. Он видит все препятствия и должен объяснить жестами, как их преодолеть, не произнося при этом ни слова. Например, хлопок по правому плечу означает — шаг вправо, по ле-

воту — влево.

Участники договариваются об этих условных сигналах перед началом движения.

Треугольники

Повязки на глаза для всех членов команды, широкая комната (6х6 кв.м), веревка длиной 6 м. Завязать всем членам группы глаза, только после этого запустить их в комнату и прочесть правила. Веревка лежит где-нибудь в комнате.

Где-то в комнате лежит веревка. Ваша задача - найти ее и сделать из нее равнобедренный треугольник. Не забудьте и то, что когда вы попросите ведущего оценить вашу фигуру, вся команда должна держать в руках этот треугольник. (Перед оценкой результата выполнения спросить участников: "Вы уверены, что это равнобедренный треугольник?" Если они согласны, попросите их аккуратно положить веревку на землю и затем развязать глаза и посмотреть на фигуру.

Кочки (болото)

На игровой зоне размещены так называемые "кочки" - это могут быть и круги на асфальте, и кирпичи, и бруски деревянные, и листы плотного картона и т.д. Задача участников - перейти с одной стороны поля на другое через это болото. Переходить участники могут только по кочкам, причем на кочке одновременно должны всегда находиться 2 ноги - человека спереди и следующего за ним. Исключение составляют только участники, идущие в начале и в конце. Ведущий, первый игрок считает "И раз, и два..". Участники под счет должны одновременно переставлять ноги с кочки на кочку. За разрыв рук, касание пола за пределами кочек команда начинает снова.

Приложение 5

Диагностика и профилактика конфликтов

Экспресс-диагностика поведенческого стиля в конфликтной ситуации

Направлена на выявление проблемных детей и предупреждение возникновения конфликтов

Инструкция к тесту:

Ответьте на предложенные ниже вопросы, оценив, насколько свойственно вам то или иное поведение в конфликтной ситуации:

часто – 3 балла,

от случая к случаю – 2,

редко – 1 балл.

1. Угрожаю или дерусь.

2. Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней, как со своей.

3. Ищу компромисс.
4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.
5. Избегаю противника.
6. Желаю во что бы то ни стало добиться своих целей.
7. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем – категорически нет.
8. Иду на компромисс.
9. Сдаюсь.
10. Меняю тему.
11. Повторяю одно и то же, пока не добьюсь своего.
12. Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось.
13. Немножко уступаю и подталкиваю тем самым к уступкам другую сторону.
14. Предлагаю мир.
15. Пытаюсь обратить все в шутку.

Ключ к тесту:

А (1, 6, 11); Б (2, 7, 12); В (3, 8, 13); Г (4, 9, 14); Д (5, 10, 15).

Интерпретация результатов теста:

* **А** – *жесткий стиль решения конфликтов*. Такие люди до последнего стоят на своем, защищая свою позицию, и во что бы то ни стало стараются выиграть. Уверены, что всегда правы.

* **Б** – *примиренческий стиль*. Ориентирован на “сглаживание углов” с учетом того, что всегда можно договориться, на поиск альтернативы и решения, которое способно удовлетворить обе стороны.

* **В** – *компромиссный стиль*. С самого начала разногласия прослеживается установка на компромисс.

* **Г** – *мягкий стиль*. Проявляется в готовности встать на точку зрения противника и отказаться от своей позиции.

* **Д** – *уходящий*. Этот стиль ориентирован на уход от конфликта. Люди данного типа стараются не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения.

Дети, набравшие наибольшее количество баллов по жесткому стилю решения конфликтов, как правило, часто провоцируют конфликтные ситуации и требуют профилактической работы.

Упражнения для профилактики конфликтов «Я - слушание»

Участники группы делятся на пары и садятся на стулья друг напротив друга. Один рассказывает другому о своем затруднении, проблеме, конфликте. Затем, по команде ведущего, не прерывая разговора, участники меняют свое пространственное расположение: слушающий становится на стул и слушает стоя, говорящий присаживается на корточки и продолжает рассказ в таком положении. Затем участники меняются ролями.

Обсуждение: какая позиция наиболее приемлема? что изменилось по

отношению к партнеру, когда он встал на стул?

«Ассоциативный ряд»

Инструкция: В фокусе вашего внимания – конфликт. Когда мы произносим это слово, у нас возникает ряд ассоциаций, чувств. Мы слышали о конфликте, знаем, как он происходит, как выглядит в поведении людей. Сейчас мы будем исследовать, как конфликт отражается на внутреннем состоянии человека. Пусть каждый скажет, с чем ассоциируется слово «конфликт». Какой образ рисует ваше воображение?

После первого ряда произвольных ассоциаций можно задать вопрос:

- 1) если конфликт – это мебель, то какая?
- 2) если конфликт – это посуда, то какая?
- 3) если это одежда?...

Обсуждение: Для чего мы делаем это упражнение?

Комментарий: **Ассоциации** – это отражение определенного эмоционального состояния, вызванного словом конфликт. Для того чтобы управлять своим эмоциональным состоянием в ситуации конкретного конфликта, надо определить характер этих эмоций, их глубину и степень влияния на поведение.

Свечка

Участники образуют плотный круг, выставив ладони на уровне груди, локти согнуты. Внутри круга один человек с закрытыми глазами – «Свечка», которая качается в разные стороны, не отрывая ноги от пола, группа мягко принимает «Свечку» и перепасовывает ее от одного члена группы к другому.

Комментарий: ситуация доверия.

Агрессор и жертва

Группа делится пополам. Одна часть – агрессоры, те, кто чувствует себя уверенно, нападают, требуют. Другая часть – жертвы, те, кто считает, что всегда является потерпевшей стороной. При проигрывании определенной ситуации жертвы меняются ролями с агрессорами.

Комментарий: отработка свойственных и непривычных способов реагирования в проблемной ситуации

За и против

Группа делится пополам в зависимости от своих взглядов по любому спорному вопросу (например, должны ли юноши служить в армии?) Обе подгруппы защищают (одновременно) свою точку зрения. Затем ведущий просит их поменяться ролями и каждая подгруппа вынуждена защищать позицию своих соперников.

Обсуждение: сложно ли принять позицию оппонента? видите ли вы возможность договориться или хотя бы понять другую сторону?

Упражнения для занятий в ходе конфликта

Заигранная пластинка

Участник на просьбу ведущего и каждые выдвигаемые после отказа доводы отвечает все время одной и той же фразой, не объясняя причину своего отказа.

Сиамские близнецы

Участники распределяются по парам, встают рядом плечом к плечу, расставив ноги на ширину плеч так, чтобы стопы соприкасались. Эти «внутренние» ноги являются «сросшимися». Затем пара поддерживая друг друга, следя за тем, чтобы «общая нога» не распадалась, должна прошагать как можно больше (можно на перегонки).

Умение слушать и слышать

Разные варианты на развитие этих навыков.

«Слепой, глухой, немой», «Разговор на улице» (надо в парах завязать короткий разговор – спросить нужную улицу и т. д. – обменяться информацией и непринужденно распрощаться).

Комментарий: установление контакта

Выявление лидера

Инструкция: Разбейтесь на пары. Каждый из вас должен придумать любое упражнение физической зарядки. Покажите это упражнение по очереди друг другу (1 мин). Теперь вам необходимо ориентируясь друг на друга, за минуту придти к единому упражнению. Итак, время пошло.

Обсуждение: какое получилось упражнение? кто предложил его? какой позиции придерживались (активной или пассивной)?

Тренинг саморегуляции

Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Вообразите большой белый экран. Представьте на экране любой цветок. Уберите цветок с экрана, вместо него поместите на экран белую розу. Поменяйте белую розу на красную. Если возникли трудности, вообразите, что вы кисточкой покрасили розу в красный цвет. Уберите розу. Представьте комнату, в которой находитесь, всю обстановку, мебель, цвет. Переверните картинку. Посмотрите на комнату с потолка. Если это трудно сделать, вообразите себя на потолке, смотрящего на комнату и всю обстановку сверху вниз.

Теперь снова вообразите белый экран. Представьте, что у вас несколько цветных фильтров для экрана, если вы их вставите, то цвет поменяется. Вставьте синий фильтр, экран стал синим. Поменяйте синий цвет на красный. Сделайте экран зеленым.

На свое усмотрение ведущий может давать разные изображения, цвета, сочетания.

После того как я посчитаю от 10 до 1, вы медленно, на вдохе, откроете глаза и вернитесь в эту комнату.

Обсуждение: обмен впечатлениями.

Комментарий: ведущий получает информацию о готовности группы к

созданию зрительных образов, об умении расслабляться.

Две сестры, два брата

Выбираются два человека, которые разыгрывают перед группой ситуацию позднего возвращения домой младшей сестры. Проводится два варианта: жесткий, когда ругаются и мягкий

Для занятий после конфликта

Я был не на высоте

Участники группы образуют внутренний и внешний круг, стоя лицом друг к другу. Работа в парах. Один член пары начинает: «Недавно я был не на высоте, когда... (описывает случай своего поведения, которым остался недоволен). Второй отвечает: «Мне нравится... (находит сильные стороны, позитив в том поведении, о котором он услышал). Затем партнеры меняются ролями. После чего они делают шаг вправо, образуя новые пары, и упражнение повторяется.

Зеркало

В инструкцию к обычному исполнению этого упражнения добавляется: тот человек, который смотрится в зеркало, должен изображать человека в конфликте, который злится, орет, жестикулирует, пытается что-то доказать, но только мимикой и жестами без звуков. Отражение должно воспроизвести.

Обсуждение: трудно ли копировать? узнали ли себя в конфликте? похоже ли вас копировали? как выглядят люди в конфликтной ситуации?

Точка опоры

Каждый участник рассказывает о своих сильных сторонах, о том, что он в себе ценит, что дает ему чувство внутренней уверенности и доверия к себе в различных ситуациях, в том числе и конфликтных. Затем в малых группах, по 3–4 человека участники обсуждают, как мог бы каждый из них, опираясь на свои сильные стороны, сделать что-нибудь ценное в жизни для других людей (разрешить конфликтную ситуацию).

Обсуждение: какая точка опоры у вас?

Осознание ответственности

Каждый участник вспоминает одну из своих конфликтных ситуаций и описывает ее сначала с позиции «жертвы обстоятельств», затем с позиции «ответственного человека с высоким самоуважением, который просто в этот раз оказался «не на высоте».

Развитие ассертивности (способность сказать «нет», искренне отказать кому-либо, в чём-либо), как необходимого компонента продуктивного поведения в конфликтной ситуации. Можно представить ряд ниже изложенных упражнений в виде ролевых игр.

Совместный рисунок

Одним карандашом, который держат два человека надо нарисовать один общий рисунок, после чего ему необходимо дать название и подписать одного автора.

Самораскрытие

Участник после предъявленного ему обвинения признается в отрицательных чертах своего характера, что позволяет поддержать разговор и ослабить манипуляцию.

После выполнения каждого упражнения, обязательно должно быть обсуждение чувств участников, что удалось легко, а что вызывало затруднения, а в конце обобщение ведущего, подведение к определенным выводам.

