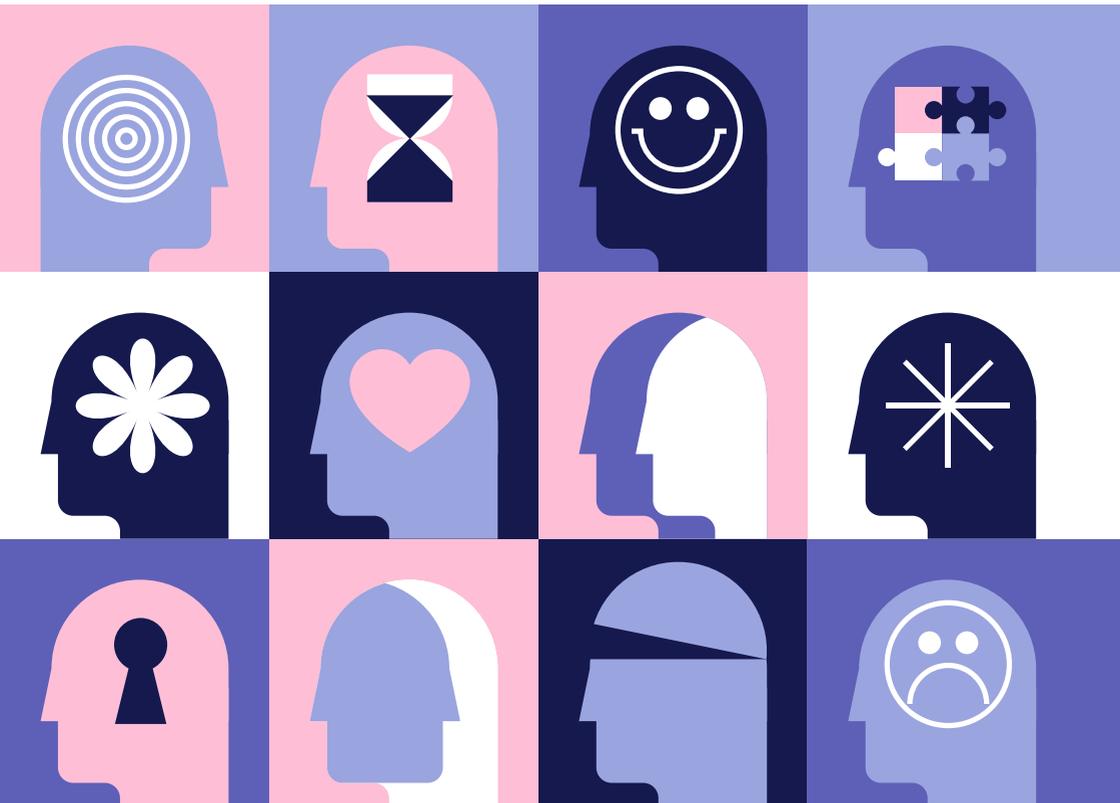




ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования города Новосибирска
«Городской ресурсный центр
по организации отдыха и оздоровления детей
«ФОРМУЛА УСПЕХА»



МЕТОДИЧЕСКИЙ ПОМОЩНИК

ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА
ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

Департамент образования мэрии города Новосибирска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Новосибирска «Городской ресурсный центр по организации отдыха и
оздоровления детей «Формула успеха»

**МЕТОДИЧЕСКИЙ ПОМОЩНИК ПЕДАГОГА-
ПСИХОЛОГА ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ**

Новосибирск 2024

УДК 159.922.7(07)+374(07)
ББК 88.41я7+74.200.585.8я7

Редакционная коллегия:

Маньков С.П., директор МАУ ДО «ГРЦ ООД «Формула успеха»;
Долженко К.О., начальник учебно-методического отдела МАУ ДО
«ГРЦ ООД «Формула успеха»».

Составители:

Радченко А.С., ведущий психолог учебно-методического отдела
МАУ ДО «ГРЦ ООД «Формула успеха»».

М 545. Методический помощник педагога-психолога детского
оздоровительного лагеря: методическое пособие. - Новосибирск, 2024. –
106 с.

Представленный в пособии материал предназначен для педагога –
психолога, методистов и руководителей детских оздоровительных
лагерей (ДОЛ) для помощи и контроля за работой педагогов-психологов.
Материалы методического пособия систематизированы на основе
функций педагога – психолога в детском оздоровительном лагере, также
учтены особенности деятельности педагога - психолога с детским и с
педагогическим коллективом.

УДК 159.922.7(07)+374(07)
ББК 88.41я7+74.200.585.8я7
© МАУ ДО ГРЦ ООД «ФОРУС», 2024

Содержание

Предисловие	5
1 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В ДОЛ	6
Деятельность педагога-психолога в условиях ДОЛ.....	6
Диагностическое направление	11
Диагностический материал к программе психолого-педагогическое сопровождение детей в летнем лагере.....	12
Основные правила кризисной помощи	14
Основные принципы кризисной психологической помощи.....	15
Этапы кризисного консультирования	16
Кризисные дни смены.....	16
2 НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ	18
Нормативно-правовые документы, регламентирующие работу психологической службы.....	18
Положение о социально-психологической службе	20
Должностная инструкция	25
Основные этические принципы деятельности психолога	28
3 МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ	32
Релаксация.....	32
Тексты релаксации	35
Психологический тренинг	47
Ролевые игры	65
Примеры ролевых игр.....	67
Вечерние огоньки	75
Сценарии огоньков.....	76
4 ХАРАКТЕРИСТИКА КЛИЕНТОВ	78
Психологические особенности детей разного возраста	78
Дети с ограниченными возможностями здоровья	80
Особенности детей с нарушениями слуха	81
Особенности детей с нарушениями зрения	82
Особенности детей с нарушениями речи.....	83
Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата.....	84
Дети с задержкой психического развития	85
Дети с нарушениями эмоционально-волевой сферы.....	86

Дети с СДВГ	87
Особенности работы педагога-психолога с родителями в ДОЛ	88
Особенности работы педагога-психолога с вожатыми	89
Алгоритм действий при выявлении суицидального поведения	90
5 ШПАРГАЛКИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА.....	91
Оценка уровня неблагополучия ребенка в лагере	91
Карта наблюдения за отрядом.....	93
Требования к отчетной документации	94
Журнал консультаций.....	96
Как разработать тренинг? Алгоритм 5 шагов для создания тренинга.....	97
Методика оценки эмоционально-психологического климата (ЭПК).....	98
Пример входящего анкетирования детского коллектива.....	99
Промежуточное анкетирование детского коллектива.....	100
Исходящее анкетирование детского коллектива	101
Входящее анкетирование вожатского коллектива.....	102
Исходящее анкетирование вожатского коллектива.....	103
Заключение	104
Список литературы.....	105

Предисловие

Деятельность педагога-психолога в детском оздоровительном лагере достаточно близка по функциям с деятельностью психолога в образовательном учреждении, но имеет свои особенности, что, зачастую, вызывает у начинающих специалистов множество вопросов. Связанных с трудностями организации работы, ведения отчетной документации, поиска программ для работы. Возможно, именно отсутствие образцов, правильной системы организации работы и приводит к «текучести» кадров. Молодые специалисты не успевают адаптироваться к новому месту за короткий срок санаторной смены, испытывают сложности в работе с разновозрастной группой детей, ощущают, что не справляются со своей работой. При этом, приходится выполнять еще и различные дополнительные поручения, общественную нагрузку. Учитывая все эти моменты и свой опыт по их преодолению, написано данное пособие.

Данное методическое пособие написано с опорой на общие требования к деятельности педагогов-психологов детских оздоровительных лагерей. Представлено подробное описание основных направлений деятельности педагога-психолога, инструментов, которые могут облегчить психолого-педагогическое сопровождение. Пособие содержит как стандартные формы, так и собственные наработки, из опыта работы в ДСОЛКД «Тимуровец», по ведению документации и проведению профилактических мероприятий, которые являются, по мнению автора, более рациональными и удобными.

Теоретические и практические материалы будут полезны не только начинающим специалистам, но и психологам со стажем для поиска новых идей, совершенствования организационно-методических навыков и направлений для своей работы. Также пособие будет полезно методистам и заведующим ДОЛ для помощи и контроля за работой педагогов-психологов.

1 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В ДОЛ

Деятельность педагога-психолога в условиях ДОЛ

Детский оздоровительный лагерь представляет собой особую социальную ситуацию для каждого участника лагеря. Попадая в непривычные условия, дети сталкиваются с рядом проблем: сложности адаптации, межличностные конфликты, бытовые трудности. В данных обстоятельствах ребенку требуется поддержка и психолого-педагогическое сопровождение. В тоже время, педагогический коллектив, работая с большим количеством детей из разных возрастных и социальных групп, становится подвержен психоэмоциональному и физическому истощению, что в совокупности приводит к снижению качества оздоровительно-воспитательной работы в лагере. Таким образом, педагог-психолог в лагере является важной частью старшего педагогического состава.

Объектом сопровождения выступает воспитательно-оздоровительный процесс в детском лагере.

Предметом деятельности является социальная ситуация развития участников воспитательно-оздоровительного процесса.

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

Цель психолого-педагогического сопровождения: создание условий для обеспечения психического и личностного комфорта, как детского коллектива, так и педагогического состава в условиях детского оздоровительного лагеря.

Задачи:

- оказание помощи в создании благоприятного микроклимата в отрядах, как основного фактора адаптации в условиях лагеря
- проведение личных и групповых консультаций
- способствование построения эффективного взаимодействия детей и вожатых
- содействие снятию эмоционального напряжения вожатых
- диагностика детского коллектива и вожатых
- проведение тренингов и других техник по профилактике эмоционального выгорания вожатых
- оказание методической помощи начинающим вожатым

Основные направления работы:

- диагностическое
- просветительское
- консультационное
- профилактическое

Характеристика деятельности по направлениям

1. Диагностическая работа проводится в организационный, основной и заключительный период.
2. Просветительская работа характеризуется оказанием методической помощи педагогическому составу по работе с детьми.

3. Консультационное направление деятельности способствует повышению психолого-педагогической компетенции детского коллектива, педагогического состава и родителей.

4. В рамках профилактической деятельности проводятся разного рода игровые мероприятия, тренинги, релаксы, направленные на снятие психоэмоционального напряжения и профилактику эмоционального выгорания.

Особенности работы педагога-психолога в ДОЛ

- лимитированность смены;
- отсутствие непосредственного родительского контроля;
- большое количество разновозрастных и незнакомых друг с другом детей;
- молодой состав вожатых;
- запрос на проведение индивидуальных консультаций, связанные с личностью ребенка.

Таблица 1 – Характеристика деятельности педагога и вожатого

Период	Характеристика	Деятельность вожатого	Деятельность психолога	Результаты
Организационный	Самое важное время смены. Обычно он длится 3-4 дня и необходим для адаптации детей к новым условиям. Приезжая в лагерь, ребенок отказывается от своего привычного мира, от родителей, от привычных условий существования (пищи, круга общения, друзей) и погружается в совершенно новую, незнакомую среду. Период формирования межличностных отношений. Знакомство с правилами и традициями лагеря.	<ul style="list-style-type: none"> - знакомство ребят друг с другом, с людьми, которые будут с ними в течение всей лагерной смены (вожатыми, администрацией, обслуживающим персоналом лагеря) - знакомство с территорией лагеря, его законами и традициями - предъявление ЕПТ (приучить ребят к выполнению распорядка дня и соблюдению санитарных норм) - дать возможность подросткам проявить себя, самоутвердиться, проявить свои способности; - выявить интересы и ожидания подростков - сформировать представление о том, что ждет их на протяжении смены <p><u>Дополнительно:</u> Позиция вожатого – инициатор, авторитет, организатор. В этот период вожатый самостоятельно учится разрешать конфликты между детьми. Обилие игр на знакомство и сплочение.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение за работой вожатых в орг. период, своевременная помощь в купировании проблем - содействие в формировании благоприятного микроклимата - диагностика (3-4 день) с целью выявления интересов и ожиданий от смены, ребят с лидерским потенциалом и организаторскими способностями, проблемных детей с низким уровнем адаптивности - способствование построению эффективного взаимодействия между вожатыми и детьми 	<p>К окончанию орг. периода дети должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - быть знакомы друг с другом и педагогически м составом - знать правила, традиции и нормы лагеря, внутриотрядные особенности (ЕПТ) - уметь ходить строем - относиться к вожатому, как к авторитету - соблюдать порядок в комнате
Основной	Занимает большую часть смены. На этом этапе дети активно участвуют в лагерных мероприятиях, конкурсах и программах. Готовят номера, оформляют отрядный уголок. Посещают кружок.	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечить возможность для удовлетворения интересов и потребностей каждого ребенка (учитывая индивидуальные особенности подростков, их склонности и способности) - создать условия комфортности и защищенности (через доверие и взаимопонимание в отряде) - разнообразить жизнь ребят в отряде (сочетая различные виды и формы деятельности, общелагерных отрядных дел) - формировать коллектив отряда, поддерживать традиции отряда - организовывать работу органов самоуправления в 	<ul style="list-style-type: none"> - диагностика эмоционального состояния вожатых (медиа – половина смены) - проведение личных и групповых консультаций (купирование ситуативных проблем) - наблюдение общего и внутриотрядного микроклимата - поддержание позитивного и мотивированного настроения детского и педагогического коллектива - проведение 	<p>В основной период дети должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно участвовать в отрядных и лагерных мероприятиях - понимать ценность каждого в отряде (сплоченность, толерантность, доброжелательное отношение) - реализовывать собственные идеи

		<p>отряде (важно) <u>Дополнительно:</u> позиция вожатого – организатор, наставник, друг. Важно мотивировать детей, эмоционально поддерживать, давать свободу выбора, не переутомлять, создавать ситуацию успеха. Обязательно работа органов самоуправления.</p>	<p>тренингов и игр по профилактике эмоционального истощения (детей и вожатых) - решение конфликтных ситуаций - работа с родителями</p>	
<p>Заключительный</p>	<p>Последние 3-4 дня смены. Дети готовятся к расставанию и отъезду из лагеря.</p>	<p>- создать атмосферу дружеского прощания - отметить успехи каждого ребенка - анализ смены (отметить лучшие моменты) - решить организационные проблемы, связанные с отъездом детей (уборка комнат и территории, сдача книг, спортивного инвентаря, постельного белья и т.д.) <u>Дополнительно:</u> позиция вожатого – старший друг, коммуникатор. Важно сохранять позитивный настрой детей. Подготовить подарки.</p>	<p>- диагностика уровнем удовлетворенности отдыхом, оценить степень возвращаемости в лагерь - психологически подготовить детей к расставанию - оказать эмоциональную поддержку - настроить детей на использование положительного опыта, приобретенного в лагере</p>	<p>Реализованы ожидания от смены. Подведены итоги. Проведена церемония награждения. Дети уезжают счастливые и радостные.</p>

Психолог должен:

- ежедневно ходить на обход
- проводить консультации по собственному запросу и запросу клиента
- оказывать помощь в разрешении конфликтов
- контролировать работу вожатых
- следить за эмоциональным состоянием детского и вожатского коллектива
- воздействовать на проявление агрессии и другого нежелательного поведения в

поведении детей и вожатых

- присутствовать на вечерней планерке

Психолог может:

- приходить в корпус к отрядам
- находиться на отрядных и общелагерных мероприятиях
- забирать ребенка\вожатого в кабинет для консультации\беседы
- давать общий анализ дня на вечерней планерке
- проводить необходимые мероприятия, как детям, так и вожатым (тренинги, игры на сплочение...)
- звонить родителям для проведения беседы или консультации
- давать рекомендации

Формы и методы реализации программы:

1. Методы работы психологической службы:

- наблюдение
- беседа, интервью, анкетирование, тестирование
- анализ продуктов деятельности (рисунков, аппликации, конструирования, исполнительского творчества)
- сравнительные методы исследования (изучение особенностей психического развития детей, способствующее организации адекватного процесса воспитания и более легкой адаптации в детском коллективе)

- социометрические методики

- проективные методики

2. Виды деятельности в процессе психологического сопровождения:

профилактика

- анкетирование индивидуальное и групповое
- консультирование (индивидуальное и групповое) детей и педагогов
- психологическое просвещение и образование педагогического коллектива

– формирование потребности в психологических знаниях.

Таблица 2 – Основные задачи и способы их реализации

Задачи	Варианты реализации
Оказание помощи в создании благоприятного микроклимата в отрядах, как основного фактора адаптации в условиях лагеря.	Диагностика личностного статуса ребенка (особенности общения, поведения, уровня адаптации). Тренинговая и консультационная работа с отрядами и вожатыми по оптимизации создания ВДК

Содействие эффективному взаимодействию между детьми и педагогами.	Обратная связь по проведенным диагностическим мероприятиям с вожатыми, консультативная работа с вожатыми и педагогами.
Содействие снятию эмоционального напряжения детей и вожатых.	Проведение бесед, игровых, тренинговых занятий с детьми в отрядах, индивидуальных бесед по желанию детей и просьбе вожатых, проведение встречи «Медиана» с вожатыми для обсуждения течения смены, трудностей, предложений, впечатлений.
Развитие коммуникативных способностей, основанных на позитивном взаимодействии.	Тренинги на оптимизацию общения, беседы и игровые занятия, сказкотерапия, направленные на формирование представлений о позитивном, доброжелательном способе общения и его преимуществах.

Диагностическое направление

Анкетирование детского и вожатского коллектива происходит в рамках диагностического направления деятельности педагога-психолога.

Анкетирование необходимо с *целью* выявления особенностей коллектива, для понимания этапа, в котором сейчас находится ВДК, выявление выпадающих детей и лидеров.

За смену педагогом-психологом проводится 3 диагностики: *входящая (3-4 день)* направлена на сбор информации об интересах, ожиданиях ребенка, включает в себя методику «человечки на дереве», анализ эмоционального состояния, удовлетворенность вожатыми; *промежуточная (10-11 день)* включает в себя социометрию, анализ эмоционального состояния, деятельность которой занимается ребенок в лагере, оценка работы вожатого - дети; *итоговая (18-19 день)* включает: уровень удовлетворенности отдыхом, эмоциональное состояние - человечки на дереве, анализ деятельности в лагере.

Используемые диагностические методики должны отвечать следующим *требованиям*:

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

Правила проведения диагностики:

1. Объяснение причины
2. Предоставить возможность отказаться
3. Нельзя никаким образом влиять на выбор ответов: ни интонацией, ни указанием, ни пояснением инструкции или задания.
4. Анкеты анонимные – вожатым не показываются. Только готовая интерпретация
5. Обеспечение необходимым материалом (ручки, карандаши, лист бумаги, анкета)

Методы анализа результатов анкетирования:

Метод ранжирования. Позволяет упорядочить данные исследования согласно ключевым параметрам и получить ранги данных. При ранжировании объекты распределяются по категориям в соответствии со шкалой, созданной заранее. Нижний предел шкалы должен равняться нулю.

Метод критерия хи-квадрат. Помогает изучить выборочное распределение параметров и применяется при верности нулевой гипотезы. Если размеры рабочей выборки увеличатся, то существующее распределение можно приблизить к параметрам распределения хи-квадрат.

Факторный метод. Представляет собой многоступенчатый анализ и используется, чтобы выявить взаимосвязи между имеющимися значениями. Для этого переменные группируются в единый проект, где между элементами устанавливаются связи. Метод будет эффективен для прогнозирования, а также выявления скрытых закономерностей и их влияния на формирование общих тенденций.

Диагностический материал к программе психолого-педагогическое сопровождение детей в летнем лагере

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

Методики диагностики психических состояний и дезадаптации

1. Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН).
2. Тест «Исследование тревожности» (опросник Спилбергера).
3. Тест «Самооценка психических состояний» (по Айзенку).
4. Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М.Фергюсона.
5. Опросник агрессивности Басс-Дарки.
6. Проективная методика «Руки».
7. Шкала депрессии.
8. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Рого.
9. Методика диагностики социально-психологической адаптации К.Роджерса и Р.Даймонда.
10. Тест Люшера.
11. Ваша самооценка.

Диагностика мотивационной сферы

1. Методика диагностики степени удовлетворенности основных потребностей.
2. Анкеты для определения творческих наклонностей.

Диагностика межличностных отношений

1. Методика выявления коммуникативных и организаторских способностей (КОС-1, КОС-2).
2. Тест «Можете ли вы влиять на других?»
3. Способны ли вы быть лидером.
4. Доверяете ли вы людям.

Основные правила кризисной помощи

1. *Не спешите.* Человек в кризисной ситуации, переполнен множеством чувств, мыслей, воспоминаний. Необходимо время, чтобы человек принял, пережил и интегрировал – «вобрал в себя» – свой собственный опыт. Часто сопровождающему кажется, что ситуация требует быстрого вмешательства и активных действий. Однако нужно сбавить темп. Эта задача осложняется тем, что обратившийся человек сам находится в суетливом настроении и требует активных действий. В таком случае важно говорить с человеком про процесс переживания и как он устроен, если это необходимо.

2. *Обращайте внимание на внутренний опыт.* Часто, описывая ситуацию, человек в кризисе не заостряет внимание на том, что он переживает, чувствует, ощущает в тот или иной момент, он просто рассказывает "сценарий", схему событий. Задача сопровождающий "замедлить" ход событий и раскрыть психологическое содержание, их наполняющее, – чувства и желания, появляющиеся и сменяющие друг друга на протяжении всей ситуации, возникающие физические ощущения, отношение к происходящему (поступкам действующих лиц, собственному поведению, собственному положению и т.д.) в каждый момент ситуации.

3. *Идите туда, где боль.* "Разговор о чувствах" обычно сопровождается тем или иным внешним выражением этих чувств: человек может начать плакать, злиться. Однако в психологическом консультировании существует принцип, согласно которому сопровождающий находит эти болезненные области и помогает человеку в кризисе их вербализовать (облечь в слова, проговорить). Это приводит к действительному эмоциональному освобождению, а не временной остановке. Это приводит к полному проживанию ситуации, и предотвращению затягивания кризисного состояния.

4. *Говорите на запретные темы.* Существует множество тем, считающихся "запретными" и "маргинальными" (например, разговоры о смерти, насилии, тяжелых заболеваниях, самоубийство). Социально неприемлемыми являются и некоторые желания и чувства, связанные, например, с агрессией, обидой, завистью, сексуальными потребностями и др. Нужно говорить на эти темы, разрешить человеку в кризисе говорить и об этом, когда это необходимо для успешного проживания кризиса. Очень важно, чтобы сопровождающий сам мог начинать этот трудный разговор, поскольку человек в кризисе на это может никогда не решиться.

5. *Не спорьте, не переубеждайте, не манипулируйте.* Принятие – вот ключевое слово настоящего правила. Принятие заключается в том, что сопровождающий предоставляет человеку, пришедшему к нему на ряд прав: - право на любые чувства и желания; - право на свое мировоззрение; - право на выбор собственной судьбы. В связи с этим споры, убеждения типа "Что такое хорошо, и что такое плохо", а также попытки оградить человека в кризисе от неправильного поведения, "спасение", отвлечение и т.д. – неуместны, так как свидетельствуют о том, что сопровождающий не принимает ни эмоциональной реакции собеседника, ни его представления о мире и своем месте в этом мире и, вообще, старается повести его по пути, который кажется для сопровождающего, более благоприятным для другого человека.

6. *Будьте искренним, предоставляя обратную связь.* Успех кризисной помощи зависит от того, насколько будет создана атмосфера, соответствующая ситуации "человек – человек". Это означает, что сопровождающий проявляет свое человеческое отношение к собеседнику и его ситуации.

Основные принципы кризисной психологической помощи

1. *Эмпатический контакт.* Под эмпатией понимается способность сопереживать, чувствовать то, что чувствует другой человек, видеть мир его глазами. Эмпатия не допускает формального отношения к человеку. Развитие эмпатии предполагает возможность выйти за пределы традиционных взаимоотношений и проникнуть в глубину человеческого страдания. Когда эмпатия объединяется с искренним стремлением усилить веру человека в кризисе в себя, в свои собственные возможности, возникают изменения.

2. *Слушание, понимание, поддержка.* Одна из основных задач в данный период – это больше слушать человека, чем говорить. Ему важно выговориться о ситуации, важно, чтобы кто-то был рядом, важно чувствовать поддержку, и не оставаться с этой ситуацией в одиночку. А также относится ко всем его высказываниям и состояниям как к нормальной реакции на трудную ситуацию жизни.

3. *Уважение.* Человек, переживающий кризис, воспринимается как знающий, вполне компетентный, независимый, стремящийся обрести уверенность в себе, сделать самостоятельный выбор.

4. *Объективность и реалистичность.* Прежде чем оказывать какую-либо помощь, важно понять структуру кризисной ситуации, определить потребности обращающегося за помощью. То есть опираться на то, в какой кризисной ситуации человек находится и от этого определять структуру помощи.

5. *Экологичность.* Оказывая помощь, важно помнить принцип «не навреди». Тщательно выбирать техники и приемы кризисной работы, не провоцируя и не усиливая тяжести состояния. Оказывая кризисную помощь, также важно не просто придерживаться схемы помощи. Не только разобраться в психологических проблемах человека в кризисе, но и оценить его потенциал прежде, чем применять ту или иную методику работы.

6. *Активность.* Проявлять активность в установлении контакта с человеком, переживающим кризис. Важно обнаружить тот способ и уровень контакта, который ему доступен.

7. *Ограничение целей.* Ближайшая цель кризисной психологической помощи – предотвращение катастрофических последствий. Поэтому важно поддержать восстановление психологического равновесия человека в кризисе.

8. *Ориентация на личностный рост и развитие.* Кризисное состояние должно рассматриваться не как болезнь, а как нормальная реакция на ненормальные обстоятельства. Кризис – это процесс личностного развития, в том случае, если он будет преодолен с наибольшим количеством успешных попыток совладания с ситуацией, то личность перейдет на качественно новую ступень. Следовательно, реабилитационную работу следует рассматривать как помощь процессу личностного развития, а не как лечение.

Этапы кризисного консультирования

Эти этапы отражают путь, по которому проходит человек в кризисе при сопровождении сопровождающего. Этот путь далеко не всегда укладывается в рамки одной беседы, например, прохождение второй и третьей стадии может занять несколько месяцев.

1. Принятие реакции на ситуацию. Первым и главным результатом кризисного консультирования должно стать осознание и принятие человеком своей реакции на кризисную ситуацию. Осознание и принятие – это не следующие друг за другом этапы, это две стороны одного процесса. Если человек не принимает нечто в себе, он вытесняет это из своего сознания; и, если человек не осознает свое желание или поступок, ни о каком принятии не может быть и речи.

2. Переживание чувств. Переживание человеком кризисной ситуации – это процесс, длящийся определенное время. Со стороны сопровождающего, ему соответствует встречный процесс – сопереживание. В слове "сопереживание" содержатся идеи соединения, перехода и проживания. Поэтому сопереживание можно определить, как эмоциональное объединение с человеком и проживание с ним определенного периода его жизни.

3. Обретение смысла. Только после осознания и принятия, выражения и переживания своего текущего психического состояния человек сможет решить (самостоятельно или вместе с сопровождающим), как ему относится к кризисной ситуации, что ему делать и как жить дальше. Только после этого можно говорить, что человек прошел через кризисную ситуацию продуктивно, что означает: - человек приобрел благодаря этой ситуации важный для себя личностный опыт; - человек нашел новые лично значимые смыслы взамен утерянных в результате кризисной ситуации.

Условия успешной кризисной помощи

- Создание в процессе оказания психологической помощи комфортной и доброжелательной атмосферы.

- Взаимоотношения между человеком в кризисе и сопровождающим должны строиться на человеческих отношениях.

- Сопровождающему следует обладать навыками: поддержание эмпатического контакта, техниками активного слушания и т.д.

- Умение сопровождающего говорить на темы, обсуждение которых обычно в обществе не поддерживается, например, вопросы смерти, физического и сексуального насилия, самоубийства и т.д.

- Принятие значимости любой кризисной ситуации, она может быть очень важна для человека в кризисе.

Кризисные дни смены

На 3-5 день выпадает первый кризис «Пик трудности».

Дети переживают свой отъезд из дома, а так же и то, что теперь они вынуждены жить в большом коллективе, принимать новые правила, которые дома вероятнее всего

отличались и первые попытки их обойти: «я не обязан вовремя приходить на отрядные сборы, я сюда отдыхать приехал!», «я не хочу играть в такие игры», «а я не буду ходить парами!». Для разных детей причины этого «не хочу, не буду» различны. Соответственно им нужно наладить взаимоотношения с другими ребятами. Одни дети в первые дни всевозможными способами будут пытаться завоевать авторитет у сверстников, демонстративно игнорируя правила жизни в отряде, конфликтовать. Другие, попав в непривычную для себя обстановку, где многое не так, как дома, за своим «не хочу» скрывают неуверенность, чувство дискомфорта. А есть еще так называемые «домашние дети», у которых тоска по родителям проявляется в беспокойстве, тревожности, а у малышей приводит к частым слезам и отказу от участия в отрядных делах.

— сделать первые дни максимально насыщенными, не превращая их в хаотичный набор мероприятий;

— чередовать игры и отрядные мероприятия, сменяя виды деятельности: активные и спокойные, творческие и исследовательские, командные и общеотрядные;

«Пик привыкания» он выпадает на 13-15 день смены. Причины этого в том, что дети получили первые яркие впечатления, узнали, как им кажется, все секреты лагеря, они начинают уставать от режима и постоянных мероприятий. Удивить и заинтересовать детей становится все сложнее, все кажется им предсказуемым и знакомым.

В этот период важно не пытаться повышать интенсивность мероприятий, действуя по принципу «еще больше интересных игр», а удивлять их, по возможности предложить детям то, чего еще не было на смене, и то, что оставит яркие впечатления и воспоминания. Можно запускать параллельные игры киллер или тайный друг.

И наступает последний кризис «Пик усталости». Он наступает на 17-19 день, когда до отъезда детей остается 2-3 дня. Дети начинают грустить из-за того, что смена заканчивается, скоро они уедут и придется расставаться с людьми, с которыми провели все это время. Так же у старших детей могут начаться проблемы с дисциплиной. Связано это с тем, что ребята отлично понимают: через пару дней отъезд домой, угрозы наказания, даже такого серьезного, как отчисление из лагеря, практически невыполнимы и вроде бы самое время начинать «отрываться по полной». Возникает желание наверстать упущенное за смену, чреватое уходами за территорию, проблемами со спиртным, демонстративным отказом от заведенного распорядка, особенно в последнюю «королевскую» ночь смены. Увы, традиционные дисциплинарные методы воздействия, наказания и запреты становятся неэффективны и для вожатого на первый план выходит личный авторитет, который завоевывался на протяжении всех предыдущих дней смены. В последние дни старайтесь проводить больше уютных и атмосферных огоньков, просто общайтесь с детьми по душам, чаще обнимайте.

2 НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

Нормативно-правовые документы, регламентирующие работу психологической службы

Занимаясь вопросами организации психолого-педагогического сопровождения образовательно-оздоровительного процесса в детском лагере, необходимо ознакомиться и детально изучить следующие нормативно-правовые и распорядительные документы:

1. Конвенция о правах ребёнка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989).

2. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ (ред. От 29.12.2010).

3. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 № 3266-1 (ред. от 29.12.2010).

4. Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России, принятый на Всероссийском съезде практических психологов образования 26.03.2003 г.

5. Постановление Правительства РФ от 29.10.2002 № 781 «О списках работ, профессий, должностей, специальностей и учреждений, с учётом которых досрочно назначается трудовая пенсия по старости в соответствии со статьей 27 Федерального закона о трудовых пенсиях в Российской Федерации, и об утверждении Правил исчисления периодов работы, дающей право на досрочное назначение трудовой пенсии по старости в соответствии со статьей 27 Федерального закона о трудовых пенсиях в Российской Федерации» (ред. от 26.05.2009).

6. Постановление Правительства РФ от 01.10.2002 № 724 «О продолжительности ежегодного основного удлиненного оплачиваемого отпуска, предоставляемого педагогическим работникам» (ред. от 16.07.2009).

7. Постановление Минтруда России от 30.06.2003 № 41 «Об особенностях работы по совместительству педагогических, медицинских, фармацевтических работников и работников культуры».

8. Постановление Правительства РФ от 03.04.2003 № 191 «О продолжительности рабочего времени (норме часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников образовательных учреждений» (ред. от 18.08.2008).

9. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

10. Приказ Минобрнауки РФ от 22.10.99 № 636 «Положение о службе практической психологии в системе Министерства образования РФ».

11. Приказ Минобрнауки России от 27.03.2006 № 69 «Об особенностях режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и других работников образовательных учреждений».

12. Приказ Минздравсоцразвития России от 05.05.2008 № 216н «Об утверждении профессиональных квалификационных групп должностей работников образования».

13. Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

14. Письмо Минобразования РСФСР от 30.05.1989 № 542/13т «О введении должности психолога в учреждениях народного образования».

15. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 27.06.2003 № 28-51-513/16 «Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования».

16. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 18.06.2003 № 28-02-484/16 «О направлении Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».

17. Письмо Министерства образования и науки РФ от 07.07.2006 № 06-971 «Об образовательных учреждениях для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи».

18. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 24.09.2009 г. № 06-1216 «О совершенствовании комплексной психолого-педагогической и медико-социально-правовой помощи обучающимся, воспитанникам».

19. Письмо Минздравсоцразвития России от 15.04.2011 № 18-2/10/1-2188 «О Типовом положении о детском оздоровительном лагере».

20. Письмо Минобрнауки РФ от 05.09.2011 № 497/06 «О концепции профилактики употребления ПАВ в образовательной среде».

Положение о социально-психологической службе

1. Общие положения

1.1. Социально-психологическая служба (далее – Служба) является самостоятельным структурным подразделением ДСОЛКД «Тимуровец»

1.2. Основное назначение Службы связано с обеспечением социально-психологического сопровождения образовательных программ лагеря «Тимуровец» и с оказанием социально-психологической и социально-педагогической помощи и поддержки всем участникам образовательно-оздоровительного процесса в лагере «Тимуровец».

1.3. В своей деятельности Служба руководствуется международными актами в области защиты прав детей, Законом Российской Федерации «Об образовании», федеральными законами, указами, распоряжениями, постановлениями Президента и Правительства Российской Федерации, решениями соответствующих органов управления образованием, правилами и нормами охраны труда, Уставом и концепцией развития лагеря «Тимуровец», приказами и распоряжениями администрации лагеря «Тимуровец», настоящим положением.

1.4. *Непосредственное руководство Службой осуществляет заведующий Службой, имеющий высшее профессиональное (социально-педагогическое или психологическое) образование и стаж практической работы по специальности или на руководящих должностях не менее 3 лет.*

1.5. Деятельность Службы осуществляется специалистами Службы: педагогами-психологами и социальными педагогами.

2. Основные задачи

Основными задачами Службы являются:

2.1. Содействие администрации и педагогическим коллективам педагогических отделов лагеря «Тимуровец» в создании социальной ситуации развития, соответствующей индивидуальности всех субъектов образовательно-оздоровительного процесса и обеспечивающей психологические условия для охраны и улучшения их психологического здоровья и развития личности.

2.2. Содействие педагогическим работникам в формировании у них принципов взаимопомощи, толерантности, милосердия, ответственности и уверенности в себе, способности к активному социальному взаимодействию без ущемления прав и свобод другой личности.

2.3. Проведение психологического анализа социальной ситуации развития в детских лагерях, выявление основных проблем и определение причин их возникновения, путей и средств их разрешения.

2.4. Содействие педагогическим коллективам и временным детским объединениям в создании и гармонизации социально-психологического климата.

2.5. Психологическое обеспечение образовательно-оздоровительных программ детских лагерей и тематических проектов с целью адаптации их содержания и способов освоения к интеллектуальным и личностным возможностям и особенностям подростков, отдыхающих в лагере.

2.6. Профилактика и оказание помощи в преодолении отклонений в социальном и психологическом здоровье, а также развитии личности подростков и педагогов.

2.7. Участие в комплексной психолого-педагогической экспертизе профессиональной деятельности специалистов лагеря «Тимуровец», образовательных программ и проектов, учебно-методических пособий, проводимой администрацией лагеря «Тимуровец», руководителями структурных подразделений лагеря «Тимуровец».

2.8. Участие совместно с административными группами детских лагерей и других структурных подразделений лагеря в подготовке и создании психолого-педагогических условий преемственности в их деятельности.

2.9. Содействие распространению и внедрению в практику детских лагерей и других педагогических отделов лагеря достижений в области отечественной и зарубежной психологии и социальной педагогики.

2.10. Содействие в обеспечении деятельности педагогов детских лагерей и других педагогических отделов лагеря научно-методическими и учебно-методическими материалами и разработками в области психологии и социальной педагогики.

3. Функции

В своей деятельности Служба выполняет следующие функции:

3.1. Диагностическая, направленная на проведение диагностических исследований по вопросам:

- получения своевременной информации об индивидуально-психологических особенностях детей и подростков, динамике процесса развития, необходимой для оказания своевременной социально-психологической помощи детям, их родителям и педагогам;

- определения индивидуальных особенностей и склонностей личности, ее потенциальных возможностей в процессе обучения, воспитания, личностного и профессионального самоопределения;

- выявления групповой динамики, причин и механизмов нарушений в развитии, социальной адаптации подростков во временных детских объединениях.

Диагностическая работа проводится как с отдельными субъектами образовательно-оздоровительного процесса, так и с группами детей, подростков, молодежи и педагогов.

3.2. Профилактическая, направленная на преодоление или снижение степени влияния негативных факторов на процесс развития личности в части:

- соблюдения психогигиенических условий общения и развития детей и подростков в лагере «Тимуровец»;

- предупреждения возникновения явлений дезадаптации всех субъектов образовательно-оздоровительного процесса;

- предупреждения асоциальных явлений в подростково-молодежной среде;

- организации индивидуальной и групповой деятельности по преодолению конфликтов в подростковой среде и педагогических коллективах лагеря «Тимуровец»

3.3. Просветительская, предусматривающая деятельность по:

- повышению психологической культуры, формированию у всех субъектов образовательно-оздоровительного процесса потребности в психологических

- и социально-педагогических знаниях, желания использовать их в интересах собственного развития, своевременного предупреждения возможных нарушений в становлении личности;

- пропаганде здорового образа жизни среди детей и подростков, отдыхающих в лагере и сотрудников.

3.4. Развивающая, направленная на:

- активное взаимодействие с детьми и педагогами, обеспечивающее развитие и становление личности детей и подростков;

- формирование социальной и психологической готовности у подростков и педагогов к созидательной жизни в обществе;

- реализацию возрастных и индивидуальных возможностей развития всех субъектов образовательно-оздоровительного процесса.

3.5. Консультативная, осуществляемая посредством различных форм социально-педагогического и психологического консультирования всех субъектов образовательно-оздоровительного процесса, а именно:

- детей и подростков по широкому кругу вопросов, связанных с учением, развитием, участием в образовательно-оздоровительных программах лагеря, личностным и профессиональным самоопределением, взаимоотношениями со взрослыми и сверстниками;

- педагогов и специалистов педагогических отделов лагеря по вопросам развития, социального обучения, воспитания, образования детей и подростков, а также по проблемам возрастных и индивидуальных особенностей психического, личностного развития детей и подростков, их социальной адаптации и социализации;

- административных групп детских лагерей по вопросам создания, поддержания и гармонизации социально-психологического климата в педагогических коллективах, учёту в образовательных программах детских лагерей особенностей развития, образования и воспитания детей и подростков;

- родителей (законных представителей или лиц, их заменяющих) детей и подростков, отдыхающих в лагере, по вопросам воспитания, межличностного взаимодействия, социальной адаптации к условиям жизнедеятельности и образовательно-оздоровительным программам лагеря «Тимуровец».

3.6. Методическая, реализуемая посредством:

- разработки, апробации и внедрения различных социально-педагогических, социально-психологических, психологических программ и мероприятий по актуальным проблемам развития детей и подростков;

- обеспечения деятельности педагогов детских лагерей и сотрудников других педагогических отделов лагеря научно-методическими и учебно-методическими материалами и разработками в области социальной педагогики и психологии.

3.7. Экспертно-оценочная, включающая в себя деятельность по:

- проведению экспертизы образовательных программ детских лагерей и образовательных программ специалистов других педагогических отделов лагеря;

- участие в процедуре аттестации специалистов детских лагерей и других педагогических отделов лагеря.

4. Права и обязанности

4.1. Служба имеет право:

- использовать в своей деятельности стандартизированный психологический и социально-педагогический инструментарий;
- осуществлять модификацию стандартизированных тестов и методик в соответствии с запросом администрации и руководителей структурных подразделений лагеря;
- разрабатывать и стандартизировать новые тесты и методики в пределах своей компетенции;
- приостанавливать взаимодействие с субъектами, отказавшимися участвовать в диагностических исследованиях;
- формулировать конкретные задачи работы с детьми и взрослыми, выбирать формы и методы этой работы, решать вопрос об очередности проведения различных видов работ, выделяя приоритетные направления;
- принимать меры по прекращению доступа к психологической информации должностным лицам, допустившим нарушения конфиденциальности информации;
- вносить администрации лагеря предложения по вопросам обеспечения и улучшения своей деятельности, повышения эффективности образовательной деятельности лагеря
- осуществлять взаимодействие со структурными подразделениями лагеря в пределах своей компетенции;
- запрашивать и получать от структурных подразделений лагеря документы и информацию, необходимые для выполнения целей и задач, поставленных перед Службой;
- взаимодействовать со специалистами (педагогами-психологами, социальными педагогами, практическими психологами, педагогами, воспитателями и т.п.) образовательно-воспитательных учреждений регионов РФ и ближнего зарубежья по вопросам взаимообмена опытом и получения необходимой информации до и после пребывания подростков в лагере;
- на создание условий и выделение помещений со стороны администрации лагеря, необходимых для успешного выполнения профессиональных обязанностей;
- соотносить распоряжения/запросы администрации лагеря и других структурных подразделений с профессиональными этическими принципами деятельности и имеющимися условиями для их выполнения;
- выпускать учебно-методические и методические пособия по профилю деятельности Службы.

4.2. Служба обязана:

- рассматривать вопросы и принимать решения строго в границах своей профессиональной компетенции;
- использовать в своей деятельности новейшие достижения психологической и педагогической науки и практики РФ и зарубежья;
- применять современные научно обоснованные методы диагностической, развивающей и психопрофилактической работы;
- препятствовать проведению диагностической, психопрофилактической и других видов социально-психологических практик некомпетентными лицами, не обладающими соответствующей профессиональной подготовкой;

- создавать условия для повышения эффективности профессиональной деятельности специалистов Службы;
- координировать проведение диагностических исследований в области социальной педагогики и психологии на территории лагеря;
- соблюдать конфиденциальность имеющейся и полученной в результате психодиагностической и консультативной работы информации, если ознакомление с ними не является необходимым для осуществления педагогического процесса или может нанести ущерб ребёнку/взрослому и/или его окружению.
- своевременно выполнять находящиеся в компетенции специалистов Службы распоряжения/запросы администрации лагеря и других структурных подразделений.

5. Ответственность

5.1. Ответственность за надлежащее и своевременное выполнение функций Службы, перечисленных в настоящем положении, несёт заведующий Службой.

5.2. На заведующего Службой возлагается персональная ответственность за:

- планирование, выполнение и контроль за текущей и перспективной деятельностью Службы;
- подбор, расстановку и деятельность сотрудников Службы;
- создание условий для производственной деятельности сотрудников Службы;
- соблюдение сотрудниками Службы трудовой и производственной дисциплины;
- составление, утверждение и представление достоверной информации о работе Службы;
- своевременное и качественное выполнение поручений руководства лагеря;
- обеспечение сохранности имущества, находящегося в помещениях Службы;
- соблюдение правил пожарной безопасности и требований охраны труда.

5.3. Ответственность сотрудников Службы устанавливается их должностными инструкциями.

Положение разработано в соответствии с «Положением о службе практической психологии в системе образования Российской Федерации», утвержденным постановлением Минобрнауки России от 22.10.99 г. № 636.

Должностная инструкция педагога-психолога оздоровительного лагеря

1. Общие положения.

1.1. Настоящая должностная инструкция разработана на основе Единого квалификационного справочника должностей, руководителей, специалистов и служащих, являющегося приложением к приказу Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 14 августа 2009 г. № 593 «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей работников образования». При составлении инструкции учтены требования трудового законодательства Российской Федерации.

1.2. Настоящая должностная инструкция разработана с целью регламентации деятельности педагога-психолога оздоровительного лагеря, рациональной организации и обеспечения эффективности его труда, наиболее полного использования его профессионального и творческого потенциала; инструкция направлена на повышение трудовой активности педагога-психолога оздоровительного лагеря, его деловой инициативы и компетентности.

1.3. Педагог-психолог оздоровительного лагеря должен иметь высшее или среднее профессиональное образование без предъявления требований к стажу педагогической работы.

1.4. Педагог-психолог оздоровительного лагеря подчиняется непосредственно начальнику лагеря.

1.5. В своей деятельности педагог-психолог оздоровительного лагеря руководствуется Конституцией и законами Российской Федерации, указами Президента Российской Федерации, решениями Правительства РФ, органов управления образованием всех уровней по вопросам образования и воспитания обучающихся; правилами и нормами охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, а также правилами внутреннего трудового распорядка для работников оздоровительного лагеря, приказами и распоряжениями начальника лагеря, настоящей должностной инструкцией.

2. Функции.

Основными направлениями деятельности педагога-психолога оздоровительного лагеря являются:

2.1. Осуществление профессиональной деятельности, направленной на сохранение и укрепление психологического здоровья у участников оздоровительно-воспитательного процесса через разнообразные активные формы организации досуга, с учетом специфики оздоровительного лагеря, возрастных особенностей воспитанников.

2.2. Обеспечение режима и правил техники безопасности лагерных мероприятий.

2.3. Создание оптимальных условий для развития познавательных интересов и творческих способностей воспитанников лагеря.

2.4. Содействие социализации воспитанников, формирование у них общей культуры, развитие их разнообразной творческой деятельности.

3. Должностные обязанности.

Педагог-психолог оздоровительного лагеря выполняет следующие должностные обязанности:

3.1. Планирует и организует перспективное и текущее психологическое сопровождение.

3.2. Анализирует основные и сопутствующие заболевания у детей, пребывающих в лагере, совместно с медицинским персоналом.

3.3. Изучает и развивает основные личностные особенности детей и подростков, способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им. При необходимости проводит дополнительное, более глубокое, психологическое обследование.

3.4. Применяет активные формы деятельности, направленные на удовлетворение духовных и интеллектуальных потребностей обучающихся, развитие их умственных способностей, осуществляет помощь в определении в личной трудовой творческой деятельности, обучении грамотно относиться к своему здоровью.

3.5. Оценивает результативность проведенных им коррекционных, развивающих, просветительско-профилактических мероприятий.

3.6. Реализует образовательные, психологические, коррекционно-развивающие, просветительско-профилактические программы в соответствии с собственным УТК и расписанием занятий, использует при этом разнообразные приемы, методы и средства обучения.

3.7. Ведет в установленном порядке документацию, осуществляет текущий контроль эмоционального состояния воспитанников, своевременно представляет отчетные данные.

3.8. Допускает в установленном порядке на занятия начальника оздоровительного лагеря в целях контроля и оценки деятельности педагога.

3.9. Взаимодействует с родителями детей или лицами, их заменяющими.

3.10. Работает в контакте с другими специалистами оздоровительного лагеря, совместно с медицинскими работниками, обеспечивает охрану жизни и укрепление здоровья детей, проводит мероприятия, способствующие их психофизическому развитию, отвечающих за их жизнь и здоровье.

3.11. Соблюдает правила внутреннего трудового распорядка и инструкции по охране труда и пожарной безопасности.

4. Права.

Педагог-психолог оздоровительного лагеря имеет право:

4.1. Давать психолого-педагогические рекомендации воспитанникам оздоровительного лагеря.

4.2. На защиту профессиональной чести и достоинства.

4.3. Знакомиться с жалобами и другими документами, содержащими оценку его работы, давать по ним объяснения.

4.4. Защищать свои интересы самостоятельно или через представителя, в том числе адвоката, в случае дисциплинарного расследования или служебного расследования, связанного с нарушением педагогом норм профессиональной этики.

4.5. На конфиденциальность дисциплинарного (служебного) расследования, за исключением случаев, предусмотренных законом.

4.6. Свободно выбирать и использовать методики обучения и воспитания, учебные пособия и материалы, учебники в соответствии с рекомендациями органов МО РФ и управлений образования.

4.7. Давать воспитанникам во время лагерных мероприятий обязательные распоряжения, относящиеся к организации занятий и соблюдению дисциплины.

5. Ответственность.

Педагог-психолог оздоровительного лагеря несет ответственность:

5.1. За ненадлежащее исполнение или неисполнение своих должностных обязанностей, предусмотренных настоящей должностной инструкцией, – в пределах, определенных действующим трудовым законодательством Российской Федерации.

5.2. За правонарушения, совершенные в процессе осуществления своей деятельности, – в пределах, определенных действующим административным, уголовным и гражданским законодательством Российской Федерации.

5.3. За причинение материального ущерба – в пределах, определенных действующим трудовым и гражданским законодательством Российской Федерации.

5.4. Несет персональную ответственность за жизнь и здоровье воспитанников оздоровительного лагеря.

6. Взаимоотношения.

6.1. Работает в режиме выполнения объема установленной ему учебной нагрузки, в соответствии с расписанием учебных занятий, участия в обязательных плановых мероприятиях оздоровительного лагеря и самопланирования обязательной деятельности, на которую не установлены нормы выработки.

6.2. Получает от начальника оздоровительного лагеря информацию нормативно-правового и организационно-методического характера, знакомится под расписку с соответствующими документами.

6.3. Работает в тесном контакте с родителями воспитанников, систематически обменивается информацией по вопросам, входящим в его компетенцию, с коллегами.

Основные этические принципы деятельности психолога

Этические принципы призваны обеспечить:

- решение профессиональных задач в соответствии с этическими нормами;
- защиту законных прав людей, с которыми психологи вступают в профессиональное взаимодействие: обучающихся, воспитанников, студентов, педагогов, супервизоров, участников исследований и др. лиц, с которыми работает психолог;
- сохранение доверия между психологом и клиентом;
- укрепление авторитета психологической службы образования среди обучающихся, воспитанников, родителей и педагогической общественности.

Основными этическими принципами являются:

1. Принцип конфиденциальности.
2. Принцип компетентности.
3. Принцип ответственности.
4. Принцип этической и юридической правомочности.
5. Принцип квалификационной пропаганды психологии.
6. Принцип благополучия клиента.
7. Принцип профессиональной кооперации.
8. Принцип информирования клиента о целях и результатах обследования.

Данные принципы согласуются с профессиональными стандартами, принятыми в работе психологов в международном сообществе.

1. Принцип конфиденциальности

1. Информация, полученная психологом в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению, а в ситуации необходимости передачи ее третьим лицам должна быть представлена в форме, исключающей ее использование против интересов клиента.

2. Лица, участвующие в психологических исследованиях, тренингах и других мероприятиях, должны быть осведомлены об объеме и характере информации, которая может быть сообщена другим заинтересованным лицам и (или) учреждениям.

3. Участие обучающихся, воспитанников, родителей, педагогов в психологических процедурах (диагностика, консультирование, коррекция и др.) должно быть сознательным и добровольным.

4. Если информация, полученная от клиента, запрашивается экспертами (для решения вопроса о компетентности психолога во время его аттестации), она должна быть предоставлена в форме, исключающей идентификацию личности клиента экспертами. Для этого вся информация о клиенте регистрируется и хранится с учетом строгой конфиденциальности.

5. Отчеты о профессиональной деятельности, результаты исследований и публикации должны быть составлены в форме, исключающей идентификацию личности клиента окружающими людьми, не включенными в круг специалистов, работающих с данным клиентом.

6. На присутствие третьих лиц во время диагностики или консультирования необходимо предварительное согласие клиента и лиц, несущих за него ответственность (в случае, если клиент не достиг 16-летнего возраста).

7. Администрация органа управления образованием или образовательного учреждения, по заданию которого проводится психологическое обследование, должна быть предупреждена о том, что на нее распространяется обязательство сохранения профессиональной тайны. Сообщая администрации результаты обследования и своего заключения, психолог должен воздерживаться от сообщения сведений, наносящих вред клиенту и не имеющих отношения к образовательной ситуации.

2. Принцип компетентности

1. Психолог четко определяет и учитывает границы собственной компетентности.

2. Психолог несет ответственность за выбор процедуры и методов работы с клиентом.

3. Принцип ответственности

1. Психолог осознает свою профессиональную и личную ответственность перед клиентом и обществом за свою профессиональную деятельность.

2. Проводя исследования, психолог заботится, прежде всего, о благополучии людей и не использует результаты работы им во вред.

3. Психолог несет ответственность за соблюдение данного Этического кодекса независимо от того, проводит он психологическую работу сам или она идет под его руководством.

4. Психолог несет профессиональную ответственность за собственные высказывания на психологические темы, сделанные в средствах массовой информации и в публичных выступлениях.

5. Психолог в публичных выступлениях не имеет права пользоваться непроверенной информацией, вводить людей в заблуждение относительно своего образования и компетентности.

6. Психолог может не информировать клиента об истинных целях психологических процедур только в тех случаях, когда альтернативные пути достижения этих целей невозможны.

7. При принятии решения об оказании психологической помощи недееспособным лицам (несовершеннолетним; лицам, находящимся в остром стрессовом состоянии; больным, имеющим на момент обращения диагноз психического расстройства, который известен психологу, и т.п.) психолог несет ответственность за последствия выбранного и использованного им вмешательства.

4. Принцип этической и юридической правомочности

1. Психолог планирует и проводит исследования в соответствии с действующим законодательством и профессиональными требованиями к проведению психологической деятельности.

2. В случае расхождения между нормами данного Кодекса и обязанностями, вменяемыми ему администрацией образовательного учреждения, психолог руководствуется нормами данного Кодекса. Подобные случаи доводятся до сведения администрации учреждения, где работает психолог, и профессиональной психологической общественности (методического объединения) или областного научно-методического совета службы практической психологии.

3. Нормы данного Кодекса распространяются только на профессиональные отношения психолога с клиентом и другими субъектами образовательного процесса.

4. Психолог может выполнять свои обязанности официального эксперта в соответствии с законом. При этом на него полностью распространяются нормы данного Кодекса.

5. Принцип квалифицированной пропаганды психологии

1. В любых сообщениях, предназначенных для людей, не имеющих психологического образования, следует избегать избыточной информации, раскрывающей суть профессиональных методов его работы. Подобная информация возможна только в сообщениях для специалистов.

2. Во всех сообщениях психолог должен отражать возможности методов практической психологии в соответствии с реальным положением дел. Следует воздерживаться от любых высказываний, которые могут повлечь за собой неоправданные ожидания от психолога.

3. Психолог обязан пропагандировать достижения психологии профессионально и точно в соответствии с действительным состоянием науки на данный момент.

6. Принцип благополучия клиента

1. В своих профессиональных действиях психолог ориентируется на благополучие и учитывает права всех субъектов образовательного процесса. В случаях, когда обязанности психолога вступают в противоречие с этическими нормами, психолог разрешает эти конфликты, руководствуясь принципом «не навреди».

2. Психолог в ходе профессиональной деятельности не должен допускать дискриминации (ограничения конституционных прав и свобод личности) по социальному статусу, возрасту, полу, национальности, вероисповеданию, интеллекту и любым другим отличиям.

3. В профессиональной деятельности психолога образования приоритетными объявляются права и интересы ребенка как основного субъекта образовательного процесса.

4. Психолог придерживается доброжелательного и безоценочного отношения к клиенту.

7. Принцип профессиональной кооперации

1. Работа психолога основывается на праве и обязанности проявлять уважение к другим специалистам и методам их работы независимо от собственных теоретических и методических предпочтений.

2. Психолог воздерживается от публичных оценок и замечаний о средствах и методах работы коллег в присутствии клиентов и обследуемых лиц.

3. Если этическое нарушение не может быть устранено неформальным путем, психолог может вынести проблему на обсуждение методического объединения (МО), в конфликтных ситуациях – на этическую комиссию регионального научно-методического совета службы практической психологии образования.

8. Принцип информирования клиента о целях и результатах обследования

1. Психолог информирует клиента о целях и содержании психологической работы, проводимой с ним, применяемых методах и способах информации, чтобы клиент мог принять решение об участии в этой работе. В случаях, когда психологическая процедура осуществляется с детьми до 16 лет, согласие на участие в ней ребенка должны дать родители или лица, их заменяющие.

2. В процессе профессиональной деятельности психолог высказывает собственные суждения и оценивает различные аспекты ситуации в форме, исключающей ограничение свободы клиента в принятии им самостоятельного решения. В ходе работы по оказанию психологической помощи должен строго соблюдаться принцип добровольности со стороны клиента.

3. Психолог должен информировать участников психологической работы о тех аспектах деятельности, которые могут повлиять на их решение участвовать (или не участвовать) в предстоящей работе: физический риск, дискомфорт, неприятный эмоциональный опыт и др.

4. Для получения согласия клиента на психологическую работу с ним психолог должен использовать понятную терминологию и доступный для понимания клиента язык.

5. Заключение по результатам обследования не должно носить категорический характер, оно может быть предложено клиенту только в виде рекомендаций. Рекомендации должны быть четкими и не содержать заведомо невыполнимых условий.

6. В ходе обследования психолог должен выявлять и подчеркивать способности и возможности клиента. В случаях, если ребенок не достиг 16-летнего возраста, согласие на его участие в психологических процедурах должны дать родители или лица, их заменяющие

3 МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Релаксация

Слово релаксация происходит от латинского *relaxatio* – расслабление, уменьшение напряжения, ослабление. В словаре иностранных слов можно найти две трактовки этого понятия. Во-первых, под релаксацией понимается глубокое расслабление мышц, за которым следует спад психического напряжения. Во-вторых, релаксацией называется постепенное возвращение какой-либо физической системы в состояние равновесия после того, как прекратилось воздействие внешних факторов, препятствовавших этому равновесию.

Релаксация – это не только состояние равновесия и расслабленности, но и метод, придуманный в тридцатые-сороковые годы XX века для устранения напряжения и достижения гармонии, релакса – на телесном и психическом уровне.

Релаксация может быть произвольной и непроизвольной. Непроизвольно мы расслабляемся, например, когда погружаемся в сон. Для произвольной релаксации нужно принять удобное положение, способствующую расслаблению позу, представить себя в состоянии покоя, когда все мышцы, обычно участвующие в активных действиях, «выключены», расслаблены, правильно дышать.

Функции релаксации:

- снижает интенсивность производства гормонов стресса и активизирует выработку «счастливых» гормонов;
- возвращает мышлению гибкость, а человеку – умение видеть нестандартные решения непростых ситуаций;
- восполняет запас жизненных сил и помогает их продуктивному расходованию;
- повышает жизненный тонус, помогает легче преодолевать препятствия;
- возвращает в нормальный режим функционирование внутренних органов и систем;
- стабилизирует нервную систему;
- стимулирует процессы восстановления и регенерации;
- постепенно убирает внешние и внутренние признаки усталости;
- возвращает в норму сердечный ритм;
- возвращает мозг в рабочее состояние;
- выравнивает настроение;
- повышает физическую и умственную активность и работоспособность;
- раскрывает творческие способности.

Показаниями для релаксации могут быть:

- мышечные зажимы, которые сопровождаются болями, скованностью или ограниченностью движений;
- хронический стресс;
- нарушение обмена веществ;
- утрата душевного равновесия;
- эмоциональное выгорание;
- головные боли, симптомы гипертонии, гастрита и других заболеваний;
- бессонница и т. д.

Виды релаксации

- **Прогрессивная мышечная релаксация (ПМР).** Этот метод был разработан и предложен в 1926 году американским врачом, психиатром и физиологом Эдмундом Якобсоном. Он основан на том, что максимальному расслаблению мышц предшествует их сильное напряжение. Таким образом, чтобы достичь полного расслабления всего тела, нужно последовательно напрягать на 5-10 секунд разные его участки (кисти, предплечья и плечи, лицо и шею, лопатки, пресс, мышцы промежности и ягодиц, бедра, голени и стопы) или на 1-2 минуты сразу несколько групп мышц, после чего в течение 15-20 секунд фокусировать свое внимание на ощущении расслабления. Такое упражнение помогает освободиться от мышечных блоков, поддерживающих стрессовое состояние. Но стоит иметь в виду, что ПМР противопоказана при беременности, инфекционных заболеваниях или если врач ограничил физическую нагрузку.

- **Аутогенная тренировка (аутотренинг).** Этот простой и доступный для большинства людей метод, основанный на самовнушении, придумал в 1932 году немецкий психиатр Йоганн Шульц. Аутогенная тренировка помогает укрепить силу воли, привести в порядок эмоциональный фон, нормализовать работу нервной системы и полноценно отдыхать за небольшой промежуток времени. Напрягаться не придется. Техника основана на тщательном наблюдении и запоминании телесных ощущений, которые возникают, когда мышцы расслабляются, а затем – на произвольном воспроизведении зафиксированных в памяти ощущений и соответствующего функционального состояния. Показанием для применения аутотренинга могут быть психосоматические расстройства, которые вызваны пережитым стрессом, неврозы, функциональные расстройства, заболевания сердечно-сосудистой системы, проблемы с ЖКТ. По сути, человек учится управлять своим состоянием, самочувствием, самостоятельно справляться с физическим и психоэмоциональным напряжением, преодолевать стрессовую ситуацию. У аутотренинга есть противопоказания – возраст до 5 лет и наличие симптомов, которые не поддаются контролю.

- **Абдоминальное (или диафрагмальное) дыхание.** Помогает научиться правильно дышать, насыщает кровь кислородом. Техника проста: медленно и максимально глубоко вдохнуть через нос, раздувая живот (а не грудную клетку), на несколько секунд задержать дыхание, а затем медленно через рот выдохнуть, прикладывая определенные усилия и стараясь полностью освободить легкие.

- **Медитация** (от латинского *meditatio* – размышление, обдумывание). Это метод духовной практики, который помогает максимально снизить физическую активность, отключить эмоции и сконцентрировать свое внимание, например, на своем дыхании, телесных ощущениях, на пламени свечи или шуме морского прибоя. Внешняя суета перестает иметь значение. Все внимание фокусируется на моменте «здесь и сейчас». Медитации помогают снять психоэмоциональное напряжение, справиться со стрессом, избавляют от телесной боли.

- **Физиотерапия.** Хорошо снимают стресс и устраняют мышечные зажимы, спазмы сеансы массажа или ванны с теплой водой, в которую можно добавить несколько капель эфирного масла лаванды.

Популярны три техники релаксации:

- мышечная релаксация (из-за связи тела и мозга расслабление мышц дает состояние полного расслабления);
- дыхательные упражнения;
- визуализация (создание в воображении умиротворяющих образов)

Однако хорошая релаксация возможно при объединении этих трех техник в одну, и тогда релакс выглядит как:

1. Организация места (это должно быть большое пространство, желательно с наличием матов, пуфиков и т.д.). Обеспечение колонкой, чтобы включить расслабляющую музыку. По желанию можно добавить гирлянды, ночное небо и т.д.

2. Обозначение правил (соблюдение тишины, выключение мобильных шумов, опоздание карается отсутствием на релаксе)

3. Дыхание (сначала мы постепенно выравниваем и успокаиваем дыхание. Сделайте глубокий вдох-выдох и медленно закройте глаза. Дышите в своем темпе, не спеша. Вы почувствуете себя хорошо и спокойно)

4. Расслабление мышц (далее мы делаем акцент на расслабление тела. Почувствуйте, как постепенно ваше тело расслабляется, становится вялым и неподъемным, почувствуйте, как тяжелеют ваши веки, расслабляются мышцы лба, щек. Ощутите, как расслабляются ваши руки, грудная клетка, живот. Расслабляются ваши ноги, ступни. Возможен вариант с сияющим шаром, который постепенно пронизывает и успокаивает все тело.

5. Визуализация (конкретный текст релаксации)

6. Выход из состояния релакса (по завершению текста. Можно путем той же визуализации «вы снова находить в этой комнате, с теми же людьми. Однако теперь вы почувствуете себя хорошо и спокойно, с этим чувством вы можете сделать глубокий вдох-выдох и открыть глаза).

Отдых (во время релакса некоторые засыпают или находятся в предсонном состоянии, не стоит сразу включать яркий свет, повышать интонацию, медленно и не спеша напоминайте о том, что релакс закончен и нужно просыпаться. Можете предложить принять другую позу. В конце релаксации уместна рефлексия, обратная связь.)

Тексты релаксации

Дом «волшебных» дверей

Очистите свой мозг от всех мыслей и сконцентрируйте внимание на своем дыхании. Перед переходом на следующий этап пребывайте в состоянии релаксации от пяти до десяти минут.

А после этого из состояния глубокой релаксации и спокойствия.. в своем сознании создайте условия.

Представьте или создайте внешнюю окружающую среду в своем сознании, она должна быть приятной.

Это могут быть горы, равнины или побережье...

Вы должны это отчетливо видеть.

Прогуляйтесь мысленно по этой местности.

Тщательно обследуйте эту местность, используя все свои чувства. Вы должны увидеть цвета, формы, почувствовать их на ощупь, услышать звуки, ощутить запахи.

Обратите внимание на время суток, погоду, температуру воздуха.

Почувствуйте все это своим сознанием.

Вы можете внести какие угодно изменения, вы можете сделать в этой воображаемой вами местности все, что захотите, вы должны чувствовать себя в полной безопасности.

(пауза на одну или две минуты)

Теперь поместите в придуманную вами среду домик.

Только не входите в него, а сначала хорошенько осмотрите снаружи.

Мы собираемся пойти на экскурсию в этот домик.

Итак, теперь входите в этот дом через парадную дверь.

Проходите по коридору, и вы попадаете в зеркальную комнату.

Вокруг вас - зеркала.

И в этих зеркалах вы видите свое отражение.

Теперь выходите из зеркальной комнаты,

Вы выйдете и попадете в длинный коридор,

Этот коридор кажется бесконечным, а по обе стороны коридора вы видите двери.

Вы видите, что все двери разных цветов.

Вы идете по коридору и проходите двери... двери... двери,

Потом вы останавливаетесь перед дверью, которая расположена слева.

Вы замечаете какого она цвета.

На двери вы можете увидеть табличку, образ или какой-либо символ.

Если на двери действительно есть какая-то табличка, образ или символ, то вы смотрите на него и понимаете, что он означает.

Когда вы почувствуете, что готовы, вы открываете эту дверь и входите в комнату, которая находится за ней.

Осматривать комнату и ее обстановку вы можете сколько угодно; ее необходимо осмотреть самым тщательным образом.

(пауза на одну минуту)

Пока вы находитесь в этой комнате, вы изменяете все, что захотите. Не забывайте, что

вы можете изменить все, что угодно, причем осуществление этих изменений может занять у вас сколько угодно времени.

(пауза на одну минуту)

Вы собираетесь покинуть комнату.

Вы можете задержаться еще ненадолго, чтобы завершить то, что вам хочется завершить.

Если вы захотите еще раз посетить эту комнату, вы сможете попасть туда в любое время.

А теперь вы выходите из этой комнаты обратно в длинный коридор.

Вы закрываете за собой дверь, но не запираете ее; не забывайте, что вы сможете вернуться сюда.

Вы снова идете по коридору, проходя одну дверь за другой.

Вы идете по коридору до тех пор, пока не останавливаетесь перед дверью, расположенной справа.

Вы должны обратить внимание на цвет этой двери... а также на табличку, образ или символ, которые вы видите на ней.

Ощутите, что вы готовы, открывайте дверь и входите в комнату.

Осмотру комнаты вы можете уделить столько времени, сколько вам нужно.

(пауза на одну минуту)

Не забывайте, что вы можете производить любые изменения в этой комнате.

(пауза на одну минуту)

Когда вы почувствуете, что вы готовы, вы можете завершать все изменения.

Помните, что вы сможете вернуться в эту комнату, когда пожелаете.

А теперь выходите из комнаты.

Выходите в коридор, закрывайте за собой дверь, но не запирайте ее.

После этого следуйте в том направлении откуда вы пришли.

Вы должны пройти мимо первой комнаты, в которую заходили.

После этого вы должны пройти через зеркальную комнату.

Обратите внимание на те изменения, которые могли произойти в вашем облике.

Проходите через первый коридор.

И выходите через парадную дверь.

Вы возвращаетесь в придуманный вами мирок.

Вы можете изменить в нем что угодно, затем вы должны найти спокойное место для того, чтобы сесть... и помедитировать.

Предметом вашей медитации должно стать то, что вы испытали в доме дверей *

И что это может означать.

(пауза от одной до двух минут)

Когда вы будете готовы, отметьте несколько ключевых моментов, которые надо запомнить и не забыть, когда вы вернетесь в нормальное состояние,

Вернувшись в нормальное состояние, вы должны помнить, где вы были, что вы чувствовали и что вам дали эти ощущения и впечатления.

В роли ключевых моментов могут выступать образы, символы, ощущения, цвета,

эмоции, слова или фразы - короче говоря, все, что поможет вам запомнить пережитое. Вы должны помнить даже запахи, звуки и ощущения, которые сопутствовали вам в вашей медитации.

Когда вы почувствуете, что готовы вернуться в нормальное состояние, вы можете начать приближаться к завершению сеанса медитации.

Когда вы почувствуете, что готовы, вы можете позволить себе вернуться в нормальное состояние.

В реальность.

Вы выходите из медитативного состояния

И чувствуете себя бодрым... и обновленным.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов

И потянитесь.

Открывайте глаза и возвращайтесь в реальность.

Прогулка к морю

Примите удобную позу...

Расслабьте мышцы... и убедитесь... что тело... неподвижно...

Дышите спокойно...

Чувствуете... и контролируете только себя... свое... тело...

Вы лежите на мягкой, зеленой поляне...

Вокруг вас растут цветы...

Вдохните аромат цветов...

Теплый ветерок нежно овеивает ваше тело...

Тело легко и невесомо...

Все заботы и дела... отходят... на второй план...

Покой... приятный покой... овладевает... телом...

Вы хорошо чувствуете... как успокаивается... и расслабляется... ваше тело...

Музыка Вас успокаивает...

Вы отдыхаете... покой и отдых...

Тело... успокоилось... и расслабилось...

Все мышцы... расслабляются...

Каждая мышца тела... успокаивается... и расслабляется...

Тело расслаблено... тело спокойно...

Живот... теплеет... живот приятно... теплеет...

Живот согревается... приятным... глубинным... теплом...

С каждым выдохом... тепло из живота... мягкими волнами покоя... распространяется... по телу...

Тело согревается...

Тепло... и спокойно...

Тепло... и покой... проходят по телу...

Отдых приятен... сознание успокаивается... и замедляется...

Вы хорошо... чувствуете покой...

Покой... и благополучие... во всем... теле...

Сейчас почувствуйте свое лицо...

Почувствуйте... как мышцы лица... расслабляются...

Лицо спокойно... лицо безразлично...

Покой... полный покой...

Вы медленно погружаетесь в теплый... приятный... туман... покоя...

Вы погружаетесь в туман...

Туман окутывает ваше тело...

Туман... окутывает голову...

Приятный туман... окутывает... голову...

Мозг... успокаивается...

Мысли... замедляются...

Медленнее... медленнее... медленнее...

Вы дышите легко... и ровно...
Дыхание спокойное... ритмичное...
Закройте глаза...
Вы находитесь в облаке тумана...
Туман полностью окружает вас...
Приятный, мягкий, серебристый туман...
Туман начинает рассеиваться...
Сквозь туман струится поток золотистого света...
Сделайте шаг вперед, в золотистый солнечный свет...
Выйдите из тумана...
Перед вами простирается белый песчаный пляж...
За краем пляжа начинается бесконечное море с чистой голубовато-зеленой водой...
Посмотрите... на величественные морские просторы... перед вами...
Вода простирается так далеко,... насколько хватает глаз...
Идите вперед, пока не дойдете до того места, где сухой песок встречается с влажным песком у края воды...
Остановитесь...

Тихие волны... набегают на берег... и шелестят у ваших ног...
Почувствуйте,... как волны подступают к вам... и отступают назад...
Это море... нескончаемой жизни... и сознания...
Впитайте в себя все звуки и образы...
Море наполняет вас жизнью... и сознанием...
Вы наполняетесь любовью к жизни... и всем живым существам...
Вам приятно прикосновение теплых солнечных лучей...
Вы полностью окружены мощным энергетическим полем золотистого света...
Свет защищает вас от всех негативных внешних воздействий...
Ощутите энергию этого света...
Пусть свет свободно течет через ваше тело...
Впитывается в поры вашей кожи...
Наполняет вас своей энергией...
Морские чайки кружат в небе над головой...
Их крики разносятся далеко над водой...
Это ваше место...
Ваше глубоко личное, внутреннее место...
Здесь вы свободны...
Свободны быть тем, кем вы являетесь на самом деле...
Свободны делать все, что пожелаете...

--- Самостоятельная работа 5 - 15 мин. ---

Пора возвращаться...

Серебристый туман окутывает вас...
Вы находитесь в облаке мягкого, прохладного тумана...
Приятный, прохладный туман подхватывает вас...
Вы плавно плывете к началу путешествия...

Вы возвратились на поляну...
Легкий, прохладный ветерок рассеивает туман...
Приятный белый солнечный свет полностью рассеял туман...
Отдых освежил вас...
Вы хорошо отдохнули...
Голова ясная... легкая...
Во всем теле нарастает ощущение легкости... и прохлады...
Приятная бодрость... во всем теле...
Вы заряжены энергией... желанием деятельности...
Вы глубоко и полноценно отдохнули...
Через минуту сеанс закончится... и вы будете бодрыми... отдохнувшими...
Силы приливают к рукам... и ногам...
Сознание становится яснее... хочется потянуться...
Потянитесь!
Активнее!
А теперь... глубоко вздохните... и улыбнитесь...
Улыбайтесь, улыбайтесь!
Сеанс окончен.

Радость любви

Примите удобную позу...
Расслабьте мышцы... и убедитесь... что тело... неподвижно...
Дышите спокойно...
Чувствуете... и контролируете только себя... свое... тело...
Тело легко и невесомо...
Все заботы и дела... отходят... на второй план...
Покой... приятный покой... овладевает... телом...
Вы хорошо чувствуете... как успокаивается... и расслабляется... ваше тело...
Музыка Вас успокаивает...
Вы отдыхаете... покой и отдых...
Тело... успокоилось... и расслабилось...
Все мышцы... расслабляются...
Каждая мышца тела... успокаивается... и расслабляется...
Тело расслаблено... тело спокойно...
Живот... теплеет... живот приятно... теплеет...
Живот согревается... приятным... глубинным... теплом...
С каждым выдохом... тепло из живота... мягкими волнами покоя... распространяется... по телу...
Тело согревается...
Тепло... и спокойно...
Тепло... и покой... проходят по телу...
Отдых приятен... сознание успокаивается... и замедляется...
Вы хорошо... чувствуете покой...
Покой... и благополучие... во всем... теле...
Сейчас почувствуйте свое лицо...
Почувствуйте... как мышцы лица... расслабляются...
Лицо спокойно... лицо безразлично...
Приятная прохлада разглаживает лоб...
Разглаживает все морщинки на лице...
Лицо спокойно... лицо расслаблено...
Дыхание свободное... и легкое...
Легкое, свободное дыхание согревает... и успокаивает...
Покой... полный покой... во всем... теле...
Прислушайтесь, как спокойно и ровно бьется ваше сердце...

Ваше дыхание спокойное и безмятежное...
Все Ваше тело... находится в состоянии покоя...
Только сознание работает ясно...
Внутри вашего сознания рождается образ того, кто вас любит...
Вы внимательно смотрите в его глаза...

Вместе с этим взглядом в вас входит безмятежность и спокойствие...
Вы слышите волшебные звуки музыки...
Вы чувствуете согревающую силу любви, ее тепло...
Любовь как музыка и музыка как любовь...
Вы чувствуете неразрывную связь с любящим вас человеком...
Вы переживаете необыкновенное ощущение единства с ним...
В вашем сердце рождается чувство большой ответной любви...
Это чувство начинает расти, как прекрасный весенний цветок...
И так же расширяется ваше волшебное чувство любви...
Оно охватывает всех ваших близких и ваших друзей...
Тепло вашей любви распространяется на всех людей, с которыми вы встречаетесь в вашей жизни...
Вы переживаете чувство огромного единства со всеми, с кем вы встречаетесь...
Тепла вашей души хватает на всех...
Вы погружаетесь в чувство любви...и познаете себя и других людей...
Вместе с вашей любовью вы глубже чувствуете свою жизнь...
Вы любите всех людей, живущих с вами на этой земле...
Вы любите одинаково как себя, так и других...
Вы остро ощущаете, как ваша жизнь пронизывается любовью ко всему живущему на земле...
Вы чувствуете, что ваша любовь делает жизнь гармоничной и радостной...
Вы ощущаете вашу любовь как частицу мировой гармонии...
Ваша любовь поднимает вас вверх, к абсолютному совершенству и гармонии мира...
Ваше существо - как животворное солнце, из которого струятся лучи любви...
Музыка изменилась...
Музыка несет вам бодрость... энергию... здоровье...

Ваше тело наполнено энергией любви...
Вы получили огромный заряд обновления... молодости...
Мощная целительная сила любви... очистила вашу душу...

Ваши силы восстанавливаются...
Отдых освежил вас...
Вы хорошо отдохнули...
Голова ясная... легкая...
Во всем теле нарастает ощущение легкости... и прохлады...
Приятная бодрость... во всем теле...
Вы заряжены энергией... желанием деятельности...
Вы глубоко и полноценно отдохнули...
Через минуту сеанс закончится...
И вы будете бодрыми... отдохнувшими...
Силы приливают к рукам... и ногам...

Сознание становится яснее... хочется потянуться...

Потянитесь!

Активнее! А теперь... глубоко вздохните... и улыбнитесь... Улыбайтесь, улыбайтесь!

Сеанс окончен.

Горная прогулка

Устраивайтесь удобно...

Чувствуйте себя совершенно непринужденно...

Сама поза вызывает расслабление мышц...

Вы лежите на мягком, зеленом лугу...

Наверху ярко светит солнце...

Вокруг вас растут цветы...

Теплый ветерок нежно овеивает ваше тело...

Ветерок покачивает траву и стебли цветов вокруг вас...

Вдохните аромат цветов...

Посторонние звуки постепенно приглушаются... отдаляются...

Звуки несутся издалека... мимо сознания...

Уходят все тревоги, заботы дня... здесь только отдых... и покой...

Отсутствие напряжения приятно...

Расслабляются мышцы рук...

Руки полностью расслабляются...

Расслабляются мышцы ног...

Ноги полностью расслабляются...

Расслабляются мышцы туловища...

Расслабляются мышцы живота...

Расслабляются мышцы спины...

Расслабляются мышцы груди...

Приятное тепло во всем теле...

Расслабляются мышцы лица... зубы разжаты...

Язык расслаблен...

Расслаблены губы...

Лоб разглаживается...

Разглаживаются все складки лба...

Полная безмятежность...

Тихо... уютно... удобно... спокойно...

Все тело обволакивается приятным, ласковым теплом...

Тепло растворяет все ощущения... уносит их...

Тепло проникает в каждую клеточку тела...

Тело растворяется в окружающем пространстве...

Границы тела исчезают...

Вас окутывает туман...

Приятный, теплый, серебристый туман...

Все тело растворяется в тумане...
Мозг... успокаивается...
Мысли... замедляются...
Медленнее... медленнее... медленнее...
Вы дышите легко... и ровно...
Дыхание спокойное... ритмичное...
Закройте глаза...

Вы находитесь в облаке тумана...
Туман полностью окружает вас...
Приятный, мягкий, серебристый туман...
Сквозь туман слышится нежное журчание ручья...
Ручей несет с собой потоки яркого солнечного света...
Сделайте шаг вперед, в золотистый солнечный свет...
Выйдите из тумана...

Вы находитесь у подножия величественной горы...
Подойдите к горному ручью...
Остановитесь...
Впитайте в себя все звуки и образы...
Прислушайтесь к мелодичному журчанию струй на отмелях и перекатах...
Вам приятно прикосновение теплых солнечных лучей...
Вы полностью окружены мощным энергетическим полем золотистого света...
Свет защищает вас от всех негативных внешних воздействий...
Ощутите энергию этого света...
Пусть свет свободно течет через ваше тело...
Впитывается в поры вашей кожи...
Наполняет вас своей энергией...
Наклонитесь и опустите пальцы в холодную воду...
Сделайте глоток этой абсолютно чистой, освежающей воды...
Идите вдоль ручья... вверх по течению...
Ваша цель - вершина горы...
Шагая вперед, слушайте птичий щебет...
Вдыхайте запах сосновой смолы...
Вы идете легко и свободно...
Каждый шаг приближает вас к вершине...
Ветер приносит аромат кедровника...
Вы приближаетесь к вершине...
Вы выходите на вершину и видите на другой стороне глубокий каньон...
Вы можете прокричать самые важные вопросы в каньон у вас под ногами...
И прочитать ответы в небе у вас над головой...
Теперь задавайте свои вопросы... и смотрите ответы в небе наверху...

Пора возвращаться...

Серебристый туман окутывает вас...

Вы находитесь в облаке мягкого, прохладного тумана...

Приятный, прохладный туман подхватывает вас...

Вы плавно плывете к началу путешествия...

Путешествие заканчивается...

Легкий, прохладный ветерок рассеивает туман...

Приятный белый солнечный свет полностью рассеял туман...

Ожерелье жизненного опыта

Пожалуйста, устраивайтесь поудобнее. Прошу вас, сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Я бы попросил вас закрыть глаза, но в этом случае вы не сможете читать дальше... Поэтому пусть ваши глаза будут открытыми, а сердце спокойным... Все хорошо... Вы живете интересно и правильно... Вы ищете и находите... Пусть не сразу... Но быстро хорошие дела не делаются... Все происходит так, как нужно... Все идет своим чередом... Позвольте потоку событий привести вас к счастью... Просто будьте спокойны, от вас сейчас ничего больше не требуется... Знаете, а ведь события вашей жизни это ни что иное, как драгоценные бусины. Есть среди них бусины из разноцветных, прозрачных драгоценных камней... Есть костяные бусины и деревянные... Есть и пластмассовые... Есть даже и бумажные... Есть бусины из ягод и грибов... Есть бусины из монеток, как монисто... Посмотрите: когда все эти бусины нанизаны на одну нить, какое интересное, необычное получается ожерелье... Издавна и мужчины и женщины украшали себя ожерельями... Мужчины делали ожерелье из своих трофеев... Мужское ожерелье подчеркивало их силу и успех... Женщины старались сделать свое ожерелье прежде всего красивым... Ваше ожерелье, состоящее из бусин вашего жизненного опыта, подчеркивает вашу силу и успех, а также... оно очень красиво! Взгляните, как переливаются в солнечных лучах бусины... Как играют камни... Каждая бусина здесь на своем месте... Каждая бусина нужна... Каждая бусина ценна... В каждой бусине можно найти энергию любви... Если видеть сердцем... Осторожно приложите это ожерелье к груди... Подержите немного... послушайте свое дыхание... Все хорошо... Вас любят, вы любимы, вы любите... Все будет хорошо... Поверьте, это так... Чувствуете, стало теплее?... Да, это и есть энергия любви... Она дает тепло, покой, удовлетворенность... Но когда вы пожелаете, энергия любви даст вам необходимую энергию и силу, целеустремленность и высокий тонус... При этом внутри вы будете спокойны и сконцентрированы на задаче... Все хорошо... ожерелье вашего опыта всегда с вами... Никто не может отнять его у вас... Вы сами можете его дополнить новыми бусинами, если пожелаете... В этом ожерелье — энергия любви... теперь вы сможете ее умножать... Пожалуйста, сделайте глубокий вдох и медленный выдох... Тепло остается с вами... образ вашего ожерелья — тоже... Поверьте, у вас достаточно сил, чтобы сделать вашу жизнь красивой и достойной... Пожалуйста, сядьте или встаньте так, чтобы спина ваша была прямой, плечи расправленными... Не надо расслабляться, пусть спина и тело будут в тонусе...

Сделайте глубокий вдох и выдох... Еще раз, пожалуйста... Прочитайте внимательно то, что написано дальше... Послушайте сердцем то, что я сейчас скажу... Но сначала представьте себе прекрасную райскую птицу... У нее радужное оперенье... Оно переливается всеми цветами радуги... У нее мудрый спокойный взгляд... Если взглянуть в ее глаза, может показаться, что на вас изливается божественная любовь и принятие... Рассмотрите эту райскую птицу... Она очень красива... Интересно, это у нее от природы такое удивительное оперение?.. Нет, когда она появилась на свет, ее перья были серо-коричневыми... Сейчас в это трудно поверить, так она хороша!.. Давайте спросим, откуда у нее такое красивое оперенье!.. Она молчит... Она спокойно смотрит на нас... Может показаться, что она улыбается нам доброй мягкой улыбкой... В ее глазах — понимание нашего существа, всех тайных процессов, происходящих внутри нас... Она нас понимает... Давайте сделаем глубокий вдох и выдох... выпрямим нашу спину, гордо поднимем голову... Райская птица не умеет говорить на нашем языке, но мы можем услышать ее ответ, если немного спокойно подождем... Вот и ответ, слышите?.. «Сотни отравленных стрел скользили по моим перьям... но их яд не принес мне вреда... благодаря его действию мои перья приобрели эти удивительные цвета и блеск... я так признательна стрельцам...» ...Как странно, правда?.. Отравленным стрелам недоступно наше истинное «Я», ибо оно находится под защитой нашей веры и внутреннего покоя... Так будем уважать стрельцов... Соприкосновение с их стрелами — лишь минимальная плата за духовные находки... Прошу вас сделать глубокий вдох и медленный выдох, выпрямить спину и сильно сжать руки в кулаки... а теперь отпустите... вот так... вы сильны и мудры... у вас достаточно сил... у вас есть самое главное — ваша жизнестойкость и способность отвечать за свою жизнь... У вас все получится!..

Психологический тренинг

Тренинг (от англ. train — тренировать, тренироваться) - один из ведущих методов практической психологии, опирающийся на ряд психотерапевтических, и психокоррекционных методов, а также на активные методы обучения.

Цель психологического тренинга - достижение разнообразных изменений психологических, социально-психологических и других характеристик человека, группы, организации.

Виды тренинга:

1. **Навыковый тренинг** направлен на формирование и выработку определенного навыка. Например, тренинг переговоров, самопрезентации, техники продаж и др.

2. **Психотерапевтический тренинг** (более корректное название — психотерапевтическая группа) направлен на изменение в сознании. Эти группы соотносятся с существующими направлениями психотерапии — психодраматические, гештальт-группы, группы телесно-ориентированной, танце-двигательной терапии и др.

3. **Социально-психологический тренинг (СПТ)** занимает промежуточное положение, он направлен на изменения и в сознании, и в формировании навыков. СПТ зачастую направлен на смену социальных установок и развитие умений и опыта в области межличностного общения.

4. **Бизнес-тренинг** (и его наиболее характерная разновидность, - корпоративный тренинг) - развитие навыков персонала для успешного выполнения бизнес-задач, повышения эффективности производственной деятельности, управленческих взаимодействий. Бизнес тренинг позволяет развивать одновременно знания умения и навыки, необходимые в профессии. Бизнес-тренинги могут разрабатываться и проводиться как корпоративным (внутренним) тренером, так и внешними специалистами.

Среди всего разнообразия методов практической психологии тренинг выделяется наличием определенных специфических черт.

К ним относятся:

- 1) соблюдение ряда принципов групповой работы;
- 2) нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии, при этом такая помощь исходит не только (а порой и не столько) от ведущего, но и от самих участников;
- 3) наличие более или менее постоянной группы (обычно от 7 до 15 человек), периодически собирающейся на встречи или работающей непрерывно в течение двух–пяти дней (так называемые группы-марафоны);
- 4) определенная пространственная организация (чаще всего работа проходит в удобном изолированном помещении, участники большую часть времени сидят в кругу);
- 5) акцент на взаимоотношениях участников группы, которые развиваются и анализируются по принципу «здесь и теперь»;
- 6) применение активных методов групповой работы;
- 7) объективация субъективных чувств и эмоций участников группы относительно друг друга и происходящего в группе, вербализованная рефлексия;

8) атмосфера раскованности и свободы общения, климат психологической безопасности

Как разработать тренинг? Алгоритм 5 шагов для создания тренинга

Шаг 1. Пред-тренинговая диагностика потребности

Существует несколько вариантов провести диагностику: анкетирование и сбор ожиданий от участников тренинга; наблюдение за участниками тренинге во время смены в лагере.

Шаг 2. Формулирование целей тренинга

Цели интерактивного обучающего курса, т.е. тренинга могут касаться трёх областей:

Во-первых, изменение уровня знаний участников тренинга;

Во-вторых, изменения уровня владения навыками;

В-третьих, работа с ограничивающими установками и убеждениями.

Шаг 3. Название тематических блоков тренинга

Когда вы определились с темой тренинга и сформулировали цели задайтесь вопросом: какие тематические блоки стоит включить в тренинг? Каким должно быть содержание, чтобы в результате обучения цели были достигнуты.

Шаг 4. Формулирование результатов

Стоит всегда держать фокус, как на форме проведения тренинга, так и на содержании. Чтобы создать сильное содержание тренинга, уделите особое внимание шагу 3 в алгоритме создания тренинга.

После того как у вас появились названия тематических блоков, сформулируйте результат для участников по каждому блоку, например:

сформируют;

осознают разницу;

осознают преимущества;

сформулируют;

получат опыт;

узнают;

изучат;

отработают на практике и т.д.

Шаг 5. Наполнение программы тренинговыми активностями

При подходе к разработке тренинга первоначально от запроса и ожиданий целевой аудитории, в итоге, к выбору игр и упражнений, вы сможете сохранить концепцию тренинга и, действительно, сфокусируете и своё внимание, и внимание ваших будущих участников на самом главном.

Источники с упражнениями для тренинга:

1. Авидон И., Гончукова О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. Речь, 2010. – 256 с.

2. Бука Т.Л., Митрофанова М.Л. Психологический тренинг в группе: Игры и упражнения

6. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2002. – 400с.

7. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. 220 упражнений для развития способностей. – СПб.: Речь, 2006. – 256с.

8. Цзен Н., Пахомов Ю. Психотренинг: игры и упражнения. – М.: НФ Класс, 1999. – 272с.

Тренинг № 1. Психологическая поддержка.

Занятие начинается с выработки правил работы в тренинговой группе:

Психолог: «Сегодняшнее занятие, как и все последующие, будет проходить в виде тренинга. Круг, в котором мы сейчас сидим, это пространство тренинга - рабочее пространство нашей группы. На основе общения друг с другом в этом пространстве мы будем узнавать себя, исследовать свои желания, потребности, возможности. Чтобы наше общение было эффективным, необходимо следовать нескольким простым правилам взаимодействия.

Правило «Я-высказываний»:

Каждый говорит любую фразу только от своего имени. Для более откровенного общения во время занятий необходимо отказаться от обезличенной речи и заменить высказывания типа «Большинство людей считает...» «Некоторые из нас думают...», на такое «Я думаю...», «Я считаю...».

2. Общение по принципу «здесь и теперь»

Тренинг помогает каждому его участнику увидеть себя со стороны, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого в данный момент, или о том, что происходит в группе.

Добровольная активность

Все работают только на добровольных началах и проявляют добровольную активность.

Искренность в общении

Во время работы группы участники тренинга говорят только то, что чувствуют и думают по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то они молчат.

Правило «Стоп»

Каждый имеет право остановиться в своих высказываниях. Любой может отказаться отвечать на вопросы, затрагивающие болезненные для него темы.

Конфиденциальность

Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы.

Недопустимость непосредственных оценок человека

При обсуждении происходящего в группе нельзя оценивать участников и их действия без их согласия

Уважение к говорящему.

Когда высказывается кто-либо из членов группы, все его внимательно слушают, дают человеку возможность сказать то, что он хочет. И лишь после задают свои вопросы, благодарят его или спорят с ним.

Упражнение № 1. Знакомство с группой:

Все образуют круг и по очереди представляются, лучше по именам. Это сразу же устанавливает равный стартовый эмоциональный уровень. (снежный ком, клубочек с нитками, волшебная полочка и т.д.)

Упражнение № 2. Психолого-энергетическая зарядка:

Игра-импульс «Пианино»

Каждый участник игры кладет ладони на колени другим членам группы слева и справа от себя, затем ритмически ударяет по коленям.

Игра «Баржа»

Представьте, что мы в порту работаем грузчиками и нам надо загрузить баржу вещами на букву «Б» (или на любую другую букву). Я грузю ее «булками» (говорит ведущий и кидает мяч кому-нибудь из присутствующих), а чем грузите вы? Тот, кому кинули мяч, говорит, чем грузит баржу он и кидает мяч другому участнику группы». Все повторяется до тех пор, пока ведущий не поймет, что группа готова начать занятие.

Игра «Заряд энергии»

Все участники тренинга берутся за руки и по команде начинают пожимать руку сидящего справа, таким образом энергия от ведущего идет по кругу и возвращается в его левую руку (можно передавать энергию по кругу несколько раз, столько раз, насколько того требует ситуация).

Упражнение № 3. Оказание психологической поддержки в группе:

Цель: научить принимать и оказывать психологическую поддержку в группе, сформировать позитивную мотивацию к общению, создать групповую атмосферу, развить внимание к своему собственному состоянию.

«Ладони»

Все закрывают глаза и кладут руки на колени ладонями кверху, тот, к чьим ладоням прикоснулись, открывает глаза, встает, подходит к любому участнику группы, прикасается к его ладоням, садится на его место и снова закрывает глаза. Тот, кто встал, выбирает другого игрока и т.д. Игра заканчивается по сигналу ведущего. Если ведущий тренинга один, он не закрывает глаза, а следит за ходом игры.

После игры обязательно проводится рефлексия. Вопросы для рефлексии:

Удалось ли в течение игры не открывать глаза, кроме тех случаев, когда это было положено по правилам?

Комфортно ли было длительное время сидеть с закрытыми глазами?

Изменилось ли внутренние ощущения и переживания до и после прикосновения чьих-либо рук?

«Щепка на реке»

«Водящий – щепка закрывает глаза и плывет по течению «реки». «Щепка» сама выбирает направление и скорость движения. Она может плыть совсем не касаясь «берегов» или вдоль одного «берега», или переплывая от одного «берега» к другому. Когда «река» заканчивается, крайний человек аккуратно ставит «щепку» к одному из «берегов». Задача «берегов» – страховать «щепку», чтобы ее не выбросило на «берег».

1-й этап. Группа рассчитывается на «первый», «второй» и встает в две колонны на расстоянии трех метров одна от другой. Колонны – это «берега реки». Те кто образуют «берега» выставляют руки вперед для подстраховки «щепки». Начинает игру ведущий. Затем «щепкой» становится следующий участник.

2-й этап. Затем берега делают по шагу навстречу друг другу и встают настолько плотно, чтобы едва мог пройти человек. В этой части упражнения также по очереди участники становятся «щепками» и закрывают глаза. Но в отличие от первой части упражнения, теперь «щепка» полностью пассивна. Те, кто изображают «берега», передают щепку из рук в руки и так докатывают ее до конца.

После игры обязательно проводится рефлексия. Вопросы для рефлексии:

В какой из «рек» «щепка» чувствовала себя комфортнее: в широком или узком?

Что именно было некомфортно и в какой реке?

«Волшебный стульчик»

Цель - формирование положительного образа другого человек.

«Нужно подойти к человеку, сидящему на волшебном стуле, положить ему руки на плечи и сказать ему что-нибудь хорошее.

Ведущий ставит в центр круга «волшебный» стул и тому, кто на нем сидит, говорят комплименты. По желанию участники группы садятся на стульчик. Если кто-то нарушит правило и скажет что-то плохое о том, кто сидит на волшебном стуле, его наказывают и временно сажают вне общего круга.

«Медитация»

Цель – снятие напряжения, сосредоточение, повышение работоспособности.

«В конце нашего тренинга предлагаю Вам выполнить небольшое упражнение, которое поможет нам расслабиться и восстановить свои физические силы для продолжения рабочего дня».

«Сядьте как можно удобнее, закройте глаза, попробуйте расслабиться (пауза).

Постарайтесь ни о чем не думать, отпустите все свои мысли, глубоко вдохните (пауза).

Почувствуйте свое тело, прислушайтесь к нему, ощутите участки, где скопилось напряжение, попробуйте снять его (пауза).

Сделайте глубокий вдох (пауза).

Постарайтесь полностью расслабиться (пауза).

Включается магнитофонная запись.

Прислушайтесь. Совсем близко слышен шум моря (пауза).

Ваше расслабленное тело лежит на теплом песке, ветерок чуть заметно обдувает Вас.

Теплые, золотистые волны бегут по песку, легкий ветерок нежно подгоняет их, заставляя бежать все быстрее (пауза).

Волны нежно касаются кончиков ваших пальцев на ногах, чуть покрывают ступни (пауза).

По всему вашему телу распространяется пробуждающее тепло (пауза).

Вы чувствуете, как каждая новая волна пробуждает вас от сна, дарит новые силы.

Ваше тело наливается новой силой, крепнет, делается сильнее.

Вы чувствуете прилив бодрости, ваши мышцы и ваш разум пробуждается ото сна.

Откройте глаза. Потянитесь как можно сильнее (пауза).

Расправьте руки, встаньте, потянитесь еще раз.

Спасибо всем за плодотворную работу!!!

Удачного продолжения рабочего дня!!!

Тренинг № 2. Узнаем себя

Упражнение № 1. «Здороваемся локтями»

Цель: установление контакта между участниками, разрушение привычных стереотипов приветствия, развитие креативности.

Содержание: все участники рассчитываются на 1, 2, 3. Участники с №1 складывают руки за головой так, чтобы локти были направлены в разные стороны; №2 – упираются руками в бедро, чтобы локти тоже были направлены в стороны; №3 – держат сложенные крест-накрест руки на груди, при этом локти развернуты в стороны.

После того как участники примут исходное положение, им предлагается по сигналу (звону колокольчика) поздороваться как можно большим количеством присутствующих, назвав при этом свое имя и коснувшись друг друга локтями. Через 5 минут ведущий собирает участников в 3 подгруппы: №1 – у красной кегли; №2 – у синей кегли; №3 – у желтой. Они приветствуют друг друга внутри каждой из них (здороваются первые номера только с первыми, вторые – со вторыми и т. д.)

Упражнение № 2. Методика «Щит».

Предлагаем вам, взять листок бумаги, разделить его на 4 части (показать как).

В правом верхнем углу напишите свое имя. В 1 части «я сегодня», во 2 - «я горжусь», в 3 – «мои желания», 4 – «мои увлечения».

Изобразите без слов то, что написано в каждой из четвертей листа. Пусть картинка будет как можно ярче, крупнее.

Работа на листах.

Я сегодня	Я горжусь
Мои желания	Мои увлечения

Анализ.

Прикрепите на доску. Есть ли похожая на вашу работа? Давайте посмотрим на то, как вы изобразили себя сегодня; на то, чем вы гордитесь; на ваши желания; увлечения. Похлопаем друг другу.

Упражнение № 3. «Баланс реального и желанного»

Участники сидят группами, но начинается это упражнения с индивидуальной работы. Каждый участник получает листок бумаги, на котором нарисованы два круга. В первом необходимо, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, отметить секторами, в каком соотношении в жизни участника находятся следующие сферы: 1) работа, профессиональная жизнь; 2) работа по дому; 3) личная жизнь, путешествия, отдых, увлечения. Во втором круге – их идеальное соотношение. После этого происходит обсуждение сначала внутри команды, а потом представитель каждой

описывает общую точку зрения. Обсуждение можно проводить по следующим опорным вопросам: «Есть ли отличия?», «В чем они заключаются?», «Почему возникают?», «Чего общего у всех членов команды?»

Упражнение № 4. «Порой я балую себя»

Цель: познакомить с приемами снятия нервного напряжения описанными Мадэлин Беркли-Ален.

Содержание: перед началом тренер предупреждает слушателей, что сейчас каждому участнику понадобится лист бумаги и вся информация, которую они запишут на листе, будет носить строго конфиденциальный характер. Поэтому желательно быть более искренними, не заглядывать в листы коллег, сидящих рядом, и не спрашивать их о том, что они написали.

Инструкция: вспомните и составьте список дел, которые Вы выполняете с целью доставить себе удовольствие, позаботиться о своем душевном здоровье и немного побаловать себя.

Когда списки будут готовы, участники должны отметить, как часто они делают то, что написано на листе. После этого предлагается обсудить и высказать свое мнение по поводу того, насколько важно иногда сделать что-нибудь приятное себе.

Далее группа разбивается на пары (при помощи взгляда) затем:

1. пары составляют слоган, отражающий идею о том, почему необходимо иногда баловать себя;
2. по очереди записывают его на плакате «Порой я балую себя!».

После этого раздаются карточки с рекомендациями Мадэлин Беркли-Ален, предлагает ознакомиться с ними и далее:

- отметить в них те пункты, которые приемлемы для Вас, но которые вы выполняете крайне редко или не выполняли раньше.
- дополните этот список одной-двумя оригинальными позициями. Эти оригинальные способы побаловать себя запишите на стикерах.
- прикрепите стикеры в любом порядке к плакату «Порой я балую себя!».

Обсуждение: участники высказываются в свободной форме о том:

- какие способы побаловать себя им больше всего понравились;
- какие они бы могли бы больше попробовать использовать в будущем;
- ваше мнение о проделанной в ходе упражнения работы.

«ДЕВЯТЬ СОВЕТОВ М. БЕРКЛИ-АЛЕН» К УПРАЖНЕНИЮ «ПОРОЙ Я БАЛУЮ СЕБЯ»

1. Увеличьте на полчаса свой обеденный перерыв (естественно, с разрешения)	2. Сделай себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр или на спортивное
--	---

начальника).	соревнование, поужинайте в ресторане).
3. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.	4. Найдите время с удовольствием заняться своим любимым делом.
5. Позвольте себе полдня провести за «ничего неделанием».	6. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.
7. В выходной позвольте себе подольше поспать.	8. Похвастайтесь перед другом или родственниками своими достижениями.
9. Потратьте некоторую сумму из своих сбережений и купите себе какую-нибудь безделушку.	
10.	11.

Упражнение № 5. «Чему Я научился»

Предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

Я научился.

Я узнал, что.

Я нашел подтверждение тому, что.

Я обнаружил, что.

Я был удивлен тем, что.

Мне нравится, что.

Я был разочарован тем, что.

Самым важным для меня было.

Мне сегодня.

Психолог. Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы приобрели, работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате.

Обратная связь. Передача мяча по кругу, подведение итога занятия, вербализация участниками своих ощущений, впечатлений о тренинге.

Тренинг № 3. Освоение способов саморегуляции эмоционального состояния.

Мозговой штурм «Способы саморегуляции в ситуации стресса»

Цель: выяснение способов управления своими эмоциями.

Участники делятся на группы и отвечают на вопрос:

Как боретесь с негативными эмоциями?

В процессе обсуждения составляется список способов борьбы с негативными эмоциями. Полученный список корректируется и дополняется тренером группы.

Дыхательная гимнастика

1. Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом

Упражнение «Отдых»

Исходное положение — стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение «Передышка»

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

2. Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом

Упражнение «Мобилизующее дыхание»

Исходное положение - стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох - такой же продолжительности как вдох. Затем постепенно увеличивайте фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем — фаза выдоха:

4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4;

8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8;

8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.

Дыхание регулируется счетом преподавателя, проводящего занятия, еще лучше с помощью метронома, а дома - мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе его удобно приравнять к скорости шагов.

Упражнение «Замок»

Исходное положение - сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2—3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Упражнение «Голосовая разрядка»

Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на выдохе выкрикнуть любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов — издать резкий звук, например, «Ух!»

«Звуковая гимнастика»

Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки:

А-воздействует благотворно на весь организм;

Е-воздействует на щитовидную железу;

И-воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О-воздействует на сердце, легкие;

У-воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я-воздействует на работу всего организма;

М-воздействует на работу всего организма;

Х-помогает очищению организма;

ХА-помогает повысить настроение.

Тренинг № 4. Релаксационные упражнения (техника напряжения и расслабления)

Цель: Осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения.

Упражнение «Мышечная энергия»

(выработка навыков мышечного контроля)

Инструкция участникам тренинга:

Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!

Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный — напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

Напрягите левую ногу — как если бы вы вдавливали каблуком гвоздь в пол. Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле. Почему напряглась и правая нога? А в спине нет излишков напряжения?

Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы вам положили на спину ящик с большим грузом. Проверьте напряжение в теле.

Упражнение «Напряжение – расслабление»

Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

Упражнение «Огонь – лед»

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Упражнение «Зажимы по кругу»

Участники идут по кругу. По команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения участники двигаются несколько

секунд (15-20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение - полностью расслабляют напряженный участок тела.

После окончания этой части упражнения ведущий дает участникам задание прислушаться к ощущениям своего тела, и при этом продолжать спокойно идти по кругу, вспомнить обычное для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15—20 секунд. Напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с обычным зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3—5 раз.

После окончания упражнения участникам дается рекомендация повторять его самостоятельно хотя бы 1-2 раза в день.

Упражнение «Дождик»

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

Тренинг № 5. Телесно-ориентированная терапия: упражнения на снятие излишнего напряжения

Цель: Предлагаемые упражнения позволяют прочувствовать свое тело, осознать степень его напряжения, гармонизируют психофизические функции.

Упражнение «Броуновское движение»

Уникальность этого упражнения заключается в том, что в течение короткого отрезка времени действительно можно снять излишнее мышечное напряжение, обрести свободу и раскованность движений. Участники становятся в круг и начинают, вначале медленно, а затем во все убыстряющемся темпе двигаться навстречу друг другу, стараясь избежать столкновения. Дойдя до границы круга, они разворачиваются и выполняют движение по обратной траектории.

Задание имеет несколько уровней сложности: на первом этапе перемещение осуществляется с открытыми глазами лицом друг к другу. Постепенно движение убыстряется и переходит в бег; в работу вовлекаются руки, которые помогают участникам лавировать. На втором этапе упражнения они движутся спиной друг к другу, изредка поворачивая голову для ориентации в пространстве. На третьем — движение по траектории совершается в процессе вращения. На четвертом - все предыдущие задания выполняются с закрытыми глазами.

Для безопасности перемещения руки участников группы чуть выдвинуты вперед на уровне груди, и движение с закрытыми глазами осуществляется в малых группах по 3-5 человек. Выбор характера движения определяет ведущий, наблюдая за эффективностью работы группы и корректируя ошибки каждого из участников. Нарботка навыка перемещения в хаотичной, неопределенной, постоянно меняющейся обстановке производится в течение нескольких занятий. Внимание ведущего должно быть сконцентрировано, в первую очередь, на безопасности движения участников группы.

Упражнение «Моечная машина»

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний — «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить - обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

Упражнение «Растем»

Участники находятся в круге. Исходное положение — сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками.

Инструкция ведущего: Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.

Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность роста до 10—20 стадий. После выполнения упражнения полезно сразу же перейти к упражнению «Потянулись — сломались».

Упражнение «Потянулись – сломались»

Исходное положение - стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать.

Инструкция ведущего: Тянемся, тянемся вверх, выше, выше,.. Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его!

Медитация

Цель: снятие эмоционального напряжения, умение останавливать поток мыслей;

Медитация представляет собой состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот, полное его рассредоточение.

Использование медитативных техник приводит к формированию внутриспсихических барьеров, которые могут дезактивировать действия отрицательных раздражителей, способствует положительной перестройке и укреплению психических функций, связанных с эмоционально-волевой сферой человека.

С точки зрения психологии ведущим моментом этого состояния является временное выключение комплекса психических процессов, составляющих сущность сознания, памяти. При выполнении медитации соблюдаются следующие правила: уединение; удобная, но не расслабляющая поза.

С участниками группы разбираются варианты медитационных упражнений:

Одно из упражнений (по выбору) или все упражнения по группам проделываются 5-10 минут. После выполнения — обсуждение.

Упражнение «Концентрация на счете»

Инструкция психолога:

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»

В течение нескольких минут сконцентрировать свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности:

Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.

Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.

Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.

В течение двух минут запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

Рефлексия ощущений:

Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на каком-либо объекте?

На чем легче удерживать внимание — на предмете или звуке?

От чего это зависит?

Какие свойства внимания необходимы для концентрации?

Упражнение «Сосредоточение на эмоциях и настроении»

Инструкция психолога: Сосредоточьтесь на внутренней речи. Остановите внутреннюю речь.

Сосредоточьтесь на настроении. Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое?

А теперь сосредоточьтесь на ваших эмоциях, попытайтесь представить себя в радостном, веселом эмоциональном состоянии. Вспомните радостные события вашей жизни.

Выходим из состояния релаксации.

Рефлексия вашего эмоционального состояния.

Тренинг № 6 Упражнения на развитие позитивного самовосприятия, на осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими.

Упражнение «Кинопроба»

(на развитие чувства собственной значимости)

1. Перечислите пять моментов своей жизни, которыми вы гордитесь.
2. Выберите в своем списке одно достижение, которым вы гордитесь больше всего.
3. Встаньте и произнесите, обращаясь ко всем: «Я не хочу хвастаться, но..», и дополните фразу словами о своем достижении.

Вопросы для обсуждения:

Что вы чувствовали, делаясь своими достижениями?

Как вам кажется, в момент вашего выступления другие испытывали то же, что и вы? Почему?

Упражнение «Достоинства»

Участники располагаются по кругу. Каждый по часовой стрелке называет свои достоинства, а затем повторяет достоинства других в том порядке, в котором те назывались.

Упражнение «Чемодан»

Один из членов группы выходит из комнаты, а остальные начинают собирать ему в дальнюю дорогу «чемодан». В этот «чемодан» набирается то, что, по мнению группы, поможет человеку в личностном и профессиональном росте, все положительные характеристики, которые группа особенно ценит в нем. Но обязательно указывается и то, что мешает человеку, его отрицательные проявления, над чем ему необходимо активно поработать.

Выбирается «секретарь». Он делит лист вертикально пополам, на одной стороне ставится знак «+», на другой «—». Для хорошего «чемодана» нужно не менее 5—7 характеристик с той и другой стороны. Затем входит член группы, и ему зачитывается и передается этот список.

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Упражнение «Пожелание по кругу»

Все сидят в кругу, и каждый по кругу высказывает свои пожелания сначала одному, затем другому и так всем участникам тренинга.

Рефлексия «Мне сегодня...»

Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...», оправдались ли ваши ожидания?

Ролевые игры

Ролевая игра - это моделирование событий, происходящих в определённом мире в определённое время.

Ролевая игра представляет собой условное воспроизведение ее участниками реальной практической деятельности людей, создает условия реального общения. Эффективность профилактики эмоционального выгорания здесь обусловлена в первую очередь взрывом мотивации, повышением интереса к делу. Являясь развлечением, отдыхом, игра способна перерасти в творчество, в модель человеческих отношений.

Разыгрывание ролей – представляет собой определенный вид деятельности, направленный на активизацию личности. Это образное обучение, каждый участник является носителем определенного образа-роли, который он демонстрирует перед другими участниками. В основе разыгрывания ролей лежит заранее подготовленная ситуация, по которой необходимо не только представить ситуацию, но и разыграть ее в лицах.

Технология организации и проведения игры

Человек, который организует и проводит игру, по традиции называется мастер. Сам он не участвует в игре, его цель создание условий для успешной игры участников. Для того, чтобы игра прошла успешно, Вам нужно выполнить следующую последовательность действий:

- анализ условий и возможностей для проведения ролевой игры;
- постановка цели на данную игру;
- выбор игры, реализующей данные цели;
- знакомство с текстом игры;
- информирование и подготовка участников игры;
- изучение участников игры и распределение на роли;
- сбор участников: настрой на игру, знакомство с общей вводной игры и ее правилами, выдача индивидуальных ролей (за 1-2 дня до игры);
- подготовка инструментария и места игры;
- непосредственно перед игрой проведение индивидуальных консультаций, индивидуальная выдача инструментария;
- сбор игроков, объявление о начале игры.

В ходе игры мастер дает консультации по содержанию роли и способам игры, контролирует правила игры, поддерживает высокий эмоциональный настрой игроков, поддерживает развитие сюжета игры, заложенными в игре средствами, помогает игрокам, не справляющимся с игровой ситуацией, организует эффектный конец игры.

После игры необходимо проведение рефлексии, где каждый участник рассказывает, какую роль он играл, какие средства использовал, с кем взаимодействовал, смог ли он добиться своих целей.

Особенности ролевой игры:

- вымышленная ситуация,
- экстремальность;
- четко заданные правила.

Правила ролевых игр:

1. Мастер всегда прав (он решает все спорные вопросы и ситуации в игре).
2. Обязательное знание и соблюдение правил игры.
3. Здесь и теперь (игра имеет четко ограниченные временные рамки, все отношения, сложившиеся в игре, не переносятся на реальную жизнь).
4. Информация об игровой роли (она является тайной для других участников игры, это "козырь", преимущество любого игрока).
5. Возможность игровой смерти ("умерший" не может общаться с действующими игроками, передавать им какую-нибудь информацию; вместе с ним "умирает" все известные ему сведения).
6. Доброжелательное отношение к товарищам по игре (главная задача игры - установление взаимодействия, сотрудничество в процессе достижения игровых целей).
7. Закон игровой территории (территория игры всегда ограничена и вне ее производить игровые действия запрещается; покинувший игровую территорию выходит из игры).
8. Единство игровой роли (образ - кто ты? откуда ты? какой ты? цель - что ты должен сделать? предписания - как ты можешь выполнить свои задачи, достичь наилучшего результата?)

Примеры ролевых игр

«Диалог с закрытым ртом»

Количество участников: 10 человек.

Продолжительность: 1-1,5 часа.

Реквизит: карточки с заданием для участников, схема лагеря и размещения ключевых «ролей».

Игровая задача: участникам игры необходимо как можно быстрее и точнее передать информацию тому, кому она предназначена.

Легенда. Вы приехали на Международную конференцию. Вас поселили в гостиницу, где проживают люди из разных стран мира. Вы практически не знаете иностранных языков, и вас понимает только один из жильцов гостиницы. Вы можете передать информацию ему, попросив передать ее дальше. Он вас понимает, но не может вам ответить словами. Единственное, что он может – ответить жестами.

Персонажи игры (карточки):

Ученый

Вы – известный ученый-физик. Вы работаете над новым проектом – воздушным куполом, которым можно будет пользоваться для проведения массовых мероприятий на улице, в том числе и в нашем лагере. Суть изобретения в том, что с его помощью возможно создание воздушного барьера, непроницаемого для неблагоприятных погодных воздействий, и при этом не наносится абсолютно никакого вреда окружающей среде.

Ваша задача – передать информацию экономисту, о том, что в сентябре состоится конференция, где ему предлагают прочитать лекцию на тему: «Российская экономика в период мирового финансового кризиса». Вы имеете право разговаривать только с психологом.

Психолог.

Вы – знаменитый психолог-практик. На вашем счету множество новых интересных методик для адаптации людей в новых условиях. В том числе и проект, специально разработанный для лагеря. Этот проект поможет сотрудникам лагеря быстрее адаптировать детей к условиям пребывания в нем.

Ваша задача – передать информацию ученому, о том, что проект адаптации детей к условиям проживания в новых условиях требует научного обоснования. Вы имеете право разговаривать только с врачом.

Врач

Вы – врач, разработавший новую вакцину. Ваша вакцина становится популярной во всем мире, так как она очень действенна и не имеет побочных эффектов. Вашими разработками заинтересовались в лагере.

Ваша задача – передать информацию психологу о том, что медицинские исследования проходят успешно, но необходимо наблюдение психолога за эмоциональным состоянием участников эксперимента. Вы имеете право разговаривать только с педагогом.

Педагог

Вы – педагог, основатель новой концепции воспитания и обучения. Суть вашей концепции в том, что все науки изучаются в игровой форме, что позволяет детям проявлять все свои творческие способности и таланты, а преподаются различные предметы таким способом, что ученики получают целостное представление о мире. Ваши идеи очень заинтересовали администрацию лагеря.

Ваша задача – передать информацию врачу о том, что медицинское вмешательство не требуется и проект начинает свою автономную работу в следующем учебном году. Вы имеете право разговаривать только с политиком.

Политик

Вы – политик-блогер. У Вас есть свои каналы на YouTube и в Tik-Tok.

Ваша концепция продвижения молодых политиков стала известна на весь мир. Внедрение этой программы требует вашего личного участия, поэтому спрос на ваши услуги постоянно растет. Вами заинтересовался наш лагерь. Ваша задача – передать информацию педагогу о том, что совместный проект принес бы успех как одной, так и другой стороне. Вы имеете право разговаривать только с юристом.

Юрист

Вы – юрист, пользующийся широкой известностью. Люди, интересы которых вы представляете в суде, всегда побеждают в судебных делах. Особенность вашей деятельности в том, что вы работаете только с организациями, занимающимися воспитанием. Вами заинтересовался наш лагерь. Ваша задача – передать информацию политику о том, что осенью состоится выездной семинар в Крыму, связанный с решением проблем воспитательных детских учреждений. Вы имеете право разговаривать только с инженером.

Инженер

Вы – инженер-конструктор. Ваши проекты пользуются большой популярностью. При минимальных финансовых затратах качество ваших сооружений всегда на высоте. В нашем лагере планируется строительство дельфинария. Администрация лагеря очень заинтересована в сотрудничестве с вами.

Ваша задача – передать информацию юристу о том, что новый проект требует юридического сопровождения для решения нескольких важных вопросов. Вы имеете право разговаривать только с гидом-переводчиком.

Гид-переводчик.

Вы – известный гид-переводчик. Вы владеете многими языками, поэтому Ваши услуги пользуются большим спросом. Ваши знания очень обширны, и Вы можете провести экскурсию почти на любом языке. Вами очень заинтересовались в нашем лагере, так как лагерь становится международным, планируется, что сюда будут приезжать ребята из 30 стран мира. Ваша задача – передать информацию инженеру о том, что строительство новых сооружений на территории лагеря привлечет большое количество гостей из других государств, а это обеспечит хорошим заработком сотрудников всех служб лагеря. Вы имеете право разговаривать только с поваром.

Повар.

Вы – повар высшего разряда. Ваши кулинарные шедевры покорили весь мир. Вы объездили все континенты земного шара со своими коронными блюдами и являетесь лауреатов всех международных кулинарных конкурсов этого года. Ваш секрет в том, что при минимальных затратах у вас получаются роскошные блюда: они очень вкусны

и при этом шикарно выглядят. Вами очень заинтересовались в нашем лагере. Такой человек, как вы – находка для нас. Ваша задача – передать информацию гиду-переводчику о том, что новая концепция составления меню рассчитана как на европейские, так и на ряд азиатских стран. Вы имеете право разговаривать только с экономистом.

Экономист.

Вы – ведущий экономист. Ваши разработки известны во всем мире. В настоящее время вы работаете над рядом серьезных проектов. С вами очень хочет сотрудничать администрация нашего лагеря.

Ваша задача – передать информацию повару о том, что использование натуральных продуктов питания значительно снизит затраты на приготовление блюд с учетом разработки меню на 100 и более человек. Вы имеете право разговаривать только с ученым.

После завершения времени, отведенного на игру, необходимо проверить информацию, которая дошла до персонажей и выяснить, где и из-за чего происходили сбои.

Проводим **рефлексию** ролевой игры:

Понравился ли ролевая игра? Что хотелось бы выделить особенно?

Справился ли с заданием лично ты? Что показалось сложным? Что тебе удалось сделать хорошо?

Что хотелось бы изменить в игре? Улучшить? Добавить?

«Сириус»

Цель: продемонстрировать «физический» и нравственный выбор своих решений.

Кол-во: 15-40 чел.

Инвентарь: нарисованный на листе ватмана «путь» для каждой предполагаемой команды от Земли до Сириуса, содержащий 12 игровых шагов, см. рис.

Легенда: Земля полна пороков: жестокость, расовая и религиозная нетерпимость, падение нравственных устоев, аморальность, отсутствие уважения к общечеловеческим ценностям, наркомания, алкоголизм, нарушена экология пространства и отношений. Жить стало невозможно. Земля больше не пригодна для жизни. Необходимо сформировать несколько экспедиций на ближайшую пригодную планету - Сириус. Команды пройдут подготовку в виде заданных ситуаций, с которыми они могут встретиться в пути. Команда, которая правильно решит все ситуации, сможет добраться до Сириуса. Путь дальний, поэтому количество людей и запасов строго ограничено. Сириус это планета надежда, туда не должен попасть ни один порок, иначе все вернется на круги своя.

Путь долог и полон препятствий. В зависимости от того, какое решение вы принимаете, ваш корабль будет двигаться быстрее или медленнее. Действие, которое экономит силы и ресурсы приносит 2 игровых шага, остальные по одному.

Испытания:

1. Перед экспедицией выясняется, что один из высококвалифицированных специалистов, необходимых в пути, наркоман. Перед вами встает выбор воспользоваться его уникальными знаниями и взять его с собой или подвергнуть риску всю экспедицию. **Как вы поступите?**
2. В первый же день обнаружилось, что один из детей незаметно в сумке пронес на корабль щенка. Очень скоро придется перераспределять запасы продовольствия, которых может в итоге не хватить на всех. У вас есть выбор усыпить собаку и этим решить все проблемы или оставить щенка и подвергнуть риску всю экспедицию. **Как вы поступите?**
3. Одна женщина очень любит петь и делает это постоянно. Но так как поет она отвратительно, ее пение очень досаждают окружающим, мешая и отдыхать, и работать. **Запретить ей петь или оставить все как есть?**
4. Один из детей на корабле очень непослушен. Его непоседливое поведение и гадкие проделки очень затрудняют работу на корабле. Родители ничего не могут с этим поделать, и поднимается вопрос о том, чтобы отнять ребенка у родителей и отдать на воспитание другим людям. **Отберете ли вы ребенка у родителей или нет?**
5. Не умение одного из мужчин подчиняться общим требованиям и приказам руководителей, не позволяет ему эффективно участвовать в деятельности экспедиции. Он не желает работать вообще. **Что вы предпримете?**
6. Пятнадцатилетний подросток пытается участвовать во всех взрослых делах, везде и всюду досаждая своими советами. Действует он очень настойчиво и навязчиво. Его необходимо унять, иначе может произойти конфликт. **Ваши действия?**
7. В пути у одного мужчины умирает дальний богатый родственник, завещавший все наследство ему. Мужчина теперь просит (требует), чтобы ему выделяли дополнительную порцию, за которую он готов платить. Но поскольку все на корабле посчитано, выделение кому-либо дополнительной порции повлечет за собой уменьшение порций других людей. **Дадите ли вы ему дополнительную порцию?**
8. Двенадцатилетняя девочка-мусульманка. Она очень часто отвлекается от общественно полезного труда для совершения религиозных обрядов. Это осложняет жизнь всей экспедиции. **Вы можете запретить ей это делать или оставить все как есть.**
9. В поездке выясняется, что одна из женщин беременна и должна родить до того, как экспедиция достигнет Сириуса. Для ребенка необходимо будет перераспределить запасы на корабле. К тому же, женщина скоро не сможет работать в полном объеме. Корабль начнет двигаться медленнее и, возможно, не доберется до долгожданной планеты. Вы можете принудить женщину сделать аборт и решить проблему с запасами и рабочей силой или разрешить женщине родить и подвергнуть риску всю экспедицию. **Ваши действия?**
10. Пожилой мужчина заболел: у него отнялись ноги, - то есть он больше не может работать, но его все так же необходимо кормить. Ресурсы корабля

не рассчитаны на подобную ситуацию. Старик просит оставить его на ближайшей планете наедине с ядом и собственной смертью.
Согласитесь ли вы его оставить или нет?

11. На одной из планет корабль делает остановку, во время поиска подкрепления экспедиция движется по планете. На пути встает глубокая, бурная река с обрывистыми берегами. Реку необходимо преодолеть, но не может быть и речи о том, чтобы перебраться в плавь или на плотах. Возможен только один вариант – перебраться по подвесному мосту, но веревки немного не хватает. Лучше всего для этого подходит крепкий ремень одного из мужчин, доставшийся ему от отца. Мужчина не хочет расставаться с подарком отца, которого уже давно нет в живых. **Вы можете отобрать ремень у мужчины. Как вы поступите?**

12. На одной из планет корабль делает остановку, но планета оказывается не вполне гостеприимной. Становится ясно, что придется воевать. Но враг очень силен, возможно вы его не одолеете. Есть вариант сдать, и тогда, выжив, возможно хоть кто-нибудь и когда-нибудь осуществит мечту людей и доберется до Сириуса. Но можно и принять бой, хотя, скорее всего вы его проиграете. **Ваши действия?**

После того, как команды поступают 3-4 раза этически, т.е. получают по одному шагу, Ведущий объявляет о том, что команда потратила ресурсы и замедляет свое движение, потому ей добавляется еще 2 игровых поля, которые она должна будет пройти. Таким образом, можно поступать несколько раз, провоцируя играющих на двух балловые решения.

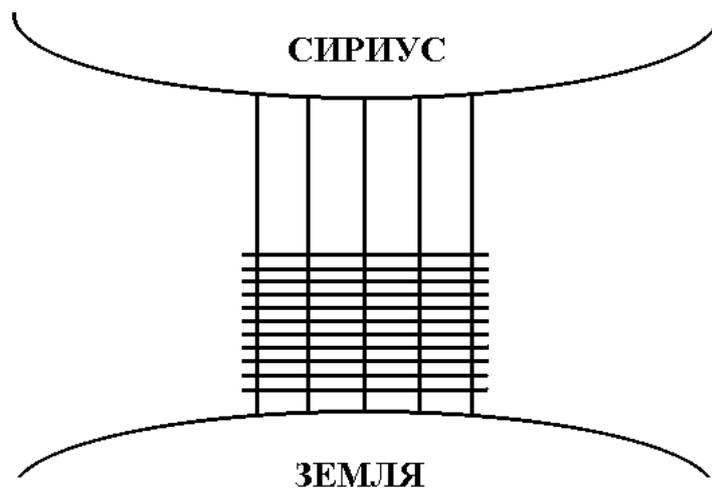
Занятие предполагает разговор по его окончанию на тему выбора команд в разных ситуациях. Смогли они или нет сохранить в себе нравственные качества, есть ли у Земли шанс на выживание. (Он есть в том случае, когда команды не ставили себе целью достижение самого Сириуса, а сохранение своих внутренних этических качеств), в этом случае объявляется, что хотя команды и не достигли желаемого, но смогли внутри себя сохранить необходимые качества, а потому лететь никуда не надо, еще совсем не все потеряно, нужно будет только научить других на собственном примере, какими принципами руководствоваться при принятии решений, и тогда на Земле все исправится.

Занятие интересно наблюдением за играющими, за выбором, за аргументацией, которую предлагают играющие своей команде.

Внимательному Ведущему и заинтересованному педагогу всегда будет о чем поговорить после такого занятия, и что сказать играющим. Мы предлагаем «свои» варианты выбора в ситуациях:

1. Наркомании потакать нельзя!
2. Жизнь другого – это твоя жизнь. Любое убийство – убийство!
3. Запретить может каждый, или найти вариант или терпеть, т.к. запретив, поставишь в неудовлетворительное положение другого – и тогда он уже не сможет работать с полной отдачей – так и так будет хуже.
4. Детей по своей воле отбирать нельзя, чаще всего дети любят даже самых безобразных своих родителей, а уж родители своих детей...
5. Кто не работает - тот не ест!

6. Назначить помощником и учеником на каком-либо участке, и научиться, и будет при деле, и будет потом резервом.
7. Не все в мире решается деньгами – сейчас они не спасут ни экспедицию, ни Землю.
8. У каждого вера своя и верит каждый по-своему.
9. Отбирать ребенка, даже неродившегося, у матери против ее воли – брр... кошмар!
10. А не похоже ли это на предательство? А забыть потом сможешь, что ты кого-то бросил в беде, даже обреченного - просто без твоего участия и сочувствия? А ведь можно наполнить ему последние его дни так, чтобы он и сам не пожалел, что их прожил с тобой.
11. Не дает ремень, значит его как бы нет! Меняем на что-нибудь еще подходящее, а мужчину пускаем первым.
12. Сдаться, чтобы потерять собственную волю и независимость? А зачем тогда было лететь?



«Если бы я был»

Цель: формирование навыков самораскрытия, уточнение текущего эмоционального состояния.

Кол-во: 20-25

Время проведения: 15-209 минут

Ход игры: Участникам предлагается выбрать себе любую вещь (стул, ручка, рубашка, кольцо и т.д.) и погружается в ее мир, воображает себя этой вещью, ощущает ее «характер». Ведущий дает на этот этап 5 минут. Далее участники по очереди выходят в середину, и рассказывают о себе от лица вещи. (Например, я стул и я сделан из дерева, я не люблю, когда меня пинают...). Участник рассказывает о своем прошлом и будущем, о том как чувствует себя в окружающем мире. Остальные участники и ведущий могут задавать дополнительные вопросы.

«Режиссеры»

Цель: поднятие эмоционального фона группы, вторичное знакомство

Время проведения: от 30 минут

Ход игры: Участники садятся в круг, в середине стоит «горячий стул», каждому участнику по очереди предлагается сесть на стул. Сидящий на стуле становится «актером», остальные участники «режиссеры», которые должны пофантазировать в каком фильме или сериале мог сняться «актер», о чем бы был этот фильм, какую роль сыграет актер и какими характеристиками он обладает.

Рефлексия:

- насколько комфортно вам было находиться на «горячем стуле»?
- как вы чувствовали себя в роли режиссера?
- как вы относитесь к предложенным режиссерами фильмам? Насколько они подходят вам? В каком фильме/сериале вы бы хотели сняться?

Необязательно: далее, каждый участник может выбрать для себя более понравившуюся роль, описать. Затем участники группы могут объединиться и собрать все образы в один фильм, придумать сюжет.

«Рекламный ролик»

Цель: эмоциональная разгрузка, наполнение позитивными эмоциями

Время проведения: от 30 минут

Материал: карточки с именами участников

Материал: листочки, цветные карандаши

Ход игры: Участники вытягивают карточки с именами других участников. Затем участникам предлагается пофантазировать, с какой вещью/товаром/услугой ассоциируется у него человек с карточки. Далее нужно изобразить эту вещь на рисунке. После, каждый участник по очереди рекламирует свой товар, а остальные должны догадаться о ком идет речь.

«К.У.Б.О.У.»

Загадочное название расшифровывается как «Каратист Убил Быка Одним Ударом». Могут играть от 4 игроков, чтобы разделиться на команды.

Несколько участников команды выходят за дверь. Один остаётся и получает фразу, например: «Каратист Убил Быка Одним Ударом». Первый вернувшийся через

объяснение без слов пытается угадать фразу, при этом озвучивать свои догадки объясняющему он не может. Свой «понятый вариант» участник записывает на бумаге, не озвучивая. Затем уже он показывает следующему из команды то, что понял сам, тот пишет и т.д. На объяснение каждой паре участников отводится временной лимит, вы можете выбрать его сами от 30 секунд до 2-х минут в зависимости от длины фраз.

В финале, когда вся цепь участников прошла, фразы зачитываются в обратном порядке их написания. Очки присуждаются за каждую полностью воспроизведённую фразу. Если в записанном варианте у участника не хватает больше половины слов фразы, баллы наоборот отнимаются. Можно играть до набора определённого количества баллов, например, 20, или установить количество раундов, например, 5, тогда победит команда, набравшая в итоге большую сумму.

Вечерние огоньки

Вечерний «огонек» – это коллективное обсуждение отрядом и вожатыми прожитого дня, анализ проведенных дел, разбор складывающихся взаимоотношений. Само название «огонек» связано с вечерними кострами, но слово «Огонек» означает не только костер. Это искорка заинтересованности каждого делами всех и судьбой каждого, теплоты взаимоотношений и свет дружбы. Главное в нем - содержание и тональность разговора, обсуждения.

Данный метод можно использовать не только в диаде вожатый-отряд, но и между психолог-вожатский отряд. Что позволяет не только эмоционально разгрузить вожатых, но и напитать положительными воспоминаниями и эмоциями, создать атмосферу доверия и доброжелательности.

Необходимые условия для успешного проведения «вечернего огонька»:

1. Огонек готовится заранее ведущим, определяет цель, форму, время и место.
2. Все участники должны быть заранее эмоционально настроены и готовы к проведению «огонька».
3. Все участники располагаются на одном уровне (не должно быть такого, что кто-то лежит, кто-то сидит на стуле и т.п.). Традиционно вокруг огня/свечки.
4. Тема огонька должна быть актуальна для большинства.
5. Необходимо соблюдать правила:
 - не выкрикивать, при желании что-то сказать нужно, поднять руку либо дождаться очереди;
 - никого не осуждаем. Нет плохих людей, есть плохие поступки;
 - закон свободного микрофона. Каждый имеет право высказать свое мнение;
 - не перебивать говорящего. Когда говорит один – все молчат;
 - нельзя проходить через центр круга;
 - нельзя сидеть ногами в круг.

Сценарии огоньков

Можно проводить и на взрослых и на детях

«ЛЮБИМАЯ ВЕЩЬ»

Идея: Составить впечатление о человеке по его любимой вещи. Проверить насколько совпадут характеристики данные посторонним человеком с самооценкой.

Содержание: На огонек каждый ребенок берет с собой какую-нибудь свою вещь. Вещи кладутся в одну коробку (в тайне от всех). Каждый ребенок берет из коробки любую вещь и пытается рассказать о ее хозяине, описывает свои ассоциации, а затем хозяин этой вещи может сказать, совпадает ли услышанное о нем самом с реальностью. После того, как все лучше узнали друг друга, каждый рассказывает о своих ожиданиях от смены. Заканчивается огонек вечерней песней и речевкой.

«МАШИНА ВРЕМЕНИ»

Содержание. Этот «огонек» напоминает игру, которая связана с отправлением в будущее.

Способ разговора: взгляд участников на предстоящий период (день, неделю, а может, всю смену) с точки зрения перспектив, т.е. вожатые, рассказывают о предстоящем периоде времени, как будто они его уже прожили. Подобный способ общения помогает развить образно-ассоциативное мышление, навык построения собственных перспектив, снижение тревожности по отношению к предстоящим событиям. Кроме того, ведущий подобным образом может выделить, зафиксировать для себя проблемы, волнующие вожатых.

«ШЛЯПА»

Инвентарь: вопросы на бумажках, шляпа

Описание: Написать вопросы, которые накопились за несколько дней. Они могут касаться как хороших дел, так и не всем хороших. Человек вытаскивает вопрос и говорит о своем отношении к этому.

«ТРИ МИНУТЫ ТИШИНЫ»

Ведущий: «Каждый из вас понимает, что такое радиосвязь, рация, и знает, для чего они. Для того, чтобы в любой точке планеты, как бы далеко это ни было, человек не остался в одиночестве, мог общаться с другими людьми, узнавать, что происходит в мире. И все вы знаете, что существует такой тревожный и беспокойный сигнал: “SOS”.

“SOS” – это значит, что с кем-то, что-то случилось, кому-то нужна помощь, и он ее просит. Для этого сигнала нет препятствий и барьеров: его знают и понимают все люди на планете. Так вот, плыл по морю корабль. Красивый, могучий. На корабле было много людей, которые даже не предполагали, что с таким кораблем может приключиться беда. Все занимались своим делом: капитан, его помощники, матросы. И радист сидел в своей рубке около радиоприемника, слушая, что же происходит в эфире. А в этом приемнике жили три буквы: “S”, “O”, “S”. Они в этот момент тоже наслаждались покоем. И вдруг поднимается буря, волны захлестывают корабль, а большая льдина оставляет пробоину в его борту. Корабль начинает тонуть, один в большом сердитом океане, и рядом нет никого, кто мог бы помочь. И тогда радист

выстукивает: “ SOS!” Маленькие букочки срываются с места, они летят через ветер и вьюгу, им очень трудно, но они так хотят успеть позвать на помощь. Не останавливаясь, они пробегают по разным странам и из всех приемников кричат людям: “SOS! В большом океане тонет корабль, гибнут люди! Помогите!”. И никто не остается равнодушным к этому отчаянному зову. Бросая свои дела, люди спешат на помощь. Англичане, оставив заводы, бегут к берегу. По пустыне мчатся египтяне на своих, таких обычно медленных, а сейчас подобных ветру, верблюдах. Чукчи погоняют собачьи упряжки, торопятся изо всех сил. И, наконец, букочки находят еще один корабль, плывущий неподалеку от терпящего бедствие. Тут же корабль меняет курс, спеша к тонущим. И он успевает. Люди спасены. А усталые букочки забираются обратно в радиоприемник отдохнуть, им надо набраться сил, чтобы, когда это понадобится, опять лететь по свету и звать на помощь.

А кто из вас слышал про три минуты тишины? Это такое время в эфире, когда ни одна радиостанция не имеет права подать голос, все внимательно слушают тишину. Потому что это – время “SOS”. Только этот сигнал может звучать в эфире, и в тишине его обязательно услышат.

Сейчас мы с вами представим, что каждый из вас – это маленькая радиостанция со своими букочками “SOS”, и у нас наступают свои минуты тишины. Закройте глаза и не открывайте их, пока наши минуты тишины не закончатся. В нашем эфире будет звучать только “SOS”: то, что вас беспокоит, на что вы хотите обратить внимание других, ваша просьба о помощи.

Итак, наступает тишина. Когда какая-либо радиостанция захочет дать свой сигнал, он должен начинаться именно с этих трех букв “SOS”». Лучше, чтобы во время огонька дети сидели не в кругу, а вразнобой. Можно объявлять “три минуты тишины” несколько раз в течение всей смены. Это позволит постоянно наблюдать за настроением коллектива, за состоянием отдельных детей и не допускать конфликтности в отряде, а также приучит ребят к открытости, доверию и мирному способу решения проблем.

4 ХАРАКТЕРИСТИКА КЛИЕНТОВ

Психологические особенности детей разного возраста

	6-9 лет	10-14 лет	15-17 лет
Основные характеристики возраста	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование головного мозга и нервной системы - неустойчивость умственной работоспособности, повышенная утомляемость - нервно-психическая ранимость ребенка - неспособность к длительному сосредоточению - возбудимость, эмоциональность - доверчивое подчинение авторитету, повышенная восприимчивость - потребность в высокой физической активности 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование нового представления о себе, укрепление самооценки - развитие рефлексии - бурное и плодотворное развитие познавательных процессов - формирование абстрактного и теоретического мышления - становление избирательности, целенаправленности восприятия, устойчивого произвольного внимания и логической памяти - развитие самостоятельного мышления, интеллектуальной активности, творческого подхода к решению задач - бурный рост, физическое развитие, половое созревание. Повышенная активность и повышенная утомляемость одновременно. Значительный рост энергии и некоторое снижение работоспособности. 	<ul style="list-style-type: none"> - завершение физического развития организма, полового созревания - замедление роста тела, нарастание мышечной силы и работоспособности - быстрое развитие специальных способностей, сформированность умственных способностей - развитие самосознания - развитие индивидуальности - выбор профессии - начало формирования взаимных отношений между полами.
Ведущая деятельность	Учебная	Общение со сверстниками	Интимно-личностное общение
Центральные новообразования	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие произвольной саморегуляции поведения - Размышление, оценка действий, внутренний порядок действий - Появление нового познавательного интереса к действительности 	Становление нового уровня самосознания «Я»-концепции, выражающееся в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие - уникальность	Готовность к личностному и жизненному самоопределению

	- Ориентировка на сверстников		
Специфика возраста	Коренное изменение социальной ситуации развития. Он становится «общественным» субъектом и имеет теперь социально значимые обязанности, за выполнение которых получает общественную оценку	Резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития	Обращенность в будущее, построение жизненных планов и перспектив

Дети с ограниченными возможностями здоровья

Дети с ограниченными возможностями - это дети, имеющие различные отклонения психического или физического плана, которые обуславливают нарушения общего развития, не позволяющие детям вести полноценную жизнь. В данную группу можно отнести как детей-инвалидов, так и не признанных инвалидами, но при наличии ограничений жизнедеятельности. Итак, в группу детей с ОВЗ относят:

- 1) дети с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие);
- 2) дети с нарушениями зрения (слепые, слабовидящие);
- 3) дети с нарушениями речи;
- 4) дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ДЦП);
- 5) дети с задержкой психического развития (ЗПР);
- 6) дети с нарушениями эмоционально-волевой сферы (РАС, СДВГ);
- 7) дети с интеллектуальными нарушениями

Дети с СДВГ, ЗПР, ДЦП, эмоционально-волевыми нарушениями составляют большинство среди всех нозологий в лагере.

Психолого-педагогические особенности детей с ОВЗ:

1. У детей наблюдается низкий уровень развития восприятия.
2. Недостаточно сформированы пространственные представления.
3. Внимание неустойчивое, рассеянное, с трудом переключаются с одной деятельности на другую.
4. Память ограничена в объеме, преобладает кратковременная над долговременной, механическая над логической, наглядная над словесной.
5. Снижена познавательная активность, отмечается замедленный темп переработки информации.
6. Мышление – наглядно-действенное мышление развито в большей степени, чем наглядно-образное и особенно словесно-логическое.
7. Снижена потребность в общении как со сверстниками, так и со взрослыми.
8. Игровая деятельность не сформирована. Сюжеты игры обычны, способы общения и сами игровые роли бедны.
9. Речь – имеются нарушения речевых функций, либо все компоненты языковой системы не сформированы.
10. Наблюдается низкая работоспособность в результате повышенной истощаемости, вследствие возникновения у детей явлений психомоторной расторможенности.
11. Наблюдается несформированность произвольного поведения по типу психической неустойчивости, расторможенность влечений, учебной мотивации.

Таким образом, наблюдается *снижение или недоразвитие всех познавательных процессов*, вследствие чего, у детей проявляется недостаточная сформированность психологических предпосылок к овладению полноценными навыками учебной деятельности. Возникают трудности формирования учебных умений (планирование предстоящей работы, определения путей и средств достижения учебной цели; контролирование деятельности, умение работать в определенном темпе).

Особенности детей с нарушениями слуха

Определение. Нарушение слуха – потеря способности человеческого организма обнаруживать все частоты или различать звуки с низкой амплитудой. Различают врожденное или приобретенное, полное (глухота) или частичное (тугоухость) нарушение слуха.

Характеристика. Частичная или полная глухота лишает ребенка важного источника информации и *ограничивает* тем самым процесс его *интеллектуального развития*. Нарушение слуха напрямую влияет на *развитие речевого аппарата* ребенка и опосредованно на формирование мышления и памяти.

Ведущую роль в познании окружающего мира у детей с полной или частичной глухотой играет зрение, а также двигательные, осязательные и тактильно-вибрационные ощущения.

У ребенка с нарушением слуха замедляется процесс усвоения информации и возникает *трудность в общении* с окружающими людьми, что не может не отразиться на формировании его личности.

Для детей рассматриваемой категории характерна меньшая устойчивость внимания и, следовательно, *большая утомляемость*, так как получение информации происходит на слухо-зрительной основе. В отличие от слышащего школьника, который в течение урока при чтении опирается на зрительный анализатор, при объяснении материала – на слуховой, ребенок с нарушением слуха постоянно задействует оба анализатора. Глухой/слабослышающий ученик испытывает серьезные *затруднения* в распределении *внимания* и не может одновременно слушать и писать.

Особенности развития эмоциональной сферы. Характеризуются непониманием и *трудностями дифференциации эмоциональных проявлений* окружающих в конкретных ситуациях, в том числе и в связи с ограничениями в восприятии эмоциональной окраски речи, передаваемой интонацией. Узнавание и понимание эмоций у детей с нарушенным слухом тесно связаны со зрительным восприятием мимики собеседника, что часто без слухового подкрепления приводит к ошибочному или *искаженному восприятию* реальной ситуации. У детей с нарушением слуха, может наблюдаться обедненность эмоциональных проявлений, связанная с неумением взрослых слышащих людей вызывать маленьких детей на эмоциональное общение.

Среди специфических особенностей формирования личности необходимо отметить наличие у таких детей комплекса негативных состояний – *неуверенность в себе, страх*, гипертрофированная зависимость от близкого взрослого, *завышенная самооценка*. Если ребенок воспитывался в пространстве стереотипов, запретов, ориентируясь на реакцию и оценку родителя, воспитателя, педагога (инструктивно-авторитарный подход), то этот комплекс может укрепиться. Реакция на новые обстоятельства (незнакомые задания, обстановку, незнакомых людей) может быть разной по форме, но в основе ее лежит боязнь ошибиться: уход, отказ от общения с незнакомым человеком - *«Я не знаю, не умею, не могу»*, *иногда капризы, «уход в себя» или агрессия*.

Особенности детей с нарушениями зрения

Определение. Слепые (незрячие) – категория лиц с нарушениями зрения, у которых полностью отсутствуют зрительные ощущения, имеется светоощущение или остаточное зрение, а также лица с сужением поля зрения с остротой зрения до 0,08.

Слабовидящие – категория лиц с нарушениями зрения, имеющие остроту зрения от 0,05 до 0,2 на лучше видящем глазу с коррекцией обычными очками. Могут иметь отклонения в состоянии зрительных функций.

Характеристика. Потеря зрения формирует своеобразие эмоционально-волевой сферы, характера, чувственного опыта. У незрячих детей возникают *трудности в игре, учении*. При этом развитие высших познавательных процессов протекает нормально; преобладает абстрактное мышление. *Звук* – основной фактор ориентировки. Компенсация слепоты – целостное психическое образование, система сенсорных, моторных, интеллектуальных компонентов, обеспечивающих ребенку адекватное и активное отражение внешнего мира.

У слабовидящих детей основным ориентиром является *остаточное зрение*, большое значение играет осязание. Речь сохранный, но сужена сфера активного общения, наблюдается *вербализм*. Мыслят на основе чувственного отражения. Уровень *внимания низкий*, характерна *рассеянность и пассивность* интересов.

Особенности развития эмоциональной сферы. Слепота, ограничивая возможности накопления чувственного опыта и изменяя характер и динамику потребностей, влечет за собой сужение сферы эмоциональной жизни.

Особенности детей с нарушениями речи

Расстройство речевой деятельности представляет собой собирательный термин. Он подразумевает наличие отклонений в психофизиологических механизмах и отставание от возрастной нормы уровня речевого развития.

Ребенок с нарушениями речи:

- Эмоционально нестабилен
- Склонен к частой смене настроений и проявляет агрессию
- Вялый
- Находится в подавленном состоянии
- Застенчивый, может подвергаться насмешкам со стороны сверстников

Особенности поведения. Неспособность строить нормальное общение со сверстниками, проявляется также в снижении потребности в общении. Детям присущи нестойкость интересов, пониженная наблюдательность, сниженная мотивация, негативизм, неуверенность в себе, повышенная раздражительность, агрессивность, обидчивость, трудности в общении с окружающими, в налаживании контактов со своими сверстниками. У детей с тяжелыми нарушениями речи отмечаются трудности формирования саморегуляции и самоконтроля.

Особенности **эмоционально-волевой сферы** у детей с тяжелыми нарушениями речи:

- Эмоциональная незрелость.
- Трудности произвольного поведения.
- Зависимость от окружающих, склонность к спонтанному поведению.
- Нарушение коммуникативной функции, неумение ориентироваться в ситуации общения, негативизма.
- Заниженная самооценка.
- Повышенная обидчивость, ранимость.
- Тревожность.
- Агрессивное поведение разной степени выраженности.

Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА) - неоднородная группа, ведущим нарушением является задержка формирования, недоразвитие или утрата двигательных функций. К этой категории относятся дети:

- с детскими церебральными параличами (большинство детей с ОДА);
- с последствиями полиомиелита;
- с прогрессирующими нервно-мышечными заболеваниями (миопатия, рассеянный склероз и др.);
- с врожденным или приобретенным недоразвитием или деформацией опорно-двигательного аппарата.

Особенности детей с нарушением ОДА:

- двигательная нескоординированность;
- нарушения в соблюдении темпа движений;
- низкая работоспособность;
- повышенная утомляемость;
- отставание в физическом развитии;
- ограниченность определенных видов движений (в зависимости от диагноза);
- затруднения в освоении отдельных или основных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, подскоки);
- затруднения в фиксации положения на определенное время;
- заторможенность.

Психологическая характеристика. Для детей характерны специфические отклонения в психическом развитии (нарушено формирование познавательной деятельности, неравномерный характер нарушений отдельных психических функций; сниженный запас знаний и представлений об окружающем мире, выраженность астенических проявлений, высокая истощаемость всех психических процессов, утомляемость, пониженная работоспособность). По состоянию интеллекта дети с ОДА представляют крайне разнородную группу: одни имеют нормальный или близкий к нормальному интеллект, а у других наблюдается задержка психического развития, у части детей - умственная отсталость (различной степени тяжести). У детей с ОДА отмечаются такие нарушения личностного развития, как пониженная мотивация к деятельности, страхи, связанные с передвижением и общением, стремление к ограничению социальных контактов.

Дети с задержкой психического развития

ЗПР – пограничная форма интеллектуальной недостаточности, личностная незрелость, негрубое нарушение познавательной сферы, синдром временного отставания психики в целом или отдельных ее функций. Другими словами ЗПР характеризуется замедленным темпом развития.

Общая сущность ЗПР: развитие мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально - волевой сферы личности происходит замедленно с отставанием от нормы.

Психологическая характеристика. У таких детей гораздо дольше (часто на протяжении всех лет обучения в начальной школе) остается ведущей игровая мотивация, с трудом и в минимальной степени формируются учебные интересы. Из-за слабо развитой произвольной сферы (умение сосредоточиться, переключать внимание, усидчивость, умение удерживать знания, работать по образцу) ребенок очень быстро устает, истощается.

У детей с ЗПР эмоциональное развитие задержано: они постоянно испытывают трудности с адаптацией, что нарушает их эмоциональный комфорт и психическое равновесие. Они более чем другие дети нуждаются в снятии напряжения, педагогической помощи, в специальном расширении и обогащении сенсорного пространства.

Дети с нарушениями эмоционально-волевой сферы Расстройство аутистического спектра

РАС - это нарушение нейropsychического развития, характеризующееся качественными отклонениями в социальном взаимодействии и способах общения, а также ограниченным, стереотипным, повторяющимся набором интересов и занятий. Эти качественные аномалии являются общими чертами функционирования индивида во всех ситуациях и могут значительно различаться по степени выраженности.

Сущность расстройства: РАС являются достаточно распространенной проблемой детского возраста и характеризуются нарушением развития коммуникации и социальных навыков. Общими являются аффективные проблемы и трудности развития активных взаимоотношений с динамично меняющейся средой, установка на сохранение постоянства в окружающем и стереотипность поведения детей. РАС связаны с особым системным нарушением психического развития ребенка, проявляющимся в становлении его аффективно-волевой сферы, в когнитивном и личностном развитии.

Важной **поведенческой особенностью** является активный негативизм ребенка, выражающийся в отказе ребенка выполнять какие-либо действия совместно со взрослым, уход от ситуации обучения и произвольной организации. Проявления негативизма могут сопровождаться физическим сопротивлением, криком, агрессией и самоагрессией. В тех случаях, когда взрослые предъявляют к ребенку завышенные требования, у него возникает страх взаимодействия, разрушаются существующие формы общения. Мощным средством защиты от травмирующих впечатлений является аутостимуляция. Нужные впечатления достигаются чаще всего раздражением собственного тела: они способствуют сглаживанию неприятных впечатлений, идущих из внешнего мира. В угрожающей ситуации интенсивность аутостимуляций нарастает, она бывает настолько интенсивной, что может причинить физическую боль самому ребенку.

Подвержены возникновению страхов, которые впоследствии прочно фиксируются ребенком. Сильный страх вызывает возможность малейших изменений в сложившемся жизненном стереотипе или возникновение неприятных сенсорных ощущений при ярком свете, резком звуке и др.

Отмечается скованность, нерешительность, что препятствует установлению контактов с окружающими. Они способны смотреть в лицо собеседнику, но контакт с ним носит прерывистый характер. Детям также свойственна чувствительность к перемене обстановки, отсутствует гибкость в поведении, но они стремятся действовать так, как их учат близкие взрослые. Все свои отношения с миром такие дети строят через взрослого человека.

Дети с СДВГ

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) - это нейроповеденческое расстройство, обусловленное незрелостью ВПФ и выражающееся **синдромальной триадой**: чрезмерной подвижностью, импульсивностью, трудностями сосредоточения. Поведение ребенка отличается моторной расторможенностью, высокой отвлекаемостью, невнимательностью, несдержанностью.

Патогенез. Согласно нейробиологической концепции, СДВГ детерминируется нарушением метаболизма нейромедиаторов: дофамина и норадреналина. Дофаминергическая нейротрансмиттерная система вовлечена в эмоциональную регуляцию поведения, обработку информации в префронтальной коре, консолидацию памяти. Норадренергическая система оказывает активизирующее действие на мозг, участвует в регуляции локомоторной активности, эмоциональной составляющей поведения, мотивации, памяти, обучения.

Нейрохимический дисбаланс во взаимодействии нейронов и изменение чувствительности рецепторов обуславливают нарушение планирования, саморегуляции, контроля. Неспособность к адекватной переработке информации приводит к тому, что обычные стимулы (зрительные, слуховые, эмоциональные) оказываются чрезмерными, вызывают искаженную двигательную и поведенческую реакцию.

Общие признаки: гиперподвижность, импульсивность и недостаточная сосредоточенность.

У детей с СДВГ имеются трудности обучения – дисграфия, нарушения почерка, дислексия, дискалькулия. Демонстрируют низкую успеваемость, часто нарушают дисциплину, срывают уроки. Трудности взаимоотношений с ровесниками проявляются неумением идти на компромиссы, агрессивностью, конфликтностью, драчливостью.

Из-за рискованного поведения среди подростков возрастает риск травматизма, несчастных случаев. Они страдают низкой самооценкой, постоянно конфликтуют с родителями, учителями, сверстниками. Стремясь привлечь к себе внимание, часто проявляют асоциальное поведение, совершают правонарушения. Нередко вступают в неформальные объединения, употребляют алкоголь и запрещенные вещества.

Эмоционально-волевая сфера детей с СДВГ характеризуется эмоциональной расторможенностью, частыми перепадами настроения. Недостаточная критичность к результатам своей деятельности, к оцениванию своих достижений и неудач. Противоречивостью стремлений, отмечается нарушения уровня притязаний и снижение самооценки, нарушение процессов возбуждения и торможения приводит к неконтролируемым вспышкам злости и агрессии.

Особенности работы педагога-психолога с родителями в ДОЛ

Работу педагога-психолога с родителями можно свести к трем основным функциям:

1. Повышение психологической компетентности родителей в сфере детско-родительских отношений.
2. Сотрудничество с родителями в вопросах, связанных с решением проблем и трудностей их детей, возникающих в пределах ДОЛ.
3. Информирование о текущем состоянии детей, находящихся в ДОЛ

Основные направления работы с родителями:

— согласование ценностных основ воспитания ребенка, то есть определение того, какие приоритетные ценности хотят видеть в ребенке взрослые;

— согласование проблемных и ресурсных областей в развитии детей, то есть определение того, какие проявления считать проблемными и к каким следует стремиться, «прорисовывание» желаемого образа ребенка;

— *согласование поведенческих воздействий в отношении ребенка, то есть определение зон ответственности родителей и педагогов, выяснение того, кому и как воздействовать на ребенка дома, кому и как в школе, чтобы добиваться желаемых в нем изменений.*

Формы работы с родителями. В условиях ДОЛ работа с родителями в основном носит индивидуальный характер в *дистанционном формате* (телефонные звонки). Возможен вариант проведения *беседы* в *личной форме* на воротах лагеря.

Эффективная организация работы с родителями опирается на принципы:

Обеспечение эмоциональной безопасности для родителей. Психологическая работа может вызвать у родителей страх неопределенности, страх нового. Поэтому, поначалу взаимодействие должно быть организовано через проявление эмпатии, поддержки.

Открытость и конгруэнтность психолога. Все родители по-разному смотрят на процесс воспитания, что может отличаться от базовых представлений, потому психологу важно выработать умение избежать негативного переноса в отношении родителей.

Необходимость мотивирования родителей к взаимодействию с психологом. Зачастую, родители оказываются одним из способов воздействия и информирования при контакте педагогов с ребенком. Однако не все родители готовы к сотрудничеству.

Связаться и оповестить родителя педагогу психологу необходимо если:

- ребенок стал участником драки
- систематически нарушает правила лагеря/девиантное поведение
- проявляет действия, наносящие вред самому себе или окружающим
- проявляет неадекватные формы поведения (агрессию, негативизм, капризы, плач без причин, немотивированные отказы от общения с окружающими или от какой-либо деятельности)

Особенности работы педагога-психолога с вожатыми

Работа психолога не ограничивается детским коллективом. Вожатский отряд представлен молодыми людьми возраста от 17 до 25 лет, непосредственно работающими с детьми, помимо наблюдения занимаются организацией и проведением досуговой и педагогической деятельности, несут юридическую ответственность за жизнь и здоровье детей. В круг их задач входит также формирование временного детского коллектива. Такая многозадачность негативно отражается на физическом и эмоциональном состоянии. Потому вожатский отряд также *находится во внимании педагога-психолога.*

Основные трудности в работе с вожатыми:

- физическая усталость
 - эмоциональное истощение
 - нехватка навыков для разрешения конфликтов
 - нежелание воспринимать критику
 - потребность переложить ответственность за решение трудности на старший педагогический состав
 - низкая осведомленность методами и способами взаимодействия с детьми
- Таким образом, *направления работы с вожатыми* представляют собой:
- оказание методической помощи по вопросам взаимодействия с детьми
 - проведение профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня эмоционального выгорания
 - проведение практикумов и семинаров с целью повышение психологической культуры вожатых

Формы и методы работы педагога-психолога с вожатыми могут быть представлены: в индивидуальной форме (консультация, беседа); в групповой форме (во время планерок, семинаров, практикумов). Проведение организационных и психологических консультаций; тренинги, релаксация.

В консультативной деятельности психолога с педагогами должны быть отражены те **принципы**, которые определяют сотрудничество:

- равноправие психолога и педагога во взаимодействии;
- совместное обсуждение проблемы с самостоятельным принятием педагогом решения, адекватного сложившейся ситуации;
- ответственное отношение к принятому решению психологом и педагогом;
- определение функциональных обязанностей педагога и психолога для конструктивного решения обсуждаемой проблемы.

Алгоритм действий при выявлении суицидального поведения

Суицидальное поведение — это проявление суицидальной активности. Оно включает в себя суицидальные мысли, намерения, высказывания, угрозы, суицидальные покушения и попытки. При истинном суицидальном поведении намерение лишиться себя жизни не только обдуманно, но и нередко долго «вынашивается».

К «группе риска» по суициду относятся подростки:

- с нарушением межличностных отношений, «одиночки»;
- злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
- с затяжным депрессивным состоянием;
- сверхкритичные к себе подростки;
- страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней;
- фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
- страдающие от болезней или покинутые окружением подростки;
- из социально-неблагополучных семей
- уход из семьи или развод родителей;
- из семей, в которых были случаи суицидов.

Поэтому в первые дни в лагере, когда вожатый и педагог-психолог собирают информацию о детях, следует обратить внимание на детей «группы риска».

Алгоритм

1. Распознать эмоциональную реакцию.
2. Оказать экстренную доврачебную помощь (при необходимости).
3. Обеспечить психологическую поддержку.
4. Оповестить родителей/законных представителей (поставить в известность, помочь определиться с воспитательной стратегией).
5. Создать безопасную поддерживающую среду.
6. Провести профилактические мероприятия в отряде (в том числе направленные на локализацию распространения слухов).
7. Провести просветительские мероприятия для вожатых на тему «маркеры выявления и профилактика аутоагрессивного поведения».

5 ШПАРГАЛКИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

Оценка уровня неблагополучия ребенка в лагере

Критерии случая помогают выявлять показатели и причины, определяющие уровень риска для жизни Клиента: низкий, средний, высокий.

Низкий	Средний	Высокий
Физическое развитие и здоровье		
<ul style="list-style-type: none"> - соответствует возрасту и нормам развития - соответствует нижним границам нормы - владение навыками самообслуживания не соответствует возрасту 	<ul style="list-style-type: none"> - задержки физического развития (отставание в росте и весе), не связанные с соматическим состоянием - тяжелые хронические заболевания, инвалидность - хроническая усталость - проблемы со сном (бессонница, кошмары, чрезмерная сонливость) 	<ul style="list-style-type: none"> - признаки отсутствия ухода и заботы (отсутствие одежды по сезону и размеру, неприятный запах, состояние голода) - расстройство пищевого поведения (снижение аппетита, способное привести к анорексии, обжорство, булимия).
Эмоциональное развитие		
<ul style="list-style-type: none"> - эмоциональный фон преимущественно ровный (при стрессе восстанавливается самостоятельно) 	<ul style="list-style-type: none"> - эмоциональные реакции не соответствуют стимулу (проявление вспышек гнева, импульсивности) - эмоциональный фон преимущественно снижен (состояние тревоги, печали, обидчивость, плаксивость, боязливость, низкая самооценка, чувство вины, стыда) - ЭФ избыточно завышен, сложные эмоциональные переживания - пессимистичные настроения в отношении будущего 	<ul style="list-style-type: none"> - апатия, безразличие к вещам, которые раньше вызывали живой интерес - повышенная тревожность (не находит себе места, не может успокоиться, выспаться, вздрагивает от резких движений) - депрессия - суицидальные настроения - панические атаки
Безопасность (признаки психологического, физического, сексуального насилия)		
<ul style="list-style-type: none"> - Признаки отсутствуют 	<ul style="list-style-type: none"> - Навязчивые действия и ритуалы (обкусывание ногтей, вырывание волос, раскачивание и другие навязчивые движения) - Избегание разговоров об отношениях в семье. Нежелание возвращаться домой, побеги - Навязчивость в отношениях со взрослыми в поисках внимания и тепла - Реакция испуга на любые прикосновения, громкие звуки, плач, повышение голоса, при приближении взрослого 	<ul style="list-style-type: none"> - Применение насилия в отношении других подростков, животных - Явные признаки физического и/или сексуального насилия (ожоги, гематомы от ударов, раны, нанесенные колющими или режущими предметами, следы крови на одежде и др.) - Открытая травля и буллинг - Сексуализированное поведение со взрослыми - Со слов Клиента, сексуальное насилие со стороны родственников или других лиц

	<ul style="list-style-type: none"> - Повторяющиеся жалобы на недомогание (головную боль, боли в животе и др.) - Сексуально окрашенные рисунки и разговоры - Повышенный интерес к теме насилия и жестокости 	<ul style="list-style-type: none"> - Со слов Клиента, физическое насилие со стороны родственников или других лиц - Шоковая травма сексуального развития (любая форма сексуального взаимодействия, которая не соответствует возрастной норме ребенка/подростка) - Случайная беременность - Посттравматическое стрессовое расстройство и комплексное посттравматическое стрессовое расстройство
Интеллектуальное развитие, образование		
<ul style="list-style-type: none"> – Соответствует возрасту и нормам развития – Соответствует нижним границам нормы (справляется с образовательной программой при участии взрослого) 	<ul style="list-style-type: none"> – не справляется с образовательной программой (педагогическая запущенность, задержка психического развития) – Трудности в учебе, снижение когнитивных способностей и мотивации – Регулярные опоздания в учебное заведение, пропуски без уважительных причин 	<ul style="list-style-type: none"> – Умственная отсталость – Клиент не посещает школу без уважительной причины – Речевые нарушения (мутизм, заикание, ситуативная немота) – Признаки психического расстройства
Социальное поведение		
<ul style="list-style-type: none"> – Соответствует возрасту и нормам развития (знает и соблюдает социальные правила и нормы, знает права, обязанности, умеет выстраивать коммуникации и т. д.) – Соответствует нижним границам нормы (соблюдает социальные правила и нормы, знает права, обязанности, умеет выстраивать коммуникации и т. д. при поддержке и контроле взрослого) 	<ul style="list-style-type: none"> – Не соответствует возрасту и нормам развития (не соблюдает социальные правила и нормы, не знает права, обязанности, не умеет выстраивать коммуникации и т. д.), при этом ориентируется на мнение и/или замечания значимых взрослых – Не соответствует возрасту и нормам развития авторитет взрослых не признает – Агрессия, враждебность, быстрая потеря самоконтроля – Избегание внешних контактов, склонность к уединению, социальная изоляция, выраженное избегание внимания со стороны окружающих 	<ul style="list-style-type: none"> – Злоупотребление алкоголем или наркотиками – Совершение противоправных действий – Нанесение себе повреждений/увечий – Увлечение жестокими играми. Игровая зависимость – Социофобия – Рискованное поведение — намеренный поиск приключений, опасных для здоровья и жизни, гуляние по ночам в подозрительных местах – Суицидальные поступки

Карта наблюдения за отрядом

Дата _____ День смены _____ Дружина _____

ФИО педагога-психолога _____

Отряд	Преобладающий эмоциональный фон	Степень включенности детей в отрядное дело	Наличие агрессивных проявлений	Эмоциональное состояние вожатых

Дополнительные наблюдения

Выводы

Подпись _____

Требования к отчетной документации

Основными аспектами, которые отражает педагог – психолог в *итоговом анкетировании* являются:

- мониторинг направленности личности и подготовка рекомендаций;
- мониторинг психоэмоциональной сферы и уровня социальной адаптации участников в начале и конце смены;
- психологическое сопровождение всех субъектов образовательно-оздоровительного процесса (вожатых, детей, родителей);
- профилактика эмоционального выгорания для вожатых и руководителей педагогических отрядов.

В итоговом анализе педагог – психолог предоставляет отчет с отражением аспектов с пояснениями об изменениях (положительных и/или отрицательных). Итоговые данные позволяют понять и проанализировать деятельность педагогических кадров, насколько она была успешна и реализована должным образом. О чем позволяют судить данные анкетирования детского и вожатского коллектива.

Структура может выглядеть следующим образом:

1. *Сроки смены*
2. *Проводимые мероприятия* (в ходе психологического сопровождения был проведен ряд мероприятий: входная диагностика, тренинг по профилактике эмоционального выгорания «Эмоции внутри меня», ролевая игра «Необитаемый остров» ...)
3. *Количество консультация* (отдельно дети, вожатые, родители) и основные запросы
4. *Анализ смены* (кратко описать особенности протекания периодов смены, основные трудности)
5. *Результаты диагностики* (с применением таблиц, графиков, диаграмм с интерпретацией)
6. *Вывод*

Анализ психологического сопровождения весенней санаторной смены в ДСОЛКД «Тимуровец»

Сроки смены: 24.03.24 – 13.04.24

Проводимые мероприятия:

1. *Входная психологическая диагностика детей*
2. *Личное консультирование вожатых и участников смены на темы: эффективного общения с детьми, эмоциональное выгорание, общение с детьми группы риска, детско-родительские отношения.*
3. *Психологические тренинги для вожатых (психологическая разгрузка, взаимодействие)*
4. *Промежуточная психологическая диагностика детей*
5. *Итоговая диагностика детей*

Количество индивидуальных консультативных запросов согласно журналам консультаций

Дети	Родители	Вожатые
44 запросов	3 консультации	19 консультаций

Основные запросы детей и вожатых:

1. *эмоциональное выгорание, девиантное поведение, булинг в отряде...*
2. ...

Краткий анализ смены:

1. ... *отряд № 6 и 7 имели сложности во взаимодействии между детьми из-за нахождения в отрядах детей с педагогической запущенностью. Это отразилось на эмоциональном психологическом климате в отряде ...*

Итоги диагностики детского коллектива:

...

Итоги анкетирования вожатского коллектива

Данные по методикам, общие данные об оценке работы, кратко об особенностях про СПС и трудности

Вывод

...

Как разработать тренинг? Алгоритм 5 шагов для создания тренинга

Шаг 1. *Пред-тренинговая диагностика потребности*

Диагностика потребностей может проводиться с помощью целенаправленного анкетирования, а также по итогам наблюдения за участниками

Шаг 2. *Формулирование целей тренинга*

Цели тренинга могут касаться следующих областей:

- изменение уровня знаний участников тренинга;
- изменения уровня владения навыками;
- работа с ограничивающими установками и убеждениями.

Шаг 3. *Название тематических блоков тренинга*

После определения цели важно задаться вопросом: какие тематические блоки стоит включить в тренинг? Каким должно быть содержание, чтобы в результате обучения цели были достигнуты.

Шаг 4. *Формулирование результатов*

Стоит всегда держать фокус как на форме проведения тренинга, так и на содержании. Чтобы создать сильное содержание тренинга, уделите особое внимание шагу 3. После того как у вас появились названия тематических блоков, сформулируйте результат для участников по каждому блоку. Для это используйте глаголы, например:

- сформируют;
- осознают разницу;
- осознают преимущества;
- сформулируют;
- получат опыт;
- узнают;
- изучат;
- отработают на практике и т.д.

Шаг 5. *Наполнение программы тренинговыми активностями*

На данном этапе самое время подумать о том, как по форме стоит реализовать задуманное. При подходе к разработке тренинга первоначально от запроса и ожиданий целевой аудитории, в итоге, к выбору игр и упражнений, вы сможете сохранить концепцию тренинга и, действительно, сфокусируете и своё внимание, и внимание ваших будущих участников на самом главном.

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

Методика позволяет анализировать особенности эмоционально-психологического климата во временном детском коллективе и обычно проводится в 2 этапа для оценки первоначального и итогового уровня и выявления соответствующей динамики.

Методика представляет собой карту-схему, где в левой стороне листа описаны те качества коллектива, которые характеризуют благоприятный психологический климат, а в правой – качества коллектива с явно неблагоприятным климатом. Степень выраженности тех или иных качеств определяется с помощью пятибалльной шкалы, помещенной в центре листа (от 4 до 0). Как правило, методика проводится анонимно, а результат оценивается как средний балл по отряду или исследуемой группе подростков.

Бланк ЭПК

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

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

Обработка

В бланке анкеты должно быть отмечено 7 цифр, в соответствии с количеством противоположных по смыслу утверждений. Подсчитывается сумма баллов по каждой анкете (может быть набрано от 0 до 28 баллов) по всем пунктам, затем средний балл (сумма баллов всех респондентов, разделённая на количество респондентов) по отряду, детскому лагерю.

Интерпретация

Суммарный балл - Уровень эмоционально-психологического климата

0-11 Низкий

11-12 Ниже среднего

12-18 Средний

18-19 Выше среднего

19-22 Высокий

22-28 Очень высокий

Пример входящего анкетирования детского коллектива
Здравствуй, Мы рады видеть тебя в лагере «Тимуровец». Давай знакомится!

Моя фамилия _____ Мое имя _____
Отряд _____

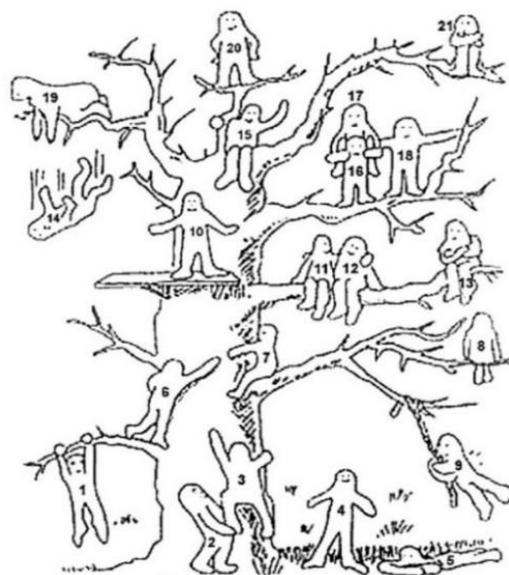
1. В какой раз ты приехал в «Тимуровец»?
 - в первый
 - 2 и больше
2. Ты хотел ехать в лагерь?
 - да
 - нет
3. Внимательно посмотри на фигуры и выбери наиболее **симпатичную** для тебя



4. Продолжи фразы:
 - моё первое впечатление о лагере _____
 - мои вожатые _____
 - ребята в моем отряде _____

5. Что ты ждешь от лагеря?
 - найти друзей
 - приобрести новые знания, умения
 - укрепить свое здоровье
 - лучше узнать и понять себя
 - просто отдохнуть, весело провести время
 - ничего

6. Внимательно рассмотри дерево. У каждого из человечков на дереве разное настроение. Выбери, какой из них больше всего **похож на тебя** и **обведи его в круг**.



Промежуточное анкетирование детского коллектива
Здравствуй! Давай ещё пообщаемся!

Моя фамилия _____ Моё имя _____

Отряд _____

1. В отряде я чувствую себя:

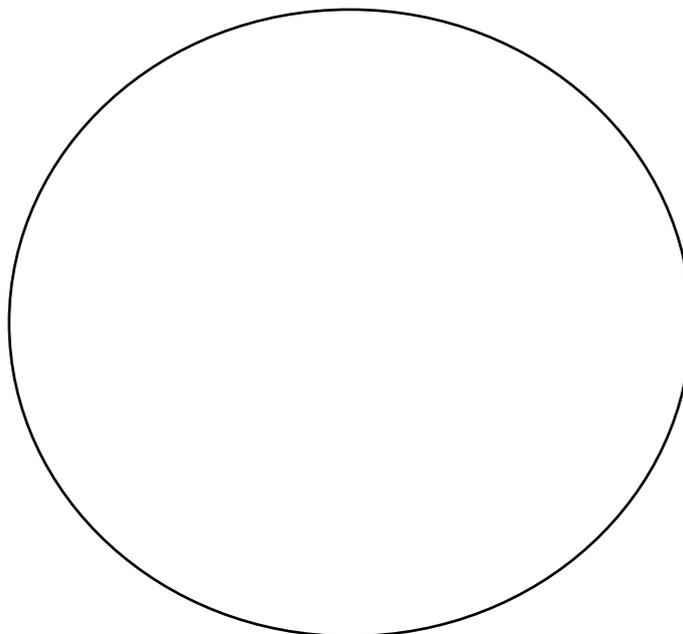


2. Если бы ты мог выбрать уехать или остаться в лагере, что бы ты выбрал(а)? И почему?

3. Мои вожатые:

- Очень мне понравились
- Нормальные
- Очень НЕ понравились

4. Представь, что круг – это твой отряд. Поставь точку, где находишься ТЫ:



Спасибо за ответы!

Исходящее анкетирование детского коллектива
Здравствуй! Как жаль, что мы скоро расстанемся!
Расскажи, как ты отдохнул в Тимуровце!

Твоя фамилия _____ Имя _____
Отряд _____

1. Хотел бы ты приехать в «Тимуровец» ещё раз? Почему?

2. Что ты узнал нового / чему научился за эту смену? _____

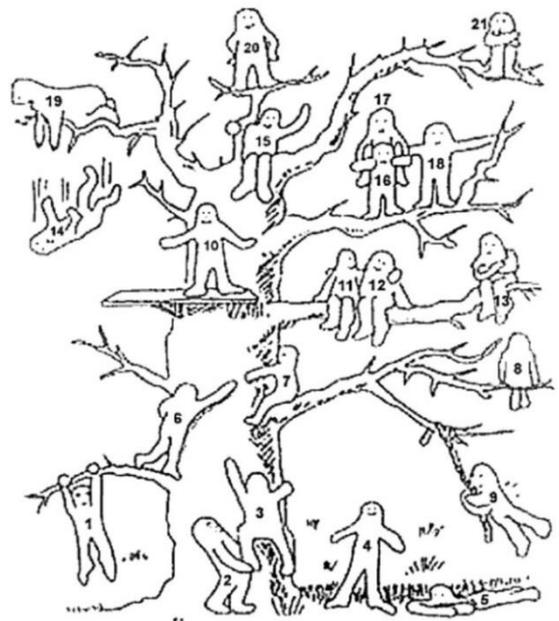
3. Что тебе понравилось в лагере?

4. Что тебе НЕ понравилось в лагере?

5. Какое событие за эту смену запомнилось тебе больше всего?

6. Что бы ты хотел сказать своим вожатым?

7. Посмотри внимательно на изображения человечков и выбери того, на месте которого ты сейчас находишься, **обведи его в круг**.



Входящее анкетирование вожатского коллектива
Здравствуй, Вожатый! Просим ответить тебя на несколько
вопросов, которые помогут облегчить работу тебе и нам.
Отряд _____

1. Удалось ли заинтересовать ребят и сплотить отряд? Почему?

2. Как складываются Ваши взаимоотношения с напарником? Нужна ли помощь в этом вопросе?

3. Нужна ли помощь психолога Вам, Вам вместе с напарником, в отряде по решению каких-либо проблем или конфликтов?

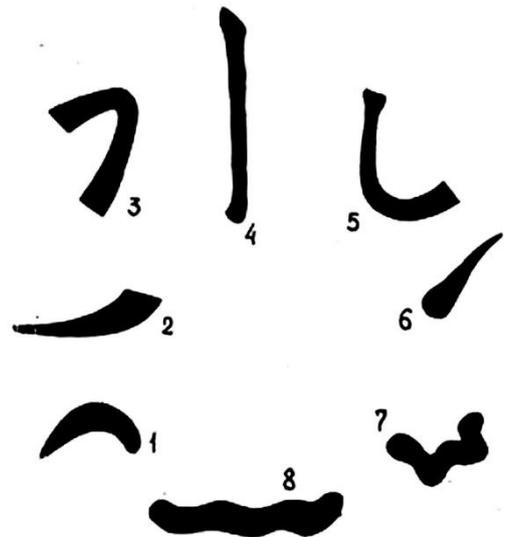
4. Оцените по десятибалльной системе свою работу за первые дни смены

5. Какие предложения Вы бы внесли по организации работы со старшим педагогическим составом?

6. Внимательно рассмотрите линии на картинке и выберите из них одну наиболее «приятную» и одну «неприятную».

Приятная -----

Неприятная -----



Спасибо за ответ!

Исходящее анкетирование вожатского коллектива

Спасибо Вам за то, что были вместе с нами все это время! Признательны Вам за Вашу творческую работу и горящие сердца, подаренные детям! Прошу Вас ответить искренне на предложенные вопросы:

Отряд _____

1. Какие мероприятия оказались наиболее ценными и понравились детям?

2. Смогли ли вы за эту смену достичь своей цели, или получить какой-то новый опыт?

3. Вам нужна была помощь СПС? Если да, то получили ли вы её в полной мере? Кто вам оказал наибольшую поддержку?

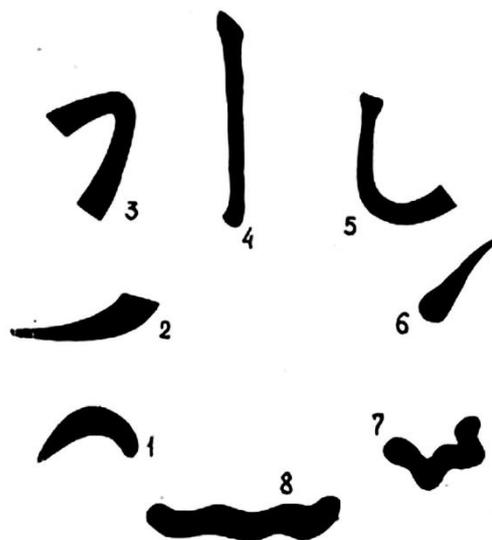
4. Дайте оценку своей работе от 1 до 10. Почему?

5. Ваши предложения и пожелания по работе СПС, администрации:

6. Внимательно рассмотрите линии на картинке и выберите из них одну наиболее «приятную» и одну «неприятную».

Приятная _____

Неприятная _____



Спасибо Вам за смену!

Заключение

В детский лагерь приезжает очень неоднородная группа детей: из самых разных семей, с разным уровнем благополучия и различными психическими и физическими отклонениями. Главная задача вожатого в первые дни смены сформировать временный детский коллектив, где каждый мог бы чувствовать себя комфортно. Данный процесс занимает немало физических и эмоциональных сил, недостаток которых, может привести к истощению. Потому наличие педагога-психолога в штате лагеря является необходимым.

Таким образом, деятельность педагога-психолога имеет широкий спектр задач, под пристальным вниманием находятся не только дети, но и педагогический коллектив, а также родители. Начиная специалист может испытывать значительные трудности в организации работы и реализации программы психолого-педагогического сопровождения. Помимо практической работы с детьми и вожатыми, нужно вести отчетную документацию, планировать деятельность на год, писать программы. Может появляться дополнительная нагрузка в виде проведения занятий дополнительного образования.

Данное пособие подготовлено на основе опыта практической деятельности автора по реализации психолого-педагогического сопровождения в детских оздоровительных лагерях и образовательных учреждений, с целью облегчить адаптацию молодых специалистов, работающих в лагерях. Данная тематика требует более детального описания, как в практическом, так и в научно-методическом аспектах.

Список литературы

1. Астапова В.М., Микадзе Ю.В. Обучение и воспитание детей «группы риска». Хрестоматия, М.: Ин-т практической психологии, 1996. 224 с.
2. Дубровина И. В. Руководство практического психолога. Психолог в школе: практическое пособие, Москва : Издательство Юрайт, 2024. 206 с.
3. Зарецкий В.К., Гордон М.М. О возможности индивидуализации образовательного процесса на основе рефлексивно-деятельностного подхода в инклюзивной практике // Психологическая наука и образование. 2011. Том 16. № 3. С. 19–26.
4. Карпова Г.А., Брагина Т.А. Педагогическая диагностика личности ребенка в детском оздоровительном лагере: Метод. рекоменд. – Екатеринбург, 1996. 42 с.
5. Прохорова Г.А. Перспективное планирование работы психолога ДОУ. М.: Айрис-пресс, 2005. 48 с.
6. Психологические тесты. / Под ред. А.А. Карелина. В 2-х томах. М., 2003. 248 с.
7. Рабочая книга практического психолога. Технология эффективной профессиональной деятельности. Пособие для специалистов, работающих с персоналом. М: Изд. дом Красная площадь, 1996. 640 с.
8. Репкин В.В., Репкина Г.В., Заика Е.В. О системе психолого- педагогического мониторинга в построении учебной деятельности // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 13 -25
9. Суицидальное поведение детей и подростков: причины, признаки, способы профилактики./Под ред. И.В. Исаевой. Нижневартонск, 2004.144 с.
10. Хухлаева О.В. Материалы курса «Работа психолога с родителями: концепция и технологии»: лекции 5-8. – Педагогический университет «Первое сентября», 2006. 44 с.
11. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. Издательство «Генезис», 2003. 176 с.
12. Широкова Г.А., Жадько Е.Г. Практикум детского психолога. – Ростовна-Дону: Феникс, 2005. 314 с.
13. Экстренная психологическая помощь. М.: «Издательство НЦ ЭНАС». 2004. 61 с.

Составитель:

Радченко А.С., ведущий психолог учебно-методического отдела МАУ ДО «ГРЦ ООД «Формула успеха»».

**Методический помощник педагога – психолога
детского оздоровительного лагеря**

методическое пособие

МАУ ДО г. Новосибирская «ГРЦ ООД «Формула Успеха»
630075, Россия, Новосибирск, ул. Народная 14
тел. +7 - 383 - 309 - 00 - 39, umc@forus-nsk.ru

630075, Россия, Новосибирск, ул. Народная, 14
+7 (383) 309-00-39 grc_for@edu54.ru

Коммерческие путевки
+7 (383) 309-01-99



forus-nsk.ru

Муниципальные путевки
+7 (383) 309-00-49

