

ПОДРОСТКИ И ВЗРОСЛЫЕ: ЗОНА ВЗАИМНОГО ДОВЕРИЯ

Психолого-педагогическая поддержка детей в летнем оздоровительном лагере

Педагогам и воспитателям хорошо знакома такая картина: приезжают в лагерь ребята из разных школ, из разных мест, с разными характерами, способностями, ожиданиями. Их надо увлечь интересным делом, включить в широкий круг общения с незнакомыми ещё вчера сверстниками. И делать это надо быстро — лагерная смена коротка, времени для раскочки не даёт.

Тамара Николаева,
начальник отдела
воспитания
и дополнительного
образования
Министерства
образования
и высшей школы
Республики Коми

Елена Попова,
заместитель
директора
Межведомственного
республиканского
учебно-
методического
центра «Здоровье,
раскрепощённое
развитие детей
и подростков»
Республики Коми

Юлия Голосова,
педагог-психолог
центра

Татьяна Селихова,
педагог-психолог
центра

Проблем с первых же минут лагерной смены — непочатый край: одни плохо адаптируются к новым условиям, у других — «психологическая несовместимость», которая тут же преодолевается с помощью тумачков друг другу, у третьих... Впрочем, перечислять можно бесконечно. Поэтому *с первых же дней многие ребята нуждаются в психолого-педагогическом сопровождении*. Возможности для этого в летнем оздоровительном лагере — прекрасные. Ведь это место, где вдали от городской суеты, в общении с природой дети отдыхают телом и душой. Совместные дела, игры, походы, в которых каждый ребёнок принимает деятельное участие, открывают в нём новые стороны характера, предоставляют нам уникальную возможность создать все условия для самоопределения ребёнка.

Главным в организации воспитательной работы в условиях лагеря для любого педагогического коллектива остаётся, как и в школе, лично ориентированный подход, *опора на закономерности развития ребёнка*. Во многих лагерях отдыхают дети из учреждений интернатного типа. Они живут и обучаются в одном месте, круг их общения очень ограничен, опыта социального общения у них нет. Больше того, они делят мир на «своих» и «чужих», «мы» и «они», им нелегко адаптироваться к коллективу сверстников из семей. Это нередко вызывает неадекватные реакции, приводит к сложным отношениям, вызывает эмоциональное напряжение, тревожность, агрессию или отчуждение.

Мы стремимся создать в каждом лагере республики оздоровительную, воспитательную, развивающую среду, а это требует от психологов, педагогов, воспитателей, вожатых огромных усилий. В помощь им мы разработали методику психолого-педагогического сопровождения.

Перед поездкой в лагерь советуем педагогам запастись методиками психодиагностики — экспресс-диагностикой уровня самооценки, психометрической самооценки личности (С. Делингер, в адаптации А.А. Алексеева, Л.А. Громовой); «Кто я есть в этом мире» (методика Дембо — Рубинштейн в модификации А.Н. Прихожан), диагностикой волевого принципа личности, методом цветописа (по А.Н. Лутошкину), тестом «Каким ты выглядишь в глазах других?», тестом «Контакт», экспресс-диагностикой поведенческого стиля в конфликтной ситуации и другими. Можно выборочно использовать предложенные методики — это решите сами.

Вполне возможно, что со многими методиками воспитатели и психологи знакомы. Но некоторые мы всё же хотим вам предложить, так как они помогут оперативно узнать психические особенности подростков, составить их поведенческий портрет. Попробуйте поработать с самого начала смены с картой наблюдения детей. Она проста в использовании, но даст вам неоценимую и достаточно полную информацию о ребятах.



Карта наблюдения

№ Проявление качества	А-ов	Б.	...	Я-ко	В.
I. Интерес к игровой ситуации					
1. Активен при распределении ролей					
2. Действует в роли по правилам игры					
3. Склонен к импровизации					
4. Умеет сам организовать игру					
II. Страхи					
5. Наличие страха (какого?)					
6. Плачет (капризничает, отказывается играть)					
7. Прячется					
8. Убегает					
9. Просит о помощи					
10. Готов в игре преодолеть страх					
III. Характер отношений со сверстниками					
11. Проявляет в игре лидерство					
12. В игре ведомый					
13. Конфликтует в игре со сверстниками					
14. Подчиняется правилам игры, согласовывает действия					
15. Общается с детьми противоположного пола					
16. Адекватная половая идентификация					
17. Способен радоваться успеху другого					
18. Готов делиться своими вещами, помочь другому					
19. Стремится общаться с родителями					
IV. Переживания своего успеха в игре и различных мероприятиях					
20. Чувствует превосходство над другими					
21. Радостный, готов стать ещё лучше					
22. Внешне безразличен					
V. Переживания неудачи в игре и различных мероприятиях					
23. Обижается (огорчается)					
24. Плачет					
25. Теряет интерес					
26. Отказывается					
27. Агрессивен					
VI. Вербальная активность					
28. Общается с вопросами к взрослому и детям					
29. Обладает чистой дикцией					
30. Обладает интонационной выразительностью					
31. Стремится к невербальному общению					
VI. Двигательная активность					
32. Подвижный					
33. Координация движения					
34. Право-левосторонняя ориентация					
35. Сосредоточен (устойчивость внимания)					
VIII. Внешняя выразительность					
36. Эмоциональный, обладает выразительной мимикой, жестами					
37. Открытый, непосредственный, раскованный в поведении					
38. Пластичный					
39. Артистичный					
IX. Знания и опыт нравственного общения					
40. Владеет знаниями о нормах общения					
41. Поступает в соответствии с нормами общения					
42. Не соответствует нормам общения					

Критериями для количественной оценки (по 4-балльной системе) компонентов поведения ребёнка становятся такие:

0 баллов: полное отсутствие выраженности компонента поведения;

1 балл: слабая выраженность — неопределённость, пассивность, слабое желание;

2 балла: средняя выраженность компонента — слабая определённость, скрываемый интерес, стеснительность;

3 балла: высокая выраженность — определённость, активность, ярко выраженный интерес.

А следующая методика поможет вам сопоставить свои оценки с самооценкой детей. Поскольку мы стремимся вызвать активность ребят, побудить их к саморазвитию, самореализации, то очень полезно узнать их самооценку, её адекватность. Заготовьте заранее бланки экспресс-диагностики уровня самооценки, а по приезде в лагерь попросите ребят заполнить эту анкету. Уйдёт на это немного времени — минут 10–15, а пользу принесёт обеим сторонам огромную: вам — информацию, а ребятам — опыт рефлексии. Провести такую экспресс-диагностику лучше в отрядах, методом работы всей группы. Как показывает наш опыт, дети, как правило, очень оживлены при заполнении анкеты, обмениваются весёлыми репликами. А некоторые замыкаются, отходя в сторону, а иногда сдают вам анкету с незаполненными графами. Это для вас — тревожный сигнал: с таким ребёнком придётся терпеливо поработать.



Экспресс-диагностика уровня самооценки

Инструкция: Дорогой друг! Отвечая на вопросы, укажи, как часто у тебя бывают перечисленные ниже состояния (отметь их галочкой).

Состояние	Очень часто	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1. Я волнуюсь понапрасну					
2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня					
3. Я боюсь выглядеть глупцом					
4. Я беспокоюсь о своём будущем					
5. Внешний вид других куда лучше, чем мой					
6. Как жаль, что многие не понимают меня					
7. Чувствую, что не умею как следует разговаривать с людьми					
8. Родители, учителя и друзья ждут от меня очень многого					
9. Чувствую себя скованным					
10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-то неприятность					
11. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне					
12. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной					
13. Я не чувствую себя в безопасности					
14. Мне не с кем поделиться своими мыслями					
15. Окружающие не очень интересуются моими достижениями					

Обработка результатов

Чтобы определить уровень самооценки ребёнка, вычислите сумму баллов по утверждениям. А теперь подчитайте, каков общий суммарный балл.

Уровни самооценки: 10 баллов и менее — завышенный уровень; 11–29 баллов — нормативный уровень реалистической оценки своих возможностей; более 29 баллов — заниженный уровень.

Психометрическая самооценка личности

(С. Делингер, в адаптации А.А. Алексева, Л.А. Громовой)

Это ещё одна методика, которая поможет не только в лагере, но и после лагерной смены, когда вы вернётесь в школу в свой класс. Работать с ней также советуем в группе с предварительной краткой беседой о том, что любая из этих фигур символизирует качества характера.

«Посмотрите на пять фигур (квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, зигзаг), изображённых на рисунке. Выберите из них ту, о которой вы можете сказать: «Скорее всего, это я». Только не занимайтесь самоанализом. Ненужные умпостроения ни к чему не приведут. Доверьтесь интуиции. Если испытываете затруднение, выберите ту фигуру, которая первой привлекла вас. Запишите её под № 1. Теперь проранжируйте оставшиеся четыре в порядке предпочтения. На первом месте — это ва-

Фигура	Психологические свойства	
	Положительные	Отрицательные
«Квадрат» 	Любовь к порядку Внимание к деталям Аналитичность Рациональность Упорство, настойчивость Бережливость	Педантизм Возможность упустить главное Холодная рассудительность Излишняя осторожность Упрямство Скупость
«Треугольник» 	Лидерские качества, способность взять ответственность на себя Решительность Сконцентрированность на проблеме Нацеленность на победу, склонность к соревнованию Уверенность в себе Честолюбие Энергичность	Эгоцентризм, эгоизм Категоричность Безразличие ко всему, пока цель не будет достигнута Коварство Самонадеянность Карьеризм Неудержимость
«Прямоугольник» 	Возбудимость Любознательность Настаивание на своём Чувствительность Неамбициозность Смелость	Напряжённость, замешательство Легковёрность Навивность Эмоциональная неустойчивость Низкая самооценка Безрассудство



ша основная фигура, она даст возможность определить черты вашего характера и особенности поведения. Последняя фигура указывает на тип человека, взаимодействие с которым будет представлять для вас наибольшие трудности. Если же ни одна из фигур не подходит, то вас можно описать комбинацией двух или даже трёх фигур».

О чём же поведают вам выбранные ребятами «главные» фигуры, смотрите в таблице.

Советуем провести также интегральную самооценку личности по методике Дембо — Рубенштейн, в модификации А.Н. Прихожан. Можно сделать это в группе, а можно индивидуально. Время 5–10 минут.

Фигура	Психологические свойства	
	Положительные	Отрицательные
«Круг» 	Доброжелательность Добродушие Заботливость, преданность Щедрость Доверчивость Великодушие Бесконфликтность	Мягкотелость, нетребовательность Беспечность Навязчивость Расточительность Легковерность Склонность к самобичеванию Конформность, уступчивость
«Зигзаг» 	Креативность Мечтательность Экспрессивность Остроумие Интуитивность Раскованность	Неорганизованность, раз- бросанность Прожектёрство Несдержанность Эксцентричность Нелогичность Непрактичность

«Кто я есть в этом мире»

Начните с короткого пояснения: «Перед вами 10 семибалльных линий, обозначающих сущностные качества человека. В левой части расположены качества людей с негативными оценками (самые больные, лживые, трусливые и т.д.), а в правой — с положительными (самые хорошие, умные, здоровые и т.д.). Оцените своё здоровье и другие девять качеств на прямых линиях любым знаком (точкой, крестиком, галочкой). Действуйте не торопясь, но и не раздумывая слишком долго: не ищите удобных вариантов, так как нет плохих или хороших ответов, а есть правильные и неправильные. А главное — искренние. Чем ответ искреннее, тем легче вам помочь улучшить качества характера»:

	-	1	2	3	4	5	6	7	+
Здоровье	больные								здоровые
Ум	глупые								умные
Доброта	злые								добрые
Честность	лживые								честные
Общительность	необщительные								общительные
Принципиальность	беспринципные								принципиальные
Искренность	неискренние								искренние
Смелость	робкие								смелые
Привлекательность	непривлекательные								привлекательные
Счастье	несчастливые								счастливые

Обработка результатов

Вычислите общую сумму баллов по всем 10 индексам. В зависимости от полученной суммы уровень самооценки может быть таким:

Баллы Самооценка	Особенности поведения	Отношение к ошибкам	
		своим	чужим
10–20 баллов Явно заниженная самооценка	Пассивность, замкнутость. Постоянная недооценка своих возможностей, переоценка чужих	Считают закономерными, воспринимают как должное	Оправдывают, считают случайными
21–34 баллов Низкая тенденция к занижению	Неуверенность в себе, застенчивость, повышенная тревожность	Переживают, но не стремятся исправить	Сравнительно безразлично
35–48 баллов Адекватная оценка	Активность, общительность, оптимизм	В целом — адекватное: могут огорчиться; свои стараются исправить, чужим сочувствуют	



Баллы Самооценка	Особенности поведения	Отношение к ошибкам	
		своим	чужим
49–59 баллов Высокая тенденция к завышению	Стремление к успехам в различных видах деятельности, уверенность в своих силах	Чаше предпочитают не исправить, а забыть, не думать о них	Сравнительно безразличное
60–70 баллов Явно завышенная	Высокомерие, бестактность. Переоценка своих возможностей, недооценка чужих	Считают случайными, вызванными посторонними факторами («плохо себя чувствовал», «учитель придирался»)	Считают закономерными, естественными

Диагностика волевых качеств ребёнка

В лагерной смене немало дел, требующих волевых усилий, настойчивости, способности преодолевать трудности (в походе и т.д.). Надо ли говорить, как важно в самом же начале смены узнать волевые качества детей, чтобы безошибочно поручать им то или иное трудное задание, работу. В этом вам поможет диагностика волевых качеств ребёнка. Провести её можно в группе

в форме беседы, в течение 10–15 минут: «Дорогие друзья! Прочитайте внимательно вопросы и, если согласитесь с ними, ставьте «да»; при сомнении, неуверенности — «не знаю» (или «бывает», «случается»); при несогласии — «нет».

№	Вопрос	Ответ
1.	В состоянии ли ты завершить начатую работу, которая неинтересна, независимо от того, позволяют ли время и обстоятельства оторваться и потом снова вернуться к ней?	
2.	Преодолеешь ли ты без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-то неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?	
3.	Попадая в конфликтную ситуацию (в учёбе или в быту), в состоянии ли ты взять на себя ответственность настолько, чтобы взглянуть на ситуацию со стороны, с максимальной объективностью?	
4.	Если тебе прописана диета, сможешь ли ты преодолеть кулинарные соблазны?	
5.	Найдёшь ли ты силы встать утром раньше обычного, как было запланировано вечером?	
6.	Останешься ли ты на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?	
7.	Быстро ли ты отвечаешь на письма?	
8.	Если у тебя вызывает страх предстоящий полёт на самолёте или посещение стоматолога, сумеешь ли ты без особого труда преодолеть его и не изменить своего намерения?	
9.	Будешь ли ты принимать очень неприятное лекарство, которое настойчиво рекомендует врач?	
10.	Сдержишь ли ты данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесёт немало хлопот? Иными словами — являешься ли ты человеком слова?	
11.	Без колебаний ли ты отправляешься в путешествие в незнакомый город?	
12.	Строго ли ты придерживаешься распорядка дня: время пробуждения, приёма пищи, занятий, уборки и прочих дел?	
13.	Относишься ли неодобрительно к библиотечным задолжникам?	
14.	Отвлечёт ли тебя очень интересная телепередача от выполнения срочной работы?	
15.	Сможешь ли ты прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались слова собеседника?	

Обработка результатов

Ответ «Да» оценивается в 2 балла; «Не знаю» — 1 балл; «Нет» — 0. Суммируйте полученные баллы.

1–12 баллов

С силой воли дела обстоят неважно. Ребёнок делает то, что легче и интереснее, даже если это может повредить ему. К обязанностям нередко относится спустя рукава, что бывает причиной неприятностей. Его позиция выражается примерно так: «Что мне,

больше всех нужно?» Любую просьбу, любую обязанность он воспринимает чуть ли не как физическое насилие. Дело тут не только в слабой воле, но и в эгоизме.

13–21 балл

Сила воли у ребёнка средняя. Если он столкнётся с препятствием, то начнёт действовать, чтобы преодолеть его.



Но если увидит обходной путь, тут же воспользуется им. Не переусердствует, но данное слово сдержит. Неприятную работу постарается выполнить, хотя и с неохотой. По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмёт. Это не с лучшей стороны характеризует его в глазах родителей, учителей.

22–30 баллов

С силой воли всё в порядке. На ребёнка можно положиться — он не подведёт. Его не страшат ни новые поручения, ни дальние поездки, ни те дела, которые иных пугают. Но иногда его твёрдая и непримиримая позиция по принципиальным вопросам досаждает окружающим. Сила воли — это хорошо, но необходимо обладать ещё и такими качествами, как гибкость, снисходительность, доброта.

Экспресс-диагностика поведенческого стиля в конфликтной ситуации

И, наконец, советуем при изучении ребят, приехавших в лагерь, использовать экспресс-диагностику поведенческого стиля в конфликтной ситуации. Способ работы тот же: заготовьте бланки на каждого ребёнка и проведите диагностику в группе. Уйдёт на это минут 10.

Инструкция: «Дорогой друг! Ответь на предложенные ниже вопросы, оценив, насколько свойственно тебе то или иное поведение в конфликтной ситуации (отметь галочкой)»:

Обработка результатов

Ключ:

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

А — жёсткий стиль решения конфликтов. Такие люди до последнего стоят на своём, защищая свою позицию, и во что бы то ни стало стараются выиграть. Уверены, что всегда правы.

Б — примиренческий стиль. Ориентирован на «сглаживание углов» с учётом того, что всегда можно договориться, на поиск альтернативы и решения, которое способно удовлетворить обе стороны.

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

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

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

Итак, с помощью диагностических методик вы получили представление о характере детей в вашем отряде. Теперь вам легче создавать и поддерживать комфортно-эмоциональную среду, распределять поручения, чтобы детям они были по плечу и не вызвали конфликта. К тому же, зная особенности характера ребят, вы легче преодолеете психические барьеры, успешнее создадите условия для комфортного общения с детьми.

№	Способ поведения в конфликте	часто	от случая к случаю	редко
1.	Угрожаю и дерусь			
2.	Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней, как со своей			
3.	Ищу компромисс			
4.	Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно			
5.	Избегаю противника			
6.	Желаю во что бы то ни стало добиться своих целей			
7.	Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем — категорически нет			
8.	Иду на компромисс			
9.	Сдаюсь			
10.	Меняю тему			
11.	Повторяю одно и то же, пока не добьюсь своего			
12.	Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего всё началось			
13.	Немного уступаю и подталкиваю тем самым к уступкам другую сторону			
14.	Предлагаю мир			
15.	Пытаюсь обратить всё в шутку			



Кризисные периоды пребывания во временном детском коллективе

Лагерная жизнь такова, что, независимо от ваших усилий, через какое-то время для иных ребят наступают кризисные периоды пребывания во временном детском коллективе. *Первый* — «пик трудности» — приходится на 3–4-й день пребывания и выражается в конфликтности ребёнка. Не обостряйте эту ситуацию: постарайтесь быть с ним мягче, внимательнее.

Второй — «пик привыкания» — наступает на 13–14-й день. Детям уже ничто неинтересно, они проявляют равнодушие к занятиям, к поручениям. При планировании учтите это и на эти дни наметьте наиболее интересные дела.

Третий — «пик усталости» — наступает перед концом смены. Многие ребята устают жить в большом и шумном коллективе. Это время может нести повышенную конфликтность. Совет здесь один — больше игр, спортивных соревнований, там, где возможно, — плавания.

К концу смены устают не только дети, но и воспитатели, и вожатые, особенно если это последний летний месяц. Поэтому советуем вам в конфликтных ситуациях обратиться за помощью к коллегам: кратко обсудите ситуацию, распределите роли. Педагоги дополняют ваши действия, играя поддерживающую роль. В ситуациях, угрожающих безопасности воспитанников, безопасность получает приоритет. Очень важно вовремя обратиться за помощью в подобной ситуации либо к коллегам, либо даже к ребятам. Если, например, во время драки в отряде присутствуют и другие воспитанники, попросите того, кто обладает авторитетом, помочь вам утихомирить драчунов.

Снижают напряжение звуки голоса, тон, визуальный контакт. Кроме того, что голос может звучать громко или тихо — как сигнал к спокойствию, существенную роль при разговоре играет ещё и разница в тоне и скорости речи. Когда голос понижается, коммуникация становится менее категоричной. Педагоги, заканчивая свою просьбу, распоряжение «весомой точкой», дают понять, что они считают их исполнение само собой разумеющимся.

Движения воспитателей должны быть предсказуемыми, точно рассчитанными. Особенно это актуально во время инцидентов и кризисов. В конфликтных ситуациях возникает естественная потребность быстрее передвигаться, резче и быстрее говорить. Но спокойствие легче установить нарочито замедленным темпом речи и движений. Существуют определённые движения, легко вызывающие беспокойство и обратную реакцию, к примеру, поднятая кверху или вытянутая вперёд рука.

Все подростки испытывают потребность в физическом контакте. Но они хотят контактов в разных ситуациях по-разному. Определить, какие формы физического контакта приемлемы, а какие — нет, поможет педагогическая интуиция, да и сама ситуация.

При кризисной ситуации естественным будет сдержанность в физических контактах.

Если вы станете свидетелем неадекватного поведения подростка или группы их, знайте, что лучший способ остановить такое поведение — не говорить длинные предложения, не повышать голос, ваше поведение в этой ситуации должно быть максимально спокойным, движения замедленными, жестикация сведена к минимуму.

Дальше следуют этапы короткого наставления: вступите в контакт с подростком, назовите адекватное поведение в данной ситуации. Скажите подростку что-то положительное, хотя бы о том, чем он занимается или занимался, упомяните что-нибудь нейтральное. Во время инцидентов и кризисов вступление в контакт, как правило, затруднено. В таком случае лучше всего обозначить своё чувство. Например: «Мне показалось, что ты на что-то сердисься?», при этом лучше использовать невербальные сигналы, снижающие напряжение; не отвлекаться от темы, косвенно подсказывая подростку следующий шаг его действий.

Основные правила групповой работы

В вашем отряде, в группе могут быть разные ситуации, различные проявления характера ребят, причём нередко и отрицательные. Но это всё не должно становиться предметом всеобщего обсуждения в лагере. Поэтому полезно ознакомить ребят с основными правилами групповой работы.

Предоставьте детям полную информацию о работе группы: её целях, задачах, планируемой деятельности, требованиях, предъявляемых к членам группы (отряда).

Скажите о необходимости *соблюдать конфиденциальность*. Всё, о чём говорится в группе относительно конкретных ребят и что делается, не должно становиться достоянием всего лагеря.



Это естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы доверия, безопасности и самораскрытия. Объясните подросткам, что полное соблюдение конфиденциальности вряд ли возможно: какая-то информация выйдет за пределы группы. Но не та, что может повредить отношению к ребятам со стороны их сверстников. Отрицательная информация должна оставаться в «отрядной семье».

В отряде *недопустима физическая и вербальная агрессия*. Педагог, воспитатель, вожатый должен быть гарантом не только физической, но и душевной безопасности всех ребят. С самого начала введите правило: не подвергать осмеянию любое предложение товарища, не давать ему негативных оценок.

В жизни каждого ребёнка и взрослого возникает масса разных препятствий, которые приходится преодолевать. Трудность, которую преодолел человек, становится его внутренним подвигом, потому что он почувствовал себя иначе, т.е. стал чуть-чуть другим — более уверенным, раскованным, инициативным.

Упражнения для воспитания уверенности

Для воспитания уверенности проведите с ребятами два упражнения, носящих игровой характер.

«Кто похвалит себя лучше всех?»

Для этого подготовьте бланки с табличками для каждого ребёнка. Пусть дети сядут в круг. Заведите с ними разговор о том, что у каждого человека случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего не получаешь. В такие минуты забываются все свои хорошие качества, достижения, способности, радостные события. А ведь каждому есть, чем гордиться! Затем предложите детям составить памятку, в которую они должны занести свои достоинства, достижения, способности. При плохом настроении чтение такой

памятки придаст бодрости, позволит выше оценить себя, поднимет настроение.

Раздайте бланки с таблицей, попросите ребят заполнить графы: «Мои лучшие черты характера», которые составляют, по мнению ребят, их сильную сторону, «Мои способности и таланты» (в любой сфере — в общении, деятельности), «Мои достижения» (в любой области).

Мои лучшие черты характера	
Мои способности и таланты	
Мои достижения	

В зависимости от уровня доверия в отряде можно и зачитать эти автохарактеристики. Заполненные листки остаются у ребят.

Вслед за этим перейдите к упражнению...

«Неуверенный — уверенный — самоуверенный»

Скажите детям о том, что иногда мы чувствуем своё превосходство над другими людьми и ведём себя крайне самоуверенно, а иногда бываем не уверены в себе и страдаем от этого.

Но можно быть уверенным человеком, не являясь при этом высокомерно-самоуверенным. Уверенный в себе человек всегда вызывает у окружающих доверие и симпатию. Попробуем почувствовать каждое из этих состояний, «побывать в нём». Ребята разбиваются на пары: один исполняет роль самоуверенного, другой — не уверенного в себе человека.

Каждый описывает и по возможности (только добровольно!) показывает позу, голос, манеру общаться. После этого участники меняются ролями и повторяют процедуру. После этого ребята пробуют почувствовать себя уверенными людьми, которые ни над кем не возносятся, но и не чувствуют себя хуже других. Попросите их принять позу такого человека, сделать какое-то высказывание, затем проведите беседу по таким вопросам:

— Как общаются с другими неуверенные и самоуверенные люди?

— Какое они производят впечатление?

— Каковы основные характеристики уверенного в себе человека?

— Чем он отличается от самоуверенного? Часто ли вы встречали уверенных в себе людей?

— Расскажите о своих чувствах в роли неуверенного, уверенного и самоуверенного человека.

Завершите это занятие с детьми рефлексией. Спросите их:

— Удалось ли вам узнать о себе что-то новое?

— Насколько хорошо вы, на ваш взгляд, знаете себя?

— Какие качества вы хотели бы закрепить в себе, оставить навсегда?

И в заключение



Несколько советов об общих правилах эффективного общения с детьми

1. Беседуйте с подростками дружелюбно, в уважительном тоне. Чтобы воздействовать на него, постарайтесь сдерживать свой критицизм и усиливать позитивную сторону общения.
2. Слушая ребёнка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте его, а затем кратко, своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы убьёте сразу трёх зайцев: ребёнок убедится, что вы его слышите, он сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства, и, наконец, он убедится в том, что вы его поняли правильно. Поглощённый проблемой или чем-то ещё расстроенный человек обычно теряет ощущение перспективы. Внимательно слушая, вы поможете ребёнку разобраться в вопросе, «переварить» проблему.
3. Слушая ребёнка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них всё в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза, из которых готовы брызнуть слёзы, говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают — всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.
4. Поддерживайте и подбадривайте ребёнка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.
5. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребёнка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым. У вас может не быть готовых ответов на все вопросы. Скажите об этом ребёнку откровенно, обещайте подумать. Но при этом непременно вернитесь к теме разговора.
6. Поощряя ребёнка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, о чём он вам говорит. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне ещё вот о чём...»
7. Будьте одновременно тверды и добры. Выбрав способ действия, вы не должны колебаться. Будьте дружелюбны и не выступайте в роли судьи.
8. Снизьте контроль. Более эффективным оказывается спокойное, отражающее реальность планирование способа действия.
9. Поддерживайте подростка, признавая его усилия и вклад, равно как и достижения, показывайте всем своим поведением, что понимаете его переживания, когда дела идут не очень хорошо. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда подросток не достигает успеха.
10. Имейте мужество изменить иногда своё поведение. Это требует практики и терпения. Если какой-то подход окажется неудачным, не нужно отчаиваться — остановитесь, проанализируйте переживания и поступки — подростка и свои. В результате

в следующий раз вы будете лучше знать, как поступить в подобной ситуации.

11. Демонстрируйте полное доверие к подростку, уверенность в нём, уважение к нему как к личности.

Наши советы, надеемся, помогут вам организовать бесконфликтное взаимодействие с подростками в условиях летнего оздоровительного лагеря. Будем помнить, что для полноценного развития ребёнка огромное значение имеет его общение со взрослыми. Выстроить взаимоотношения, улучшить их и помогает психологическая поддержка. При недостатке или отсутствии её подросток испытывает одиночество, разочарование, проявляет склонность к социально неприемлемым поступкам.

Психологическая поддержка — это процесс, в котором взрослый сосредоточивает внимание на позитивных сторонах характера и поведения подростка, укрепляет его самооценку, помогает ему поверить в себя и свои способности, поддерживает его при неудачах, создаёт комфортную эмоциональную среду. Поддерживать подростка — значит понимать его, уметь взаимодействовать с ним, проявлять эмпатию к нему. Это ещё и содержательное эффективное и ответственное общение. Такое общение строится на основе взаимного уважения. Дети и взрослые могут откровенно и без страха критики выражать свои мысли, убеждения и чувства, зная, что они поняты, даже если кто-то их не разделяет. В общении с детьми постарайтесь забыть об их неудачах, во всяком случае, напоминать о них, возвращаться к удачам, а не к ошибкам. Тем самым вы создадите подростку ситуацию гарантированного успеха.

И, конечно, одна из основных задач психолого-педагогической поддержки в том, чтобы помочь ребёнку почувствовать свою нужность. Поэтому поддержка должна сопутствовать организации всей деятельности детей в летнем оздоровительном лагере.

г. Сыктывкар, Республика Коми