

**ДИРЕКЦИЯ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ  
ВОСТОЧНО-СИБИРСКОЙ ЖЕЛЕЗНОЙ ДОРОГИ  
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ « ОГОНЬКИ»**

УТВЕРЖДАЮ

Начальник ДОЛ «Огоньки»

ДСС ВСЖД-филиала ОАО «РЖД»



Г.И.Хабарова

2026г.

**Программа  
психологического сопровождения  
детского оздоровительного лагеря (ДОЛ) «Огоньки»**

Составитель:  
Сердюкова Ольга Анатольевна  
психолог лагеря

Иркутск 2026

## **Содержание программы**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка -----       | 3  |
| 2. Цель и задачи -----               | 3  |
| 3. Содержание программы -----        | 4  |
| 3.1. Основные направления работы---- | 5  |
| 3.2. Основные методы работы -----    | 5  |
| 3.3. Этапы сопровождения-----        | 5  |
| 3.4. Диагностический материал-----   | 6  |
| 4. Ожидаемые результаты-----         | 7  |
| 5. Заключение -----                  | 8  |
| 6. Литература -----                  | 9  |
| 7. Приложение -----                  | 10 |
| 8. Игры -----                        | 10 |
| 9. Упражнения -----                  | 11 |
| 10. Сказкотерапия -----              | 14 |
| 11. Методики -----                   | 15 |
| 12. Диагностика -----                | 22 |
| 13. Анкеты -----                     | 29 |

## **1. Пояснительная записка**

В период проведения летней оздоровительной компании загородный лагерь решает проблемы занятости, укрепления и сохранения здоровья, профилактики асоциальных явлений, успешной социальной адаптации личности, удовлетворения интересов и потребностей развития потенциальных способностей детей и подростков.

Психологическое сопровождение отдыха детей необходимо для того, чтобы «среда обитания» в период летних каникул приобрела развивающий характер и способствовала личностному развитию ребенка. Реализация программы направлена на создание психологического комфорта, развития коммуникативных навыков, воображения, памяти, мышления, способностей у детей к дифференциации эмоциональных состояний, выявление среды предпочтительных интересов и творческого потенциала детей.

Вне зависимости от направленности смены лагеря необходимо заботиться о здоровье детей. Деятельность психолога в первую очередь направлена на сохранение и восстановление здоровья детей и подростков. Поскольку здоровье понятие комплексное, помимо врачей к работе привлекается психолог для оптимизации психического (душевного) спокойствия. Работа психолога в лагере связана с урегулированием конфликтных ситуаций, играми на сплоченность коллектива, на адаптацию детей к незнакомым условиям и коллективу и коррекции эмоциональных состояний в процессе адаптации и социализации. В период пребывания в лагере возникают запросы детей на индивидуальные консультации, в процессе которых решаются различные проблемы: внутриличностные конфликты, проблемы самооценки, детско-родительские отношения, отношения в семье, влияющие на ребёнка, а также его миропонимание, мировосприятие и актуальное психологическое состояние. Работа психолога поможет ребенку поднять или выровнять самооценку, развить коммуникативные навыки.

Но работа психолога не ограничивается детским коллективом. Важность положительного настроения воспитателей, вожатых и другого персонала так же осознается психологом. Поэтому следующей особенностью работы психолога в лагере является актуализация осознания воспитателями и вожатыми важности своего участия в жизни детей и повышение самооценки за счет успешного выполнения порученной работы.

## **2. Цель и задачи.**

Цель: обеспечение полноценного психического и личностного комфорта ребенка в условиях детского оздоровительного лагеря (ДОЛ)

Задачи:

1. Помощь в создании благоприятного микроклимата в отрядах, как основного фактора адаптации в условиях лагеря.
2. Формирование у детей и подростков личностных качеств, необходимых для успешного взаимодействия в детском временном коллективе.
3. Развитие коммуникативных способностей, эмпатии, толерантности.

4. Содействие снятию эмоционального напряжения.
5. Развитие рефлексивного сознания детей с учётом их возрастных особенностей.

Задачи с учетом возрастных особенностей.

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

Для детей 6-9 лет:

1. Помочь приобрести навыки социального взаимодействия с группой сверстников.
2. Развить навыки самоконтроля и саморегуляции.
3. Помочь усвоить моральные нормы, ценности, правила поведения.
4. Сформировать «эмоциональную грамотность».
5. Содействовать ребёнку в поиске ресурсов в типичных трудных ситуациях.

Для детей 10 лет:

1. Развить навыки сотрудничества со сверстниками.
2. Сформировать умение правильно относиться к успехам и неудачам.
3. Сформировать уверенность в себе.

Для детей 11–12 лет:

1. Сформировать интерес к другому человеку как к личности.
2. Развить у детей интерес к себе.
3. Сформировать у детей навыки самоанализа.
4. Развить и укрепить чувство взрослости.
5. Развить навыки личностного общения в группе сверстников.

Для детей 13-15 лет:

1. Сформировать у детей умение ставить перед собой цели и достигать их.
2. Помочь овладеть способами регуляции поведения, эмоций.
3. Сформировать умение строить равноправные отношения со сверстниками.
4. Сформировать умение понимать причины собственного и чужого поведения.
5. Развить гибкость как способность человека применять большое количество разнообразных способов поведения.
6. Развить у ребёнка позитивное отношение к себе.

Юношеский возраст 16 - 17 лет:

1. Помочь в профессиональном самоопределении.
2. Развивать целеустремленность, общественная активность, инициативность.
3. Продолжать развивать коммуникативные и социальные навыки.
4. Формировать положительно – нравственную направленность личности.
5. Обучать саморегуляции и самоконтролю.

### **3. Содержание программы**

Вид: комплексная

Целевая группа: несовершеннолетние от 6 до 17 лет

Срок реализации: 21 день

Тип лагеря: загородный стационарный летний оздоровительный лагерь.

Место проведение: Россия, Иркутская область, Шелеховский район, станция «Огоньки».

Количество смен, сроки проведения: 3 смены

16.06.2025 – 06.07.2025

09.07.2025 – 29.07.2025

01.08.2025 – 21.08.2025

### **3.1. Основные направления работы:**

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

### **3.2. Основные методы работы:**

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

### **3.3. Этапы сопровождения:**

#### **1.Подготовительный этап.**

Цель: обучение педагогического персонала (разработка плана для психологической поддержки всех членов коллектива лагеря)

Содержание работы:

- \*изучение литературы по данной теме;
- \*подготовка материалов к работе (стимульного, диагностического)
- \*просвещение педагогов по темам:

- 1.«Проблемы адаптации детей в летнем оздоровительном лагере»
- 2.«Психолого-педагогические особенности формирования временного детского коллектива, учет возрастных особенностей»
- 3.«Метод конгруэнтной коммуникации – как основа эффективного сотрудничества с детьми»

#### **2. Этап социально-психологической адаптации.**

Цель: создание тренинговых групп с целью создания благоприятного микроклимата; определение лидеров, а так же детей нуждающихся в психологической поддержке; развития самосознания детей.

Содержание работы.

- 1.Тренинг «Знакомство» формирование доверия и комфорта в отряде, развитие социальных эмоций.
- 2.Диагностический срез с целью определения индивидуальных особенностей детей и подростков, выработки индивидуального подхода к каждому ребенку, выявление «трудных» детей.
- 3.Подготовка коррекционных (групповых, индивидуальных) и развивающих минипрограмм.

#### **3. Коррекционно – профилактический этап.**

Цель: контроль и коррекция психологического климата в отрядах; коррекция отрицательных психических состояний вызванных длительным нахождением вне дома; развитие лидерских, коммуникативных способностей; снятие эмоционального напряжения детей, педагогов.

Содержание работы.

| Младший возраст                                                                              | Средний возраст                           | Старший возраст                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Занятия с элементами тренинга «Я учусь сотрудничать»<br>- психогимнастика<br>- сказкотерапия | Тренинг «Пойми себя».<br>Тренинг общения. | Тренинг лидерских способностей.<br>Тренинг общения, самопознания |
| Практикум-раздумье «Творчество, как резерв нашего здоровья»                                  |                                           |                                                                  |

Индивидуальная работа.

Цель: психологическая помощь детям с низким уровнем адаптации.

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

Консультации (по запросу) «Вы спрашиваете – психолог отвечает»

Тематика:

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

Час психологической разгрузки для детей.

- \*аутогенная тренировка (самовнушение);
- \*релаксация;
- \*медитация.

Час психологической разгрузки для педагогов. Снятие психоэмоционального напряжения у педагогов.

4. Этап рефлексии.

Цель: подведение итогов работы.

Содержание работы.

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

### 3.4. Диагностический материал.

Цель диагностики: определение индивидуальных особенностей детей и выработка индивидуального подхода к каждому ребенку; выявление

«трудных» детей и планирование коррекционного плана психологического сопровождения.

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

Диагностика мотивационной сферы:

12. Методика диагностики степени удовлетворенности основных потребностей.
13. Анкета для определения творческих наклонностей.

Диагностика межличностных отношений:

14. Методика выявления коммуникативных и организаторских способностей (КОС-1, КОС-2 В.В. Синявский, Б.А. Федорошин)

#### **4. Ожидаемые результаты.**

Предполагаемые результаты для детей:

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

Предполагаемые результаты для педагогов:

1. Эмоционально-психологическое благополучие педагога и сохранение его психологического здоровья.

2. Благоприятный социально-психологический климат в педагогическом коллективе.

3. Наличие основных компонентов психологической компетентности педагога, заключающейся в способностях устанавливать и поддерживать педагогически целесообразные отношения и обратную связь, принимать грамотные решения в выборе методов и средств педагогической деятельности на основе знаний о психологическом развитии и возрастных особенностях детей.

### **5. Заключение.**

Плюсы работы психолога в детском оздоровительном лагере.

- Помощь в адаптации. Психолог регулирует конфликтные ситуации, проводит игры на сплочённость коллектива, помогает детям привыкнуть к новым условиям и коллективу.
- Поддержка в развитии личности. Психолог помогает детям поднять или выровнять самооценку, скорректировать коммуникативные навыки, плавно влиться в коллектив.
- Востребованность в экстренной помощи. В лагере дети часто оказываются в эмоционально сложных ситуациях, и в таких случаях им необходима поддержка психолога.
- Работа с персоналом. Психолог помогает воспитателям и вожатым осознать важность своего участия в жизни детей и повысить самооценку.

На территории летнего оздоровительного лагеря одновременно находится до 350 детей за одну смену. Этот факт указывает на некоторые сложности работы психолога в лагере.

- Ограниченное время работы. Обычно психолог работает в лагере в течение одной смены, и его время ограничено.
- Сложность работы с большим количеством детей. Психологу нужно не только определить структуру отрядов и выровнять взаимоотношения в коллективе, но и поработать индивидуально со многими проблемами, которые возникают в детских коллективах ежедневно.
- Недооценка работы психолога администрацией. Иногда руководители недооценивают коррекционные и развивающие возможности психолога, так как результаты его работы не видны сразу.

## 5. Литература

1. Афанасьев С.П. Что делать с детьми в загородном лагере / С.П. Афанасьев, С.В. Коморин, Л.И. Тимонина, П.И. Тимонин. - Кострома, 1993
2. Белов В.Н. Продуктивность деятельности детей в летнем оздоровительном лагере, как условие их самореализации: Дисс....канд.пед.наук./Мордовский гос. пед. ин-т им.М.Е.Евсевьева. Арзамас, 2010 141с.
3. Бурменская Г.В. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков. М.: Изд-во Московского психолого-социального института, 2002 416 с.
4. Выготский Л.С. Педагогическая психология. /Под ред. В.В.Давыдова. М.: АСТ Астрель Хранитель, 2008 671с.
5. Горбунова Н.А. Школьный лагерь: Разработка занятий с детьми в школьном оздоровительном лагере. Волгоград: Учитель-АСТ, 2003 131с.
6. Организация летнего отдыха детей и подростков // НИРО: Нижегородский институт развития образования. Официальный сайт. URL: <http://www.niro.nnov.ru/?id=7161>.
7. Попова С.В. Воспитательные возможности разновозрастного детского коллектива // Мир образования – образование в мире. 2008 №1(29). С.308-314
8. Практикум по групповой психокоррекции: тренинги, упражнения, ролевые игры/Т.В. Эксакусто. – Ростов н/Д: Феникс, 2007г.
9. Рогов Е.И. Программа работы психолога в пионерском лагере // Вопросы психологии. 1990 №3. С.107-113.
10. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2кн. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 1999 480с.
11. Самоукина Н. В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы / Н. В. Самоукина. - Ярославль: Акад. развития: Акад. Холдинг, 2002 - 206 с.
12. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими: тренинг толерантности для подростков. – М.: Генезис, 2000г.
13. Шурхут С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. - СПб., 2006

## **6. Приложение**

### **Приложение 1. Игры на сплочение.**

1. «Скала». Все участники группы встают в прямую линию. Ведущий говорит о том, что все мы сейчас являемся мощной, непоколебимой скалой. Для того чтобы почувствовать себя скалой, необходимо очень плотно встать друг к другу (участники могут обняться за талию). После того, как группа стала действительно скалой, по ней начинают движение альпинисты. Альпинистами выступают сами участники группы. Первый, кто стоит в линии. Начинает двигаться по скале. Его задача не сорваться, крепко держаться за скалу. После того как первый участник пошел, начинают двигаться остальные участники. Ведущий должен следить, чтобы правила не нарушались, и на скале не было больше трех альпинистов.

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

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

4. «Переправа». Понадобятся стулья для каждого участника (газетный листок для каждого, так более безопасно). Если используются стулья, то их необходимо поставить в тесный круг, сидениями внутрь. Задание: Вы группа путешественников, вышедших вместе на увлекательный, но опасный маршрут. Вы пройдете его успешно, только если будите помогать друг другу и заботиться о товарищах. В ходе переправы запрещено толкаться, быть эгоистом. Не считаться с интересами группы. Давать товарищам руку помощи, уступать место. Поддерживать советом и делом - все это не просто разрешено, но желательно. Вам придется подняться на стулья и начать движение (по часовой стрелке) время от времени я буду убирать из круга стулья, что усложнит вашу задачу. Группа считается завершившей переход тогда, когда все участники разместятся по трое на стульях, оставшихся в кругу. Я подчеркиваю: по три человека на одном стуле! Когда все тройки будут готовы. Я начну обратный счет с числа 10 и, дойдя до 0, буду рада поздравить вас с победой и успешным прохождением маршрута! Те же, кто в ходе перехода упал или коснулся ногой пола, считаются выбывшими из игры. Попытайтесь дойти до финиша в полном составе, без потерь.

5. «Коллективный счет». Эта широко известная детская игра пользуется большой популярностью среди участников тренингов. Может иметь статус диагностической процедуры, фиксирующей, насколько в данный момент высок уровень взаимной чувствительности членов группы.

Участники стоят в кругу, опустив головы вниз и, естественно, не глядя друг на друга. Задача группы - называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия. 1) Никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально или невербально) 2) Нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд. 3) Если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начать с единицы. Общей целью группы становится ежедневное увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток. Ведущий повторяет участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе. В некоторых группах участники бывают достаточно сообразительны, что не договариваясь начинают последовательно произносить числа натурального ряда по кругу. Обнаружив это, ведущий может похвалить участников за сплоченность и находчивость, но предлагает отказаться от этого приема. Опыт подтверждает, что более сплоченные группы успешнее справляются с этим упражнением.

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

## **Приложение 2. Упражнения.**

1. Упражнение «Передай эмоцию». Цель: развивать социальный интеллект, учить распознавать эмоции. Инструкция: Группа стоит или сидит в кругу, один начинает и делает определенное выражение лица, с которым он смотрит на своего соседа слева. Теперь тот повторяет выражение лица и поворачивается в свою очередь к своему соседу слева и так далее. Игра продолжается пока эта «эпидемия» не охватывает всех играющих.

2. Игра «Равновесие» Цель: научить детей настраиваться друг на друга. Инструкция: Сядьте на пол, образуя двойной круг так, чтобы вы попарно сидели друг напротив друга. В паре возьмитесь за руки и отклонитесь назад. При этом постарайтесь удерживать равновесие. Насколько далеко вы можете отклониться назад? А теперь встаньте. Поставьте ступни ног вплотную друг к другу, чтобы при этом они стояли прямо перед сдвинутыми ступнями вашего партнера. Возьмитесь за руки и медленно отклонитесь назад. Насколько далеко вы можете отклониться, удерживая равновесие? Поменяйтесь партнерами. Обсуждение: Насколько хорошо сотрудничал с тобой твой партнер? Что нужно делать для того, чтобы поддерживать хорошее равновесие с партнером? Обратите внимание на детей, которые постоянно перетягивают партнера на себя, и помогите им понять, как это действует на их отношения с другими детьми.

3. Упражнение «Что я люблю делать». Цель: дать детям возможность рассказать что-нибудь о себе. Инструкция: Я хотел (а) бы, чтобы мы лучше узнали друг друга. Для этого я хочу предложить вам следующую игру. Один из нас выберет что-то, что он очень любит делать, и начнет без слов показывать нам это. Все остальные внимательно смотрят, что делает выступающий, и пытаются угадать, что он хочет сказать нам, но сами пока ничего не говорят. Как только выступающий завершил свою пантомиму, поблагодарив нас за внимание, мы можем начать высказывать наши догадки. После того, как все желающие выскажутся, выступавший скажет, есть ли среди нас те, кто понял его правильно. Потом будет выступать следующий. Давайте буду первой (ым). Обсуждение: Трудно ли было объяснить что-либо другим без слов? Кто из детей любит делать то же, что и ты сам.

4. Упражнение «Ревущий мотор». Цель: помочь детям ощутить единение с другими, дать возможность энергетического всплеска. Инструкция: Кто из вас видел настоящие автомобильные гонки? Вы помните, как режут моторы, когда водители после очередного виража давят на газ? Сейчас мы организуем здесь нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля - «Ррмм». Один из вас начинает произносить «Ррмм» и быстро поворачивать голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернул, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит свое «Ррмм», повернувшись к следующему соседу. Таким образом, «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот. (Когда «рев мотора» пройдет полный круг) Конечно же, у нашего гоночного автомобиля есть и тормоза. Когда на них нажимают, раздается другой звук – «Иииик». Когда кто-нибудь во время «движения автомобиля» вдруг произносит «Иииик», он тем самым останавливает нашу машину и разворачивает ее в противоположную сторону. Но у каждого есть право только дважды сделать это. (Последний круг «ехать» нужно особенно быстро закончить «гонки» одним единым «Иииик»). Рефлексия: Чувствуешь ли ты себя бодрым и активным? Чувствуешь, что наша группа - это единое целое?

5. Упражнение «Сходства и различия». Цель: активизировать навыки рефлексии, внимания к себе и другому. Материалы: бумага, карандаш - каждому ребенку. Инструкция: Кто из вас иногда радуется, когда обнаруживает, что в чем-то он похож на других детей? А кто из вас бывает доволен тем, что в чем-то отличается от остальных? В каждом из нас есть и то, и другое. Разбейтесь на пары, и пусть каждая пара сядет отдельно от других. Найдите восемь характеристик, которые есть в вашей паре у обоих, а затем – восемь характеристик, которыми вы отличаетесь. Разделите лист пополам. Напишите на левой половине листа сверху «сходства», а справа - «различия». А теперь запишите то, чем вы похожи друг на друга, и то, чем вы друг от друга отличаетесь. (Потом сходства и различия обсудите в парах). Обсуждение в группе: Что для тебя было сложнее: найти сходства или найти различия?

6. Упражнение: «Сердце группы». Цель: дать детям возможность ощутить себя уважаемым и достойным любви и внимания. Материалы: бумага, карандаши, фломастеры, большое сердце, вырезанное из картона, скотч. Инструкция: Сегодня мы с вами будем делать сердце группы. Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Обязательно проверьте, не вытащили ли вы свое собственное имя, в таком случае вы можете поменять бумажку. А теперь я расскажу вам, что вы сейчас будете делать. Я принесла с собой большое сердце, которое и станет сердцем группы. Придумайте дружескую и приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули по жребию. На листе бумаги запишите то, что придумали. Может быть, вы напишете: «У Юли всегда интересные мысли» и так далее. Составленную фразу скотчем приклейте к нашему сердцу. Обсуждение: - Понравилась ли тебе эта игра? Почему? - Легко ли было сказать что-нибудь приятное о другом ребенке? - Нравится ли тебе то, что написано на сердце про тебя? Рефлексия: Как я чувствовал себя сегодня на занятии?

7. Упражнение «Я справился!». Цель: помочь осознать детям, что они могут преодолеть трудности, а это один из источников самоуважения. Материалы: бумага, цветные карандаши или ручки. Инструкция: Удавалось ли тебе когда-нибудь делать что-то, что было для тебя очень сложным? Задача была непростой, но ты все же справился с ней! Возможно, остальные не обратили внимания на то, что ты сделал что-то очень важное для себя, но сам ты был горд и доволен, что смог преодолеть себя и справиться с такой сложной работой. Вспомни пару таких случаев из твоего личного опыта и нарисуй или запиши их. (Потом ребята разбиваются на тройки, и в тройках обсуждают свои достижения). Обсуждение: - Когда у тебя что-нибудь хорошо получается, кому ты рассказываешь об этом? - Когда ты гордишься собой, в какой части своего тела ты ощущаешь гордость?

8. Упражнение: «Почувствуй себя любимым». Цель: активизировать собственные силы детей, чтобы они чувствовали себя любимыми и достойными. Материалы: релаксационная музыка, ватман. Инструкция: Маленький ребенок не может натворить зла: он еще не знает о добре и зле. Он хочет только быть защищенным, ухоженным и сытым, хочет чувствовать себя любимым. Сколько лет должно быть ребенку, чтобы он уже мог сделать что-то плохое? И когда мы вырастаем и даже когда становимся взрослыми, в нас остается нечто от невинного, достойного любви ребенка, которым мы были в начале своей жизни. Помните об этом. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вдохните... Представь себе, что ты - маленький ребенок, которому всего несколько месяцев, ты лежишь в своей детской кроватке... Ты еще не умеешь ни говорить, ни ползать. Мама и папа, твои братья и сестры должны о тебе заботиться, они дают тебе все, в чем ты нуждаешься. Ты слышишь их голоса, они звучат ласково. Ты чувствуешь, что они очень рады малышу, недавно пришедшему к ним в мир. Ты ощущаешь

тепло их рук, когда они тебя нежно гладят или держат, и ты улыбаешься, потому что чувствуешь себя под их надежной защитой. А когда ты голоден, ты кричишь громким голосом, напоминая, что тебя надо покормить. Сейчас потянитесь и откройте глаза. Поразмышляйте еще немного о том, какие слова очень хотели бы слышать малыши, дети в один год, дети в два года... в вашем возрасте. Подумайте, что должен слышать малыш от мамы с папой, чтобы отлично себя чувствовать и хорошо расти. Давайте эти высказывания запишем. Кроме высказываний детей необходимо включить следующие: - Я очень рад (а), что ты есть на свете. - У тебя много времени впереди, ты можешь не спешить становиться большим - Я очень рад(а), что ты девочка - Я очень рад(а), что ты мальчик. Разбейтесь по парам. Решите, кто из вас будет А, а кто - Б. А представляет себе, что он - маленький ребенок, а Б медленно читает ему предложения, фразы, которые мы записали. Затем поменяйтесь местами. Обсуждение: - Понравилось ли упражнение? - Что нужно от родителей детям вашего возраста? - Почему взрослым иногда трудно как следует заботиться о маленьком ребенке? Рефлексия: - С каким настроением уходите? - Что было для тебя важным на этой встрече?

9. Игра «Бумажные мячики». Цель: позволить детям сбросить свое беспокойство, напряжение. Материалы: тонкая бумага. Инструкция: Возьмите каждый по большому листу тонкой бумаги, скомкайте и сделайте из неё хороший, достаточно плотный мячик. Разделитесь на две команды, и пусть каждая выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моей команде вы начнете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: «Приготовились! Внимание! Начали!» Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется на полу меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию.

**Приложение 3. Сказкотерапия** - это процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни. Это процесс переноса сказочных смыслов в реальность, поиска смысла, расшифровки знаний о мире и системе взаимоотношений в нем. Главная задача психолога при проведении сказкотерапии - помочь детям осознать смысл сказочных событий и их взаимосвязи с ситуациями реальной жизни.

Структура занятия по сказкотерапии.

1. Создать настрой на совместную работу. Это могут быть различные ритуалы:
  - присесть на сказочный «летающий» ковер, на несколько минут закрыть глаза и представить, что вы летите в страну сказок;
  - взяться за руки, улыбнуться друг другу, на счет раз... два... три... в центре круга зажечь «костер улыбок»;
  - взяться за руки в кругу и некоторое время смотреть на зажженную свечу.
2. Рассказ или показ сказки детям.

3. Ролевая игра, позволяющая детям приобрести новый опыт. Проигрывается сюжет сказки или отдельные моменты детьми. Роли дети могут выбирать сами, могут вытаскивать жребий «кто кем будет», если необходим коррекционно-развивающий эффект для определенных детей, то «роли» «назначает» психолог по своему усмотрению.

4. Анализ, обсуждение сказки, проработка сказочных смыслов и связь с реальными жизненными ситуациями. Возможные вопросы: о чем эта сказка? Почему герой совершает тот или иной поступок? Зачем ему это нужно? Чего он хотел на самом деле? Зачем один герой был нужен другому? Как герой решает проблему? Какой способ решения и поведения он выбирает? В каких ситуациях нашей жизни эффективен каждый способ решения проблем, преодоления трудностей? Что приносят поступки героя окружающим? В каких ситуациях нашей жизни нам пригодится то, что мы узнали из сказки? Какие чувства вызывает эта сказка? Почему герой реагирует именно так?

5. Рефлексия. Каждый проговаривает «Чему научила сказка?» Как он себя чувствовал на занятии? Психолог подводит итог занятия, отмечает отдельных детей за их заслуги, подчеркивает значимость приобретенного опыта, проговаривает конкретные ситуации реальной жизни, в которых дети могут использовать новый опыт.

6. Ритуал «выхода» из сказки. Повторение ритуала «входа» в занятие с дополнением. Психолог говорит: «Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все чему мы научились. Эти знания пригодятся в жизни»

Тематика сказкотерапии:

- Страх темноты: про Чебурашку, «Сказка про девочку Настю, которая боялась темных кладовок».
- Сказка для хвастунов: «Котенок-Матросенок», «Заяц хвоста»
- Для тех, кто не любит мыться: «Девочка чумазая», «Грязь-Грязища и Иван», «Тайна».
- Проблема отверженный ребенок в отряде: «Сказка о маленьком ежике», «Одинокий Бегемотик/Одинокая Бегемотинка».
- Проблема детских капризов: «Королева Капризов», «Слоненок с шариками».
- Проблема «драчливости» - «Заяц с рюкзаком».
- Проблема сквернословия - «Про разбойника «Слово – не воробей»;
- Воспитание бережного отношения к природе - «Особенная охота».

#### **Приложение 4. Методики.**

**Рефлексивная методика «Лукошко настроения»** Предполагает индивидуальную рефлекссию участников. В первый день смены каждый воспитанник получает вырезанное из бумаги формата лукошко (корзинку), в плетении которого насчитывается 21 ячейка. Каждый день перед итоговой линейкой ребята раскрашивают одну ячейку определенным цветом:

- красный цвет - у меня все получилось;
- желтый цвет - я старался, но у меня не все получилось;
- синий цвет - мне было грустно, скучно.

**Методика «Рейтинг ожиданий».** Цель: выяснить представления детей о лагере для корректировки направлений деятельности в отрядах, лагере с учетом интересов детей. За основу взята методика «Незаконченное предложение». Детям предлагается письменно продолжить предложения «Лагерь – это...», «Я жду от лагеря ...» и так далее. При выполнении обследования важно позаботиться о том, чтобы каждый ребенок отвечал самостоятельно, быстро и не задумываясь. При обработке данных ответы делятся по категориям: отдых, положительные эмоции, интересное времяпровождение, хорошие воспитатели, общение, хорошие друзья.

**Методика «Я в круге».** Цель: изучить эффективность вхождения детей в микросоциум, степень принятия ими норм и правил лагеря. При обследовании каждому ребенку выдается лист бумаги и карандаш. Ему предлагается нарисовать окружность. Окружность - это отряд, ребенок должен поставить точку или маленький кружок там, где он находится. Как показывает практика, дети по-разному ощущают себя в отряде (круге), некоторые могут находиться за его пределами. Для психолога, воспитателей это должно стать тревожным сигналом.

**Методика «Дом, дерево, человек».** Цель - оценка личности, внутреннего мира человека, его эмоционального состояния и взаимодействия с окружающим миром. Суть теста: испытуемому предлагают нарисовать дом, дерево и человека в свободной манере, без подсказок и ограничений. Затем проводят детально разработанный опрос. Некоторые аспекты, на которые обращают внимание при интерпретации результатов. *Разбитые стёкла в окнах дома.* Это может указывать на нарушенное восприятие домашнего уюта или переживания, связанные с семейной жизнью. *Дерево с повреждениями или сломанными ветками.* Такие элементы часто символизируют перенесённые психологические травмы. *Тени на земле.* Они могут отражать сознательный уровень личности и указывать на недавние или текущие проблемы, влияющие на психологическое состояние. *Отсутствие солнца.* Это может свидетельствовать о пренебрежении к некоторым важным аспектам жизни или нежелании замечать положительные моменты. Отсутствие обычных деталей. Например, отсутствие окон, дверей или частей тела в рисунке человека может указывать на внутренние конфликты или психологические блоки. *Нестандартное размещение объектов.* Покосившийся дом, наклонное дерево или изображение человека, кажущегося падающим, могут отражать внутреннее состояние нестабильности или беспокойства. *Символика сторон.* Правая сторона может символизировать будущее, а левая - прошлое. Анализ этой символики может помочь понять отношение испытуемого к своему прошлому и будущему. *Положение рук и ног человека.* Нестандартное расположение конечностей может указывать на психологические особенности или внутренние конфликты. *Человек, изображённый в профиль.* Если человек нарисован так, что видна только одна сторона, это может указывать на игнорирование или отсутствие осознания некоторых аспектов

личности. *Тест подходит для людей разных возрастных групп, начиная с детей дошкольного возраста и заканчивая взрослыми.* Методика универсальна, но требует адаптации вопросов и подхода к интерпретации в зависимости от возраста и культурного контекста испытуемого.

### **Приложение 5. Тренинги.**

#### **Тренинг лидерских способностей**

Встреча 1. «Кто такой лидер?» Цель: раскрыть понятие «лидер», дать возможность детям продиагностировать свои лидерские способности.

1. Упражнение «Улыбка» Цель: создание комфортной психологической атмосферы в группе. Ход: передать жизнерадостную улыбку соседу слева и соседу справа.

*От улыбки солнечной одной,*

*Перестанет плакать самый грустный дождик.*

*Сонный лес проститься с тишиной*

*И захлопает в зеленые ладоши.*

Давайте похлопаем друг другу.

2. Правила работы в группе: искренность; принцип «Я»; «Стоп»; активность; конфиденциальность.

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

4. Упражнение «Переходы». Цель: активировать внимание друг к другу. Данное упражнение носит диагностический характер, отслеживаются те ребята, которые первыми начинают делать упражнение, предлагать свои варианты решения – у них есть лидерский потенциал. Ход: построиться в шеренгу по росту пока я считаю до 10, по цвету глаз, по дням рождения, по длине волос и так далее. Обсуждение: Кто в группе предложил первым?

5. Информирование: Сегодня мы с вами постараемся ответить на вопросы: кто такой лидер? Являетесь ли лично Вы лидером? Чтобы наша работа была результативной выпустим брошюру «Толковый словарь» под название «Лидер это..!». Продолжите, пожалуйста, «лидер это...». На это вам 3 минуты (по истечению времени зачитываются определения ребятами). Подведем итог определений. Лидер - член группы, за которым она признает право принимать решения в значимых для нее ситуациях, занимает центральную роль в организации совместной деятельности и регулировании взаимоотношений в группе. Лидер – человек, который может вести за собой других, видит цель и знает как к ней прийти. Как вы думаете, в каком возрасте человек может стать лидером? (опрос) Человек лидером может быть в любом возрасте, начиная с дошкольного. Вспомните литературные произведения и их героев-лидеров Буратино, Том Сойер и другие. В психологии приняты различные классификации лидеров:

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

Подумайте, каким лидером чаще бываете вы.

6. Тест «Вы - лидер»

7. Тест «Кто ты» (см. Приложение)

8. Упражнение «Затейник». Цель: дать детям возможность почувствовать себя лидером; развивать внимательность друг к другу. Все сидят кругом. Выбирается водящий, он выходит за дверь. В это время группа жестами выбирает Затейника. Задача Затейника постоянно делать какие-то движения, менять их так, чтобы не заметил Водящий (хлопать руками, топать ногами и так далее). Водящий по приглашению входит в круг. Его задача определить Затейника, при этом он обязан двигаться вокруг себя, подолгу не останавливаясь на одном месте. Задача группы - следить за сменой движений, качественно их повторять, стараясь не выдать Затейника. Если водящий находит Затейника, тот идет на его место. Игра продолжается дальше, выбирается новый Затейник. Обсуждение: - Легко ли было быть Затейником? Почему? - Как справлялась со своей задачей группа? - Что помогло «вычислить» Затейника?

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

10. Ритуал прощания: (все встают в круг, берутся за руки). Посмотрите друг на друга, улыбнитесь. Закройте глаза и послушайте меня: другой человек есть радость для тебя, окружающий мир есть радость для тебя. Ты всегда радость для другого. Береги себя и другого береги. Уважай, люби все, что есть на Земле - это чудо! И ты тоже - чудо! Спасибо всем за работу, за то, что вы есть. Спасибо.

Встреча 2. «Качества лидера». Цель: познакомить с качествами необходимыми лидеру.

1. Приветствие «Улыбка»

2. Упражнение: «Имя с прилагательными» Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе. Ход: Самое приятное слово для человека – это его имя. Сейчас назовите свое имя с прилагательным, на первую букву вашего имени. Оно должно быть обязательно положительным. Например: Татьяна – таинственная.

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

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

5. Упражнение «Хорошее и плохое». Цель: показать необходимость умения слушать людей. Ход: участники делятся попарно. Одновременно в течение одной минуты говорят на тему «Моя любимая телевизионная передача». Обсуждение: - Что вы чувствовали? - Насколько трудно было говорить, когда вас не слушают? Теперь пары высказываются поочередно в течение 30 секунд. Когда один говорит на любую тему, другой его полностью

игнорирует. Обсуждение: Какой вывод можно сделать с этого упражнения? Вывод: значимость человека зависит от его умения слушать других.

6. Упражнения: «Попади в круг». Цель: развивать качество лидера - умение убеждать. Ход: Одно из качеств лидера - это способность убеждать. Предлагаю возможность потренировать у себя это качество. Встаньте в круг. Возьмитесь за руки. Кто будет водящим? Задача водящего - любым способом попасть в круг. Убедите, что вам туда необходимо попасть.

7. Упражнение: «Деньги в середину». Цель: показать важность процесса принятия коллективных решений. Ход: Для игры нужно, чтобы каждый внес по 10 рублей. Условие: назад свои деньги вы не получите. Если у кого нет 10 рублей, то ему дам я, дам - а не одолжу, чтобы положить в общий котел. Сядьте в круг, положите деньги в середину. Эти деньги достанутся одному единственному человеку, который может распорядиться ими как пожелает, но не имеет права возвращать их участникам. Кто будет этим счастливымчиком должна решить группа путем достижения консенсуса. Обсуждение: - Что или кто повлиял на принятое решение? - Как были установлены аргументы? - Установил их какой-то один человек (или подгруппа людей)? Как он это сделал – явно или скрытно? Кто больше говорил? Кто больше слушал? Что вы чувствовали в процессе игры?

8. Упражнение «Ток». Цель: развивать тактильное восприятие. Ход: Все сидят в кругу, взявшись за руки. Ведущий посылает «ток» легко пожав руку соседа, сосед передает «ток» своему соседу и так далее. Передача делается быстро.

9. Упражнение «Будь собой». Цель: приобрести опыт ведения переговоров или убеждения как вербального, так и невербального. Ход: В эту игру играют парами, затем делятся впечатлениями с группой. Разбейтесь на пары (раздать роли). Прочтите инструкцию про себя и действуйте в соответствии с прочитанным. Инструкция не требует комментариев. *Пакет первый.* Исполнитель А. Начните с вашим партнером разговор о чем-либо, что интересно вам обоим и в знании чего вы уверены и сможете говорить об этом достаточное время. Через 3-4 минуты или, почувствовав, что сказано достаточно, поменяйтесь ролями с вашим визави и начните снова. Исполнитель Б. Молчите, пока не заговорит ваш партнер, подбадривайте его всем своим видом. В процессе разговора поддерживайте беседу, проявляя заинтересованность. Смотрите на него, улыбайтесь, кивайте, задавайте вопросы и так далее, но не пытайтесь завладеть инициативой в беседе. Через 3-4 минуты или, почувствовав, что сказано достаточно, поменяйтесь ролями и начинайте снова. *Пакет второй.* Исполнитель А. Начните с вашим партнером разговор о чем-либо, что интересно вам обоим и в знании чего вы уверены и сможете говорить об этом достаточное время. Через 3-4 минуты или, почувствовав, что сказано достаточно, поменяйтесь ролями с вашим визави и начинайте снова. Исполнитель Б. Когда ваш партнер заведет с вами разговор, посмотрите на него с выражением типа: «Ну-ну, посмотрим, что интересного ты можешь сказать». Продолжайте молча его разглядывать.

Через 3-4 минуты или, почувствовав, что хватит, поменяйтесь ролями и начинайте снова. *Пакет третий.* Исполнитель А. Начните с вашим партнером разговор о чем-либо, что интересно вам обоим и в знании чего вы уверены и сможете говорить об этом достаточное время. Через 3-4 минуты или, почувствовав, что сказано достаточно, поменяйтесь ролями с вашим визави и начинайте снова. Исполнитель Б. Когда ваш партнер заведет с вами разговор, послушайте минуту или две, затем начните ерзать, менять ноги, положенные одна на другую, смотреть на часы, оглядываться по сторонам и так далее. Если ваш партнер замолчит, скажите: «Да-да», продолжайте!», при этом ведите себя по-прежнему. Через 3-4 минуты или, почувствовав, что хватит, поменяйтесь ролями и начинайте снова. *Пакет четвертый.* Исполнитель А. Начните с вашим партнером разговор о чем-либо, что интересно вам обоим и в знании чего вы уверены и сможете говорить об этом достаточное время. Через 3-4 минуты или, почувствовав, что сказано достаточно, поменяйтесь ролями с вашим визави и начинайте снова. Исполнитель Б. Дождитесь, когда ваш партнер начнет говорить, после чего выразите свое молчаливое несогласие со сказанным посредством жестов или соответствующим выражением лица. Если ваш партнер замолчит, скажите что-нибудь вроде: «Ну-ну, продолжайте!», но не меняйте своего поведения. Через 3-4 минуты или, почувствовав, что хватит, поменяйтесь ролями и начинайте снова. *Пакет пятый.* Исполнитель А. Начните с вашим партнером разговор о чем-либо, что вам интересно, но не смотрите на него. Вы можете смотреть на что угодно – осматривать комнату или опустить глаза. Через 3-4 минуты или, почувствовав, что сказано достаточно, поменяйтесь ролями с вашим визави и начинайте снова. Исполнитель Б. Когда ваш партнер начнет говорить, отвечайте как можно более ободряющим тоном. Попытайтесь придерживаться темы, предложенной партнером. Задавайте вопросы, проясняйте суть и т.д. Через 3-4 минуты или, почувствовав, что хватит, поменяйтесь ролями и начинайте снова. *Обсуждение:* Игроки оглашают содержание своих инструкций и рассказывают, как прошли диалоги.

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

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

12. Ритуал прощания.

Встреча 3 «Лидер и творческое мышление». Цель: побудить к творческому мышлению, показать как можно конструктивно решать проблемы.

1. Упражнение «Улыбка» Цель: создание комфортной психологической атмосферы в группе.
2. Упражнение «Любишь не любишь». Цель: активизация творческого мышления. Ход: каждый второй любит то, чего предыдущий не любит. Например: Я люблю танцевать, но не люблю падать. Я люблю падать, но не люблю ушибаться.
3. Информирование. У нас третья встреча тренинга лидерских способностей. На первых двух мы пытались определить и в какой-то мере развить качества, которыми должен обладать лидер: умение убеждать, умение слушать, быть чувствительным к невербальным средствам общения. Сегодня мы продолжим развивать лидерские способности. Для чего? Для того, чтобы не стать орудиями чужой воли. Цель встречи: побудить вас к творческому мышлению, при помощи которого вы сможете решать свои проблемы конструктивно. Кто-то из великих сказал: «Неумение использовать такое врожденное богатство, как способность к творчеству, то ли в силу незнания, что оно есть, то ли безразличия или боязни показаться смешным, является не просто расточительством, это предательство самого себя.
4. Упражнение «Принцесса и крестьянин». Цель: побудить к творческому мышлению. Ход: разбить на две команды; рассказать историю о принцессе и крестьянине; 5 минут команды обсуждают решение проблемы; отвечают; обсуждение.

Крестьянин захотел жениться на принцессе. Король, ее отец, пришел в ярость и приказал отрубить крестьянину голову за дерзость. Но крестьянин был красив, а королева добра и желала дочери счастья, поэтому она уговорила короля подвергнуть крестьянина испытанию. Было решено, что он должен вытащить из ящика одну из двух карт и принять то, что будет на ней написано, как свою судьбу. На одной карте будет написано «свадьба», а на другой - «смерть». Если он откажется, то умрет. Однако король смошенничал и пометил обе карты словом «смерть» и положил их в ящик. Королева заметила это и поспешила рассказать обо всем принцессе, чтобы та смогла предупредить своего возлюбленного о неразрешимой задаче и той ужасной опасности, что нависла над ним. Однако, когда пришло время испытания, крестьянин держался спокойно. Он вытянул карту, после чего женился на принцессе и жил после этого счастливо. Король так рассвирепел, что умер от удара, а королева унаследовала престол. Как крестьянину удалось избежать ловушки, устроенной злым королем. Ответ: крестьянин вытянул карту и не взглянул на нее, порвал на клочки, проглотил и сказал: «Пусть другую карту достанет король, и я узнаю свою судьбу из его рук. Если он вытянет «свадьбу», я буду знать, что моей картой была «смерть», и смирюсь со своей судьбой. Но если картой короля будет «смерть» я пойму, что моей была «свадьба», и смогу жениться на принцессе.

5. Упражнение «Ты выбираешь». Цель: продемонстрировать значение творческого мышления в лидерском поведении. Ход: разбиться на группы по 3 или 5 человек. Встаньте каждый третий. Эти люди будут лидерами групп,

которые они себе наберут из оставшихся ребят. Всем группам общее задание: придумать одну пятиминутную разминку для всей аудитории. Игра должна быть такой, чтобы каждый мог без труда участвовать в ней в данных конкретных условиях; она должна стимулировать творческое мышление у всех игроков и продолжаться не дольше 5 минут. Условия следующие: вспомнить или сочинить игру; продолжительность игры 5 минут; должны играть все присутствующие в помещении; обсуждение 5 минут. Есть ли какие-нибудь вопросы? (через 5 минут) Лидеры предъявляют вариант, на котором остановилась группа. По желанию участников можно проиграть понравившиеся предложения. Обсуждение: лидеры, расскажите о происходившем в вашей группе.

6. Информирование: Из того, что мы увидели и услышали можно сделать еще один вывод: успех зависит от определенных факторов, а именно от: самопрезентации; качества информации (нужно знать о чем ты говоришь); способности мотивировать людей на деятельность. А сейчас предлагаю вам остыть, точнее расслабиться. У лидера для решения поставленных задач должно быть ясное сознание. В этом ему поможет прием «Горячий воздушный шар».

7. Прием «Горячий воздушный шар». Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1. Постепенно расслабляя мышцы ног, рук, лица. Вообразите себе гигантский воздушный шар, утопающий в зелени луга. Представьте эту картину как можно отчетливее. Вы складываете все свои проблемы и тревоги в корзину шара. Когда она будет наполнена доверху, представьте, как веревка шара сама отвязывается от якоря и шар медленно набирает высоту. Он уплывает по воздуху, далеко- далеко уносит груз ваших проблем.

8. Рефлексия. Наши встречи по развитию лидерских способностей закончены. Интересно, что для вас были эти занятия. Какие появились предложения, пожелания.

9. Ритуал прощания.

#### **Приложение 6. Диагностики.**

Диагностика межличностных отношений.

Методика выявления коммуникативных и организаторских склонностей. Инструкция: на каждый из вопросов дайте ответ «да» или «нет». Над вопросами долго не задумывайтесь.

Вопросы:

1. Есть ли у Вас стремление к изучению людей и установлению знакомств с различными людьми?
2. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненной Вам кем-либо из Ваших товарищей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?

6. Часто ли Вам удастся склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время за книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли некоторые помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вам отказаться от своих намерений?
9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вам включаться в новые для Вас коллективы?
12. Часто ли Вы откладываете на другие дни дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удастся устанавливать контакты и общаться с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли Вы добиться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении ваших дел Вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли Вас окружающие люди, и хочется ли Вам побыть одному?
20. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли Вы затруднение, если приходится проявлять инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди незнакомых людей?
28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли, что Вам не представляет особого труда внести оживление в малознакомую группу?
30. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе?
31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых?
32. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято товарищами?
33. Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомый коллектив?

34. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли Вы опаздываете на встречи, свидания?
37. Верно ли, что у Вас много друзей?
38. Часто ли Вы оказываетесь в центре своих товарищей?
39. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
40. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Ключ Коммуникативные склонности:

- (+) Да – 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37  
(-) Нет – 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39

Организаторские склонности:

- (+) Да – 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38  
(-) Нет – 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

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

**Тест «Я и мое здоровье».** Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Лучше при ответах быть откровенным, ведь полученная информация по результатам тестирования, дает возможность поразмышлять над своими привычками и понять, что же нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье в полном порядке на долгие годы. Думая над ответами, применительно к некоторым утверждениям, мысленно подставляйте слова «как правило». Таким образом, если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да», если это случается с вами редко, то нужно отвечать «нет».

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

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

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

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

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

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

**Тест «Кто ты?».** Из представленных фигур выбери одну, которая тебе больше понравилась (квадрат, прямоугольник, треугольник, круг, зигзаг)

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

**Прямоугольник.** Ведущие качества Прямоугольника - любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и смелость. Они открыты для новых идей, ценностей, легко усваивают все новое. Прямоугольник. Эта фигура символизирует лидерство. Самая характерная особенность - способность концентрироваться на главной цели.

**Треугольники** - энергичные, неудержимые, сильные личности, которые ставят ясные цели и, как правило, достигают их. Они честлюбивы и прагматичны.

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

**Зигзаг.** Фигура, символизирующая творчество. Зигзагам нравится комбинирование абсолютно различных, несходных идей и создание на этой основе чего-то нового, оригинального. Зигзаг – самый восторженный, самый возбудимый из всех пяти фигур. Когда у него появляется новая и интересная мысль, он готов поведать ее всему миру! Он способен многих увлечь своими идеями.

**Тест «Ты страдаешь от скуки».** Ответь на вопросы «да» или «нет».

1. Ты живешь по заранее заданной схеме?
2. Хочешь, чтобы у тебя было чувство ответственности?
3. Завидуешь ли людям, у которых интересная жизнь?
4. Хочешь, чтобы в жизни было больше сюрпризов?

5. Можешь полностью предсказать поведение твоего друга?
6. Большинство твоих интересов связано с тем, что показывают по телевизору?
7. Ты, как правило, знаешь, что будешь делать днем?
8. Ты страдаешь от скуки?
9. Хочется ли тебе когда-нибудь кричать?
10. Кажется, что жизнь иногда проходит мимо?
11. Мечтаешь ли ты когда-нибудь о том, чтобы уехать за границу и начать новую жизнь?
12. Для тебя каникулы - лучшее время в году?
13. Считаешь ли, что школьные годы самые счастливые в твоей жизни?

*Обработка результатов:* каждый ответ «да» приносит 1 балл, каждый ответ «нет» - 0

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

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

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

**Тест «Можете ли вы влиять на других?»** (для вожатых) и лидерского актива (старший школьный возраст). Инструкция: на вопросы отвечайте «да», «нет».

Вопросы: 1. Выбрали бы вы профессию актера или политика?

2. Раздражают ли вас экстравагантно одевающиеся люди?

3. Позволяете ли вы посторонним разговаривать на тему своих романтических отношений?

4. Быстро ли вы реагируете, если чувствуете себя оскорбленным?

5. Ощущаете ли вы себя неуютно, если ваши знакомые добились больших успехов в жизни, чем вы?

6. Вы бы взяли за очень трудную работу для того, чтобы доказать, что вы можете это сделать?

7. Всегда ли принцип «цель оправдывает средства» верен для вас?

8. Любите ли вы часто бывать в кругу друзей?

9. Есть ли у вас график на весь день?

10. Любите ли вы переставлять мебель в квартире?

11. Нравится ли вам каждый раз пользоваться разными средствами для достижения одной и той же цели?

12. Иронизируете ли вы над человеком, если видите, что он слишком самоуверен?

13. Любите ли вы уличать своих учителей или начальство в том, что у него Дутый авторитет?

*Обработка результатов:* подсчитайте количество баллов за каждый вариант ответа.

|                    |                    |                    |                     |
|--------------------|--------------------|--------------------|---------------------|
| 1: да - 5, нет - 2 | 4: да - 5, нет - 0 | 7: да - 5, нет - 0 | 10: да - 5, нет - 0 |
| 2: да - 0, нет - 5 | 5: да - 5, нет - 6 | 8: да - 0, нет - 5 | 11: да - 5, нет - 0 |
| 3: да - 6, нет - 0 | 6: да - 5, нет - 0 | 9: да - 0, нет - 5 | 12: да - 5, нет - 0 |
|                    |                    |                    | 13: да - 5, нет - 0 |

*Интерпретация:*

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

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

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

1. Вы группой обсуждаете проблему. Как вы будете себя чувствовать, если чья-то идея окажется лучше, чем ваша?  
а) встревожитесь; б) смутитесь; в) заинтересуетесь.
2. Вы группой разрабатываете сценарий школьного вечера. Как вы оцениваете свои идеи в сравнении с идеями других?  
а) ваши хуже; б) ваши лучше; в) ваши не хуже, но и необязательно лучше.
3. Что происходит, когда вы пытаетесь внушить что-то важное другим?  
а) вас не слушают; б) вас слушают, но им «слабо» понять; в) вас обычно слушают и понимают.
4. Вы затратили на какое-то дело много времени. Но вас никто до сих пор не похвалил, и вообще вы не получили никакой отдачи. Что вы станете делать?  
а) будете обескуражены и все забросите;  
б) оставите это дело и перейдете к другому;  
в) закончите дело, потому что считаете это нужным.
5. Вам поручили совсем не «лидерское» задание при подготовке большого мероприятия. Как вы к этому отнесетесь?  
а) нормально, потому что в любом случае в роли лидера вы чувствуете себя неудобно;  
б) не станете участвовать, если вас не назначат главным;  
в) вы не против того, чтобы иной раз быть рядовым участником.
6. Что случается, когда вам не удается то, что вы пытаетесь сделать?  
а) вы бросаете дело, потому что неудачи доказывают, что вы ни на что не годитесь;

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

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

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

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

*7 или больше «в» говорят о том, что у вас, скорее всего, здравый взгляд на себя и других. Ваше отношение к себе и другим позволяет вам быть хорошим лидером.*

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

**Тест «Умеете ли вы распределять свое время»** Инструкции к тесту: внимательно прочтите каждое утверждение и напишите цифру наиболее соответствующую правильному ответу:

1 - всегда, 2 - чаще всего, 3 - иногда, 4- редко.

1. Мне хватает времени для себя, чтобы делать то, что доставляет мне удовольствие.
2. Я помню о сроках и планирую работу так, чтобы спокойно все успеть.
3. Я записываю определенные задачи, чтобы не сбиваться с намеченной цели.
4. Я пользуюсь календарем для записи встреч, сроков, дел, которые необходимо выполнить, и для записок.
5. Я слежу за временем и на работе, и дома.
6. Я планирую свое время на неделю и/или на месяц.

7. Я пишу список ежедневных дел и заглядываю в него несколько раз в течение дня.
  8. Я расставляю приоритеты в порядке важности дел и планирую время в соответствии с ними.
  9. Я могу выкроить время, когда требуется дополнительно сделать что-то важное или срочное.
  10. Я могу сказать «нет», если у меня мало времени.
  11. Я стараюсь перекладывать ответственность на других, чтобы оставить больше времени для себя.
  12. Я кладу вещи на своем столе и рабочем месте так, чтобы не создавалось беспорядка и неразберихи.
  13. Я считаю, что низкоприоритетные дела легко исключить или переставить.
  14. Я стараюсь все делать так, чтобы не переделывать.
  15. Я стараюсь переставлять приоритеты, как только они изменяются.
  16. Я считаю, что стараться сделать все самому очень неэффективно.
  17. Я считаю, что выявить источники проблем со временем совсем не трудно.
  18. Я легко избавляюсь от ненужной бумажной работы.
  19. Мои встречи и занятия эффективны и хорошо организованы.
  20. Я знаю, на что способен и стараюсь не переоценивать свои силы.
  21. Я легко приспосабливаюсь к изменениям моего расписания или рабочей нагрузки.
  22. Я знаю, в чем заключаются мои обязанности и меру своей ответственности.
  23. Стараюсь планировать наиболее трудную работу на самое производительное время.
  24. Я стараюсь получить для принятия решений только необходимую информацию.
  25. Я приступаю к новой работе только закончив предыдущую.
- Результаты:* 25-40 прекрасный распорядитель времени  
 41-55 хороший распорядитель времени  
 56-100 плохой распорядитель времени

### **Приложение 7. Анкеты.**

#### **Анкета № 1.**

| № | Изучение ожиданий от отдыха «Мои ожидания».                       |
|---|-------------------------------------------------------------------|
| 1 | Как тебя зовут?                                                   |
| 2 | Сколько тебе лет?                                                 |
| 3 | Ты в первый раз в этом лагере?                                    |
| 4 | Чего ты ждешь от отдыха?                                          |
| 5 | Ты будешь протестовать, если тебя заставят...?                    |
| 6 | Ты будешь протестовать, если тебя заставят...?                    |
| 7 | Если бы ты был начальником лагеря, что бы добавил в жизнь лагеря? |

#### **Анкета № 2.**

| № | Изучение интересов детей «Мои интересы».                          |
|---|-------------------------------------------------------------------|
|   | Я люблю заниматься: (отметь те пункты, которые тебе действительно |

|    |                                                                                  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|
|    | нравятся)                                                                        |
| 1  | Техническим творчеством                                                          |
| 2  | Литературным творчеством (придумывать рассказы, сказки, стихи)                   |
| 3  | Художественной самодеятельностью (танцы, пение, театральные постановки)          |
| 4  | Журналистикой (брать интервью, писать заметки в газету)                          |
| 5  | Спортом (играть в спортивные и военизированные игры, «Веселые старты», эстафеты) |
| 6  | Рукоделием (бисероплетение, вышивание, вязание и др.)                            |
| 7  | Художественными ремеслами (резьба по дереву, выжигание)                          |
| 8  | Уходом за животными                                                              |
| 9  | Уходом за растениями                                                             |
| 10 | Туризмом                                                                         |
| 11 | Занятиями с младшими детьми                                                      |
| 12 | Просто чтением                                                                   |
| 13 | Интеллектуальными играми                                                         |
| 14 | Рисованием                                                                       |
| 15 | Другое (указать)                                                                 |

#### Анкета № 3.

|   |                                                                                                                          |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| № | Изучение межличностных отношений в отряде<br>Ответ на вопросы, но это секрет, поэтому вслух ничьи имена называть нельзя. |
| 1 | С кем из ребят своего отряда ты хотел бы дежурить?                                                                       |
| 2 | С кем не хотел бы и почему?                                                                                              |
| 3 | Кого из ребят своего отряда ты пригласил бы на свой день рождения?                                                       |
| 4 | Кого не пригласил бы и почему?                                                                                           |

#### Анкета № 4.

|   |                                                                                         |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| № | Заключительная анкета                                                                   |
| 1 | Тебе понравилось в лагере?                                                              |
| 2 | Какие мероприятия особенно запомнились?                                                 |
| 3 | Что тебе не очень понравилось?                                                          |
| 4 | Какую отметку ты поставил бы себе за активность в жизни лагеря (по 5-балльной системе)? |
| 5 | Какую отметку за работу ты поставил бы взрослым?                                        |
| 6 | Что тебе дал отдых в лагере, чему ты научился, что приобрел?                            |

#### Анкета для родителей.

Уважаемые родители, для того чтобы сделать отдых Вашего ребенка более полезным и содержательным, просим Вас ответить на вопросы нашей анкеты.

1. Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_
2. Бывал ли ребенок ранее в оздоровительных лагерях? \_\_\_\_\_
3. Чем увлекается Ваш ребенок? \_\_\_\_\_

4. Посещает ли ребенок какие-нибудь секции или кружки по дополнительному образованию?

- да, укажите какие \_\_\_\_\_
- нет

5. Как, с Вашей точки зрения, он ощущает себя в детском коллективе?

- комфортно, является душой компании, активен;
- сдержан, общается не со всеми, бывает замкнут;
- не комфортно, ни с кем не общается;
- другое \_\_\_\_\_

6. Страдает ли ребенок каким-нибудь хроническим заболеванием?

- да, укажите каким \_\_\_\_\_
- нет.

7. Имеет ли ребенок какие-нибудь противопоказания для занятий спортом?

- да, укажите какие \_\_\_\_\_
- нет.

8. Умеет ли он плавать?

- хорошо плавает;
- немного держится на воде;
- боится воды;
- не умеет плавать.

9. Есть ли противопоказания при пребывании на солнце?

- да,
- нет.

10. Бывают ли у ребенка на что-либо аллергические реакции?

- да, укажите источник аллергии \_\_\_\_\_
- нет.

11. Дополнительная информация о Вашем ребенке, которую Вы хотели бы нам сообщить: \_\_\_\_\_

Спасибо за сотрудничество!