

Здоровье в лагере: несколько полезных советов

Владимир КОЗЛОВ, научный сотрудник кафедры психологии профессиональной деятельности Российской академии государственной службы при Президенте РФ, кандидат психологических наук
Александра КОЗЛОВА, кандидат педагогических наук
Андрей ТЮЛЮБАЕВ, начальник отдела детского, молодёжного, семейного отдыха и оздоровления, координации деятельности Всероссийских детских центров «Орлёнок» и «Океан»

Вы приехали в загородный лагерь или начинаете работу в лагере городского типа (подобные оздоровительные группы есть и в сельских школах). У вас уже есть план, есть идеи, как лучше организовать досуг детей, чтобы они не только отдыхали, но и продуктивно трудились.

Но тем не менее лето есть лето, и основное время в лагере будет, конечно же, занято содержательным досугом. Как лучше его организовать?

Какие психологические аспекты в вашей деятельности учесть? Предлагаем вам несколько советов по этой проблеме. Кому-то они известны, но многим руководителям детских групп, особенно молодым, они окажут помощь.

Вряд ли кто станет спорить с тем, что в лагере должно быть весело. Бодрый, положительный эмоциональный настрой — одно из неперемennых условий работы с детьми в летнее время.

Это условие достигается умением руководителя создавать эмоциональный фон групповой деятельности, управлять им. Это предполагает, что руководитель владеет собственным эмоциональным фоном, способен эмоционально увлечь, «заразить» аудиторию. В логике этой деятельности руководителю постоянно придётся управлять спонтанными эмоциями ребят, что обеспечит успешность каждого школьника и групповой деятельности в целом. Особенно важно это умение для снятия напряжённости в ситуации значимой конкурентной борьбы, что в условиях лагеря происходит довольно часто в процессе рефлексивного анализа участниками игры её содержания и итогов.

Большое значение в жизни лагеря имеет событийность. Событийный пласт группового взаимодействия помогает закрепить в индивидуальном опыте ребят определённые психологические законы. Так построить игру и руководство ею, чтобы ребята были убеждены: развитие событий полностью зависит от их волеизъявления, а вожатый или руководитель определяют только рамки возможного развития процесса.

В каждом лагерном деле должна присутствовать зрелищность. Это условие проявляется в том, что все происходящие в ходе игры события мотивационно должны обуславливаться личностно значимой деятельностью как можно большего числа участников этого общего дела. Для этого руководитель должен учитывать возрастные особенности детей, психологические состояния аудитории, поэтому стоит придавать событиям, делам, соревнованиям театрализованный характер.

Лагерные дела — не пустые развлечения. Они всегда имеют в себе познавательную информационную нагрузку. Поэтому полезно вести постоянный рейтинг примеров эффективного использования ребятами полезной информации, полученной в ходе того или иного мероприятия. Особенно важен анализ и позитивное закрепление опыта в условиях реальных жизнеотношений, расширение опыта собственного реагирования на трудности как условия своего развития. Широкие возможности дают для этого туристические походы, игры на местности, коллективные трудовые дела в лагерной смене.

Лагерная жизнь многообразна, чревата всевозможными неожиданностями. Поэтому самым основным правилом руководителя во всех случаях должна стать забота о безопасности жизни и здоровья ребят.

Педагог оздоровительно-образовательного учреждения должен быть готов к любой критической ситуации. В связи с этим обязательно начните лагерную смену с инструктажа по

противопожарной безопасности. Объясните ребятам основные действия и их последовательность в случае возникновения пожара. Кроме этого примите и такие профилактические меры:

- ознакомьте всех жителей лагеря с местонахождением средств тушения очагов возгорания, пожарной сигнализации, пожарных лестниц, запасных выходов;
- проверьте исправность всех ключей от запасных выходов;
- ознакомьте ребят с планом эвакуации в случае опасности, а также с типом огнетушителей, расположенных на территории лагеря, и выясните, как они работают.

Чтобы не возникло проблем с заболеваниями во время лагерной смены, с первых же дней ознакомьтесь с состоянием здоровья ребят, узнайте, у кого есть хронические заболевания, каковы группы здоровья, есть ли дети, освобождённые от физических нагрузок по каким-либо причинам. Каждый день советуем непременно начинать с того, чтобы поинтересоваться самочувствием детей. В случае малейшего недомогания необходимо обратиться к медицинскому персоналу. Даже если вы не идёте в поход, а остаётесь на территории лагеря, проконтролируйте состояние обуви и одежды детей. Обувь и одежда должны быть сухими, а если промокнет — немедленно смените или просушите. Естественно, каждый день педагог контролирует соблюдение личной гигиены: умывание, состояние одежды, принятие водных процедур, состояние волос и причёски, чистоту и порядок в комнате, смену постельного белья и т.п. В случае необходимости по распоряжению медиков проведите профилактические мероприятия (приём лекарств, капель, витаминов и т.п.).

При проведении спортивных соревнований составьте заявку на участников, подписанную медработником, с пометками о допуске или не допуске к соревнованиям каждого участника. Во время соревнований педагог просто обязан предвидеть и предотвращать травмоопасные ситуации. Научитесь сами и научите ребят в случае необходимости оказать пострадавшему первую доврачебную помощь.

Безопасность во время поездок и экскурсий

Перед поездкой проконтролируйте соответствие одежды и обуви детей погодным условиям, выясните самочувствие детей. В дорогу непременно возьмите с собой медицинскую аптечку. До отправления в путь выясните, как дети переносят поездку в транспорте. В случаях непереносимости езды обратитесь к медработнику и примите меры профилактики — получите препараты, предотвращающие «укачивание». Для профилактики «укачивания» желательно всем ребятам перед посадкой в транспорт интенсивно подышать свежим воздухом. И всё же возьмите в поездку запас полиэтиленовых пакетов. Детей, склонных к «укачиванию», желательно посадить на первые места. Предупредите их, чтобы при возникновении недомогания они немедленно сообщали вам об этом. Перед посадкой нелишне напомнить о посещении санузла.

Посадив детей в транспорт, пересчитайте их, убедитесь, что все, кто должен ехать, присутствуют. Во время движения транспорта не разрешайте детям перемещаться по салону автобуса — все должны сидеть на своих местах.

При передвижении группы детей на улицах особое внимание уделите переходу дороги. Правила поведения здесь общие:

- переходить улицу и дорогу только в предназначенных для этого местах и только на зелёный свет;
- в начале и в конце детской колонны желательно нести сигнальные флажки красного цвета;
- взрослый переходит улицу первым, встаёт на центр дороги, пропускает всю группу и замыкает переход.

Во время экскурсий и поездок категорически запрещено приобретать продукты питания и напитки. Ограничьтесь только минеральной водой в жаркий день. Сувениры ребята могут приобрести с разрешения педагога в специально выделенное для этого время, при этом ого-

ворите место и время сбора. Во время приобретения сувениров желательно держать всех детей в поле зрения. Не ленитесь почаще пересчитывать ребят, это избавит вас от волнений и неприятностей.

По возвращении в транспорт проверьте присутствие всей группы.

Правила купания

Перед первым купанием объясните детям правила поведения на пляже и воде:

- перед купанием построиться для пересчёта;
- в воду заходить только по команде (по свистку);
- ознакомьте с играми, допустимыми и не допустимыми во время купания;
- выходить из воды надо сразу после сигнала (свистка);
- после выхода из воды постройте ребят и пересчитайте.

При купании необходимо присутствие медицинского работника, инструктора по плаванию, спасателя, представителя администрации лагеря, педагога.

Только при наличии всех перечисленных сотрудников можно разрешить детям купаться. Не забудьте и о том, что все дети должны быть в лёгких головных уборах во избежание солнечного перегрева. Оптимальное число детей, купающихся в одном секторе, — 10–12 человек (не больше!). Иначе вы не сможете держать всех ребят в поле зрения, а это необходимо.

Педагог, проводящий купание, должен стоять у воды, постоянно держа в поле зрения и пересчитывая всех детей, находящихся в секторе. Если во время пересчёта количество детей не соответствует числу вошедших в воду, немедленно выведите детей на берег и сообщите спасателю, инструктору по плаванию и медику о случившемся. Если кто-либо из детей почувствовал недомогание, отведите его в тень и обратитесь к медицинскому работнику.

Правила купания в бассейне

Во время купания в бассейне также необходимо присутствие медицинского работника, инструктора по плаванию, спасателя, представителя администрации, педагога.

Заранее проговорите с детьми правила поведения в бассейне. Они просты:

- передвигаться по территории бассейна нужно только медленным шагом;
- перед купанием построиться для пересчёта;
- в воду заходить по команде (по свистку) и только в специально отведённых для этого местах, по одному человеку;
- выходить из воды надо сразу после сигнала (свистка).

Пока дети купаются, вы обязаны находиться у бортика бассейна, наблюдать за купанием и пересчитывать ребят.

Как победить плохое настроение

Современные подростки, перегруженные занятиями в школе, а подчас и семейными неурядицами, нередко склонны к апатии, у них плохое настроение. А некоторые дети даже впадают в депрессивные состояния. Летнее время — прекрасная пора, чтобы поднять настроение, жизненный тонус.

Предлагаем несколько советов, как поднять настроение. Ими могут воспользоваться и педагоги, и их питомцы.

Считается, что лучший способ справиться с плохим настроением — выговориться. В лагере всегда может найтись слушатель. Для этого хороши и беседы у костра, и разговор на солнечной лесной поляне. Да мало ли способов — поговорить на отдыхе по душам.

Есть и другие пути к улучшению настроения.

Физические упражнения

Из всех способов, помогающих самостоятельно изменить настроение, наиболее эффек-

тивным считается спортивная гимнастика, аэробика. Биохимические и другие изменения, которые происходят благодаря физическим упражнениям, благотворны для организма. В лагере для этого есть все возможности — утренняя зарядка, бег, езда на велосипеде, быстрая ходьба, плавание, спортивные соревнования. Всё это стимулирует работу сердца, кровообращение, обогащение организма кислородом. Чем больше будет подвижных игр, дел, тем меньше будет в вашем лагере ребят с плохим настроением.

Цвет

Чтобы погасить раздражительность и гнев, избегайте красного цвета.

Если вы хотите справиться с депрессией, не носите одежду и не окружайте себя предметами, цвет которых вызывает грустные чувства, — чёрный, тёмно-синий. Выбирайте тёплые, яркие и живые цвета. Для того чтобы успокоиться и снять напряжение, смотрите на нейтральные тона: салатный, мягкий синий, кофе с молоком. Цвет для мозга может быть таким же питательным, как витамины для организма.

Музыка

Лучше всего расслаблению, душевной гармонии способствует музыка Моцарта. Отличный эффект даёт прослушивание звуков природы, особенно шума дождя, шороха прибоя, журчание реки. Большую ошибку совершают те руководители, которые позволяют, чтобы на территории лагеря целыми днями звучала оглушительная музыка, особенно в стиле «тяжёлого рока». Музыка постепенно нужно менять, и настроение будет меняться вместе с ней, достигая желаемого.

Питание

Существует непосредственная связь между едой и настроением. Продукты, содержащие главным образом углеводы, являются своего рода «успокаивающей пищей» и оказывают эффект транквилизатора. Это происходит потому, что углеводы стимулируют выработку серотонина клетками головного мозга. Он — нейротрансмиттер, «отвечающий» за состояние покоя и расслабленности организма. Низкокалорийные продукты — воздушная кукуруза, сушка, солёный крекер — так же эффективны, как и более питательные, — жареные пирожки, картофель. Употребление в пищу белков поддерживает живость ума, способствует выработке умственной энергии. Самое высокое содержание белков — в моллюсках, рыбе, мясе курицы, телятине и нежирной говядине.

Изменения в настроении вызывает большое потребление кофе. Учёные обнаружили прямую связь между приёмом кофе в больших дозах и увеличивающейся раздражительностью, тревогой, а то и депрессией у некоторых людей. Всё это подскажет вам, как лучше организовать питание в лагере.

Свет

Многие люди подвержены «зимней» депрессии, которую называют сезонной эмоциональной болезнью. Причина её — в недостатке света. Свет, который даёт стандартная лампа дневного света, почти в десять раз меньше, чем свет в тени дерева в солнечный день. Когда люди, страдающие зимней депрессией, проводят дополнительно два-три часа при ярком освещении, их настроение улучшается. Поэтому постарайтесь как можно больше времени проводить на воздухе, на солнце, у воды.

Сон

Сон улучшает настроение, снимает усталость. Сон со сновидениями оказывает ещё больший эффект и является одной из самых эффективных форм отдыха. Сны, независимо от того, помнит их человек или нет, играют важную роль регулятора настроения, помогая нам снять чрезмерное напряжение. Если проблемы не очень серьёзные, от них можно избавиться за одну ночь и вы проснётесь в хорошем настроении. Есть такая шутка: «Чтобы решить проблему, с ней надо переспать».

Проследите, чтобы во время дневного отдыха в лагере все дети спали или хотя бы находились в состоянии спокойной расслабленности.

Как снять напряжение

И педагоги, и ребята приезжают в лагерь после трудного учебного года. Вы, наверное, замечали, что даже во время ночного отдыха вам не всегда удаётся расслабиться, снять напряжение, вы находитесь в состоянии «боевой готовности» даже ложась спать.

Отдых, конечно, поможет вам расслабиться. Но есть несколько специальных упражнений, которые помогут вам быстрее снять напряжение. И не только во время отдыха, но и когда вы снова вернётесь в школу.

В дождливую погоду, когда все экскурсии и игры на воздухе отменяются, разучите с ребятами эти простые упражнения. Итак...

Упражнение 1.

Стоя и сидя проверить сверху вниз, от головы до пят, напряжение мышц, добиваясь спокойного нейтрального состояния всего тела.

Прежде всего проверяется мимика. У некоторых людей непроизвольно двигаются брови, щурятся глаза, кривится рот и т. д. Всё это можно устранить с помощью подсказки со стороны или с помощью зеркала. Очень часто от нервозности напрягается шея и приподнимаются плечи. Надо освободить их.

Затем свободно опустить или сложить руки, которые от напряжения имеют свойство «укорачиваться».

Потом мысленно проверить позвоночник, убирая как излишнюю его вялость, приводящую к сутулости, так и излишнюю жёсткость, когда говорят, что человек «проглотил аршин».

Нередко напряжение возникает в ногах, коленях и ступнях. Оно уродует походку, делает её резкой и «деревянной». И наоборот. Опора на пальцы ног придаёт походке пластичность и законченность.

Упражнение 2.

Задание: вначале нужно расслабить мышцы своего тела от пальцев ног до головы, а затем постепенно восстановить необходимое напряжение.

При этом участникам необходимо объяснить, что полное расслабление мышц возможно только при выполнении упражнения в положении лежа. Сидя на стуле, можно полностью расслабить только мышцы рук, ног, шеи, лица. В спине остаётся необходимая доля напряжения, которая не даёт сидящему упасть со стула. Поднимая руку или ногу сидящего, руководитель занятия должен почувствовать тяжесть «безвольных» мышц. Если неожиданно опустить руку или ногу, они должны свободно упасть.

Иногда люди принимают расслабленность мышц за их свободу. Расслабленность является таким же препятствием для нормального самочувствия, как излишнее напряжение, так как лишает людей способности действовать. Свобода мышц — та доза (степень) мускульного напряжения, которая необходима для действия. Если вы, зажигая спичку о коробок, затратите меньше силы, чем нужно, спичка не зажётся; если приложите больше силы — она сломается. Движение будет свободным, если на зажатие спички будет затрачено ровно столько сил, сколько необходимо.

Упражнение на освобождение мышц нужно продолжать до тех пор, пока вы не научитесь по собственному желанию моментально напрягать и освобождать любую мышцу. Эта способность механически находить и убирать излишнее напряжение возможна только при значительной самостоятельной работе. Ежедневно, систематически, во все моменты своего существования необходимо вырабатывать эту привычку. Только в том случае мышечный контролёр будет вам помогать, если вы внедрите его в свою физическую природу, сделаете его своей второй натурой.

Упражнение 3.

Поработайте над навыками мышечного внимания — умением быстро и точно направлять мышечный контроль к любой группе мышц.

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

Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряжённым, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец напряжен, как и раньше! Снимите излишнее напряжение с большого пальца. Теперь с безымянного. А указательный палец напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

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

Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы вам положили на спину ящик с большим грузом. Проверьте напряжение в теле. Колени не слишком напряжены? А глаза почему вылезают из орбит?

Упражнение 4.

Потренируем механизм мышечного контроля.

Сядьте. Проверьте, нет ли излишнего напряжения. Тело лёгкое, свободное. Вы готовы встать, готовы к любому действию.

Теперь вытяните и напрягите всю левую руку, от плеча до кончиков пальцев. Можете двинуть рукой? Значит, она недостаточно напряжена. Напрягите её предельно. Теперь уберите как можно больше напряжения с плеча, но постарайтесь оставить то же напряжение от локтя до кончиков пальцев. Есть?

Уберите напряжение в локтевой части, оставьте напряжённой только кисть руки. Проверьте — плечо и локоть должны свободно двигаться. Теперь сделайте самое трудное — снимите излишки напряжения с кисти, сосредоточьте его только в последних суставах пальцев. Попробуйте оставить напряжение только в кончиках пальцев, в самих подушечках. Снимите всё напряжение, кроме того, которое держит вашу руку вытянутой. Есть? Снимите всё напряжение и опустите руку.

Упражнение 5.

Попробуйте ходить с напряжённой правой ногой, оставляя всё остальное свободным. Затем, по собственному или внешнему сигналу, на ходу нога освобождается, а вместо неё напрягается и затем освобождается, например, рука или шея. В этом упражнении важно научиться на ходу напрягать и освобождать мышцы. Поэтому такие упражнения выполняют до тех пор, пока хорошо не овладеют ими.

Упражнение 6.

Примите какую-нибудь излюбленную позу и, не меняя её, определите, где у вас излишнее напряжение. Уберите его, оставляя столько напряжения, сколько нужно для данной позы.

Психогимнастика

Психогимнастика может быть одной из форм групповой работы, где предмет взаимодействия строится на основе двигательной экспрессии, мимики, пантомимы. Упражнения в психогимнастике решают такие задачи: уменьшают напряжение, сокращают эмоциональную дистанцию участников группы; вырабатывают умение выражать свои чувства, мысли, желания, лучше понимать другого человека.

Подготовительная часть работы группы.

Психогимнастику обычно начинают с упражнений на внимание, например:

1. «Гимнастика с запаздыванием»: вся группа повторяет обычное движение или физическое упражнение, отставая от ведущего на одно движение. Темп упражнения постепенно нарастает.

2. «Передача ритма по кругу» . Вслед за одним из участников группы все её члены поочередно по кругу повторяют, хлопая в ладоши, заданный ритм.

3. «Передача движения по кругу» . Один из участников начинает действие с воображаемым предметом так, чтобы действие можно было продолжить, сосед продолжает действие, и воображаемый предмет обходит весь круг.

4. «Зеркало». Участники группы разбиваются на пары и по очереди повторяют движение своего партнёра.

Упражнения на снятие напряжения состоят из простейших движений:

- я иду по воде;
- по горячему песку;
- спешу на работу;
- возвращаюсь с работы;
- иду к врачу;
- упражнение «Третий лишний» и другие.

Упражнения на сокращение эмоциональной дистанции, которые начинаются с уменьшения пространственной дистанции:

- разойтись с партнёром на узком мостике;
- сесть на стул, занятый другим человеком;
- успокоить обиженного человека;
- выразить прикосновением своё отношение к другому человеку;
- «передача чувства по кругу» и т.п.

Упражнения на понимание чувств и состояний другого человека. Невербальное поведение.

1. «Разговор через стекло»: договориться о чём-либо с помощью жестов.

2. «Изобразить состояние», например: радость, гнев, обиду, сочувствие, ненависть и т.п.

3. «Изобразить психологические особенности» другого человека и себя: каков я есть, каким я был, каким я кажусь другим, каким хочу быть и т.п.

4. «Пантомима чувств»: понять, какое чувство хотел выразить другой человек.

5. «Вот он Я»: обратить на себя внимание группы.

В основной части занятий возрастает роль пантомимы.

Воспитатель группы (или психолог) задаёт тему, которую нужно выразить невербальными средствами. Примеры тем:

1. «Преодоление трудностей»: все участники в пантомиме по очереди изображают, как они это делают.

2. «Запретный плод»: все клиенты по очереди показывают, как они себя ведут в ситуации, когда их желание расходится с внешними или внутренними нормами, — роль запретного плода играет любой предмет.

3. «Моя семья»: методика «социальный атом» — один из членов группы выбирает ребят и рассаживает их в пространстве так, как это, по его мнению, отражает отношения эмоциональной близости между членами семьи. Полученный рисунок обсуждается с членами группы с позиций, например, смены ролей.

4. «Скульптор» — один из членов группы выступает в роли скульптора, то есть придаёт членам группы позы, которые выражают его представление об их особенностях и их конфликтах.

5. «Чувства»: выразить (или понять) отношение к каждому члену группы.

6. «Моя группа»: выразить или понять своё отношение к членам группы, расставить их в пространстве. Физически расстояние характеризует степень эмоциональной близости.

Гимнастика чувств: как завоевать доверие ребят?

Каждому педагогу хочется завоевать симпатии ребят. Это естественно. Но если в школе для этого достаточно времени, более чем достаточно ситуаций (в большинстве на интеллектуально-нравственном уровне), то в лагере времени очень мало — всего месяц. За короткое время нужно хорошо узнать ребят, подружиться с ними, завоевать их доверие. Это под силу лишь человеку открытому, дружелюбному, способному к сопереживанию, к пониманию другого человека. Эти качества в психологии обозначают термином «эмпатия».

Обладаете ли вы такими качествами? Не стоит ли вам скорректировать свою позицию, своё поведение? Определить свои качества вам поможет методика, которую успешно использует казанский психолог И.М. Юсупов для исследования эмпатии (сопереживания), т.е. умения поставить себя на место другого человека и способности к произвольной эмоциональной отзывчивости на переживания других людей.

Развитая эмпатия — ключевой фактор успеха во всех видах деятельности, которые требуют «вчувствования» в мир партнёра по общению, и прежде всего это нужно в обучении и воспитании. Поэтому эмпатия рассматривается как профессионально важное качество педагога. Как отмечал В.А. Сухомлинский, *«учителю следует начинать с элементарного, но вместе с тем и наитруднейшего — с формирования способности ощущать душевное состояние другого человека, уметь ставить себя на место другого в самых разных ситуациях. ... Глухой к другим людям останется глухим к самому себе: ему будет недоступно самое главное в самовоспитании — эмоциональная оценка собственных поступков»*.

Для выявления уровня эмпатийных тенденций необходимо, отвечая на каждое из 36 утверждений, приписывать ответам следующие числа:

- если вы ответили «не знаю» — 0,
- ответу «нет, никогда» припишите 1,
- «иногда» — 2,
- «часто» — 3,
- «почти всегда» — 4
- и ответу «да, всегда» — 5.

Отвечать нужно на все пункты.

Итак, начнём.

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».
2. Взрослых детей раздражает забота родителей.
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.
4. Среди всех музыкальных телепередач предпочитаю молодёжные музыкальные каналы.
5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упрёки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.
6. Больному человеку можно помочь даже словом.
7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.
8. Старые люди, как правило, обидчивы без причин.
9. Когда в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слёзы.
10. Раздражённое состояние моих родителей влияет на настроение.
11. Я равнодушен к критике в мой адрес.
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда прощал всё родителям, даже если они были не правы.
14. Если лошадь плохо тянет, её нужно хлестать.
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.
16. Родители относятся к своим детям справедливо.
17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
18. Я не обращаю внимания на плохое настроение своих родителей.

19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.
20. Фильмы и книги могут вызвать слёзы только у несерьёзных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
22. В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак.
23. Все люди необоснованно озлоблены.
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
26. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-то помочь.
27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.
28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.
29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.
30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.
31. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.
32. Если ребёнок плачет, на то есть свои причины.
33. Молодёжь должна всегда удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.
34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.
35. Беспорядочных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.
36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

Прежде чем подсчитать полученные результаты, проверьте степень откровенности, с которой вы отвечали.

Если вы ответили «не знаю» на некоторые из утверждений под номерами 3, 9, 11, 13, 28, 36, а также пометили пункты 11, 13, 15, 27 ответами «да, всегда», то вы не пожелали быть откровенными перед собой, а в некоторых случаях стремились выглядеть в лучшем свете. Результатам тестирования можно доверять, если по всем перечисленным утверждениям вы дали не более трёх неискренних ответов, при четырёх уже следует сомневаться в их достоверности, а при пяти — можете считать, что работу выполнили напрасно.

Теперь просуммируйте все баллы, приписанные ответам на пункты: 2, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29 и 32. Соотнесите результат со шкалой развитости эмпатийных тенденций.

Если вы набрали *от 82 до 90 баллов* — это очень высокий уровень эмпатийности. У вас болезненно развито сопереживание. Вы, как барометр, тонко реагируете на настроение собеседника, ещё не успевшего сказать ни слова. Вам трудно от того, что окружающие используют вас в качестве громоотвода, обрушивая на вас своё эмоциональное состояние. Плохо чувствуете себя в присутствии «тяжёлых» людей. Взрослые и дети охотно доверяют вам свои тайны и идут за советом. Нередко испытываете комплекс вины, опасаясь причинить людям хлопоты; не только словом, но даже взглядом боитесь задеть их. Беспокойство за родных и близких не покидает вас. В то же время сами очень ранимы. Можете страдать при виде покалеченного животного или не находить себе места от случайного холодного приговора вашего шефа. Ваша впечатлительность порой долго не даёт заснуть. Будучи в расстроенных чувствах, нуждаетесь в эмоциональной поддержке со стороны. При таком отношении к жизни вы близки к невротическим срывам. Побеспокойтесь о своём психическом здоровье.

От 63 до 81 балла — высокая эмпатийность. Вы чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, великодушны, склонны многое им прощать. С неподдельным интересом относитесь к людям. Вам нравится «читать» их лица и «заглядывать» в их будущее. Вы эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливаете контакты и находите общий язык. Должно быть, и дети тянутся к вам. Окружающие ценят вас за душевность. Вы стараетесь не допускать конфликты и находить компромиссные решения. Хорошо переносите критику в свой адрес. В оценке событий больше доверяете своим чувствам и интуиции, чем аналитическим выводам. Предпочитаете работать с людьми, нежели в одиночку. Постоянно нуждае-

тесь в социальном одобрении своих действий. При всех перечисленных качествах вы не всегда аккуратны в точной и кропотливой работе. Не стоит особого труда вывести вас из равновесия.

От 37 до 62 баллов — нормальный уровень эмпатийности, присущий подавляющему большинству людей. Окружающие не могут назвать вас «толстокожим», но в то же время вы не относитесь к числу особо чувствительных лиц. В межличностных отношениях судить о других более склонны по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Вам не чужды эмоциональные проявления, но в большинстве своём они находятся под самоконтролем. В общении внимательны, стараетесь понять больше, чем сказано словами, но при излишнем излиянии чувств собеседника теряете терпение. Предпочитаете деликатно не высказывать свою точку зрения, не будучи уверенным, что она будет принята. При чтении художественных произведений и просмотре фильмов чаще следите за действием, чем за переживаниями героев. Затрудняетесь прогнозировать развитие отношений между людьми, поэтому, случается, их поступки оказываются для вас неожиданными. Это мешает вашему полноценному восприятию людей.

12–36 баллов — низкий уровень эмпатийности. Вы испытываете затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствуете себя в шумной компании. Эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся вам непонятными и лишёнными смысла. Отдаёте предпочтение уединённым занятиям конкретным делом, а не работе с людьми. Вы — сторонник точных формулировок и рациональных решений. Вероятно, у вас мало друзей, а тех, кто есть, цените больше за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость. Люди платят вам тем же. Бывает, когда чувствуете свою отчуждённость, окружающие не слишком жалуют вас своим вниманием. Но это поправимо, если вы раскроете свой панцирь и станете пристальнее всматриваться в поведение близких и принимать их потребности как свои.

11 баллов и менее — очень низкий уровень. Эмпатийные тенденции личности не развиты. Затрудняетесь первым начать разговор, держитесь особняком среди сослуживцев. Особенно трудны контакты с детьми и теми, кто старше вас. В межличностных отношениях нередко оказываетесь в неловком положении. Во многом не находите взаимопонимания с окружающими. Любите острые ощущения, спортивные состязания предпочитаете искусству. В деятельности слишком центрированы на себе. Вы можете быть очень продуктивны в индивидуальной работе, во взаимодействии же с другими не всегда выглядите в лучшем свете. С иронией относитесь к сентиментальным проявлениям. Болезненно переносите критику в свой адрес, хотя можете на неё бурно не реагировать. Вам необходима гимнастика чувств.

Все эти психологические навыки, которые вы обретёте в лагере, вы с успехом можете использовать и в школе — на факультативном занятии, на кружке, на классном часе.

Москва