

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАМЧАТКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ВОСХОД»



Принята на заседании
Педагогического совета

Протокол № 6
«31» 03 2026 г.

Утверждаю
Директор КГАУ ДО «Региональный центр
«Восход» Моторина Ю.Е. Моторина
Приказ № 61-У
«01» 04 2026 г.

ПРОГРАММА

**Психолого-педагогического сопровождения обособленного
структурного подразделения - детский оздоровительный лагерь
«им. Ю. А. Гагарина»
«Территория развития»**

Возрастная категория: 7-17 лет
Форма: очная

Автор составитель:
Брюханцева Екатерина Федоровна,
методист КГАУ ДО «Региональный центр «Восход»

г. Петропавловск-Камчатский
2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели	4
1.3. Задачи	4
1.4. Ожидаемые результаты	5
1.5. Возрастная направленность	5
1.6. Период реализации программы	6
2. Содержание программы.....	6
2.1. Основные направления работы.....	6
2.2. Основные методы работы	7
2.3. Этапы сопровождения	7
2.4. Индивидуальная работа.....	8
2.5. Работа с педагогами и администрацией ДОЛ.....	8
2.6. Психологическое сопровождение детей с девиантным поведением.....	9
2.7. Диагностический материал	9
3. Заключение.....	10
4. Список литературы	11
Приложение 1	13
Приложение 2	14
Приложение 3	17
Приложение 4	21

1. Пояснительная записка

Настоящая программа регламентирует основные направления деятельности психолога, ожидаемые результаты и показатели оценки эффективности работы, а также цели, задачи и методологическую базу планирования деятельности. Программа работы психолога в период оздоровительной кампании направлена на формирование благоприятного психологического климата в детском и педагогическом коллективе, на совершенствование коммуникативных навыков у детей, эмоционально-волевой сферы, сохранение и укрепление психологического здоровья детей и педагогов; предоставление поддержки детям с ограниченными возможностями здоровья, испытывающим трудности в социальной адаптации, в том числе детям с девиантным поведением.

Программа устанавливает содержание и структуру деятельности педагога-психолога по следующим направлениям: психопрофилактика, психодиагностика, коррекционно-развивающая работа, психологическое просвещение, психологическое консультирование, методическая работа. Помимо этого, психологическое сопровождение имеет существенное значение в эффективной реализации педагогических программ детских лагерей.

Независимо от направленности смены лагеря требуется уделять внимание здоровью детей. Деятельность педагога-психолога преимущественно нацелена на сохранение и восстановление здоровья детей и подростков. Поскольку здоровье – комплексная категория, наряду с врачами к работе привлекается педагог-психолог (оптимизация психического (душевного) здоровья).

Однако деятельность психолога не ограничивается детским коллективом. Значимость положительного настроения воспитателей, вожатых и другого персонала так же осознается психологом. Таким образом, следующей особенностью работы психолога в лагере является актуализация воспитателями и вожатыми значимости своего участия в жизни детей и повышение самооценки за счет успешного выполнения порученной работы. Следовательно, работа педагога-психолога с коллективом воспитателей и вожатых предполагает еще и ознакомление будущих работников с условиями работы, той активностью, которая от них будет требоваться в процессе работы в лагере.

Нормативно-правовые акты, используемые при разработке программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон от 24.07.1998 №124 «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;
3. Приказ Минпросвещения РФ от 17.03.2025 № 209;
4. Приказ Минобразования РФ от 22.10.1999 № 636;
5. Письмо Минобразования РФ от 27.06.2003 № 28-51-513/16;
6. Приказ Минтруда России от 24.07.2015 № 514н;

7. СанПиН 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

8. Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России от 2003г.

При разработке программы учитываются внутренние документы учреждения:

- Устав КГАУ ДО «Региональный центр «Восход»;
- Правила внутреннего распорядка для детей в ДОЛ «им. Ю.А. Гагарина»;
- Положением об обособленном структурном подразделении ДОЛ «им. Ю.А. Гагарина».

1.2. Цели

Целью программы является оказание психолого-педагогической поддержки участника летней, осенней, зимней, весенней оздоровительных кампаний в условиях детского оздоровительного лагеря.

1.3. Задачи

- содействие эффективному взаимодействию детей и педагогов;
- создание социальной ситуации развития, соответствующей индивидуальности всех субъектов оздоровительного процесса и обеспечивающей психологические условия для охраны и улучшения их психологического здоровья и развития личности;
- содействие педагогическому коллективу и временным детским объединениям в гармонизации социально-психологического климата;
- повышение психологической компетентности педагогов;
- проведение психолого-педагогического анализа социальной ситуации развития в детском лагере, выявление основных проблем и их разрешение;
- развитие коммуникативных способностей, эмпатии;
- развитие рефлексивного сознания детей с учетом их возрастных особенностей;
- осознание ребенком ценности и уникальности своих способностей и возможностей;
- приобщение и содействие формированию здорового образа жизни;

Объектом сопровождения выступает оздоровительный процесс в детском лагере.

Предметом деятельности является социальная ситуация развития участников оздоровительного процесса.

Субъектами деятельности являются участники оздоровительного

процесса: дети, педагогический коллектив детского лагеря, родители (лица их заменяющие).

1.4. Ожидаемые результаты

- повышение психологического комфорта всех участников оздоровительной кампании;
- успешная адаптация и социализация;
- сформированность навыков эффективного взаимодействия детей и педагогов;
- сформированность у детей представлений о толерантности, ее проявлениях в отношении к окружающим;
- приобретение навыков конструктивного разрешения жизненных проблем, принятия ответственности за собственное поведение, развитие и укрепление навыков поведенческой саморегуляции;
- повышение уровня информирования о негативных социальных явлениях, факторов риска здоровью (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- улучшение качества психолого-педагогических условий, способствующих повышению уровня профессиональной мотивации, компетентности педагогов и родителей;
- эмоционально-психологическое благополучие педагога и сохранение его психологического здоровья.

1.5. Возрастная направленность

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

Возраст детей: 7 – 9 лет

Задачи работы:

- приобретение детьми навыков социального взаимодействия с группой сверстников;
- развитие у детей навыков самоконтроля и саморегуляции;
- усвоение детьми моральных норм, ценностей, правил поведения;
- формирование “эмоциональной грамотности”;
- содействие ребенку в поиске ресурсов в типичных трудных ситуациях.

Возраст детей: 9– 13 лет

Задачи работы:

- формирование интереса к другому человеку как к личности;
- развитие у детей интереса к себе;
- формирование у детей навыков самоанализа;
- развитие и укрепление чувства взрослости;
- развитие навыков личностного общения в группе сверстников.

Возраст детей: 13 – 17 лет

Задачи работы:

- формирование у детей умения ставить перед собой цели и достигать
- овладение способами регуляции поведения, эмоций;
- формирование умения строить равноправные отношения со сверстниками;
- формирование умения понимать причины собственного и чужого поведения;
- развитие гибкости как способности человека применять большое количество разнообразных способов поведения;
- развитие у ребенка позитивного отношения к себе.

1.6. Период реализации программы

Программа рассчитана на реализацию в организации отдыха детей и их оздоровления в течение пребывания в ДОЛ. Длительность работы зависит от сезона и количества дней смены.

2. Содержание программы

Психологическое сопровождение включает в себя такие основные направления деятельности психолога: психопрофилактика, коррекционно-развивающая деятельность, психологическое просвещение, психологическое консультирование, психодиагностика.

2.1. Основные направления работы

1. **Диагностическая деятельность**, которая включает:
 - диагностику особенностей развития личности детей, выявление их интересов, склонностей, актуальных и потенциальных проблем;
 - диагностику психологического комфорта;
 - диагностику достижения прогнозируемых результатов смены.
2. **Психолого-педагогическое просвещение и информирование:**

На протяжении всего периода лагеря для педагогов проводятся индивидуальные консультации по результатам диагностик детей, с целью организации более эффективного отдыха и досуга детей и устранению имеющихся проблем.
3. **Коррекционно-развивающая деятельность:**
 - обучение ребят основам конструктивного общения;
 - проведение коррекционно-развивающих занятий, психологических игр, направленных на формирование временного детского коллектива;
 - поиск выходов из конфликтных ситуаций;
 - работа с детьми, имеющими проблемы в поведении.

4. Консультирование воспитателей, родителей, детей:

В самом начале смены целесообразно консультирование родителей (законных представителей ребенка), целью которых является акцентирование внимания на индивидуальных особенностях ребенка и дальнейшая коррективная воспитательная работа.

В течение смены по запросу педагог-психолог проводит с ребятами беседы, упражнения, анализ проблемных ситуаций, моделирование ситуаций и способа выхода из них.

Проводятся по запросу консультации с педагогами, вожатыми по поводу их самочувствия, настроения и способов восстановления сил, что в дальнейшем помогает в решении этих проблем.

2.2. Основные методы работы

К основным методам работы относятся: лекции, тематические беседы с детьми; психодиагностические методы, такие как анкетирование, тестирование, использование проективных методик; применение методов арт-терапии, сказкотерапии и игротерапии.

2.3. Этапы сопровождения

1) Подготовительный этап (до начала смены):

- Изучение индивидуально-психологических особенностей участников тематической программы смены.
- Подготовка педагогов к работе с детьми различных категорий.
- Разработка диагностического инструментария и методических материалов.

2) Организационный (адаптационный) этап (1–3 день смены):

- Первичная диагностика: выявление интересов, склонностей, эмоционального состояния детей, особенностей межличностных отношений.
- Проведение тренингов знакомства и командообразования.
- Помощь в создании благоприятного климата в детском коллективе как основного фактора адаптации.

3) Основной этап (4–18 день смены):

- Регулярные встречи с психологом (1-2 раза в неделю или чаще по запросу).
- Поддержка вожатого.
- Диагностика, коррекционно-развивающая работа, консультирование, профилактика.
- Сопровождение детей и поддержка личностного потенциала.
- Подготовка психолого-педагогических характеристик на детей, проявивших особые способности или нуждающихся в дополнительном внимании.

4) Заключительный этап (19–21 день смены):

- Итоговая диагностика эмоционального состояния и удовлетворенности пребыванием в лагере.
- Подведение итогов реализации программы.
- Обратная связь от детей и родителей.
- Подготовка аналитических отчетов.
- 5) *Этап постсопровождения:*
 - «Обратная» связь от родителей и детей — участников смены.
 - Анализ эффективности программы и корректировка на следующий сезон.

2.4. Индивидуальная работа

Целью индивидуальной работы является психологическая помощь детям с низким уровнем адаптации.

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

- 1) Консультации (по запросу) очные и заочные «вы спрашиваете — психолог отвечает». Варианты запроса для проведения консультативной работы: общение со сверстниками, решение конфликтных ситуаций, как справиться с чувством одиночества, выстраивание дружеских взаимоотношений, как справляться со стрессом и напряжением, разбор внутренних страхов.
- 2) Психологическая разгрузка для детей и педагогического состава включает в себя приемы медитации и релаксации, которые могут выполняться как индивидуальной, так и в групповой форме.

2.5. Работа с педагогами и администрацией ДОЛ

Важное место в деятельности психолога занимает методическое сопровождение педагогического коллектива, направленное на освоение навыков построения психологически грамотной, развивающей системы взаимоотношений с детьми, основанной на взаимопонимании и взаимном уважении. Данное направление предполагает следующие виды деятельности:

- педагогическое консультирование педагогов по вопросам оптимизации и совершенствования воспитательного процесса;
- консультирование по проблемам, возникающим у детей и педагогов в процессе смены;
- предоставление рекомендаций по разрешению возникающих трудностей;
- участие в собеседованиях и совещаниях по итогам организационного периода и смены в детском лагере;
- проведение семинаров, практических занятий, лекций.

2.6. Психологическое сопровождение детей с девиантным поведением

Психологическое сопровождение несовершеннолетних с девиантным поведением в условиях ДОЛ представляет собой комплексную систему мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию девиантного поведения подростков, их социализацию и адаптацию, и может включать в себя:

- психолого-педагогическую диагностику личностных особенностей и выявление группы риска;
- организацию индивидуальной и групповой форм работы, направленных на развитие коммуникативных навыков, коррекцию агрессивного поведения, тревожного состояния и эффективное поведение в конфликте;
- оказывает методическую поддержку педагогическому коллективу: разрабатывает рекомендации для вожатых и воспитателей по взаимодействию с детьми данной категории.

Особенностью данной работы является ограниченный период пребывания ребенка в лагере, круглосуточное взаимодействие со сверстниками и педагогами, а также временное отсутствие привычной семейной поддержки. Это требует от психолога оперативной диагностики, гибкости в выборе методов и готовности к незамедлительному реагированию на кризисные ситуации.

Таким образом, работа психолога в лагере ориентирована на создание безопасной и развивающей среды, способствующей коррекции поведенческих девиаций и гармоничному развитию личности ребенка.

2.7. Диагностический материал

Целью диагностики является определение индивидуальных особенностей детей для обеспечения личностно-ориентированного подхода, а также идентификация детей группы риска и планирование работы с ними.

Диагностический аппарат для работы с детьми:

- 1) методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности, настроения (САН);
- 2) проективная методика «Несуществующее животное», «Дом-дерево-человек»;
- 3) цветовой тест Люшера;
- 4) социометрия (Дж. Морено), проективная методика «Лесенка».

Для более детальной работы с детьми, испытывающими трудности с социализацией, поведением, тревожностью, выстраиванием дружеских взаимоотношений, можно использовать следующий диагностический аппарат (по запросу):

- 1) модифицированный опросник детской тревожности (МОДТ), тест на уровень тревожности Спилберга-Ханина;

- 2) методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона;
- 3) опросник уровня агрессивности А. Басс – А. Дарки;
- 4) методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда;

3. Заключение

Деятельность психолога в детском оздоровительном лагере направлена на урегулирование конфликтных ситуаций, проведение игр на сплочение коллектива, адаптацию детей к новым условиям и коллективу, а также коррекцию эмоциональных состояний в процессе социализации.

Поскольку в детском оздоровительном лагере дети и подростки пребывают вне обычных условий развития и окружения, без непосредственного присутствия родителей, то данный период целесообразно рассматривать как благоприятный для становления личности ребенка и освоения новых социальных ролей. Это создает условия для самопознания и переоценки окружающего мира. Психологическое сопровождение способствует коррекции самооценки, развитию коммуникативных навыков, успешной интеграции ребенка в коллектив и формированию адекватной социальной позиции, необходимой для эффективной адаптации.

Работа с педагогическим коллективом направлена на формирование у вожатых интереса к применению психологических знаний. Она включает ознакомление с возрастными особенностями детей и обучение эффективным технологиям взаимодействия с ними. Кроме того, психолог проводит консультации с педагогами с целью профилактики эмоционального выгорания. В рамках данной работы обсуждаются вопросы самочувствия, настроения и восстановления ресурсов, что способствует созданию комфортной рабочей атмосферы и успешному выполнению сотрудниками лагеря своих профессиональных задач.

Таким образом, грамотная организация психолого-педагогического сопровождения летнего отдыха детей обеспечивает успешную к новым условиям пребывания в детском коллективе, способствует полноценному психическому и личностному развитию каждого ребенка, а также повышению социально-психологической компетентности педагогических кадров.

4. Список литературы

- 1) Астафьева, И. А. Психологическая профилактика профессионального выгорания у представителей педагогической профессии : монография / И. А. Астафьева. — М. : РУСАЙНС, 2024. — 152 с.
- 2) Байбородова, Л. В. Психолого-педагогическое сопровождение одаренных детей в системе дополнительного образования : учебное пособие для вузов / Л. В. Байбородова, М. П. Кривунь. — М. : Юрайт, 2022. — 218 с.
- 3) Кулагина, И.Ю. Психология развития и возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека: учебное пособие для вузов/ И.Ю. Кулагина, В.Н. Коллюцкий. — М.: Академический проект, 2023. — 420с.
- 4) Кулаченко, М. П. Психологические основы вожатской деятельности : учебник для вузов / М. П. Кулаченко. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Юрайт, 2024. — 265 с.
- 5) Латыпова, Л. А. Создание психологического комфорта в детском оздоровительном лагере: рекомендации вожатым, воспитателям, педагогам дополнительного образования / Л. А. Латыпова. — Казань : РИЦ «Школа», 2022. — 120 с.
- 6) Лебедева, Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева. — СПб. : Речь, 2021. — 256 с.
- 7) Менделевич, В. Д. Психология девиантного поведения : учебное пособие / В. Д. Менделевич. — СПб. : Речь, 2023. — 448 с.
- 8) Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество : учебник для студ. вузов / В. С. Мухина. — 11-е изд., перераб. и доп. — М. : Академия, 2020. — 452 с.
- 9) Никитина, Н. И. Психолого-педагогическое сопровождение участников воспитательно-образовательного процесса в условиях детского оздоровительного лагеря / Н. И. Никитина // Вопросы психологии. — 2022. — № 3. — С. 45–54.
- 10) Рабочая книга педагога-психолога детского лагеря: из опыта работы / под ред. Н. В. Лесконог. — М. : МПГУ, 2023. — 180 с.
- 11) Рассудова, Л. А. Профилактика эмоционального выгорания у педагогов. Практикум / Л. А. Рассудова. — Омск : Изд-во ОмГПУ, 2023. — 86 с.
- 12) Рождественская, Н. А. Девиантное поведение и основы его профилактики у подростков : учебное пособие / Н. А. Рождественская. — М. : Генезис, 2021. — 216 с.
- 13) Ситниченко, М. Я. Игротерапия и ее использование в условиях детского оздоровительного лагеря / М. Я. Ситниченко // Школа будущего. — 2014. — № 5. — С. 120–126.

14) Социально-психолого-педагогические технологии сопровождения летнего отдыха детей : материалы научно-практического семинара / под ред. О. А. Свистовской. — Барнаул : АлтГПУ, 2023. — 140 с.

15) Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения : практическое пособие / К. Фопель. — М. : Генезис, 2022. — 160 с.

16) Шнейдер, Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков : учебник для вузов / Л. Б. Шнейдер. — М. : Юрайт, 2023. — 358 с.

Отчет психолога ДОЛ «им. Ю.А. Гагарина»

Содержание деятельности/цель	Приемы и методы работы	Сроки проведения (целевая аудитория)
I. ПСИХОПРОФИЛАКТИКА И ПСИХОПРОСВЕЩЕНИЕ		
II. ДИАГНОСТИКА		
III. КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ РАБОТА		
IV. КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ		
V. МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА		

Рекомендации и алгоритм для водителей по оказанию психологической помощи

1. Двигательное возбуждение

Признаки:

- резкие движения, часто бесцельные и бессмысленные действия;
- ненормально громкая речь или повышенная речевая активность (человек говорит без остановки, иногда абсолютно бессмысленно);
- часто отсутствует реакция на окружающих (на замечания, просьбы, приказы).

Помните: пострадавший может причинить вред себе и другим. Что делать:

1. Изолируйте человека от окружающих.
2. Используйте приём «захват»: находясь сзади, просуньте свои руки человеку под мышки, прижмите его к себе и слегка опрокиньте на себя.
3. Не спорьте с человеком, не задавайте вопросов, в разговоре избегайте фраз с частицей «не», относящихся к нежелательным действиям («Не беги», «Не размахивай руками», «Не кричи»).
4. Говорите спокойным голосом о чувствах, которые человек испытывает. («Тебе хочется что-то сделать, чтобы это прекратилось? Ты хочешь убежать, спрятаться от происходящего?»).

2. Агрессия

Признаки:

- раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу);
- нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами; – словесное оскорбление, брань;
- мышечное напряжение; – повышение кровяного давления.

Помните: если не оказать помощь разъяренному человеку, это приведет к опасным последствиям: из-за снижения контроля за своими действиями человек будет совершать необдуманные поступки, может нанести увечья себе и другим. Что делать:

1. Сведите к минимуму количество окружающих.
2. Дайте человеку возможность выпустить пар (например, выговориться или «избить» подушку).
3. Поручите работу, связанную с высокой физической активностью.

4. Демонстрируйте доброжелательность. Даже если вы не согласны с человеком, не обвиняйте его самого, а высказывайтесь по поводу его действий. Иначе агрессия будет направлена на вас. Нельзя говорить: «Что же ты за человек!» Надо говорить: «Ты ужасно злишься, тебе хочется всё разнести вдребезги. Давай вместе попытаемся найти выход из этой ситуации».

5. Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями.

3. Плач

Признаки:

- человек уже плачет или готов разрыдаться;
- подрагивают губы;
- наблюдается ощущение подавленности;
- в отличие от истерики нет возбуждения в поведении.

Помните: не происходит эмоциональной разрядки, облегчения, если человек сдерживает слезы. Когда ситуация затягивается, внутреннее напряжение может нанести вред физическому и психическому здоровью человека. Что делать:

1. Не оставляйте человека одного.
2. Установите физический контакт с человеком (возьмите за руку, положите свою руку ему на плечо или спину, погладьте по голове, дайте ему почувствовать, что Вы рядом).
3. Применяйте приемы «активного слушания».
4. Не старайтесь успокоить человека. Дайте ему возможность выплакаться и выговориться, «выплеснуть» из себя гнев, страх, обиду.
5. Периодически произносите «ага», «да», кивайте головой, подчёркивайте, что слушаете и сочувствуете.
6. Повторяйте отрывки фраз, в которых человек говорит о своих чувствах.
7. Говорите о своих чувствах и чувствах человека. Не задавайте вопросов, не давайте советов.

4. Ступор

Если состояние продлится долго, то может привести к физическому истощению.

Признаки:

- резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи;
- отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновения, щипки);

– «застывание» в определенной позе, состояние полной неподвижности;

– возможно напряжение отдельных групп мышц.

Помните: необходимо любыми средствами добиться реакции человека, вывести его из оцепенения. Что делать:

1. Человек может слышать и видеть в этом состоянии. Поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные).

2. Согните человеку пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу.

3. Кончиками большого и указательного пальцев массируйте человеку точки, расположенные на лбу, над глазами ровно посередине между линией роста волос и бровями, четко над зрачками.

4. Ладонь положите на грудь человека, подстройте свое дыхание под его ритм дыхания.

5. Истерика

Припадок может длиться от нескольких часов до нескольких минут.

Признаки:

- сохраняется сознание;
- чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы;
- речь эмоционально насыщенная, быстрая;
- крики, рыдания.

Помните: не потакайте желаниям истерящего. Что делать:

1. Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Оставайтесь с человеком наедине, если это не опасно для Вас.

2. Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на человека).

3. Говорите с человеком короткими фразами, уверенным тоном («Выпей воды», «Умойся»).

4. После истерики наступает упадок сил. Уложите человека спать.

ДИАГНОСТИКИ

1. Методика «Самочувствие, Активность, Настроение» (САН)

Цель: Оперативная экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения на момент обследования.

Тестовый материал: Бланк с 30 парами противоположных характеристик (например, «Самочувствие хорошее — Самочувствие плохое»). Испытуемый отмечает степень выраженности каждой характеристики по 7-балльной шкале.

Ключи и интерпретация:

Самочувствие: Сумма баллов по шкалам 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность: Сумма баллов по шкалам 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение: Сумма баллов по шкалам 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Обработка: Полученные суммы делятся на 10. Средний балл — 4.

Оценки выше 4 говорят о благоприятном состоянии, нормальные значения — в диапазоне 5,0–5,5 баллов.

2. Проективная методика «Несуществующее животное»

Цель: Исследование личностных особенностей, выявление бессознательных конфликтов и эмоционального состояния.

Тестовый материал: Лист бумаги, простой карандаш. Инструкция: «Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием».

Ключи и интерпретация:

Положение на листе: Вверху — высокая самооценка, недовольство положением в социуме; внизу — неуверенность, низкая самооценка, подавленность.

Размер головы: Увеличенный размер говорит о ценности рационального начала.

Линии: Слабые, штриховые линии — неуверенность, чувствительность, быстрая утомляемость.

3. Проективная методика «Дом — Дерево — Человек» (ДДЧ)

Цель: Оценка личности, уровня развития, работоспособности и интеграции; выявление симптомокомплексов агрессивности, враждебности, конфликтности.

Тестовый материал: Три стандартных листа бумаги, простой карандаш. Инструкция: нарисовать дом, дерево и человека «так хорошо, как только можешь».

Ключи и интерпретация:

Порядок рисования: Дерево первым — основное — жизненная энергия; дом первым — на первом месте безопасность, успех или пренебрежение ими.

Дом: Символизирует безопасность и семейные отношения. Слишком маленький дом — возможное отвержение семейной жизни, слишком большой — сложные семейные отношения.

Человек: Отношение к себе и другим, уровень самооценки.

4. Цветовой тест Люшера

Цель: Диагностика эмоционального состояния, личностных характеристик и поведенческих паттернов.

Тестовый материал: Набор из 8 цветowych карточек (4 основных: синий, зеленый, красный, желтый; и 4 дополнительных: фиолетовый, коричневый, черный, серый). Испытуемый выбирает цвета в порядке предпочтения.

Ключи и интерпретация:

Основные цвета: Синий — потребность в покое, спокойствии, привязанности; Зеленый — потребность в самоутверждении; Красный — активность, успех, экспансия; Желтый — стремление к переживаниям, экспансия.

Дополнительные цвета: Фиолетовый — сенсбилизация; Коричневый — уход, дискомфорт; Черный — негативизм, протест; Серый — пассивность, безразличие.

5. Социометрия (Дж. Морено)

Цель: Оценка межличностных эмоциональных связей в группе, выявление симпатий и антипатий, неформальных лидеров и «отверженных».

Тестовый материал: Социометрические вопросы (например, «С кем бы ты хотел сидеть за одной партой?»). Каждый ребенок делает 3 выбора.

Ключи и интерпретация:

Обработка: Составляется социоматрица — таблица, где по вертикали — кто выбирает, по горизонтали — кого выбирают.

Интерпретация: «Звезды» — 5 и более выборов; «Предпочитаемые» — 2–4 выбора; «Принятые» — 1 выбор; «Изолированные» — 0 выборов.

Сплоченность группы: Высчитывается по формуле (например, $0.5 * n * (n-1)$).

6. Проективная методика «Лесенка» (В.Г. Щур)

Цель: Выявление системы представлений ребенка о том, как он оценивает себя сам и как его оценивают другие.

Тестовый материал: Бланк с нарисованной лесенкой из 7 ступенек. Инструкция: «Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (1-я ступенька) будут стоять самые хорошие ребята, тут (2-3) — хорошие, здесь (4) — ни хорошие, ни плохие, тут (5-6) — плохие, а здесь (7) — самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя?».

Ключи и интерпретация:

Ступенька 1: Завышенная самооценка (часто возрастная норма для младших школьников).

Ступеньки 2-3: Адекватная самооценка.

Ступеньки 4-7: Заниженная самооценка (чем ниже, тем критичнее).

7. Опросник детской тревожности (МОДТ)

Цель: Дифференцированная оценка уровня и характера тревожности у детей и подростков от 7 до 18 лет.

Тестовый материал: Опросник, содержащий 100 вопросов, требующих ответа «да» или «нет».

Ключи и интерпретация:

Шкалы: Включает 10 шкал: 1) Общая тревожность; 2) Тревога во взаимоотношениях со сверстниками; 3) Тревога в связи с оценкой окружающих; 4) Тревога во взаимоотношениях с учителями; 5) Тревога во взаимоотношениях с родителями; 6) Тревога, связанная со школьным обучением; 7) Тревога в ситуациях самовыражения; 8) Тревога в ситуациях проверки знаний; 9) Снижение психической активности, обусловленное тревогой; 10) Повышение вегетативной реактивности.

Интерпретация: Низкий уровень — 0-1 балл; средний — 2-6 баллов; повышенный — 7-8 баллов; высокий — 9-10 баллов.

8. Тест на уровень тревожности Спилбергера-Ханина

Цель: Дифференцированное измерение тревожности как личностного свойства и как состояния, связанного с текущей ситуацией.

Тестовый материал: Два бланка по 20 вопросов-суждений. Шкала СТ (ситуативная тревожность) и Шкала ЛТ (личностная тревожность).

Ключи и интерпретация:

Ситуативная тревожность: $СТ = (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50$.

Личностная тревожность: $ЛТ = (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16,19) + 35$.

Интерпретация: До 30 баллов — низкая тревожность; 31–45 баллов — умеренная; 46 и выше — высокая.

9. Опросник агрессивности А. Басса — А. Дарки

Цель: Диагностика агрессивных и враждебных реакций.

Тестовый материал: Опросник, содержащий 75 утверждений. Испытуемый отвечает «да» или «нет».

Ключи и интерпретация:

Шкалы: Физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, негативизм, обида, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины.

Индексы: Индекс агрессивности (сумма физической, вербальной агрессии и раздражения) и Индекс враждебности (сумма обиды и подозрительности). Норма для индекса агрессивности — 21 ± 4 , для враждебности — 7 ± 3 .

Если вам потребуется более детальное описание какой-либо методики или помощь в обработке результатов, пожалуйста, уточните.

ИГРЫ

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 2). 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 будете 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: - во-первых, никто не знает, кто начнет счет и, кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально или невербально); - во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; - в-третьих, 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.