Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение «Санкт-Петербургский Дворец творчества юных»

ЗАГОРОДНЫЙ ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА

«Зеркальный»

“Зеркальный” КРУГЛЫЙ ГОД

ВЫПУСК № 42

2015 г.

Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»
Загородный центр детско-юношеского творчества «Зеркальный»

Рецепты вожатской кухни

Санкт-Петербург
2015

Авторы- составители:
Л. Н. Николаева – методист ЗЦ ДЮТ «Зеркальный»
С. М. Максимова – методист ЗЦ ДЮТ «Зеркальный»

Рисунки:
И. Я. Сибирцева – методист ЗЦ ДЮТ «Зеркальный»

Редактор:
О. А. Супрунова, учитель русского языка и литературы
школы №660 ЗЦ ДЮТ «Зеркальный»

Компьютерный набор и верстка:
С. М. Максимова – методист ЗЦ ДЮТ «Зеркальный»

Дорогие вожатые! Данное методическое пособие – это своеобразный рецептурный сборник вожатской «кухни», в котором детально разобраны некоторые элементы обыденной вожатской деятельности. Конечно, это не готовые рецепты, а скорее советы и полезная информация, которая будет не лишней в вашей работе.

Существует выражение: «Знал бы, где упасть – соломки б подостлал!» Нам хотелось «подостлать соломки» вожатым на самые разные случаи жизни. Вот уже целый «стог этой соломки» получился. Теперь все зависит только от вашего желания этим воспользоваться.

Очень надеемся, что это пособие освободит вас хотя бы от некоторых трудностей, с которыми вы можете столкнуться, если не будете знать, КАК действовать.

© Загородный центр детско-юношеского творчества «Зеркальный»
© Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение «Санкт-Петербургский Дворец творчества юных», 2015 год.

Подписано в печать _____Заказ № _____ Тираж _____экз.

СОДЕРЖАНИЕ

I. РЕЦЕПТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ ..... 10 стр.
Как приготовить подъем, зарядку, уборку в комнатах, УИСО, ВИСО , отбой...

II. ОСНОВНОЕ МЕНЮ ..... 22 стр.
Рецепты знакомства, поддержания дисциплины, выявления лидеров, сплочение отряда...

III. РЕЦЕПТЫ ОТ ШЕФ(а)-ПОВАРА ..... 39 стр.
Как стать лучшим вожатым, как понравиться детям, рецепты заботы о детях, общение с родителями...

IV. ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ ..... 47 стр.
Диеты № 7-9, 10-12, 13-16, диеты для девочек и мальчиков, диеты для агрессивных, гиперактивных, творческих детей...

V. ГОТОВИМ НА ОТКРЫТОМ ОГНЕ ..... 65 стр.
Рецепты подготовки вечерних огоньков из того, что под рукой...

VI. ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ ..... 75 стр.
Как приготовить отрядное дело, игру на местности, визитку отряда, участие в конкурсной программе...

VII. ПРАЗДНИЧНОЕ МЕНЮ ..... 84 стр.
Как приготовить игры с залом...

VIII. ГОТОВИМ ВПРОК ..... 88 стр.
Старинные рецепты заготовок для беседы...

IX. СНИМАЕМ ПРОБУ ..... 91 стр.
Виды педагогической диагностики...

X. ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ, ИЛИ КАК НЕ УГОРЕТЬ НА РАБОТЕ ..... 96 стр.
Как сохранить энергию, управлять временем, правильно отдыхать, ослабить стресс и поднять настроение...

Посвящение вожатым «Зеркального»

Хотите знать вы, чем так кормят вкусно?
И отчего здесь не бывает грустно?
Таких вы никогда не пробовали блюд:
Вкус необычен, а рецепт наш крут!
С утра для вас варили, жарили…
Каких ингредиентов только не добавили!

Готовили для вас мы из улыбок,
Чтобы не знали горестей, ошибок,
Приправили все радостью успеха,
В конце подсыпали щепотку смеха.
Добавили законов, песен и традиций,
Чтобы творчество взлетело, словно птица!

Обед поддержан добрым словом,
Он уникален, в мире нет такого!
На первый взгляд все блюда так просты,
Но будете в восторге от такой еды!
Полезен и для нервной он системы,
С ним исчезают сразу все проблемы!

На завтрак предлагаем бутерброды:
Они не выйдут никогда из моды!
Берём фантазии мешок, разделим всё на части:
Всем поровну, чтоб было больше счастья!
Намажем тонко яркими мгновеньями,
Беседами с детьми и откровеньями;

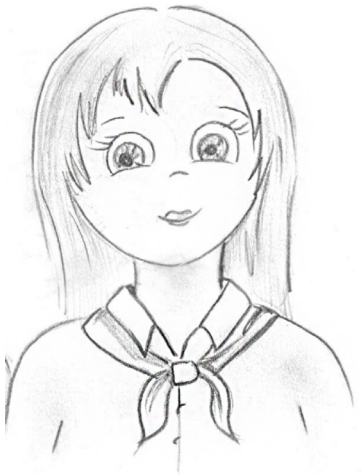
Немного подсолим нежданными вестями,
Приятными закончим новостями.
Под ярким солнцем запечем – и можно подавать,
Съел бутерброд – и можешь отдыхать!
В зеркальном озере купаться!
В лесу волшебном нагуляться!

Заняться спортом каждый будет рад!
Ну а на ужин необычный ждет салат:
В нем исполнение желаний,
Открытье тайн, предел мечтаний,
Добра без меры, много сил,
Чтоб сон ваш безмятежным был!

Приправлен наш салат объятьем крепким,
Игрою, дружбой, словом веским.
Немного шуткой остроумной,
Заправлен меткой фразой умной,
Посыпан сверху красотою…
Готов рецепт! От нас! С любовью!

Приятного аппетита желает вам
Отдел гуманитарных программ

(творческая группа: В. Петрова,
Н. Бондарик, М. Карабулина)



ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Как легко приготовить обед!
Ничего в этом сложного нет.
Это – проще простого,
Это – раз и готово.

Каждому из нас приходилось готовить что-либо впервые.

Представьте себе, что вы первый раз в жизни собираетесь сварить суп. И при этом поступаете так: наливаете в кастрюлю воду, ставите ее на огонь и… кидаете в нее все, что попадается под руку. Сварится ли что-нибудь? Да. Но вот получится ли именно суп и будет ли он съедобен - это еще вопрос. Оказывается, важно знать не только что положить, в воду, но и в каком виде, в какой последовательности, через какие промежутки времени и т. д. И здесь нельзя полагаться на «авось». Современный человек, если и не знает, как приготовить то или иное блюдо, то может найти массу рецептов в Интернете, не говоря уже о знаменитых во все времена кулинарных или поваренных книгах.

– Но при чем же здесь вожатые? – спросите вы.

– Ведь мы занимаемся совсем другой деятельностью!

К сожалению, за время многолетних наблюдений за работой вожатых иногда складывается впечатление, что некоторые из них действуют столь же неразумно и нелогично на нашей педагогической «кухне», как тот человек, который пытался сварить суп «из того, что было». А вы ведь не думаете, что подготовить отрядный сбор или огонек, игру по станциям или конкурсную программу легче, чем сварить суп?

Может быть, вожатым тоже нужны рецепты? А если попробовать составить рецепты по аналогии с книгой «О вкусной и здоровой пище»? Например, так

«О дружном и сплоченном отряде»

Салат-коктейль «Шаг навстречу»

Салат-коктейль пользуется заслуженной популярностью, так как легок в приготовлении и малозатратен.

Способ приготовления

Свежих, только что завезенных, еще незнакомых друг с другом детей хорошо проветрить во время экскурсии по лагерю. Тщательно вымыть под проточной водой в душе, слегка просушить. Поместить в круглую форму и тщательно перемешать при помощи различных вопросов. Салат-коктейль можно заправить легкой улыбкой. Строгости, требований и настойчивости по вкусу.

Данное блюдо обладает ярко выраженным расслабляющим эффектом, хорошо адаптирует к новым условиям, снимает стресс, поднимает настроение.

Горячая закуска «Первое впечатление»

Деликатесная горячая закуска «Первое впечатление» подается обычно при первом знакомстве с целью привлечения внимания, возбуждения интереса и желания продолжить взаимодействие. Особенно важно это блюдо красиво и оригинально оформить и подать.

Способ приготовления

Для удобства приготовления необходимо разделить общую массу на 3-5 равных частей при помощи различных маленьких формочек вожатской работы. После деления каждую часть разместить отдельно (подальше друг от друга). Пусть лучше узнают друг друга, найдут точки соприкосновения. После недолгого брожения в умах, дать возможность показать себя, максимально поразив присутствующих своим творчеством и оригинальностью. Перед подачей украсить красивыми словами, шутками, цитатами из классиков, поэтическими строками собственного сочинения.

Данное блюдо является информативным для вожатого, помогает раскрытию творческого потенциала, лидерских и организаторских компетенций участников.

Солянка сборная по рецепту древних кельтов

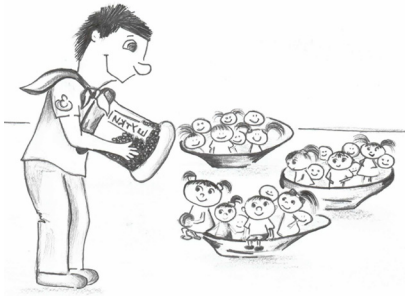
В старинных поваренных книгах этот рецепт назван «Кельтское колесо».

Способ приготовления

Для приготовления сборной солянки все ингредиенты необходимо разделить на отдельные части в соответствии со сторонами света для усиления специфического эффекта. Дать прочувствовать вкус собственной значимости. Затем соединить все части в одной емкости и варить до готовности, периодически перемешивая. Для усиления вкуса можно добавить специи: авторитет вожатого, чувство юмора, фактор справедливости.

Данное блюдо используется для развития толерантности и достижения гармонии в группе. Его можно приготовить сразу на длительное время и использовать по мере необходимости, предварительно подогревая добрыми словами.

Десерт «Похвала вожатская»



Десерт подают в конце каждого дня, иногда несколько раз в день. Чтобы избежать однообразия, можно использовать рецепт одного из народов Аляски.

У одного из народов Аляски есть более 20 различных слов, обозначающих всего лишь одно понятие – «снег». Каждое слово обозначает какой-то особый вид, оттенок, качество снега. Эта конкретизация важна для жизни в условиях Аляски.

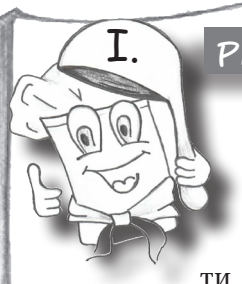
Способ приготовления

Похвала вожатская готовится заранее, чтобы в случае необходимости сразу выдать готовый продукт. Похвала должна быть разнообразной и качественной. Рекомендуется каждый раз заменять основной компонент, не меняя общего тона готового блюда. Например: «Молодец! Здорово! Отлично! Великолепно! Это неповторимо! Бесподобно! Прекрасно! Это просто праздник! Я тобой горжусь! Браво! Высший класс! Незабываемо! Потрясающе! Замечательно! Это удивительно! Неподражаемо! Очень мило! Гениально! Чудно! Чудесно!..»

Блюдо тонизирует, поднимает настроение, мотивирует на дальнейшие успешные действия.

Дорогие вожатые! Конечно, все эти рецепты шуточные, хотя написаны на основе реальных методик вожатской работы. Но все-таки нам хотелось бы помочь вам в вашем нелегком, но таком значимом труде. Поэтому дальше все будет серьезно.

Данное методическое пособие – это своеобразный рецептурный сборник вожатской «кухни», в котором детально разобраны некоторые элементы обыденной вожатской деятельности. Конечно, это не готовые рецепты, а скорее советы и полезная информация, которая не будет лишней в вашей работе. Очень надеемся, что это поможет вам избежать трудностей, с которыми вы можете столкнуться, если не будете знать, КАК действовать.



I. РЕЦЕПТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Как приготовить подъем

Подъем в летнее время в 8:00. Необходимо прийти на отряд за 5–10 минут до подъема, а тем, кто живет вместе с детьми, до подъема успеть привести себя в порядок. В первую очередь надо разбудить дежурных командиров (примерно за 5 минут до подъема), которые вместе с вами станут будить всех остальных детей. Будить детей надо ласково и нежно, без криков и громкой музыки. Не забудьте включить трансляцию. Полностью полагаться на дежкома не стоит, зайдите сами в каждую комнату, убедитесь, что все дети встали. Минут через пять пройдите снова по всем комнатам и, если кто-то еще не встал, настойчиво потребуйте, чтобы все поднялись. В 8:15 уже начинается зарядка, а для этого надо одеться и выйти на улицу (на стадион). Заправлять в это время кровати не надо, а то вы никуда не успеете.

Ошибки

«Ураган» – слишком резкий подъем и недостаточный контроль за тем, все ли вышли на построение, как одеты и так далее.

«Побудка мимоходом» – заглянув в спальню и сообщив детям, что уже утро, вожатый этим ограничивается.

«Казарма» – свирепый вид и экстремальная лексика едва ли создадут у детей радостное восприятие начинающегося дня.

«Всё идет само собой» – даже в конце смены не надо легкомысленно рассчитывать, что процедура побудки произойдет без вашего вмешательств или только с помощью дежкома.Дети должны видеть, что вы рядом с ними.

Рецепт зарядки

Зарядка в «Зеркальном» начинается в 8:15. Если с первого дня вы убедите детей в ее необходимости и будете помнить о Законе точного времени, то у вас все получится. Занимайтесь зарядкой вместе с детьми, предложите помочь в ее проведении своим же детям, это может

быть одним из заданий дежкому либо сменным поручением. Добивайтесь всего личным примером. Утренняя гимнастика проводится ежедневно в течение 10–15 минут, на открытом воздухе, в дождливую погоду – в хорошо проветриваемом помещении.

Физические упражнения должны соответствовать возрасту детей, состоянию их здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности. Не наказывайте детей за какую-либо провинность, например, дополнительными кругами по стадиону во время зарядки.

Главное в любом деле – обеспечить сохранность жизни и здоровья детей, а потом уже творческая и личностная реализация.

Помните, что у любого ребенка, даже у самого «шалопая», может быть ослабленное здоровье. Если девушки вашего отряда заявляют, что они освобождены от физкультуры, поэтому никуда не пойдут, напомните им, что физкультура и зарядка – разные вещи. Последнее – очень даже полезно, если не верят, пусть проконсультируются у врача лагеря. Ни в коем случае никого не оставляйте в корпусе (а то завтра у вас там останется весь отряд, потому что у всех что-то резко заболит). В крайнем случае, пусть просто печально сидят на скамеечках, но на стадионе.

Если вы опоздали на общую зарядку, ни в коем случае не отказывайтесь от ее проведения. А то в следующий раз некоторые специально будут долго копаться, надеясь, что вы их не заметите, а когда они соблаговолят выйти, зарядка уже закончится.

Ошибки

«Лавина» – опаздывающий на зарядку отряд устремляется вперёд неуправляемой массой. Жертвы весьма вероятны.

«Эпидемия» – группа детей (чаще – девушек) всем видом показывают, что больны, и вы оставляете их в спальне. НЕТ! Приглашайте напарника или командира отряда, и в его сопровождении больные направляются в медпункт немедленно.

«Спортивный клуб вожатых» – группа развлекающихся вожатых, с юмором и образцово выполняющих комплекс упражнений смотрится шикарно, но, в первую очередь, нужно следить за детьми.

Рецепт уборки комнат

Операция «УЮТ». Вернувшись с зарядки, вы даете детям время, чтобы умыться, и начинаете вместе с дежкомами проверять, как дети убирают комнаты. Что должны сделать дети? Заправить кровати, убрать все вещи в шкаф. В шкафу все вещи разложить по полочкам, проверить тумбочку, повесить лицевое полотенце на спинку кровати к голове, ножное полотенце на спинку кровати к ногам, стряхнуть песок со своей кровати, подмести пол, выгрести мусор из-за батарей, из-под кроватей, убраться на столе, привести в порядок обувь, чтобы не была разбросана. Вожатому необходимо контролировать этот процесс, постоянно напоминая, что еще надо сделать в комнатах.

Ошибки

«Бумеранг» – дети, выйдя из спальни, возвращаются туда за вещами после уборки и тем сводят её результаты к нулю.

«В некоторых местах» – уборка делается поверхностно, и проверяющие найдут пыль на кроватях, имущество под матрацами, продукты в тумбочках, мокрые полотенца и т. п.

Дети в большинстве своем не ленивы. Их отказ от участия в жизни и работе лагеря – это скорее боязнь ошибиться, быть неуспешным, осмеянным.

Рецепт утреннего информационного сбора

УИСО проводится обычно до завтрака, в крайнем случае – после линейки. Смысл УИСО – задать тон всего дня, рассказать детям о том, что в течение дня их ожидает. Поэтому в плане всегда должно быть указано, что проходит в отряде и что будет, если начнется дождь.

Четко расскажите, что ждет детей в течение дня (кто, куда, во сколько, если дело касается спорта, кружков). Если какие-то моменты плана на день касаются не всего отряда, расскажите, чем займутся все остальные. Спросите, что детям непонятно в плане, ответьте на все их вопросы по дню. План обязательно должен висеть на отрядном месте. Если вы решили

какие-то мероприятия поменять (особенно если это так или иначе касается выхода за территорию), об этом необходимо поставить в известность администрацию лагеря. Если вы не успели выбрать дежкомов на день вчера вечером, сделайте это хотя бы сегодня утром, снимите с себя часть хлопот.

Организация питания

На любой прием пищи дети идут, вымыв руки (вожатый должен это проконтролировать). Они строятся перед специальной чертой и ждут команды вожатого. Ни в коем случае не штурмуют столовую без него, не заходят с дежкомом. Дежурный командир проверяет, хватает ли ложек, вилок, стаканов, хлеба или булки, стульев, чистые ли сами столы. Если чего-то не хватает, надо поставить. Отряд заходит в столовую только в полном составе. Вожатый отвечает за то, чтобы количество порций совпадало с количеством детей в отряде. Если из каждого отряда дети будут забегать по одному, никто не знает, скольких порций можно недосчитаться. Не забудьте, что есть дети, которым может быть что-то противопоказано, что некоторые дети могут медленно есть. Обращайте внимание на качество еды! И от вас зависит нормальное состояние детских желудков. Следите, чтобы дети не выходили из-за стола, ничего не поев. Не забудьте о традиции «чистого стола». Немедленно пресекайте любые попытки игр и «шуток» в столовой. Напоминайте детям, что с набитым ртом не разговаривают. В столовой не шумят.

Ошибки

«Самотёк» – некоторые вожатые думают, что могут и сами поесть, когда отряд вошел в столовую. Ошибаются. Только убедившись, что все заняли свои места, всем хватило порций, и ещё раз напомнив детям о культуре приема пищи, вожатый отправляется за вожатский стол.

«Приоритет желудка» – непростительно бежать в столовую сломя голову, не дожидаясь звукового сигнала.

«Самостоятельное возвращение» – становится ошибкой, если не отработаны четко действия дежкома и всего отряда в

этом фрагменте дня. Категорически нельзя оставлять отряд без визуального контроля. Нельзя отправлять отряд в корпус под командованием дежкома (он за жизнь и здоровье детей ответственности не несет).

Завтрак. На завтрак обычно дают кашу, запеканку, сухой завтрак с молоком и бутерброды. Порционные блюда (сыр, колбасу, творожки и т. п.) вожатый получает на раздаче, обязательно пересчитывает, не отходя в зал, если не хватает, просит добавить порцию (необходимо помнить, что медпункт забирает порции для тех, кто в изоляторе). Если это порезанные сыр, колбаса и т. п., то надо взять вилку, которой вы будете раздавать продукты детям. Пока дежкомы раскладывают порционку, вожатый получает порции на весь отряд, на тележке вывозит их в зал и расставляет на столы своего отряда.

Обед. На каждом столе должна стоять супница, около нее – поварешка. На младший, а иногда и на средний отряд, лучше всего суп сразу разлить по тарелкам (прямо при детях, а не заранее, чтобы не остыло). Но даже за старшими детьми надо смотреть, как они едят суп. Если надо, уговаривать съесть хотя бы несколько ложек первого блюда. Не забывайте напоминать детям, что на раздаче они могут самостоятельно получить добавку. Порции также получает вожатый на свой отряд.

Полдник. Во время полдника может так случиться, что вожатый сам накрывает на свой отряд (если это не запеканка и не компот), поэтому необходимо четко распределить количество сока и т. п., чтобы хватило на весь отряд. Не позволяйте детям выносить продукты из столовой. Помните, что если вы один раз им это разрешили, то потом будет очень сложно убедить их в том, что этого делать не следует.

Ужин. На ужине снова детям раздаются порционные блюда: обычно это фрукты. Дайте фрукт каждому ребенку в руку, таким образом вы убедитесь, что никого не пропустили, что всем хватило. Если дети отказываются от порционных блюд как на ужине, так и на завтраке, предложите «тем, кто хочет добавки». Выносить продукты из столовой нельзя!

Второй ужин. Посещать его необходимо всем отрядам, даже если вы живете в коттедже,

и выносить ужин из столовой нельзя!

Ошибки

«Ужин нам не нужен!», «Какой еще ужин, когда до выступления осталось полчаса, а ничего не готово!» – подумает иной вожатый. Как он ошибается! Спешка во время приема пищи, неудовольствие от ужина мгновенно перенесутся и на впечатления о деле, на настроение детей. И не забывайте, что самое главное – это здоровье ваших подопечных.

Организация линейки

Линейка ежедневно начинается в 9:40. Проводит ее один из дежурных вожатых. После завтрака не распускайте детей, а соберите в одном месте, проверьте наличие головных уборов (если солнечно) и готовьтесь к построению. Вожатые выходят в повседневной форме, если один – в начале отряда, если двое – один в начале, а другой в конце. Построение для выхода на линейку: вдоль главного корпуса со стороны озера, друг за другом, в колонну по четыре человека. Если ваш отряд опоздал для выхода на линейку, он может посидеть на трибунах, но ни в коем случае не выскакивать из разных кустов. Если весь отряд на линейку вышел, а кто-то из детей опоздал, он тоже отправляется к трибуне, а не бегает по линейке. Объясните детям, что нужно делать, когда дается команда: «Смирно!», отрепетируйте с ними, что значит «Шагом марш», «Направо» и т. д.

Чаще вспоминай себя в возрасте твоих ребят. Ты всегда соответствовал предъявляемым требованиям?

Ошибки

«Новобранцы в строю» – выполнение строевых приёмов и команд, особенно «Смирно, равнение направо!» в движении, требует специальной отработки и напоминания.

«Негативизм» – у некоторых вожатых складывается негативное отношение к линейке, которое, естественно, передается детям. Помните, что дети как губка, они впитывают все.

Будьте сдержанней, ведь не все же любят подъем, однако его никто не отменяет.

«Усердный вожатый» – встречаются те, кто готов сутки напролет репетировать с детьми выход на линейку, надеясь, что от количества изменится качество. Не всегда! Дети могут «перегореть» и сделать гораздо хуже, чем было на репетициях.

Рецепт организации дневного отдыха

Тихое время суток (ТВС). Дайте детям отдохнуть, какого бы возраста они ни были. Малышей можно уложить спать, подросткам дайте возможность почитать, поразмышлять про себя, но – лежа в кровати. У нас принято в тихий час раздеваться так, как дети укладываются на ночь, ложиться под одеяло, а не валяться на покрывале в одежде. Заведите правило: в тихий час никаких разговоров, хождений.

Ошибки

«Постепенность» – неверно думать, что в первый день к тихому часу можно относиться не слишком требовательно. Как проведете тихий час в первый день, так он и будет у вас получаться в дальнейшем. А дети нуждаются в отдыхе, даже если они об этом не подозревают.

«Пошутить хотели...» – иногда ребята пытаются воспользоваться беспомощным состоянием спящих товарищей, чтобы «пошутить» – вымазать их пастой, связать шнурки ботинок и т. п. Это недопустимо! Обидеть человека легко, а восстановить после этого добрые отношения крайне затруднительно.

«Можно сбегать в другой отряд?» – часто просят дети в такие моменты. Нельзя. Ваши коллеги изо всех сил пытаются уложить отряд, а тут прибежит гость... Незадача!

Рецепт помывки

Перед походом в душ проверьте, чтобы у каждого ребенка был с собой набор банных принадлежностей, чтобы дети не забывали взять с собой полотенце.

Следите за тем, чтобы ваши дети не шли в душ полуголые. Напомните им, что существуют законы детского общежития, даже если дома в ванну они путешествуют в том, в чем им заблагорассудится. Во время дежурства в душе надо проверять, чтобы, уходя, дети выключали воду, чтобы в душе не мусорили и не оставляли свои вещи. Вожатый должен как минимум дважды проверить душ: перед тем как запускать детей и после того как они помылись. Если дети оставили после себя грязь, а вожатый вовремя не отследил и не заставил их убрать, то должен сам убрать за детьми. Обязательно находитесь рядом во время мытья ваших детей, потому что случиться может всякое (например, отключат свет или воду).

Ошибки

«Коммунальная собственность» – дети нередко забывают о гигиене, обмениваясь личными вещами, предметами туалета. У каждого должно быть только свое бельё и банные принадлежности. Если уж возникла экстренная необходимость использования чужой собственности, подумайте о гигиене, стирке-глажении и сохранности.

Вечерний информационный сбор

ВИСО обычно делится на две части: заканчивающийся день и предстоящий. По прошедшему дню, в первую очередь, надо подвести итоги. Хорошо, если с первого дня вы завели традицию в вашем отряде проводить не просто ВИСО, а маленький «огонек-анализ дня», со свечкой. Детям обычно это больше нравится. На ВИСО:

- оцените прошедший день;
- что понравилось, что нет, а главное – почему («свободный микрофон», ни в коем случае не заставляйте детей говорить, пусть говорят только те, кто хочет);
- оцените работу дежкомов заканчивающегося дня (если их два, то каждого по отдельности);
- поблагодарите их за работу («спасибо по-зеркалятски»);
- объявите детям примерный план на следующий день;
- выберите дежкомов на следующий день (дети должны пред-

ставлять, насколько сложен день, и в зависимости от этого предлагать себя или нет на роль дежкомов);

- поздравьте их с назначением (« по-зеркалятски»);
- не забудьте про традицию прощания.

Ошибки

«Камера пыток» – занудное вытягивание из ребят ответов на неинтересные вопросы не способствует рефлексии прожитого дня.

«Отсутствие чувства меры» – даже если интересно, распорядок дня нужно соблюдать. Лучше уйти с огонька с чувством, что его было мало, чем с ощущением радости от того, что он закончился!

Войдите в комнату и тихонько скажите: «Спокойной ночи». Если вам никто не ответил, значит, там уже все спят.

Свободное время

Свободное время детей должно быть организовано. Каждый ребенок должен иметь время для занятия любимым делом, для мечтаний в тишине. Если ребенок не может организовать свое время сам, об этом должен позаботиться воспитатель. Напоминайте детям, что лучший отдых – это смена деятельности.

Ошибки

«Заорганизованность» – когда детям вообще не предоставляется свободного времени. Вспомните себя в их возрасте, каково бы было вам? Другой разговор, если дети не умеют его организовать. Тут уж можно развернуться на полную катушку и помочь им.

«Избыток» – не давайте детям слишком много свободного времени. Они расслабятся, и вам тяжело будет их собрать всех воедино. Тем более, в такие моменты возникнет вопрос: а можно туда, а можно сюда. Главное – никого не потерять, а если кто-то ушел в другой отряд – не забыть о нем и затем пересчитать всех.

«Просочившиеся» – иногда в отряде возникают ситуации, когда один или несколько ребят могут выпасть из работы. Но не из поля вашего внимания! Не забывайте об ответственности за жизнь и здоровье каждого ребенка. Главное, чтобы эта ситуация у ваших подопечных не вошла в привычку. Не проглядите!

Рецепт репетиции

Если вы записались на репетицию в ККЗ, то придите обязательно вовремя, так как следом за вами идут другие отряды. Если в подготовке номера занят не весь отряд, не ведите всех в зал, найдите, чем занять детей, а с напарником распределите обязанности, кто ведет детей на репетицию, а кто и чем занимает оставшихся детей. Вписывая свой отряд в график репетиций, внимательно просмотрите дружинный план и убедитесь, что это время ничем не занято. Помните, что надо дать детям время, чтобы собраться и дойти до ККЗ .

Показывай на личном примере модель правильного поведения и общения.

Ошибки

«Гигантомания» – хочется многого. А как потом всё это разместить на сцене? Как обеспечить надежное крепление громоздких и тяжелых частей?

«Костюмы – не главное...» – зря вы так думаете. И напрасно откладываете подбор костюмов для персонажей на последний момент. А подготовка костюмов требует и продумывания их отбора, глажения, хранения в подготовленном виде и приведения в порядок помещения костюмерной после вашего посещения.

«Определение на ходу» – теряется время, настроение и качество подготовки, если накануне вечером она не была подробно спланирована.

«Продумывание в основном» – порой время теряется из-за того, что забыта какая-то мелочь – например, гвозди и молоток, шпагат и т. п. Важно продумывать работу в деталях и подробностях. Подобные ошибки встречаются редко и не бывают судьбоносными.

Нельзя использовать в качестве реквизита опасные для жизни и здоровья предметы и вещества! Запрещено использовать как реквизит подушки, одеяла, покрывала и белье из главного корпуса и коттеджей, стулья – из столовой. Если соберетесь что-то взять «на вынос», уточните у старших воспитателей, возможно ли это.

Дружинное дело

Привести отряд в ККЗ на дружинное дело надо минимум за десять минут до начала дела. Если в зал еще не пускают, поиграйте с детьми, спойте песни. Когда вход в зал разрешен, попросите весь отряд подойти к вам (около той двери, ведущей в зал, со стороны которой сидит ваш отряд). И только свой отряд запустите в зал. Остальные вожатые запустят своих детей сами. Делается это только потому, что каждый вожатый отвечает за своих детей. Только в крайнем случае, по особой договоренности, один вожатый может запускать два отряда.

В зале необходимо следить за порядком и дисциплиной в своем отряде, не позволять недопустимые выходки и выкрики. Если дети «вялые», подзадорить их. Поэтому вожатый сидит рядом с детьми. При уходе из ККЗ пусть дежком проверит чистоту мест, где сидел ваш отряд. А также не забудьте, что вы уходите со своим отрядом, а не с другими вожатыми. Для этого надо собрать детей всех вместе и снова пересчитать.

Ошибки

«Конкуренция» – нельзя допустить, чтобы здоровое соперничество превратилось в злобные нападки на другие отряды. Взаимная поддержка, радость за успехи других – вот наше кредо!

«Растерянность или экстаз» – две крайности в эмоциональном состоянии отряда к началу дела. Дети должны быть настроены на дело и сконцентрированы, настроение отряда должно соответствовать задачам и теме дела.

«Главное – хорошо выступить!» – это не всегда верная цель. Главное – чтобы переживания детей в ходе и после дела дали им возможность извлечь из него максимальную пользу для своего личностного роста.

«Эйфория» – слишком сильное эмоциональное переживание радости. Если оно выйдет из-под контроля вожатых, это чревато потерей динамики отрядной жизни.

«Упадок сил и настроения» – возможно, вы проиграли в конкурсе или неудачно выступили. Или просто устали. Это не повод впадать всем отрядом в коллективную депрессию.

Соберитесь с силами! Завтра будут еще дела!

Отбой

Готовить детей ко сну необходимо заранее, так как у детей часто именно после отбоя возникает потребность заняться гигиеническими процедурами. Для этого в «Зеркальном» существует время, именуемое «подготовкой ко сну», на которую дается сигнал в 22:00. Постарайтесь не оставлять детям из этого получаса 10–15 минут, они просто ничего не будут успевать и вынуждены будут либо задержать отбой, что непозволительно, либо лечь спать грязными. Поэтому при приближении стрелок часов к заветной цифре «22», сворачивайте все свои дела и отправляйте детей мыться. Обязательно сами следите за этим процессом, напоминайте тем, кто уже умылся, сколько времени осталось до отбоя. И помните, что в это время вожатый постоянно должен быть рядом с детьми, а не в вожатской, не у телефона и т. п.

С первого дня заведите правило, что за пять минут до отбоя все должны лежать в кроватях, переменив обычную одежду на спальную, аккуратно сложив повседневную одежду. Старший возраст детей – это не повод для того, чтобы их не укладывать вовремя спать. Просто будьте спокойны, но требовательны. Проверьте, все ли дети во время отбоя находятся на своих местах, если кого-то не хватает, узнайте, где может быть ребенок, у детей вашего отряда. Сообщите дежурному администратору.

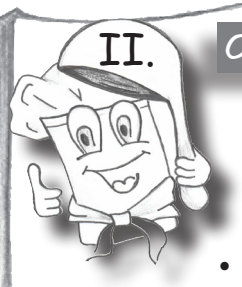
Перед своим сном убедитесь, что все дети на местах и все спят. Никогда не оставляйте детей одних, рассчитывая, что они уже спят.

Во время отбоя можно включить медитативную музыку, тихонько поиграть на гитаре, почитать сказку или легенды, но все очень тихо и реагируя на любой шум в комнатах детей.

Ошибки

«Прощальный пистон» – хлопок воспитывающей агрессии перед сном разрушителен. Оставьте свое недовольство до утра, замените репрессии огорчением, в крайнем случае – коротко переговорите с зачинщиком возмутившего вас факта без свидетелей.

«Громкое «Спокойной ночи»» – пытаясь уложить детей спать, вожатый, практически крича, сообщает им, что нужно выключить свет, уже перестать ходить, лечь по кроватям. Дети так же громко отзываются. Старайтесь говорить почти шепотом, тогда отбой выйдет более продуктивным.



II. ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Рецепты знакомства на скорую руку

- У каждого вожатого должен быть бейдж, вам будет легче запомнить детей, если у них тоже будут визитки, которые они могут сделать сами.
- Существует большое количество специальных игр на запоминание имен, с помощью которых не только вожатые запомнят детей, но и дети быстрее познакомятся друг с другом. Вот некоторые из них.

Ветер дует в сторону…(с 7 лет)

Играющие становятся в круг. Ведущий говорит: «Ветер дует в сторону…» (например, того, у кого есть брат), и играющие, к которым относится высказывание ведущего (те, у кого есть братья), должны встать в круг.

Раз-два-три, свое имя назови (с 7 лет)

– Пожалуйста, все громко на счет “три” назовите свое имя. Раз, два, три!

Дальше с юмором прокомментируйте результаты выкрикивания. Например: “Как я понял, у нас четыре Насти, шесть Артемов и еще по одному Саше, Саньке и Шурочке... А теперь разберемся, кто есть кто персонально. По-моему, эта девочка кричала, что ее зовут Боря. Ах, ты не Боря! А кто же ты? Машенька! То-то я смотрю такая симпатичная девочка и ничуть на Борю не похожа. Запомните ребята: это совсем не Боря, а Маша” и т. п.

А я еду, а я в танке…(с 8 лет)

Играющие садятся на стулья, образуя круг, в котором один стул – пустой. Сидящий слева садится на него со словами: “А я еду”, следующий – на его место: “А я тоже”, третий: “А я – в танке”, четвертый: “А я – зайцем”, пятый: “А я с …” (произносит имя присутствующего, который пересаживается на пустой стул). Игра возобновляется с того места, где стоит пустой стул.

Автографы (с 10 лет)

Дайте каждому игроку карандаш и листок бумаги. Затем каждый человек начинает обходить других, стараясь выяснить, кто есть кто. Обходя друг друга, игроки просят каждого назвать свое имя и фамилию. Побеждает игрок, первым собравший полный список имен с правильными подписями.

Великолепная Валерия (с 10 лет)

Принцип тот же, что и в игре «Снежный ком», только к своему имени добавляется еще и прилагательное, начинающееся с первой буквы имени. Возможно упростить игру, называя имя и прилагательное только предыдущего участника и свое.

Визитка «Семь Я» (с 12 лет)

Визитка заполняется, прикрепляется, все встают и, двигаясь, стараются прочитать визитку каждого. Когда все рассаживаются, каждому по кругу предлагается назвать самую понравившуюся визитку и задать этому человеку вопрос про его определение «Я».

История (с 12 лет)

Вожатые делят отряд на две команды, используя любой вариант разбивки. Определяется время для выполнения первого задания (например, 5 минут). За это время каждая команда сочиняет о себе историю, используя реальные данные. Например: «Мы живем в Туле, Казани и Москве. Дома у нас 9 собак, 14 кошек, 2 попугая и 1 черепаха. Трех наших мам зовут Ольгами, а еще у нас два папы по имени Саша» и т. д. По истечении назначенного времени каждая команда выбирает рассказчика, и команды как бы меняются местами, то есть команда «А» рассказывает про команду «Б» и наоборот. Побеждает та команда, которая допустит меньшее количество ошибок.

Объединения (с 12 лет)

Ведущий дает задания участникам, они выполняют их как можно скорее. Задания: найдите группу людей,

- у которых номер телефона кончается одной и той же цифрой;
– которые родились с вами в одном месяце;
– которые любят то же время года, что и вы.

Суета сует (с 12 лет)

Всем участникам раздаются карточки, которые разделены на 9–16 клеточек. В каждой клеточке записано отдельное задание. Нужно записать на клеточку имя человека, который (тут простор для вашей фантазии): любит рыбу, держит дома собаку, любит звезды. Чем неожиданней будет задание, тем лучше. Можно заложить в эту карточку то, что нужно вам. Например, выявить любителей рисования, пения, игры на гитаре. Побеждает тот, кто быстрее и точнее соберет имена.

Как запомнить имена детей

1. Не пропустить игры на знакомство и активно пытаться запомнить детей (не стараться запомнить их по одежде, потому что дети переоденутся).
2. На вечернем огоньке попросить их перед своими словами еще раз представиться, чтобы все запомнили (в частности вы).
3. Во время подготовки ко сну поиграть с напарником в игры «Кто больше запомнил имен» или «Как зовут проходящего мимо ребенка».

Элементы имиджа отряда

Имидж отряда – это неповторимый внешний образ отряда, то, что его отличает от других.

К составляющим имиджа можно отнести:

- название отряда, которое должно быть кратким, емким, отражать характер и деятельность отряда, нравиться вам самим;
- девиз отряда – краткое выражение, лозунг, которому вы будете следовать;
- эмблема отряда – символический рисунок, отражающий название и деятельность отряда;
- элементы одежды (футболки, головные уборы, галстуки, банданы…);

- отрядная песня и любимые песни отряда;
- законы жизни отряда;
- традиции и ритуалы отряда, элементы, создающие атмосферу в отряде;
- отрядный уголок, в котором отражаются основные события, происходящие в отряде;
- оформление отрядного места.

Имидж отряда должны придумать сами дети. Задача вожатого – организовать этот процесс, подсказать, если будет необходим его совет. Если в отряде дети младшего школьного возраста, которые еще ни разу не были в лагере, им будет трудно продумать имидж отряда. В этом случае в запасе у вожатого должно быть несколько вариантов идей.

Рецепт поддержания дисциплины в отряде

Вожатый несет ответственность за жизнь и здоровье ребят, и чтобы избежать осложнений, необходимо с первых же дней наладить дисциплину. Это один из самых сложных моментов жизни отряда. Вожатый, убаюканный послушным поведением ребят в первый день, может не уделить должного внимания дисциплине. Результат – дисциплинарный «срыв» и потеря контроля над отрядом.

Создание дисциплины в старших отрядах – дело достаточно сложное. В первые же дни ознакомьте ребят с распорядком жизни в лагере, со всеми «можно» и «нельзя». В силу особенностей возраста, для подростков слово «нельзя» часто переходит в понятие «а слабо?!». Жажда самовыражения затмевает инстинкт самосохранения. И здесь многое зависит от вожатого, от его умения убеждать, создать атмосферу взаимного доверия. В то же время можно выделить отдельные моменты, на которые стоит обратить внимание:

- Единство требований вожатых – условие обязательное. Если один взрослый запретил что-либо, а другой разрешил, если один сказал: «Надо сделать так!», а второй – «Нет, по-другому!», это приводит к тому, что ни один вожатый не имеет авторитета в глазах детей, и отряд становится неуправляемым.

Установление дисциплины начинается с первых минут существования отряда.

• Лучше сформировать чуть более жесткие нормы, а потом их ослабить, чем вначале допустить излишнюю свободу поведения детей, а потом пытаться укреплять дисциплину. Групповые нормы закладываются на первых этапах взаимодействия.

- Работа по укреплению дисциплины начинается с мелочей. К примеру, недопустимо, чтобы подросток, первым закончивший есть, ушёл из столовой, не дождавшись остальных. Необходимо вовремя замечать и исправлять мелкие нарушения дисциплины. Если же дело дошло до крупных нарушений, воспитательное воздействие явно запоздало.
- Обращение ко всем сразу – это обращение ни к кому. Делая замечание, следует адресовать его конкретному человеку. Остальные сами сделают соответствующие выводы, не дожидаясь, когда вожатый обратиться к ним.
- Не стоит делать замечания лидеру в присутствии остальных. В паре ведущий-ведомый воздействуй на ведомого. Должна быть уверенность в том, что адресат выполнит твоё распоряжение и не начнет пререкаться, снижая тем самым авторитет взрослого. Если же есть необходимость воздействовать на вожака, этот разговор лучше провести индивидуально, по возможности создав «численный перевес» взрослых.
- В любом случае, если у вожатого есть сомнение в том, что его распоряжение будет выполнено, его отдавать не следует.

Рецепты предъявления детям правил проживания и поведения

1. Говорите коротко.

Ситуация: вещи разбросаны по комнате.

Цель вожатого: приучить ребенка следить за своими вещами.

Установка: по возможности сказать одно-два слова, чтобы привлечь внимание ребенка к предмету. Произнести спокойно: «Кроссовки!» («Мокрые вещи!»).

Подсказка: тон голоса должен выражать обычное напоминание. Если накатило раздражение, переведите дух. Мысленно постарайтесь найти положительное объяснение этого беспорядка (ребенок боялся опоздать…).

2. Пишите записки.

Ситуация: в комнате не убрано, грязно.

Цель вожатого: помочь ребенку осознать свою ответственность за чистоту в помещении.

Установка: расклеить записки с напоминаниями! Коротенькая записочка на двери может дать желаемый эффект. Например: «В комнате ужасно грязно!» И подпись: «Рассерженные вожатые».

Подсказка: не повторяйтесь, ваши сообщения должны быть разнообразными. Можно включить юмор. И не забывайте: дети не желают вам зла.

3. Выражайте свои ожидания.

Ситуация: одежда валяется в комнате на полу.

Цель вожатого: склонить ребенка к взаимодействию, направить его энергию на решение задачи.

Дети нам ничего не должны…
А мы им обязаны – на основании нашего заявления о приеме на работу и добровольного возложения на себя функциональных обязанностей.

Установка: описывайте то, что чувствуете. Выражайте свои потребности, не подчеркивая его промахи. Нет лучше способа задать ребенку рамки поведения, чем поделиться с ним: «Я очень не люблю, когда одежда разбросана. Я жду, что вещи будут разложены на свои места».

Подсказка: прежде чем сердиться, убедитесь, что вы ясно изложили свою просьбу.

4. Задайте четкие ориентиры.

Ситуация: ребенок отказывается соблюдать меры безопасности.

Цель вожатого: привить ребенку уважение к правилам и законам. Важно, чтобы правила соблюдали и мы сами. Ребенок должен видеть, что правила не меняются по нашей прихоти. Правила и законы структурируют общее пространство, гарантируют каждому человеку безопасность и уважение его потребностей.

Установка: спокойно объясните правила безопасности, законы лагеря.

Подсказка: отныне того или иного действия требуете не вы, а закон или правило лагеря.

5. Решайте проблему вместе.
Ситуация: разные вещи уже несколько дней валяются в комнате.
Цель вожатого: научить ребенка уважать правила совместной жизни.
Установка: когда проблема возникает постоянно, выделите время, чтобы решить ее общими усилиями:
1) воспроизведите чувства и потребности ребенка,
2) выразите свои чувства и потребности,
3) вместе подумайте о возможных решениях проблемы,
4) запишите их (не оценивая),
5) выберите одно из решений,
6) составьте план и предусмотрите критерии его выполнения.
Подсказка: трудно размышлять над решениями, когда эмоции зашкаливают. И вы, и ребенок должны располагать временем. Договоритесь, если нужно, о времени разговора.

6. Добивайтесь соблюдения договора.
Ситуация: ребенок продолжает делать то, что вы просили его закончить.
Цель вожатого: приучить ребенка думать о других. Ребенок должен уметь оценивать эффект от своих действий.
Установка: перейдите от слов к делу (а ругаться, кричать, отчитывать – значит бездействовать перед лицом проблемы), пусть ребенок почувствует последствия своего поведения.
Подсказка: избегайте угроз, которые вы не собираетесь приводить в исполнение. Откажитесь от наказаний.

Рецепты обращения к детям

Как ни странно, одной из серьезных проблем, возникающих в первые дни у вожатого-новичка: как обращаться к детям? Оказывается – нет ничего проще:

- зеркалята,
- ребята,
- друзья,
- народ, люди,
- парни, девчонки,
- братцы кролики, свободные волки,
- милостивые государи и государыни,
- любезные сеньоры и сеньориты,
- уважаемые судари и сударыни,
- гвардейцы, земляки, братья славяне,
- красавицы, барышни.

Рецепты быстрого сбора на отрядном месте

- Договоритесь с детьми, что они будут выходить из комнат на счет десять. И начинайте обратный отсчет: десять – девять – восемь… Вы можете ускорять или замедлять темп отсчета в зависимости от того, насколько дети быстро выходят и сколько времени у вас в запасе. В первые дни отсчет ведет вожатый, затем это будут делать с удовольствием как дежкомы, так и весь отряд.

«Дешевый» авторитет – плохой помощник в построении настоящих отношений. Не заигрывай с детьми. Они всегда отличают настоящее от фальши.

- Если у вас на отрядном месте есть музыкальный центр или магнитофон, можно договориться с ребятами, какую музыку вы включаете в том или ином случае (своеобразные отрядные звуковые сигналы).

Как не сорвать голос

- Вожатому не стоит повышать голос, если дети не могут успокоиться. Существуют приемы, которые помогут вам легко привлечь к себе внимание. Договоритесь с детьми, что правая поднятая рука означает «Прошу тишины», а левая – «Можно шуметь». Поиграйте с ними, несколько раз меняя руку, а затем поднимите правую руку и можете говорить – все будут внимательно слушать.

- Если дети так разбушевались, что не обращают внимания на вашу правую поднятую руку, можно негромко сказать: «Кто меня слышит, хлопните в ладоши один раз!», наверняка несколько человек вас услышат и хлопнут в ладоши. Тогда вы продолжаете: «Кто меня слышит, хлопните в ладоши два раза!» поверьте, хлопков будет гораздо больше. В третий раз попросите хлопнуть в ладоши три раза. Скорее всего, этого будет достаточно, и бурные аплодисменты будут вам наградой – вас услышат все.
- Когда вы что-то рассказываете ребятам, а они начинают параллельно говорить, не стоит повышать голос, можно его либо понижать и дойти до шепота, либо просто прекратить говорить. Если ребята испытывают хоть каплю уважения к вам, они прекратят говорить и начнут слушать.
- Можно договориться с детьми, что дежком, в случае необходимости, говорит слово «шум», а все должны ему ответить хором «Стоп!», таким образом, получится, что дети сами захотели установить тишину.

Рецепт ненавязчивого способа пересчета детей

Вожатый должен каждую минуту знать, где находятся его дети. При каждом удобном случае их приходится пересчитывать (при выходе на зарядку, перед входом в столовую, перед купанием, при входе в ККЗ, перед отбоем…). Сосчитать детей непросто, так как трудно удерживать их в неподвижном состоянии хотя бы одну минуту. Но есть ненавязчивый способ пересчитывания, который подходит к детям любого возраста.

- Вожатый встает у выхода (или у входа) и вытягивает правую руку, демонстрируя детям свою ладонь. Каждый ребенок, проходя мимо вожатого, хлопает его по ладошке. Вожатый вслух считает хлопки (количество детей).
- Пересчет на открытой площадке, при наличии математических способностей у вожатого. Попросите детей найти себе пару, а затем каждой паре себе еще по одной паре, пересчитайте полученные четверки и тех, кто в них не вошел.

Разбивка на микрогруппы

I. Из частей – целое (или пазлы)

1. Из кусочков, розданных участникам, сложить целое – мозаику, открытку, рисунок, репродукцию картины, геометрическую фигуру. Части должны подходить друг к другу. Целых фигур должно получиться столько, сколько групп понадобится для игры.
2. Из страничек перекидного календаря сложить целые недели (от понедельника до воскресенья) тех или иных месяцев.
3. Взять 5 известных произведений (литература, театр, балет, опера), написать имена их героев на отдельных карточках, раздать ребятам, а затем необходимо предложить им собраться «под одной крышей» или обложкой.
4. Географические пазлы по принципу «Я знаю пять… (городов, рек, озер и т.п. Европы, Азии, Австралии)…»
5. Биологические пазлы: на карточках написаны названия птиц, рыб, животных, растений. Нужно собраться «по семействам».
6. «Большая семья»: вспомнить кто кому кем приходится со стороны мужа и жены: сват, свекровь, племянник, шурин, золовка, деверь, невестка, племянники, внуки и т. д. Получится две большие команды.
7. «Штатное расписание»: собрать служащих разных предприятий «на рабочее собрание».

II. По общему признаку

1. Представители одного района, живущие по одной линии метро…
2. Имеющие одинаковый цвет волос, глаз, одежды…
3. По рождению: по временам года, по знакам зодиака, четным и нечетным датам, календарю друидов…
4. ТОТ – творческое объединение тезок (Марина, Оля, Коля…) Последняя группа – «винегрет» из редких имен.
5. По начальным буквам имен и фамилий.

III. По интересам

1. Клуб любителей чего-либо: музыки, фантастики, кино, поспать, поесть и т. п.
2. Клуб будущих юристов, модельеров, бизнесменов, журналистов…

IV. Пройдя все испытания – участники индивидуально выполняют задания, преодолевают препятствия, отгадывают загадки и по

мере их выполнения формируют группы (с учетом затраченного времени).

V. Традиционный: считалки.

Выявление лидеров

Всюду, где собираются вместе более двух человек, возникает проблема лидерства. В процессе формирования группы некоторые её участники начинают играть более активную роль, им отдают предпочтение, к их словам прислушиваются с большим уважением, короче говоря, они приобретают доминирующее положение.

Таким путём происходит разделение участников группы на ведущих и ведомых, т. е. на лидеров и последователей.

Выявленный лидер может стать основным связующим звеном в цепи взаимоотношений вожатого с группой.

Карабас (с 7 лет)

Для проведения игры «Карабас» детей рассаживают в круг, вместе с ними садится вожатый, который предлагает условия игры: «Ребята, вы все знаете сказку о Буратино и помните бородатого Карабаса-Барабаса, у которого был театр. Теперь все вы – куклы. Я произнесу слово «КА-РА-БАС» и покажу на вытянутых руках какое-то количество пальцев. А вы должны будете не договариваясь встать со стульев, причём столько человек, сколько я покажу пальцев. Эта игра развивает внимание и быстроту реакции».

В этом игровом тесте необходимо участие двух вожатых. Задача одного – проводить игру, второго – внимательно наблюдать за поведением ребят.

Чаще всего встают более общительные, стремящиеся к лидерству ребята. Те, кто встают позже, под конец игры, менее решительные. Есть и такие, которые сначала встают, а затем садятся. Они составляют группу «счастливых». Безынициативной является та группа отряда, которая не встаёт вообще.

Рекомендуется повторить игру 4–5 раз.

Большая семейная фотография (с 7 лет)

Предлагается, чтобы ребята представили, что все они – большая семья и нужно всем вместе сфотографироваться для семейного альбома. Необходимо выбрать «фотографа». Он должен расположить всю семью для фотографирования. Первым из семьи выбирается «дедушка», он тоже может участвовать в расстановке членов «семьи». Более никаких установок детям не даётся, они должны сами решить, кому кем быть и где стоять. А вы постойте и понаблюдайте за этой занимательной картиной. Роль «фотографа» и «дедушек» обычно берутся исполнять стремящиеся к лидерству ребята. Но однако не исключены элементы руководства и других «членов семьи». Вам будет очень интересно понаблюдать за распределением ролей, активностью-пассивностью в выборе месторасположения.

Постарайся все решать по-доброму, спокойно, без угроз (тем более если ты их не сможешь осуществить). Вначале используй внутренние ресурсы, а уж потом переходи к более кардинальным мерам, значимым лицам, постепенно набирая «обороты» до получения нужного результата.

Эта игра, проведённая в середине смены, может открыть вам новых лидеров и раскрыть систему симпатий-антипатий в группах.

После распределения ролей и расстановки «членов семьи» «фотограф» считает до трёх. На счёт «три!» все дружно и очень громко кричат «сыр» и делают одновременный хлопок в ладоши.

Кто быстрее? (с 9 лет)

Все играющие делятся на команды. Команда выполняет задание быстро и четко. Обычно после начала выполнения задания выявляются лидеры в каждой группе.

1. Постройте, используя всех игроков команды:

- квадрат,
- треугольник,
- круг,
- ромб,
- угол,
- букву,
- птичий косяк.

2. Построиться в шеренгу по:

• росту,
• цвету волос,
• алфавиту имен,
• размеру ноги.

Веревочка (с 10 лет)

Для проведения этой игры возьмите верёвку и свяжите её концы так, чтобы было образовано кольцо. (Длина верёвки зависит от количества участвующих в игре ребят.)

Ребята встают в круг и берутся двумя руками за верёвку, которая находится внутри круга. Задание: «Сейчас всем надо закрыть глаза и, не открывая глаз, не выпуская из рук верёвку, построить треугольник». Сначала возникает пауза и полное бездействие ребят, затем кто-то из участников предлагает какой-то вариант решения (например, рассчитаться и далее строить треугольник по порядковым номерам) и затем руководит действиями.

Практика этой игры показывает, что обычно эти функции на себя берут лидеры.

Игру можно продолжать, усложняя задачу, и предложить ребятам построить квадрат, звезду, шестиугольник.

Американочка (с 11 лет)

Приготовьте правый кулак. Ваша задача по моей команде выкинуть любое количество пальцев. Но это еще не все. Нужно, чтобы за как можно меньшее количество попыток у всего коллектива количество пальцев совпало.

Следует отметить, что основными типами лидерства являются эмоциональное и интеллектуальное лидерство. Не последнее место в коллективе занимает лидер-организатор. Кому возглавить ваш отряд, зависит не только от личных симпатий, но и от вида деятельности, направления жизни отряда в данную смену.

Рецепты сплочения отряда

Без дружбы между детьми, без общения и совместной деятельности кто-то из детей начнет скучать и копить недовольство

лагерем.

Сплочение в отряде не появится само по себе, чтобы помочь отряду стать одной командой, необходимо:

• поставить цель перед всеми (зачем нам это надо?);
• говорить об этом часто и утвердительно (мы единое целое, одна команда);
• предоставить каждому возможность проявить себя, вовлекать всех в деятельность;
• давать всем право высказаться, принимать любое мнение;
• вместе украсить помещение отряда;
• вместе планировать деятельность;
• использовать индивидуальный подход к каждому ребенку;
• каждому контролировать свое поведение, стараться перебороть агрессию, стеснение, учиться доверию;
• составить общими усилиями правила и законы отряда;
• работать вместе, обсуждать мероприятия, участие в них отряда;
• проводить «вечерние огоньки»;
• вместе радоваться общим отрядным и личным победам своих ребят;
• провести игры на сплочение.

Домики, люди, землетрясение (с 7 лет)

Игроки разбиваются на тройки. Люди (1 человек в каждой тройке) – в центре тройки; двое других («домики») держатся за руки. Ведущий подает команды. Когда он говорит «люди», то центральные игроки в тройках меняются местами; когда говорит «домики», меняются местами игроки, образующие «домики», но руки не расцепляют; когда говорит «землетрясение», все игроки в тройках полностью меняются.

Результат – знакомство.

Дотронуться до одежды … цвета (с 7 лет)

Играющие должны дотронуться до одежды (своей или чужой) того цвета, который назовет ведущий. Ведущий должен успеть осалить кого-нибудь, кто не успел дотронуться. Осаленный становиться водящим.

Друг к дружке! (с 7 лет)

Это упражнение обеспечивает возможность контакта и взаимодействия почти всех детей друг с другом, также оно является быстрой освежающей разминкой во время перемены или отдыха.

Инструкция: Сейчас вы будете играть в одну очень интересную игру, во время которой все нужно делать очень - очень быстро. Вы покажете мне, насколько внимательно вы меня слушаете и насколько быстро вы можете сделать то, что я буду вам говорить. Сейчас у вас ровно пять секунд, чтобы выбрать себе партнера и быстро-быстро пожать ему руку... А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом:

— правая рука к правой руке!

— нос к носу!

— спина к спине!

Ну, что ж, это вы смогли сделать быстро. А теперь запомните, пожалуйста, следующее. Каждый раз, когда я крикну: «Друг к дружке!», вам будет нужно быстро-быстро найти себе нового партнера и пожать ему руку. А после этого я снова буду называть части тела, которыми вы должны будете дотрагиваться друг до друга. Итак: «Друг к дружке! Ухо к уху!»

— бедро к бедру!

— пятка к пятке!

Пусть дети поменяют пять или шесть партнеров. Всякий раз называйте новые части тела, посредством которых дети должны вступать в контакт друг с другом.

Наше общее состояние (с 7 лет)

Давайте почувствуем наше общее состояние. Прислушайтесь! Послушайте тишину. А теперь нам всем очень весело (все смеются). А теперь грустно (холодно, жарко)! А теперь все дружно крикнем: «Ура!»

Результат – эмоциональный подъем.

Не собьюсь (с 7 лет)

Счет по очереди. Вместо числа, которое имеет цифру 3 или делится на 3, произносится фраза: «Раз, два, не собьюсь».

Слон (с 7 лет)

Весь отряд должен за ограниченное время (1–2 минуты) выложить на полу из веток изображение слона. Задание необходимо выполнить в полной тишине.

Паровозик дружбы (с 8 лет)

Все игроки стали в шеренгу, плотно друг к другу. По счету ведущего, на «1» – прыжок вперед; на «2» – прыжок назад, «3» – вправо, «4» – влево. Результат – общность движений.

Космическая скорость (с 9 лет)

Цель игры – передать мяч из рук в руки за три секунды. Обязательное условие – чтобы мяч побывал у каждого только один раз.

Избушка (с 10 лет)

Построить избушку так, чтобы пола касалось как можно меньше конечностей.

Счет до десяти (с 10 лет)

Все участники сидят в кругу с закрытыми глазами. Задание: сосчитать до 10, при этом каждое число называет кто-то один, не договариваясь между собой. Если одновременно назвали одно и то же число несколько человек, то счет начинается заново.

Не забывай о том, что ты сейчас для детей значишь очень много. Ты – мама, папа, брат, сестра, священник, друг, помощник, учитель, советчик, судья…

Проводник (с 10 лет)

Дети выстраиваются в колонну по одному, положив руки на плечи друг другу. Вожатый объясняет правила:

Нельзя разговаривать.

У всех, кроме последнего, закрыты глаза.

Последний человек — машинист «поезда».

Хлопок по левому (правому) плечу — поворот влево (вправо).

Хлопок по обоим плечам — вперед.

Двойной хлопок по обоим плечам — назад.

Хлопок по обоим плечам дробью — стоп.

Задача машиниста: провести «паровозик» несколько поворотов (о направлении пути сообщает вожатый). Для продолжения игры последний участник становится впереди всех.

Импульс (с 12 лет)

Все игроки становятся в круг, вытягивают вперед 2 руки. По сигналу ведущего каждый должен схватить руки двух людей, причем не своих ближайших соседей. Затем ведущий проверяет, правильно ли «связаны» игроки. Для этого он касается любого игро-

ка, и тот пускает «импульс» (т. е. жмет руку одному своему соседу). Сосед передает «импульс» следующему и т. д., пока «импульс» не дойдет до последнего. Если «импульс» прошел через всех игроков, значит игроки соединены правильно, и их задача, не разрывая рук, распутаться в круг. Если «импульс» прошел не через всех игроков, то повторяют процедуру сцепления заново.

Результат – сплоченность.

Носок-пятка (с 12 лет)

Все становятся в круг очень плотно – так, чтобы носок упирался в пятку впереди стоящему. Когда встали как надо, все начинают в таком положении медленно приседать – получается, что каждый садится на колени предыдущему. Если успешно сели, нужно попробовать так немного продержаться.

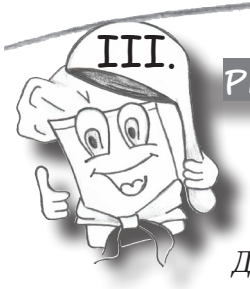
Путаница (с 12 лет)

Все участники встают в круг, держась за руки. Выбирается водящий, который отходит так, чтобы не видеть, что делает остальная группа. Игроки, не размыкая рук, деформируют круг, запутывают цепочку. После того как цепочка запутана, приглашается водящий, задачей которого становится распутать всех и восстановить первоначальный круг.

Стиральная машина (с 12 лет)

Игроки выстраиваются в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 50 см. Один игрок с закрытыми глазами проходит через строй (механизм стиральной машины). Игрок должен быть расслаблен. Задача других игроков – «постирать» ведущего, касаясь его, одергивая, поправляя. Не забывайте, что машина – «Indesit», а следовательно, «стирка» должна быть щадящей и не приносить неприятных ощущений ведущему.

Результат – раскрепощение.



III. РЕЦЕПТЫ ОТ ШЕФ (а) - ПОВАРА

Как стать лучшим вожатым

Наш вожатый — лучший.

Да, именно так должно казаться детям. Он всё может, всё умеет, всё знает. Вожатый всегда уверен, спокоен, не теряется ни в каких ситуациях.

Уверенность в себе очень важна.

Старайтесь не менять своих решений. Если вы говорите то так то сяк, мечетесь от одной точки зрения к другой, это свидетельствует о неуверенности, и это не на пользу авторитету. Впрочем, в некоторых ситуациях нужно уметь признать свою неправоту, иначе будете выглядеть смешно.

Будьте готовы к самым неожиданным испытаниям, которым вас подвергнут дети.

Неожиданные каверзные вопросы, попытки не слушаться, только чтобы посмотреть, что сделает вожатый — это далеко не весь арсенал. Будьте спокойны и находчивы, помните, что неожиданный, оригинальный ответ обезоруживает провокатора.

Если вы что-то умеете делать хорошо — демонстрируйте это.

Скажем, вы хорошо играете в футбол, на гитаре, стоите на голове, танцуете нижний брейк. Пусть дети видят, за что вас можно уважать. Но не надо бравировать: вожатый крут, но скромен.

Если вы чего-то не умеете — не беритесь.

Не стоит показывать детям своё несовершенство. Тут, правда, есть свои нюансы. Дети не всегда могут заметить, что вы что-то делаете плохо.

Есть вещи, которые надо делать обязательно.

Например, участвовать в вожатских выступлениях. Дети не должны видеть, что их вожатый где-то «пролетает», что он хуже других. И если во время вожатского номера вы скромненько сидите в зале, ждите от них неудобных вопросов. То же можно сказать, например, про футбольные матчи «вожатые - дети» пусть за всё время вы лишь пару раз прикоснётесь к мячу, всё равно вы часть команды - это для детей важно. Важно, чтобы дети видели, что вы пользуетесь уважением других вожатых и администрации. Поэтому,

во-первых, всегда будьте уважительны к другим вожатым. Ни в коем случае не высказывайте им свои претензии при детях! Во-вторых, старайтесь работать так, чтобы ни у кого не было претензий к вам: ни у других вожатых, ни у администрации.

Развивайте в себе все лучшие качества. Стремитесь к совершенству.

Рецепт любви к детям

Ваша любовь к детям должна начаться еще тогда, когда вы решите, что будете работать в лагере. Но как полюбить человека, которого никогда не видел? Сделать это трудно, но нужно. Настройте себя на то, что ваши дети будут самыми хорошими.

Первая встреча очень важна. Продумайте, как вы оденетесь, как улыбнетесь, что скажете. Только не паникуйте, если действительность не будет соответствовать вашим ожиданиям. Вполне возможно, что ваше первое впечатление от встречи с детьми обманчиво, и по исходу двух – трех дней вы будете считать их самыми лучшими.

Сразу начните искать плюсы у ваших детей. Общайтесь с ними, узнавайте о них как можно больше, заостряйте свое внимание на том, что вам нравится, а не на том, что вас раздражает. Найдите в каждом ребенке что-то положительное и воспринимайте его, прежде всего, через этот позитивный фактор.

Нас часто раздражает в людях кажущаяся нелогичность их поступков. Особенной непредсказуемостью порой удивляют действия детей. Внезапный каприз, вспышка безудержной веселости, мгновенная ярость – эти проявления кажутся совершенно спонтанными, но каждое «необъяснимое» действие можно объяснить, определив его источник.

С пониманием мотива того или иного поступка ребенка раздражение легко уступает место сочувствию и прощению.

А еще невозможно отрицать,
что мы больше любим тех детей, в которых вложили частичку своей души. Когда вы прилагаете старания и вдруг чувствуете отдачу, успех, реализацию своих усилий – вы начинаете гордиться и любить.

Говорите детям чаще, что вы их любите, что вы рады, что именно они попали в ваш отряд.

Укрывайте их одеялом перед сном, желайте
самых приятных снов. Только делайте это искренне – дети очень чувствительны к фальши.

Будьте терпеливы, и в конце смены вы всем будете говорить, что эти дети были самыми лучшими.

Как понравиться детям

Почему некоторые вожатые нравятся детям с первых минут знакомства, а другим необходимо приложить массу усилий, чтобы понравиться? В чем секрет?

Существует ряд психологических закономерностей, знание которых вам поможет.

«Бумеранг» – люди обычно симпатизируют тем людям, которые сами относятся к ним с симпатией, одобрением, уважением. Этот механизм может лежать в основе доверия и симпатии детей.

«Созвучие» – часто эмоциональное сближение людей начинается, когда их мысли, переживания, оценки созвучны, близки. Это вызывает притяжение друг к другу.

«Сопереживание» – эмоциональный отклик на состояние другого человека. Если вы сумеете сопереживать ребенку, ваши отношения станут более близкими.

«Эталон» – на основе эталона рождаются идеалы, наиболее важные в подростковом возрасте. Постарайтесь стать идеалом, которому хочется подражать.

«Содействие» – вовремя оказанная необходимая помощь может стать мостиком в ваших отношениях с ребенком.

«Эмоциональное эхо» – восприятие окружающего мира зависит от настроения, на фоне которого познаются другие люди. Ребенок эхом отзовется на ваше хорошее настроение, и у него

возникнет ощущение радости и покоя. Не показывайте своего плохого настроения, не раздражайтесь в присутствии детей.

«Познавательный интерес» – межличностные отношения зависят от того, насколько один человек интересен для другого, как он удовлетворяет потребности в новизне информации. Став источником любопытной, интересной информации, вы станете привлекательным для детей, которые всегда испытывают потребность в знаниях.

«Первое впечатление» – внешний вид, выражение лица, индивидуальные запахи, тембр голоса, жестикуляция – все это создает то самое необъяснимое «первое впечатление», которое второй раз уже не произведешь!

Рецепт заботы о детях

Ненавязчиво, но настойчиво вы должны следить за такими вроде бы очевидными моментами (это касается любого возраста):

- по утрам необходимо чистить зубы, умываться;
- мыть руки надо, если вы вышли из туалета, перед каждым приемом пищи, после спортивных занятий, трудового десанта, а вообще, чем чаще, тем лучше;
- вечером, перед сном, следует мыть ноги;
- мыться в душе следует хотя бы раз в два дня (можно без мытья головы);
- одеваться надо по погоде, чисто и опрятно;
- грязную одежду можно складывать в мешок (подарок родителям), а можно самостоятельно постирать (в корпусе есть стиральные машины);
- застилая кровать, необходимо стряхнуть простыню (летом у детей песок везде);
- оторванные пуговицы можно пришить с помощью нитки и иголки;
- промокшие во время дождя или купания вещи и влажные банные принадлежности не надо заталкивать в шкаф (не важно, был или не был санобход), для этого есть специальные сушилки;
- уборку в палатах надо производить дважды в день (подметание), ну а влажную уборку дважды в день проведут уборщицы;
- не забывайте, что медицинскую помощь должны оказывать врачи, если вам кажется, что ребенок болен, необходимо сопроводить его в медпункт.

Как дать ребенку почувствовать себя значимым

- Общайтесь с ребенком на равных.
- Попросите ребенка вас чему-нибудь научить.
- Спрашивайте у детей совета.
- Просите о помощи в чем-либо, но после этого никогда не критикуйте.

Нет «хороших» и «плохих» людей. Просто все мы «разные». Умей принять и по достоинству оценить эти разности.

- Давайте посильные поручения с заведомо положительным результатом.
- Поддерживайте в трудной ситуации.
- Встречайте и провожайте как лучшего друга.
- Если вы не правы, попросите прощения.
- Позволяйте ребенку делать ошибки, чтобы он мог осознать их последствия.
- Концентрируйте внимание не на ошибке, а на том, как выйти из сложной ситуации.

Рецепт сотрудничества

- Если ты новичок – сначала присмотрись и понаблюдай, как здесь принято общаться, не спеши делать выводы. Первое впечатление может быть ложным.
- Не жди, пока работа столкнет тебя с сотрудниками лагеря – проявляй инициативу в знакомствах.
- Всегда и во всем проявляй спокойствие. Злость, суета и раздражение никогда не были хорошими помощниками.
- Не доводите критическую ситуацию до конфликта. Выясните отношения между собой, признайте взаимные ошибки или воспользуйтесь помощью посредника.
- Будьте добры и внимательны по отношению друг к другу. Золотое правило гласит: «Относись к другим так, как хотел бы, чтобы относились к тебе».

• Поверь в себя, думай позитивно обо всем. Мысли материальны. Не принимай замечания в свой адрес как трагедию. Не ошибается только тот, кто ничего не делает.
• Улыбка и хорошее настроение делают чудеса. Используй эти средства как можно чаще. Не переноси на других свое плохое настроение.
• Критикуй других только тогда, когда знаешь, как исправить положение, можешь предложить свой вариант решения проблемы.
• У руководителя свои права, обязанности и ответственность. Ты имеешь право на свое мнение, а руководитель – на решение.
• Не путай профессиональные и личные отношения. Умей прощать и не завидовать. Цени по достоинству не только результат, но и приложенные усилия твоих коллег.
• Цени время свое и других людей. Точность – вежливость королей.

Рецепт общения с родителями

За период смены разговоры с родителями могут состояться несколько раз:

- На медосмотре.
- При отправке ребенка в лагерь.
- Телефонный разговор с родителями.
- Приезд в гости в течение смены.
- Болезнь ребенка или несчастный случай (в данной ситуации разговор с родителями ведет врач в присутствии вожатого отряда для уточнения возникающих вопросов).
- Выезд ребенка из ДОЛ.

При разговоре с родителями

1. Выясните имена и отчества родителей заранее или во время разговора, чтобы родители чувствовали вашу заинтересованность.
2. Предложите присесть в каком-нибудь тихом месте, где вам не будут мешать.
3. Во время разговора выбирайте позицию «на равных». Это даст вам возможность плодотворно обсудить возникшую проблему. Не занимайте позицию «защиты» или «нападения», это будет свидетельствовать о вашей некомпетентности.

4. Если вы услышали замечания в свой адрес, не стоит сразу оправдываться. Выслушайте терпеливо и внимательно, не перебивая и не показывая свое недовольство. Свой ответ нужно построить на позитивных нотах, показав вашу заинтересованность в разговоре о ребенке.
5. Постарайтесь закончить разговор в положительном ключе, например, фразой «А знаете, что мне больше всего нравится в вашем сыне…»
6. Чаще обращайтесь к родителям по имени-отчеству.
7. Разговор стоит закончить фразами: «Спасибо за беседу. Наш разговор был для меня интересен и полезен».

Рецепт построения телефонного разговора

• Представьтесь – ФИО, должность, название организации.
• Узнайте, удобно ли человеку говорить.
• Уточните имя, отчество того, кому звоните.
• Задавайте открытые вопросы: кто? когда? где? Это помогает контролировать ход разговора.
• Телефонный разговор должен продолжаться не более 5 минут.
• Никогда не оправдывайтесь
• Искать выход из ситуации можно совместно с родителями ребенка.
• Улавливайте позитивную информацию, повторите ее по ходу разговора.
• Если вы не знаете ответа на заданный вопрос, необходимо спросить у более осведомленных людей, но так, чтобы звонящий этого не слышал.
• Не давайте обещания, если нет 100% гарантии.
• Вы несете ответственность за выполнение принятого решения.
• По дальнейшим действиям устанавливаются конкретные сроки: мы вам перезвоним через 2 часа (или через 2 дня…)

Рецепт позитивного общения

Общение – сложный процесс, однако существуют правила, которые могут помочь получить максимальное удовольствие и пользу от общения.

1. Включай душевное зрение.
2. Создавай теплую атмосферу. Помни: самый главный человек на свете – тот, кто перед тобой. Постарайся, чтобы собеседник тебе понравился.
3. Ищи то, что вас сближает.
4. Настройся на волну собеседника. Почувствуй, что его волнует, и только потом – настрой собеседника на нужную тебе волну.
5. Проговаривай вслух то, что чувствуешь ты, и то, что чувствует собеседник.
6. Применяй техники активного слушания:
• вставляй утвердительные междометия («да», «ага» и т. п.), это покажет, что ты следишь за развитием мысли партнера;
• повторяй, проговаривай сказанное партнером;
• перефразируй то, что сказал собеседник («иными словами…»);
• подводи черту под услышанным, делай резюме («итак, насколько я понял…»);
• развивай идею собеседника.
7. Строй общение на равных, а не свысока.
8. Береги собеседника: избавь его от уколов, обид и обвинений.

ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

Все дети разные! Их поведение зависит от возраста, от типа темперамента, от особенностей характера, от уровня воспитанности, от самочувствия, даже от того, насколько удачно они выступили на концерте или сыграли в футбол…

Однако вожатый уже в первый день должен предположить, от каких детей что можно ожидать. Его задача – подобрать свой ключик к каждому ребенку.

Диета №7-9

Если тебя поставили работать на младший отряд, считай, что тебе повезло. Потому, что это самый доверчивый, искренний и добрый народ. Они, затаив дыхание, будут слушать твою сказку, с радостью будут играть в подвижные игры, поделятся с тобой своими «секретами». Они не очень складно и не совсем в той тональности будут петь отрядную песню, но ведь зато как громко и с таким воодушевлением! И потом, засыпают они раньше всех. В общем, тебе повезло…

Только вот… Они и встают почему-то раньше всех… будь готов и к этому. Договорись с самыми «ранними пташками», чтобы не шумели и не мешали всем остальным.

А их ссоры и драки, где никогда не доищешься виноватого! А 20 косичек! А более 20 постелей, которые никак не поддаются их рукам! Тут без помощи старших отрядов никак не обойтись! Постарайся, чтобы к тебе приходили каждое утро одни и те же ребята, и пусть они чувствуют себя настоящими вожатыми.

Прогнозируемые ситуации	Варианты решения
Болезненно переживают разлуку с семьей	**Отвлечь интересными делами, переключить внимание**
Раздражительны, тоскуют по дому	Дать какое-либо задание, чтобы ребенок почувствовал себя нужным в новом коллективе
Задают множество вопросов	Внимательно выслушивать и спокойно отвечать, повторяя ответ столько раз, сколько необходимо для понимания
Быстро утомляются	Быстрее «бежать» к финишу, к результатам — в игре, труде...
Трудно засыпают, просыпаются по ночам «попить», не умеют застелить постель, разбрасывают и теряют вещи	Терпеливо приучать к порядку. Проявлять особое внимание вечером: кому-то сказку рассказать, кому-то спеть
Неуверенны в себе	Давать нагрузку с учетом физического здоровья, без акцентирования на этом внимания
Привыкли есть медленно, всухомятку	Увидеть таких детей и принять все меры для предупреждения конфликтных ситуаций. Посадить детей за отдельный стол. Следить за тем, чтобы съедали первое.
Готовы пробовать все на вкус	Рассказывать детям о ядовитых ягодах, растениях...
Потеряли интерес к занятиям, внимание рассеянное	Рекомендуется частая смена видов деятельности, которые не должны быть продолжительными по времени
Слезы и страхи в темноте	Не оставлять ребенка одного в темноте
Проявляют желание играть с младшими детьми	Поддерживать, поощрять и направлять действия детей по опеке малышей
Копируют привычки, манеры поведения, лексикон взрослых	Стремиться не подавать дурного примера ни в чем

Постоянно опаздывают	Не давать поручений, связанных с учетом времени
Впечатлительны	Не рассказывать сказки, истории с «плохим концом»
Постоянно рискуют, склонны к травматизму	Избегать чрезмерных ограничений в деятельности детей, заполнять их жизнь полезными и нужными играми, состязаниями, следя при этом за соблюдением необходимых правил безопасности

Диета № 10–12

Если тебе достанутся ребята 10–12 лет, считай, что тебе повезло. Они активные, дружные, заводные. У них самые ясные глаза и самый звонкий смех. Они обожают приключения, хорошую песню и весёлую игру.

Повезло-то тебе повезло, но день на день не приходится. Будь готов к победам и слезам, удачам и неудачам.

Прогнозируемые ситуации	Варианты решения
Обидчивость, повышенная чувствительность к несправедливости	Внимательное, доброе отношение к детям, стремление разобраться в причинах поведения детей
Внешнее проявление взрослости: курение, игра в карты, проба спиртного, употребление взрослого лексикона, использование косметики, украшений	Проводить разъяснительную работу с привлечением всех специалистов и показом соответствующих кинофильмов
Бодрствование после отбоя, различные ночные занятия	Приучать к выполнению разумного режима дня. Если невозможно полностью избежать ночных занятий, направлять их в приемлемое русло.
Замкнутость, одиночество. Обостренное переживание своих недостатков	Стремиться переключать внимание детей, давать поручения, связанные с необходимостью общения
Непослушание, действие «наперекор», постоянные споры	Вникать в интересы детей, сотрудничать с ними

Проявление тайн (укромные уголки леса, полянки, места рыбалки). Озорство, шалости	Знать секреты детей, совместно сохранять их, разумно использовать. Организовывать интересные игры с элементами романтики

Диета №13–16

Если тебе достался старший отряд, считай, что тебе повезло, потому что это почти взрослые люди и с ними по-настоящему интересно. Они уже задумываются обо всём, что принято считать «смыслом жизни», и твоя задача помочь им в этом.

Они очень ранимы и начинают прятать от всех свои чувства за напускной развязностью. Будь уверен, в план тебе будут предложены пляж, кино и дискотека. Но ты им не верь. Дачные настроения – просто ширма. Больше всего их сейчас интересует мир людей: любовь, дружба, политика, неформалы. Думай, ищи слова и интонации, чтобы тебе поверили. Будут у тебя и неприятные проблемы, только не забывай, что вот они, эти старшие, всё-таки ещё дети. Они стараются разобраться: кто хороший, кто плохой, но не умеют этого делать. Пожалуйста, помоги им разобраться!

Прогнозируемые ситуации	Варианты решения
Конфликтность как вызов обществу, упрямство. Мнение сверстников выше мнения взрослых	Стремление понять подростков, разобраться в мотивах их поведения. Сотрудничество с ними
Замкнутость, агрессивность, легкая ранимость. Чередование плохого и хорошего настроения, уход в себя	Поведение такого ребенка полностью зависит от того, как вы себя с ним будете вести
Неподчинение взрослым, действия «наперекор», критиканство. Стремление к независимости, вызывающее поведение. Действия опережают мысли	Пытаться понять подростков, понять причины того или иного их поступка, тактично направлять их действия в нужное русло, стать приятным собеседником
Прыщики, разочарование от собственного отражения в зеркале	В индивидуальной беседе разъяснять подростку, как избавиться от этих особенностей или сгладить их, как сделать, чтобы «этого» было меньше

Интерес к себе	В коллективной беседе находить у такого подростка лучшие качества и подчеркивать их
Развитие интереса к противоположному полу, появление новых ощущений, чувств, переживаний	Тактично, целомудренно раскрыть подросткам красоту настоящей любви. На вопросы отвечать тактично и серьезно
Проявление чрезмерной самостоятельности. Стремление освободиться от родительской опеки	Учитывать это и предоставлять подросткам как можно больше подконтрольной самостоятельности
Несбывшиеся мечты подростков	Поразмышлять вместе с подростками о будущем

Диета для детей разного темперамента

Темперамент – характеристика индивида со стороны его динамических особенностей: интенсивности, скорости психических процессов (восприятия, воображения, внимания, памяти, мышления, речи, поведения) и состояний.

Учитывая особенности темперамента детей, можно избежать многих ошибок в восприятии вожатым той или иной ситуации. Присмотритесь к каждому ребенку внимательней. Может быть, его поступки – просто следствие особенностей его темперамента?

Сангвиник

- Живой, любознательный, подвижный (без резких порывистых движений).
- Весёлый, жизнерадостный.
- Эмоционально неустойчивый, легко поддаётся чувствам, но они не сильны и не глубоки.
- Быстро забывает обиды, сравнительно легко переживает неудачи.
- Легко входит в контакт, общителен, доброжелателен, приветлив.
- Если учебный материал интересен, доступен, вызывает интерес то сангви, быстро запоминает, легко переключает внимание, если не интересен, то он отвлекается, плохо усваивает новое.

Флегматик

- Медлителен, нетороплив, спокоен.
- В деятельности проявляет основательность, продуманность, упорство.
- Склонен к порядку, привычной обстановке, не любит перемен.
- Как правило, доводит начатое до конца.
- В отношении с людьми ровен, спокоен, в меру общителен, настроение устойчивое.
- Уклоняется от ссор, не теряет самообладание при неудачах.
- Легко может сформировать такие черты, как усидчивость, деловитость, настойчивость.
- При неблагоприятных обстоятельствах у флегматика могут развиться такие специфические черты, как вялость, инертность, пассивность, лень, безразличное отношение к труду, окружающей жизни, людям и даже равнодушие к самому себе.

Холерик

- Быстрота (лихорадочность) движений и действий, порывистость, возбудимость.
- Неуравновешенность: с увлечением, страстью берётся за дело, проявляет инициативу, работает с подъёмом, но если работа однообразная и требует усидчивости и терпения, то настроение падает, подъём исчезает.
- По отношению к людям допускает резкость, вспыльчивость, раздражительность, эмоциональную несдержанность, иногда создаёт конфликтные ситуации в коллективе.

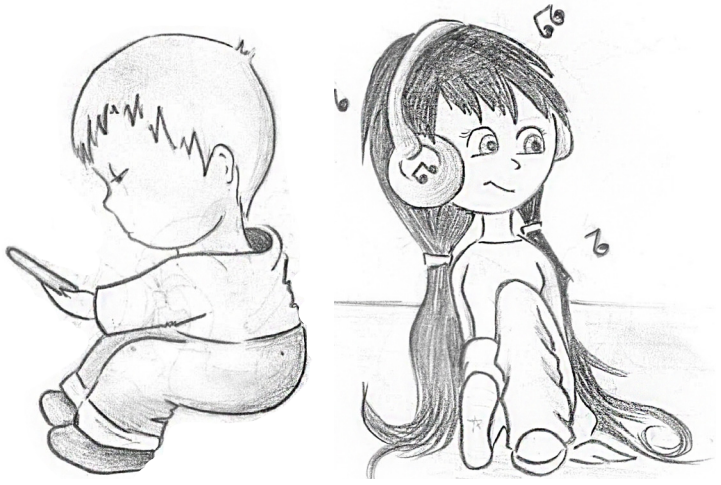
Меланхолик

- Психологические процессы замедленны, с трудом реагирует на сильное раздражение.
- Быстро утомляется.
- В привычной, спокойной обстановке работает продуктивно.
- Эмоции возникают медленно, но отличаются глубиной, большой силой и длительностью.
- Легко уязвим, тяжело переносит обиды, огорчения, но внешне эти переживания проявляются слабо.

- Склонен к замкнутости, избегает общения с малознакомыми, новыми людьми, часто смущается.
- На основе этого типа может возникнуть болезненная ранимость, подавленность, мрачность, скрытность, пессимизм.
- Уклоняется от общественной деятельности.
- При благоприятных условиях может добиться больших успехов в искусстве, музыке, живописи, поэзии и др.
- Отличается мягкостью, тактичностью, деликатностью, чуткостью и отзывчивостью.

Диета для девочек и мальчиков

Все дети делятся на мальчиков и девочек. У них разные, иногда противоположные направленность, функции и цели. Именно это затрудняет их восприятие и понимание друг друга. Они требуют разного подхода и разных форм работы. Им надо помочь увидеть и принять то, что они разные, и понять, что они дополняют друг друга и нужны друг другу.



	Мальчики	Девочки
1	Все мальчики хотят, чтобы их любили и принимали такими, какие они есть. Они считают, что они этого достойны.	Девочки хотят, чтобы их любили и принимали такими, какие они есть, еще больше, чем мальчики.
2	Мальчики кратковременно, но ярко и избирательно реагируют на эмоциональную ситуацию. Они не способны долго переживать и переключаются на продуктивную деятельность.	В эмоциональной ситуации у девочек резко возрастает общая активность. Идет поток эмоций и долгие переживания.
3	Поскольку мальчик не может долго держать эмоциональное напряжение, он как бы «выключает» слуховой канал, и информация не доходит до его сознания.	Для девочек важна не оценка по существу, а эмоциональное оформление. Они не огорчатся, если им ласково сказать: «Что-то ты в этот раз плохо постаралась». И, напротив, будут недовольны холодной констатацией: «Тебе четыре».
4	Если вы хотите, чтобы мальчик понял, что он делает не так, скажите ему об этом очень коротко и конкретно.	Оценивая деятельность или поведение девочки, не спешите высказывать свое отношение: бурная реакция помешает ей понять, за что ее ругают. Сначала разберите, в чем ее ошибка.
5	Мальчикам важно, что оценивают в их деятельности. «Плохо» или «хорошо» – непонятно для мальчика, говорите о действиях. Они адекватно реагируют и на положительные, и на отрицательные оценки их деятельности.	Девочкам важно, кто их оценивает и как. Для них важно эмоциональное общение с взрослыми и желание произвести впечатление.
6	Мальчики хорошо усваивают сложные в логическом плане сюжеты рассказов, все воспринимают аналитически.	Быстро схватывают информацию, но плохо соотносят ее с имевшейся ранее.

7	Мальчики ориентированы на информацию, от ее недостатка они устают. Мальчики редко смотрят на вас, и порой кажется, что они вас не слушают. А они думают!	Девочки ориентированы на отношения. Они всегда будут смотреть вам в глаза, искать контакта, кивать и т. д.
8	Мальчики лучше исполняют поисковую деятельность, выдвигают идеи, решают новые задачи. Мальчику всегда что-то нужно недообъяснять, чтобы он сам искал принцип решения.	Девочки быстро решают стереотипные задачи, хуже – новые. Процессы интеграции у них протекают в 2 раза медленнее, чем у мальчиков.
9	Мальчики хорошо решают пространственно-зрительные задачи. Пространственное мышление у них есть уже к 6 годам.	У девочек пространственного мышления нет до 13 лет.
10	Мальчики мало реагируют на модуляцию голоса и интонацию речи.	Девочки хорошо реагируют на эмоционально окрашенную информацию.
11	Мальчики имеют высокую активность умственной работы в условиях дефицита времени.	Девочки делают все аккуратно и тщательно прорабатывают детали.
12	Быстро и легко решают новые задачи.	Девочки превосходят мальчиков в речевых заданиях (скорость, беглость, правописание).
13	В отношении мужского пола эволюция вела отбор на сообразительность, находчивость, изобретательность.	В отношении женского пола эволюция вела отбор на адаптивность, воспитуемость.
14	Если вы задаете вопрос, они сначала молчат, а потом выдают фейерверк версий.	Девочки быстрее отвечают на вопросы, если они знают ответы. И хуже находят ответы на вопросы о неизвестной информации.

15	Мальчики имеют высокую физическую активность. Это необходимое условие для развития не только моторики, но и интеллектуальных функций личности. Создавайте условия для их движения!	Девочки ориентированы на деятельность внутри помещений.
16	Мальчикам надо не только рассказывать, но и показывать. Это особенность их восприятия.	Девочки опережают мальчиков в психологическом и физическом развитии примерно на два года.
17	Мальчики самоуверенны и напористы, открыты и прямолинейны, способны проявить недоверие, критичны.	Девочки уступчивы, застенчивы, стыдливы, вежливы. Всегда стремятся вести себя честно.
18	Мальчики властны и почитают авторитеты.	Девочки эмоциональны. Подчеркивают свою неповторимость.
19	Мужские качества формируются в мужской среде (в том числе и в группе сверстников).	У девочек более развиты социальные навыки. Они лучше разбираются в чувствах и характерах других.
20	Мальчики предоставляют другим принимать решения, они готовы подчиниться лидеру группы, старшему.	Девочки стремятся покровительствовать и утешить каждого. Любят ответственность. Когда девочки капризничают, это, скорее всего, говорит о том, что они устали.
21	Группа мальчиков всегда имеет структуру, лидера, цель, на которую направлена деятельность группы.	Девочки предпочитают интимное общение с подругой, нежели компании.
22	Мальчики восхищаются, склонны к подражанию, скромны.	Девочки бескорыстны, могут быть ревнивы и навязчивы.
23	Мальчики ориентированы на дело, дружбу, достижения. Интересы мальчиков лежат в пределах интересов группы.	Девочки ориентированы на интересы семьи и отношения, которые складываются в пределах семьи.
24	Мальчики ждут одобрения. Похвала побуждает мальчика сделать что-то еще.	Девочки ждут восхищения (от каждого). Похвала не побуждает девочку к дальнейшей деятельности.
25	Мальчики отличаются высокой отзывчивостью на первый информационный призыв, при повторном – активность резко снижается.	Девочки активно отвечают на повторный информационный призыв.
26	Все мальчики разные.	Ни одна девочка не похожа на другую, несмотря на то, что у них много общего.

Мальчики и девочки не одно и то же! Они похожи только кое в чем. Поэтому строить отношения с ними нужно по-разному, использовать разные методы и приемы.

Диета для агрессивных детей

В лагере педагогам приходится достаточно часто сталкиваться с проблемой агрессивного поведения детей. В данной ситуации важно учитывать причины, возрастные особенности и типы проявления агрессии с целью прогнозирования конфликтных ситуаций и подготовки к ним.

Агрессия личности может проявляться в виде:

1) физической агрессии — нападение (использование физической силы против другого лица);
2) косвенной агрессии (злобные шутки, сплетни, а также взрыв ярости, ненаправленный и неупорядоченный);
3) склонности к раздражению (готовность к проявлению при малейшем возбуждении вспыльчивости, резкости, грубости);
4) негативизма (оппозиционное поведение, направленное обычно против авторитета, руководства);
5) обиды (зависть и ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за действительные и мнимые страдания);
6) вербальной агрессии (выражение негативных чувств через крик, визг, словесные угрозы, проклятия, ругань).

Практические рекомендации

• Анализ собственной деятельности, выработка стратегии и

тактики поведения с ребенком.

• Установление доверительных отношений.

• Игнорирование агрессивной тенденции, нельзя фиксировать на ней внимание окружающих.

• Включение агрессивного действия в контекст полезной деятельности и придание ему нового социально приемлемого, эмоционально наполненного смысла. Этим обеспечивается возможность разрядки агрессивных тенденций без ущерба для отношений с окружающими. (Участие в спортивных состязаниях, трудное поручение, «конкурс крикунов».)

• Поощрение успешности ребенка.

• Активизация процессов волевой регуляции через развитие навыков саморегуляции поведения.

• Установление запрета на агрессивные действия ребенка (не разрешать проявлять агрессию). Например, отрядное правило: «У нас нельзя обзывать друг друга».

• Активное подключение психолога для специальной поведенческой коррекции в случае крайней агрессивности ребёнка, разрушительного поведения.

• Если ребенок уже зол, то в этот момент лучше не прикасаться к нему. Оставить одного, уйти. Но не терять из виду. Дать время успокоиться.

Игры на снятие агрессии

1. Предложите ребятам нарисовать на листах бумаги портрет человека, к которому они питают агрессивные намерения или написать его имя корявыми, некрасивыми буквами. Когда это будет сделано, попросите всех одновременно разорвать и скомкать свои листы и бросить их в корзину с мусором.

2. Вожатый предлагает собрать фигуру из всего плохого, злого и агрессивного, что есть в каждом члене группы.

Участники по очереди отдают на общее дело свои когти, зубы, шипы, жало, перепончатые крылья и т. п. Существо, получающееся в итоге, целиком состоит из угловатого, кусающего, карябающего. Затем, путем одновременного нажатия кнопок, осуществляется старт стула с сидящим на нем воплощением агрессивных поползновений группы в межзвездное пространство, где оно и канет навеки в пучину

забвения. Можно придумать различные способы уничтожения этого чудовища.

3. ***Камушек в ботинке*** *(с 6 лет)*

В этой игре мы используем простую и понятную детям метафору, с помощью которой они могут сообщать о своих трудностях, как только те возникают.

Инструкция: *Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш ботинок попадает камушек? Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой.*

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: «У меня камушек в ботинке», то все мы будем знать, что вам что-то мешает, и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда: «У меня нет камушка в ботинке», или: «У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками». Расскажите нам, что еще вас удручает.

Дайте детям поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудите отдельные «камушки», которые будут названы.

4. ***Датский бокс*** *(с 10 лет)*

С помощью этой игры вы можете показать детям, что агрессивность может быть и конструктивна. Под конструктивной

агрессией мы понимаем способность отстаивать собственные интересы, сохраняя при этом хорошие отношения с партнером.

Многим людям это дается лишь с большим трудом, так как они привыкли к тому, что хорошие отношения связаны с дружелюбным поведением, а агрессивность — с большим отчуждением от партнера.

Инструкция: *Кто может рассказать мне о каком-нибудь своем хорошем споре? Как все происходило? Почему этот спор ты считаешь хорошим? О чем вы спорили?*

Я хочу показать вам, как с помощью большого пальца руки вы можете провести хороший спор. Хорошим спор бывает до тех пор, пока мы следуем правилам ведения спора и радуемся тому, что и наш партнер выполняет правила. При этом мы не хотим никого обидеть.

Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки. Затем сожмите руку в кулак и прижмите его к кулаку своего партнера так, чтобы ваш мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный — к его безымянному, ваш средний палец — к его среднему пальцу, ваш указательный — к его указательному. Стойте так, словно вы привязаны друг к другу. Тем более что это так и есть: во всяком споре спорящие всегда тем или иным образом зависят друг от друга. Итак, восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем один из вас считает до трех, и на счет «три» начинается бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к руке хотя бы на секунду. После этого вы можете начать следующий раунд. Все поняли суть игры?

Говорят, что эту игру придумали датские мужики, скучая в долгую темную зиму у себя на севере. Но в нее могут играть и девочки, и мальчики, потому что все зависит не от силы, а от скорости реакции и остроты глаз. Можно выиграть и хитростью. Например, если делать обманные движения и броски, поддаваться на время, чтобы затем воспользоваться движением пальца партнера вниз. Попробовав поиграть в эту игру пару раундов, вы почувствуете, что у вас получается все лучше и лучше, и вам понравится эта игра. После пяти раундов сделайте перерыв, чтобы рука отдохнула, и выберите себе другого партнера. Прощаясь со своим партнером, поклонитесь ему в благодарность за честное ведение борьбы.

5. *Тух-тиби-дух!! (с 6 лет)*

«Тух-тиби-дух!» — еще один рецепт снятия негативных настроений и восстановления сил в голове, теле и сердце. В этом ритуале заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

Инструкция: *Я сообщу вам сейчас особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований, короче, против всего, что портит настроение. Чтобы это слово подействовало по-настоящему, вам необходимо сделать следующее. Начните ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из детей, и трижды сердито-сердито произнесите волшебное слово. Это волшебное слово — «тух-тиби-дух». В это время другой ребенок должен стоять тихо и слушать, как вы произносите волшебное слово, он не должен ничего отвечать. Но если он захочет, он может ответить вам тем же — трижды сердито-сердито произнести: «Тух-тиби-дух!» После этого продолжайте прогуливаться по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-нибудь и снова сердито-сердито произносите это волшебное слово. Чтобы оно подействовало, важно говорить его не в пустоту, а определенному человеку, стоящему перед вами.*

Диета для гиперактивных детей

Самые шумные и подвижные, легковозбудимые и невнимательные – эти дети, несмотря на свою активность и

тягу к общению, трудно приспосабливаются к новой среде и к новым людям. В свою очередь, и окружающие нелегко приспосабливаются к ним. Трудности адаптации таких ребят связаны с несоблюдением лагерного режима, дерзостью и озорством, упрямством и несговорчивостью, эмоциональными перепадами в настроении, обидчивостью и впечатлительностью. Руководители детских коллективов часто называют их «неуправляемыми». Гиперактивные, эмоционально неустойчивые дети действительно трудно поддаются контролю и не выносят давления.

Подавлять чрезмерную активность ребят или лишать их возможности много двигаться было бы слишком сурово и неэффективно. Более целесообразно направлять энергию в нужное русло.

Практические рекомендации

• Подвижным, непоседливым детям нравятся спортивные игры, где ждать недолго и действия быстрые (футбол, спортивные эстафеты, «веселые старты»). Им может быть приятно выполнять поручения, где требуются ловкость и быстрота (отрядные «связные»).

• Энергичные ребята как бы занимают много места. Это важно учитывать, выбирая помещение для группового занятия или работы. Нехватка пространства провоцирует неспокойных детей на конфликты с рядом располагающимися.

• Важно помнить, что «сидячие» занятия нужно прерывать с целью разминки. Так, гиперактивный ребенок может реализовать свою потребность в движении и высвободить энергию приемлемым способом.

• Не всегда удается направлять гиперактивных детей, используя лишь слова. Есть риск не быть услышанным. Поэтому важные наставления полезно сопровождать легким, негрубым прикосновением. Если говорить, глядя ребенку в глаза и придерживая за плечо или за руку, он поймет, что сообщение следует выслушать.

• Что касается соблюдения режима, то до подвижного и невнимательного ребенка необходимо ясно и точно донести сведения о распорядке дня, убедиться, что он их запомнил. За несколько минут до смены деятельности об этом нужно предупредить, чтобы у ребенка был запас времени для переключения.

• Если же такие ребята все же не выполняют каких-либо значимых требований, важно настойчиво и последовательно напоминать об обязательности их выполнения. Рано или поздно терпение будет вознаграждено.

Чтобы не возникало проблем с эмоциональными перепадами у впечатлительных детей, взрослые должны беречь их от перегрузок и учитывать обостренную чувствительность возбудимых ребят к внешним раздражителям: шуму, свету, запахам, эмоционально насыщенным событиям.

• Рекомендуется вовремя замечать, когда ребенок утомлен, и ограждать его от лишних впечатлений, уменьшить возбуждение, предоставляя возможность отдохнуть или отвлечься.

Диета для тревожных детей

Зачастую детская тревожность не воспринимается взрослыми как явный симптом эмоционального неблагополучия. Вместе с тем она способна вызвать серьезные препятствия для функционирования ребёнка в различных сферах жизни.

Причины возникновения тревожности:

• противоречивые требования к ребёнку, исходящие из разных источников (или даже одного источника);

• неадекватные требования, не соответствующие возможностям и стремлениям ребёнка;

• требования, которые ставят в униженное, зависимое положение;

• завышенные требования, негибкая система воспитания, не учитывающая собственную активность ребёнка, его способности, интересы, склонности (один из наиболее распространенных видов такого воспитания – система «ты должен быть …»);

Во всех случаях возникает чувство «потери опоры», утраты прочных ориентиров в жизни, неуверенность в окружающем мире.

Тревога – это предчувствие опасности, состояние беспокойства. Наиболее часто тревога проявляется в ожидании какого-то события, которое трудно прогнозировать и которое может угрожать своими неприятными последствиями.

Как общаться с тревожным ребёнком:

• постарайтесь, чтобы ребёнок работал в щадящем режиме;

• своим поведением показывайте ребёнку пример: сдерживайте эмоции, ведь он подражает вам в своём поведении;
• говорите сами о своём эмоциональном состоянии и учите ребёнка открыто проявлять чувства;
• не выражайте своё недовольство и симпатию в избыточной форме;
• уделяйте ребёнку достаточно внимания, пусть он никогда не чувствует себя забытым;
• не сравнивайте ребёнка с другими детьми, сравнение возможно только с ним самим, с его успехами и неудачами;
• помните, что нельзя ставить знак равенства между ребёнком и его деятельностью, акцентируйте внимание на поведении, поступках, а не на личности;
• соотносите уровень своих требований к ребёнку с уровнем его возможностей;
• если не знаете, что делать – остановитесь;
• не общайтесь с ребёнком в момент своего отрицательного эмоционального состояния;
• учите ребёнка видеть свои ошибки и не «застревать» в них, а исправлять и идти дальше;
• не фокусируйте излишнее внимание на неудачах, умейте найти «плюсы» во всём;
• используйте различные формы невербальной поддержки ребёнка – улыбку, подбадривающее пожатие руки, поглаживание по спине, по голове и т. д.

Самоконтроль взрослого – необходимое условие и гарантия в помощи ребёнку по определению своего состояния. Ребёнку на любом возрастном этапе и в любом эмоциональном состоянии (а особенно – в состоянии тревожности) нужна любовь, уверенность в своих силах, в своей значимости и ценности для взрослых.

ГОТОВИМ НА ОТКРЫТОМ ОГНЕ

«Огонек» – уникальная форма отрядной работы, откровенный разговор, коллективное обсуждение прожитого дня, взаимоотношений, складывающихся в отряде.

Рецепт подготовки вечернего огонька

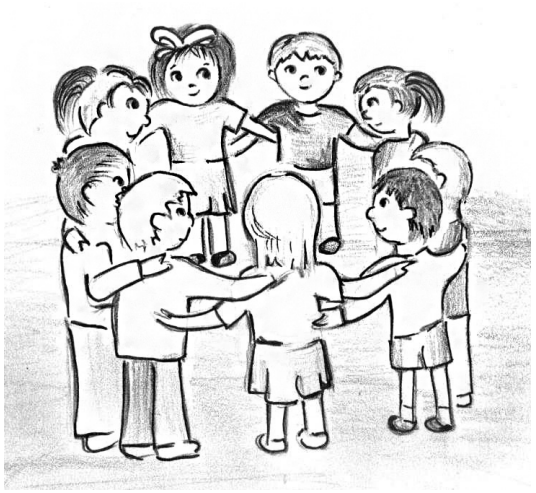
Условия, необходимые для проведения огонька

1. Наличие живого огня (обычно в центре круга).
2. Участники удобно устроены в кругу.
3. Огонек готовится ведущими (реже – в конце смены – лидерами группы).
4. Необходимый эмоциональный настрой.
5. Ведущему нужно следить за выражением своего лица, интонацией.
6. Поддержание доброй атмосферы («правило свободного микрофона»).
7. Тема огонька актуальна для большинства участников.
8. Возможно наличие своих традиций огонька, например:
   • Свеча горит – один говорит.
   • «Здесь и сейчас». Все сказанное на огоньке не должно выноситься за его пределы.
   • На огоньке не осуждают человека. Нет плохих людей – есть плохие поступки.
   • Традиция песни.
   • Нельзя проходить через центр круга.

В организации вечерних огоньков очень важно, чтобы с первых дней пребывания детей в лагере огонек был не формальным сбором, напоминающим классное собрание, а местом задушевного общения. Важно не путать огонек с массовкой, вечеринкой, с тем, что напоминает развлечение. Это не означает, что на огоньке нет песен, веселых историй и иронической шутки. Это особое искусство вожатого – создавать теплое задушевное вечернее общение. Во время огонька его участники усваивают особый ритм и

атмосферу общения. Основная задача организации огоньков – рефлексия коллективной совместной деятельности, умение распределять в коллективе содержание и объем работы, вступать в партнерские отношения.

Огонек является и важным средством формирования личности, самооценки подростка, его отношения к сверстникам и старшим.



При подготовке огонька постарайтесь ответить на вопросы:

- Зачем вы проводите именно этот огонек?
- Что необходимо продумать перед проведением этого огонька?
- Как распределятся ваши роли с напарниками?
- На кого сегодня нужно обратить особое внимание?
- Какими словами вы начнете огонек?
- Какие вопросы вы будете задавать детям, на чем сделаете акцент?
- Какие цитаты, афоризмы, притчи могут помочь вам быть более убедительным?
- Какие песни будут уместны?
- Как оформить помещение?
- Какими словами вы закончите огонек?

Рецепты огоньков оргпериода

Цель огоньков оргпериода – знакомство детей и вожатых друг с другом, формирование у детей потребности в общении, в рефлексии совместной деятельности; организация процесса самопознания.

На первом огоньке познакомьте ребят с правилами и законами огонька.

«Здравствуйте, это мы!»

Данная форма огонька предполагает со стороны ведущих разговор об особенностях лагеря, легенды, песни.

Как вариант вступительного слова ведущего огонька – легенда, в ходе рассказывания которой происходит знакомство с традициями огонька...

Вопросы огонька: Кто мы? Что мы хотели бы получить от смены в лагере? Наш отряд – это..? Разговор можно вести в рамках легенды, рассказываемой ведущим, в конце огонька легенду можно завершить или перенести ее завершение на прощальный огонек. При подготовке к огоньку можно использовать методику «Письмо в конец смены»: ребята запечатывают письма в конверт на первом огоньке отряда, а на прощальном огоньке происходит анализ данных писем. В письмах ребята ставят свои цели на смену в лагере, описывают свои ожидания, опасения и т. д.

«Расскажи мне о себе»

Это рассказ-эстафета с передачей предмета по кругу. Тот, у кого предмет, предъявляет свою «визитную карточку» – песню, стихотворение, афоризм, девиз, рисунок, рассказ о себе.

«Гороскоп»

Отряд распределяется по группам – знакам зодиака. Рассказ о своем знаке зодиака (его характеристиках) дает возможность ребенку показать себя с неожиданной стороны. После высказывания – краткая характеристика знака.

«Музей любимых вещей»

Каждый участник приходит со своим любимым предметом и рассказывает о нем. Рассказ об этом предмете дает возможность ребенку показать себя с неожиданной стороны.

«С неба звездочка упала»

Многие люди, увидев упавшую звезду, загадывают свое самое заветное желание, и оно обязательно сбывается. Ребята пишут каждый на своей звезде, вырезанной из разноцветного картона, чего они ждут от этой смены. Вожатый собирает все звезды и размещает их на отрядном месте. В конце смены их снимают, читают, и все вместе обсуждают, что сбылось, а что нет.

«Символ отряда»

На первом огоньке коллективно придумывается и рисуется символ отряда на смену, отражающий общие качества ребят, совместные устремления. Этот символ отряда разрезается на составные части

в зависимости от количества ребят. Каждый участник получает частичку общего символа на хранение, но сначала рассказывает о себе, своих увлечениях, ожиданиях, о своих возможностях, о том, чем он может быть полезен отряду и т. п. На последнем огоньке участники соединяют свои кусочки в единое целое, рассказывая при этом о своих впечатлениях от смены и дальнейших перспективах.

Рецепты огоньков анализа

Цель: научить ребят видеть причины удач и неудач в организации какого-либо дела, привить навыки коллективного анализа и самоанализа.

Хотелось бы, чтобы огоньки, на которых проводится анализ дня, не были однообразными. Они должны стать достойным финалом дня. Для этого существует масса приемов, использование которых поможет вам избежать формализма.

«Если бы я был…»

Ребятам задается такой вопрос: «Если бы я был волшебником, то в сегодняшнем дне я бы… исправил… сделал… добавил…»

Больше разговаривай с детьми, размышляй об услышанном, анализируй, умей хранить секреты, не торопись давать оценки и советы.

«Метод фотосъемки»

Педагог задает ситуацию: «Ребята, представьте, что все, что мы делали сегодня, фотоаппарат заснял на фотопленку. Но, увы, из-за неумелости фотографа пленка засветилась. Давайте сейчас попробуем с вами восстановить каждый кадр этой пленки: сначала кадры, которые получились «не очень», а потом самые яркие, эмоциональные, веселые кадры».

«Прогноз погоды»

В отрядном уголке заранее вывешиваются картинки с изображением солнечной, пасмурной и переменной погоды (вариантов может быть и больше). В зависимости от того, каким было настроение, дети оценивают день.

«Рассказ-эстафета»

Рассказ-эстафета с передачей предмета: к кому попадает предмет, тот и высказывается на тему «Что для меня сегодняшний день?» Работает правило «свободного микрофона». Если ребенку нечего сказать, он передает предмет дальше по кругу. В завершение вожатый предлагает кому-то из ребят подытожить все услышанное. Если нет желающих, вожатый подводит итоги сам.

«Свободный микрофон»

Участники огонька высказываются по желанию по очереди. Быстрый эмоциональный анализ дня и ситуации. Появляется возможность для самореализации ребенка, его укрепление в отряде как личности; имеется возможность диалога.

«Цвет дня»

Ребятам предлагается вопрос: «Каким цветом вы бы окрасили сегодняшний день и почему?», после чего ответы коллективно обсуждаются.

«Самый яркий день»

Рассказывая о себе, ребенок вспоминает самый яркий день в своей жизни или самое запоминающееся событие.

«Ручеек, река, озеро, море»

Ребята по очереди говорят, как они себя сейчас ощущают: как ручеек, как река, как озеро, как море. Кто ты сейчас? Какой ты? Может быть, ты стремительная горная река или же спокойное море, над которым восходит солнце? Закройте глаза и представьте себя. Попробуйте рассказать нам о себе.

«Ассоциация»

Каждый ребенок по очереди говорит, с чем ассоциируется у него сегодняшний день, на что он похож.

Рецепты проблемных (конфликтных) огоньков

Каждый отряд в своем развитии проходит через период конфликтов. Этого не избежать, поэтому к конфликту надо быть готовым. Один из возможных способов решения конфликта – проблемный огонек. Такой огонек – это большой откровенный разговор, который помогает вскрыть наболевшие проблемы. Откровенный разговор – один из труднейших огоньков как для детей, так и для

вожатого. Для детей – потому, что у большинства из них не было опыта такого разговора, и ребятам бывает трудно оценить поступки другого человека, свои поступки и рассказать о том, что действительно думаешь о своем товарище, и узнать правду о себе. Вожатому трудно создать атмосферу доброжелательности, чтобы огонек не превратился в место сведения счетов и взаимных обвинений.

«Конверт вопросов»

Вожатый заранее заготавливает конверт с большим количеством вопросов. Желательно, чтобы вопросы носили нравственно-этический характер, например:

- Что ты больше всего ценишь в людях?
- Какая у тебя цель в жизни?
- Какие черты характера человека тебе особенно неприятны?
- Вредные привычки: проблема личная или общества?
- Что значит быть взрослым?

«Зеркало»

Перед началом огонька каждый ребенок заготавливает себе рамку «зеркала». Для этого берется лист бумаги и делится на две части. В левой части ребенок составляет список своих положительных и отрицательных качеств. Затем эта половинка закрывается. Листы подписываются и раскладываются по кругу. Каждому ребенку предлагается пройти по кругу от одного «зеркала» к другому и вписать на правую половинку листа те качества, которыми, по его мнению, обладает хозяин «зеркала». Вернувшись к своему «зеркалу», ребенок может сравнить свою самооценку с мнением ребят.

«Черный и белый стул»

Каждый ребенок, по своему выбору, может сесть или на «белый», или на «черный» стул. На «белом» о нем будут говорить только хорошее, на «черном» – будут обсуждаться только недостатки, плохие черты его характера. Нельзя касаться физических недостатков ребенка.

«Ложка дегтя»

Необходимо подготовить карточки с описанием отрицательных качеств (характеристик, свойств) человека. Карточки складываются в конверт. Ведущий предлагает желающим (или каждому) вытянуть из конверта по одной карточке, представить, что перед вами находится человек, обладающий тем отрицательным качеством характера, которое описано на карточке. Попробуйте сказать воображаемому человеку всё, что вы о нём думаете, о тех чувствах, которые он в вас вызывает, посоветуйте ему путь исправления.

«Время решений»

Участникам предлагаются ситуации, из которых нужно найти выход. Ситуации должны быть подобраны таким образом, чтобы проиллюстрировать весь спектр проблем, с которыми дети сталкиваются в основной период смены. Например: конфликт между мальчиками и девочками, свобода выбора занятий, участие в делах отряда, организация свободного времени. Каждый присутствующий может предложить свой вариант решения ситуации, ведущий лишь направляет общий ход беседы.

«Кукушонок»

В случае, если один или несколько ребят, осознанно или нет, разводят в отряде «дедовщину», можно использовать легенду: «Кукушонка приютила семья орлов как своего ребенка. Но в силу того, что кукушонок развивался быстрее, он в скором времени в отсутствие родителей-орлов стал забивать своих братьев по гнезду. Но однажды, во время грозы, он выпал из гнезда, и никто не захотел ему помогать. И только благодаря вмешательству родителей, его спасли. После этого случая кукушонок исправил свое поведение».

Избегай задавать бестактные вопросы. Ты рискуешь получить соответствующий ответ, а других поставить в неудобное положение.

Вожатый предлагает ребятам заглянуть в самих себя и посмотреть, а нет ли в ком-нибудь из них качеств кукушонка. Высказывания по кругу. Остальные ребята могут дополнять, но только по желанию выступающего, а также вместе с ним ищут пути выхода из конфликтной ситуации. Важно добиться того, чтобы все дополнения были доброжелательными и конструктивными.

Рецепты проведения итоговых огоньков

Цель: подведение итогов деятельности отряда; подготовка к последействию. Эти огоньки являются самыми важными в формировании

самопознания и самооценки. Одна из задач прощального огонька – создание такого эмоционального настроя, при котором сдержанная грусть сочеталась бы с оптимизмом.

«Живой уголек»

Самый последний разговор. В руках говорящего свеча – «живой уголек». Высказываются последние пожелания, и «живой уголек» передается тому, кому очень хочется передать. Дополняется традициями прощания. Ведет к снятию эмоционального напряжения, связанного с прощанием, позволяет сделать наиболее мягким выход детей в другую систему из системы отряда.

«Расскажи мне обо мне»

На финальном огоньке – о каждом участнике говорят другие: высказывает свое мнение один человек, и нескольких называет сам тот человек, о ком идет речь. Принцип свободного микрофона. Взгляд со стороны на систему деятельности и поведение ребенка дает ему возможность корректировать эту систему в дальнейшем.

«Чемоданчик в дорогу»

В волшебный чемоданчик можно положить что угодно, и оно сохранится в неизменном виде. Каждый выбирает по три вещи, которые он хотел бы увезти со смены: друга, вкусный полдник, вечера у костра.

«Блуждающая свеча»

Каждый участник занимает любое удобное для него место в помещении. Вожатый берет свечку, подходит к какому-нибудь ребенку и говорит ему хорошие, теплые слова. Передает свечку этому ребенку и занимает его место. Второй участник передает свечку третьему и так до тех пор, пока все ребята не поменяются местами друг с другом.

«Огонек с сердечками»

Перед огоньком вожатые готовят сердечки, на которых написаны добрые слова, пожелания… Их должно быть в 1,5 раза больше, чем детей в отряде. Сердечки раскладывают вокруг свечи надписями вниз. Вожатый берет одно из сердечек, читает пожелание, написанное на нем, и говорит, кому в этом отрядном кругу он хотел бы подарить его и почему. Ребенок, получивший сердечко, в свою очередь выходит в центр круга, берет следующее сердечко и т.д. Таким образом, каждый ребенок отряда получает хотя бы одно сердечко-пожелание, адресованное именно ему.

Из того, что под рукой

Ладошка – это универсальное средство, которое используется вожатыми довольно часто (ее можно нарисовать или вырезать из бумаги) в самых разнообразных случаях:

1. Ладошка ознакомительная

В центре пишется имя (как меня называют дома или как я хочу, чтобы называли в лагере);

- *указательный* – школа, район, откуда я приехал;
- *средний* – за что меня любит моя семья (качества, способности);
- *безымянный* – за что меня ценят друзья (умения, качества);
- *мизинец* – кем я хочу быть;
- *большой* – мои успехи, мои достижения, чем я горжусь, за что себя уважаю.

2. Ладошка аналитическая

- *Мизинец* – «Мысль»: какие знания, опыт я сегодня приобрел?
- *Безымянный* – «Близка ли цель?»: что я сегодня сделал, чтобы приблизиться к своей цели?
- *Средний* – «Состояние духа» каким было мое настроение? От чего оно зависело?
- *Указательный* – «Услуга»: чем я помог другим людям? чем их порадовал?
- *Большой* – «Бодрость тела»: как я физически себя чувствовал? что сделал для собственного здоровья?

3. Ладошка управляющая (ладошка сжата)

Указательный палец показывает на того, кого вы в чем-то хотите обвинить, кто виноват в том, что дело не сделано или получен плохой результат.

Три пальца указывают назад, на себя, они спрашивают:

1. Кто выбрал этого человека для выполнения этой задачи?
2. Кто его инструктировал?
3. Кто его контролировал?

Как может получиться плохой результат при хорошем

руководстве? Только убедившись, что по всем трем пунктам получены хорошие убедительные ответы, можно разогнуть «обвиняющий» палец… При этом большой палец напоминает, что излишний нажим делает успех невозможным.

Этот прием позволяет легко и просто запомнить основные задачи управленческой ответственности и снимает многие конфликты во взаимоотношениях как по вертикали (руководитель-подчиненный), так и по горизонтали.

4. Ладошка целевая

В центре ладошки пишется цель (чего я хочу достичь, добиться);

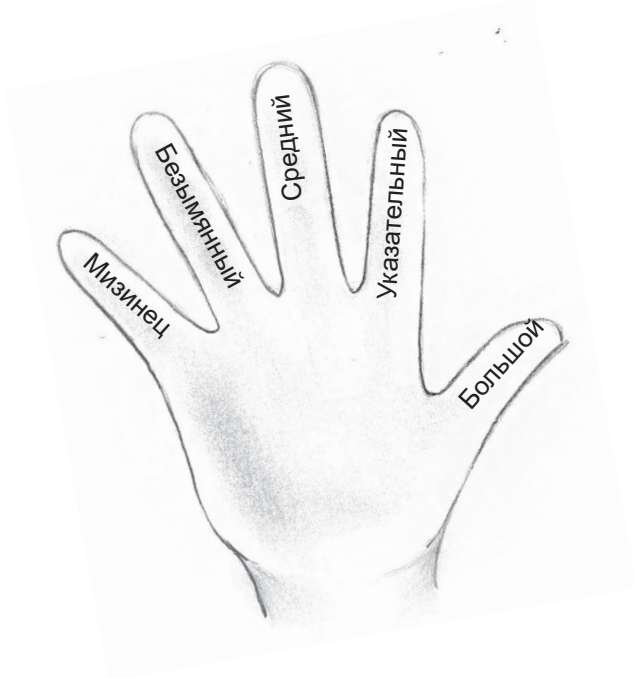
• *большой* – что мне самому необходимо сделать (какие усилия приложить) для достижения цели;

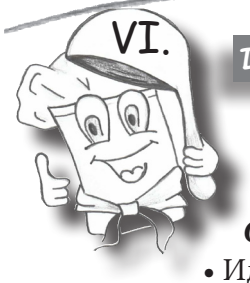
• *указательный* – что потребуется для достижения цели (материальные ресурсы, знания и умения);

• *средний* – кто может помочь в достижении цели;

• *безымянный* – что может помешать в достижении цели;

• *мизинец* – какое влияние окажет достижение вами вашей цели на других (чем может быть полезно).





ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ

Отрядное дело

Обязательные составляющие отрядного дела:

• Идея и цель дела.

• Есть ведущий (желательно в образе).

• Завязка – основное действие – заключение.

• Подведение итогов (жюри, награды).

• Оформление (музыка, костюмы, сценический реквизит)

Отрядное дело начинается с выбора. Оно должно быть актуальным и соответствовать периоду смены (организационный, основной или заключительный), времени суток и погодным условиям (днем лучше провести что-то на улице и подвижное, вечером в помещении и т. д.). И, конечно же, необходимо учесть возраст детей, их количество и профиль отряда.

При подготовке не забудьте про костюмы, которые нужно взять заранее в костюмерной, про музыкальное сопровождение, раздаточный материал (номерки, задания, карточки) и про членов жюри. Дело пройдет интереснее, если ведущим будет не просто вожатый Вася, а Вася, например, в образе волка или разбойника.

Этапы работы	Содержание работы вожатого с детьми
I. Педагогическое проектирование деятельности и действий, предполагаемого результата	- сформулируйте цель и задачи предстоящего дела с учетом логики программы смены, возрастных особенностей и готовности детей; - определите несколько вариантов форм проведения дела, которые вы сможете предложить ребятам с учетом условий смены; продумайте, как построить работу с детьми-организаторами дела; - определите предполагаемый результат дела для участников и для дальнейшей жизнедеятельности детского объединения.

II. Совместное с детьми замысливание и планирование дела	- дайте детям-организаторам возможность подумать о своих целях на предстоящее дело и обозначить их; - организуйте процесс согласования целей (детских и ваших), при необходимости тактично корректируйте сформулированные детьми цели, опираясь на ваш педагогический опыт; - вместе с детьми обсудите различные идеи реализации предложенных целей; -конкретизируйте и выберите с ребятами идею и способ (форму) проведения дела (пусть здесь прозвучат и ваши предложения, но не в первую очередь); - определите замысел дела: попробуйте развить с ребятами от начала до конца идею, на которой остановились, чтобы проверить ее жизнеспособность и уточнить правильность выбора формы; - разработайте с детьми план проведения дела; - организуйте распределение заданий по подготовке дела между организаторами, а при необходимости и между всеми в отряде.
III. Совместная с детьми подготовка дела	- вместе с ребятами уточните, конкретизируйте замысел дела, утвердите сценарный план; - напомните организаторам дела о необходимости проверки исполнения каждым своих заданий; - помогите в подготовке сценария дела; - не упустите из виду подготовку участников к предстоящему делу (репетиции, подготовка одежды, наличие объявлений и т. п.); - помогите в подготовке материалов, оборудования и т. п., необходимых для проведения дела.

Не перекладывай ответственность за детей и работу на других. Это неудачный и бесчестный ход. Непризнание меры ответственности не снимает ее.

IV. Совместное с детьми проведение дела	- держите под своим (лучше неявным) контролем процесс приготовления непосредственно перед началом дела (настрой организаторов и участников, готовность места проведения и т. п.); - обратите внимание: активная позиция организаторов в ходе проведения дела – один из критериев того, что подготовка прошла успешно и дело действительно стало коллективным творческим; - поддерживайте проявление участниками дела их активной позиции (включенность, заинтересованность и т. п.); - помогайте организаторам, ориентируясь на ситуацию, регулировать взаимодействие участников дела в соответствии с выбранной формой; - при необходимости (если ребята-организаторы не сумели все сделать сами) помогите четко завершить дело: подвести итоги с участниками, поблагодарить участников и гостей, вручить сюрпризы или награды и т. п. - напомните о необходимости привести в порядок места проведения.
V. Совместный с детьми рефлексивный анализ дела	- заранее помогите организаторам дела подготовиться к проведению его анализа с участниками, способствуйте проявлению их активной позиции в ходе анализа; - продумывая вместе с организаторами анализ дела, напомните о том, что важно дать возможность высказать мнение о проведении, качестве, результатах дела каждому из участников; помогите выбрать соответствующий способ анализа, интересные приемы; - организуйте анализ дела с самими ребятами-организаторами (сравнение исходного замысла с получившимся делом, определение ошибок, их причин и наиболее удачных моментов, фиксация знаний и умений, полученных при организации и проведении дела); - старайтесь использовать разнообразные приемы, способы анализа дела и с участниками, и с организаторами.

VI. Последействие проведенного дела	- продумайте сами возможность дальнейшего использования знаний и умений, полученных организаторами; - продумайте возможность дальнейшего использования результатов проведенного дела в жизнедеятельности детского объединения; - обсудите с ребятами-организаторами возможности дальнейшего применения полученного опыта.

Игра на местности

• Разберитесь сами в правилах и принципе игры.

• Расскажите детям, что они будут делать и для чего.

• Старайтесь учесть пожелания ребят и в то же время немного «перемешать» их.

• Обязательно определите в каждой команде капитана, который будет отвечать за участие данной команды в игре.

• Проговорите с ребятами особенности местности, на которой будет проходить игра, выясните, хорошо ли они ориентируются на ней. Даже если ребята говорят, что они все знают, лучше лишний раз уточните.

• Если в игре используется маршрутный лист и он у вас на руках, то объясните ребятам, как им пользоваться, потому что в общей суете они могут чего-то не услышать, а так придут на старт с уверенностью, что они все знают.

• Если игра подвижная, то обговорите вид одежды (не шлепки, не шпильки, а удобная спортивная обувь, ботинки и т. д.)

• Если деления на команды не требуется, а есть лишь отдельные роли, то не забудьте определить, кто и что будет делать.

• Если нужна некая подготовка – элемент костюма и т. д. – то выделите в плане дня на нее время, дети будут делать задание несколько дольше, чем вы сами, им надо объявить задание, объяснить, как его можно сделать, посоветоваться.

• Ни в коем случае не объясняйте детям задание, если они вас не слушают, иначе оно или не будет выполнено, или на него уйдет очень много времени.

• Распределите обязанности и не пускайте дело на «самотек», даже если дети делают задание самостоятельно, их надо контролировать, например, интересоваться: ну, как дела?

• Обязательно приходите на построение вместе со своими детьми, ведь могут возникнуть неожиданные ситуации, требующие вашего в них участия.

• Дружинное дело началось. Если требуется, чтобы во время него вы находились на станциях, местности и т. д. вместе со своими детьми, то помните, что вы сторонний наблюдатель. Вы следите за соблюдением детьми правил игры, за их безопасностью и решаете проблемные и спорные ситуации.

Будь интересным, покоряй детей, удивляй, поражай (но не наповал, особенно шокирующим внешним видом).

Визитка отряда

Визитка – это представление вашего отряда как участника конкретной тематической смены. Готовя с отрядом визитку, включите в нее ответы на основные вопросы:

Кто? – Название, девиз, специфика вашего отряда.

Что? – Ваши цели на данную смену.

Как? – Ваши умения, особенности, таланты и т. д..

Виды визиток могут быть самыми разнообразными, все зависит от настроя, умений и желания детей. Вот примерные виды визиток: сценка, танец, песня, попурри, легенда, музей… Самое главное, чтобы это был не просто отдельный номер, а выступление, имеющее смысл (отражающее тематику смены и ваш отряд).

Виды отрядов

Профильный

Особенности: У них есть свой профиль деятельности и почти нет времени на подготовку из-за занятий

Выход: Использовать их умения и создать из этого шоу со смыслом, чтобы был минимум затрат времени на репетиции.

Сводный

Особенности: У них нет определенного занятия, есть

уйма времени и простор для творчества, все зависит только от настроя.

Выход: Здесь есть возможность учесть пожелания и особенности детей.

Возраст детей и роль вожатого в создании визитки

1. МЛАДШИЙ – ВЫ

Вы – и автор, и режиссер, и постановщик, а они – генераторы идей, того, что когда-то видели, а уж ваша задача эти идеи облечь в легкую для исполнения на сцене (это маленькие дети!) форму.

2. СРЕДНИЙ – ОНИ+ВЫ

Вы – соавтор, незримый направляющий, способный в нужный момент подвести итог тому, что придумали дети, и подсказать им яркий, красивый и логичный сценарий, поразить их своей идеей так, чтобы они приняли ее за свою.

3. СТАРШИЙ – ОНИ

Вы – критик, зритель, цензор, наблюдатель, продюсер – человек, шлифующий и напоминающий о теме визитки и смены.

Типы детей и сложность сюжета

• «*Дачники*» – те, кто приехал отдыхать под девизом: «Ну, если очень хорошо попросите…». Их визитка это, как правило, упрощенная схема, где не требуется много времени на постановку: музей, легенда и т. п. Имейте в виду, что такой вид визитки лучший вариант и просто для малышей, который сэкономит вам нервы и время.

• «*Нормулики*» – те, кто все хочет, но еще не все умеет и может, они не блещут талантами и идеями, но готовы попытаться. Их визитка – нарезка, песня, то, что не требует особого сценического мастерства и относительно легко в постановке.

• «*Звезды*» – те, кто многое может и умеет, а главное очень хочет выделиться на фоне других, их девиз: «Пришел. Увидел. Победил». Главная сложность с ними – грамотно и не обижая сдерживать их бурную фантазию. Можно их умения подогнать под нужный смысл, это проще, чем спорить с ними. Их визитка – сценка, попурри, все новые сценические формы, но помните: больше наворотов – хуже качество!

Способы подготовки визиток

1. Отдельная группа. Самый простой способ – поручить создание визитки отряда отдельной группе добровольцев, пока остальной отряд выполняет другое задание (ситуативное ЧТП), потом устроить просмотр всем отрядом. Но! Имейте в виду, что вы должны постоянно курировать группу, чтобы не получилось, что ее работа окажется бесполезной или отвергнутой, ненавязчиво отслеживать (Ну, как дела? А что, если…). После этого можно устроить мини-театр в отряде. Этот способ хорош либо для «дачников», либо для «звезд».

2. Вместе. Достаточно длительный способ, но при умелом руководстве способен учесть интересы практически всех. Проходит в несколько этапов:

- Мозговой штурм: «Что мы хотим?»
- Критический взгляд: «Что из этого мы можем?»
- Создание изюминки: «Как это сделать ярким?»
- Каркас: «Наш сюжет?»
- Сценарий – это логично поручить уже группе актива.
- Репетиция – и снова все вместе!

Этот способ хорош для «нормуликов», возможен для «звезд», но вы рискуете вызвать столкновение мнений умных и талантливых детей, хотя, опять же, все зависит от вас.

3. Игрушечка. Самый интересный, безобидный и ненавязчивый способ, не требующий больших дебатов или специального времени. Вы создаете игру первого дня, в которую закладываете конкурсы, соответствующие тематике смены, создание названия и девиза отряда и, как финал, когда детки уже «разогреты» – создание визитки отряда.

- Дети это воспринимают как творческий соревновательный момент.
- Вы получаете 3 – 4 (зависит от количества команд) разных варианта.
- Вы устраиваете общий просмотр.
- Берете самое яркое из каждого номера.
- И по паре представителей от каждой команды отправляете на доработку.

Таким образом, за 1 – 1,5 часа вы вводите детей в смену, работаете над сплочением отряда (командная игра), придумываете название, девиз и кричалки, узнаете способности и возможности ваших деток.

Участие в конкурсной программе

1. Если вы впервые идете с детьми в ККЗ.

• Объясните им, где находятся в зале места вашего отряда (для этого найдите минутку забежать заранее и выяснить, куда посадить своих детей), что эти места постоянны, т. к. отрядов много и надо, чтобы поместились все. Здесь не принято садиться, куда вам хочется, мы живем с другими людьми и думаем еще и о них.

• Объясните, что в зале не принято топать и свистеть, мы приветствуем всех выступающих аплодисментами.

• Напомните ребятам про Закон доброго отношения к людям. Мы не кричим «фу!» и т. п. Мы все здесь учимся, и надо просто поддержать товарищей.

Все матерные, жаргонные, сленговые, оскорбительные слова – не для общения с детьми. Дети могут подумать, что их использование – это хорошо или нормально.

• На сцену мы поднимаемся по ступенькам, а не семимильными шагами через центр сцены, сбивая по пути микрофоны и ведущих.

• Микрофоны существуют, чтобы в них говорить. Чтобы звук шел нормально, говорить надо в микрофон, он поднимается, опускается и выравнивается по росту человека.

2. Распределите между ребятами, кто в каком конкурсе принимает участие.

• Работайте на ситуацию успеха: если ребенок хорошо рисует, то глупо заставлять его танцевать, когда в другом конкурсе требуются художники.

• Следите, чтобы одни и те же дети не участвовали во всем, задача вожатого задействовать и активизировать всех.

• Проговорите, что участников будут вызывать, и на сцену надо выходить оперативно, но достойно.

3. Если есть время, то неплохо проиграть аналог конкурсной программы в отряде, тогда ребята будут чувствовать себя уверенней и у вас не возникнет проблемы, что никто не хочет участвовать. Это как подготовка домашнего задания.

4. Обязательно находитесь в зале со своим отрядом, а не с другом – вожатым соседнего. Помните, что вы и там не только зритель, но в первую очередь вожатый. Следите за поведением ваших ребят в зале, не забывайте контролировать, кто выходит на тот или иной конкурс. Если ребенок выступил не очень удачно, его необходимо поддержать и подбодрить.

5. Конечно же, важным моментом является поддержка своих участников от отряда. Нарисуйте плакаты, сделайте «шуршалки» и т. п. Из этого можно создать целое КТД.

6. Болейте вместе с отрядом за своих и не только участников. Глупо надеяться, что дети будут активно «болеть», если вы развалились в кресле со скучающим видом.

VII. ПРАЗДНИЧНОЕ МЕНЮ

Если вам посчастливилось побывать на сцене, то помните: это событие не должно пройти просто так, к нему необходимо подготовиться.

1. Будьте внимательны к своему внешнему виду, вы демонстрируете пример для подражания.

2. Выходя играть, всегда имейте больший запас игр, чем нужно.

3. Будьте внимательны к тем словам, которые вы используете при общении с детьми. Сленг – вещь хорошая, но уверены ли вы, что правильно трактуете то или иное слово?

4. Обращаясь к детям, улыбайтесь. Улыбка всегда располагает к человеку.

5. Шутите в меру. Помните о том, что шутка иногда может и обидеть человека.

6. Всегда начинайте с приветствия. А если вы играете в первый раз, то неплохо и познакомиться, хотя бы просто представиться.

7. Объясняя правила игры, пользуйтесь понятными словами и удостоверьтесь, что ребята правильно вас поняли. Не бойтесь повториться, но и не переусердствуйте.

8. Используя при объяснении правил жестикуляцию, не машите слишком сильно руками. Это не смотрится со стороны.

9. Частенько приходится работать с микрофоном. Заранее попробуйте, как звучит ваш голос, как лучше держать микрофон, чтобы слова получались четкими.

10. Работая с микрофоном, помните, что он для того и служит, чтобы вы не кричали.

11. Если в подобранных вами играх детям предстоит выходить на сцену, то продумайте, как это сделать лучше. Можно договориться с радистом о фонограмме, а можно договориться с детьми об аплодисментах.

12. Если работа происходит без микрофона, то сразу оговаривайте с детьми правила. Лучше всего тут подходит правило поднятой руки:

- Поднятая вверх правая рука обозначает, что вам есть что сказать, а всем остальным нужно послушать.
- Поднятая вверх левая рука обозначает, что вы даете ребятам несколько минут на шум. Разучивание этого простого правила можно превратить в игру, главное, чтобы ребята поняли вас и слушали.

13. Выстраивайте игры в логической последовательности, от простого к сложному.

14. Не забывайте говорить спасибо, да и просто хвалить играющих.

15. Заканчивая играть, не забудьте попрощаться и передать слово, представив следующего за вами человека.

Игры с залом

Армия

Двое ведущих делят зал на две половины. Ведущие – генералы, а 2 части зала, соответственно, их армии. Генералы хвастаются друг перед другом.

Первый: «Моя армия умеет хлопать» (1-я армия хлопает).

Второй: «А моя армия может не только хлопать (2-я армия хлопает), но и топать (2-я армия топает)».

Первый: «Моя армия может не только хлопать (хлопают), топать (топают), но и кричать «Ура» (кричат)». И т. д.

Возможные варианты: махать саблей, стрелять из пистолета, стрелять из пулемета, кидать гранаты, взрывать бомбы, петь «Вставай, страна огромная» и т. д. В конце игры все приходят к миру и делают все движения вместе.

Барыня

Зал делится на три части. Каждая группа разучивает свои слова:

Первая группа – В бане веники мочёны.

Вторая группа – Веретёна не точёны.

Третья группа – А солома не сушёна.

Все вместе разучивают:

Барыня – барыня, сударыня барыня!

По команде ведущего, та часть детей, на которую он показывает рукой, говорит свои слова. Если ведущий поднимает вверх обе руки, все дети поют последнюю строчку. У вас получится прекрасный большой хор, способный выступать на любом представлении. А если заранее договориться о мелодии, то вы можете еще и

приз получить.

Гол – мимо

Зал делится на две половины. Ведущий поочерёдно показывает то левую, то правую руку. Дети, исходя из того, какая рука показывается, кричат:

Правая половина зала – Гол! (поднята правая рука)

Левая половина зала – Мимо! (поднята левая рука)

Если ведущий поднимает вверх обе руки, дети кричат: «Штанга!»

Главное для игроков не запутаться, так как ведущий может поднять правую руку, но показать ею на левую половину зала. И наоборот.

Дельфинарий

Ведущий: «Игра на внимание. Представьте, что моя левая рука – это море (делает волнообразное движение), а правая – рыбка (правой ладошкой изображает рыбку, которая плывет, извиваясь). Когда рыбка выпрыгивает из моря (т.е. поднимается правая рука над левой рукой), вы хлопаете. Итак, начинаем». Ведущий первоначально делает медленные движения. Затем вводит обманные движения, после ускоряет темп, устраивая овации.

Дождик

Ведущий: «Сейчас мы разучим наши фирменные аплодисменты». Предлагает повторять за ним. «Пошел мелкий дождь» – хлопаем одним пальцем по ладошке. «Дождь стал усиливаться» – хлопаем двумя пальцами по ладони. «Стал еще сильнее» – хлопаем тремя пальцами по ладони. «Пошел сильный дождь» – четыре пальца хлопают по ладони. «Начался ливень» – всей ладонью. Проиграв раз, ведущий может предложить разучить концовку игры. Когда он махнет рукой, весь зал должен сказать «yes», и дождь прекращается, устанавливается тишина.

Мы с тобой одна семья

Мы с тобой одна семья:

Вы, мы, ты, я!

(повторяется перед каждой третьей строчкой)

Улыбнись соседу справа,

Улыбнись соседу слева –

Мы одна семья.

Мы с тобой одна семья … подмигни …

Мы одна семья.

Мы с тобой одна семья … обними …

Мы с тобой одна семья … ущипни …

Мы с тобой одна семья … поцелуй …

Стихотворение повторяется заново и повторяются все движения («улыбнись», «подмигни», «обними», «ущипни», «поцелуй»).

VIII. ГОТОВИМ ВПРОК

(Старинные рецепты заготовок для беседы)

Все в твоих руках

... Далеко-далеко в горах, в маленьком горном поселении жил старик. Среди людей он слыл мудрецом. Каждый день со всех ближайших селений к нему спешили люди: кто попросить совета, кто поделиться своей бедой. И для каждого у него находилось доброе слово, каждому он старался помочь. И действительно, его слова исцеляли душу, помогали найти выход из, казалось бы, совсем безвыходной ситуации.

В этом же селении жил злой, завистливый человек. Никто его не любил, редко в его доме можно было услышать радостный смех, да и друзей у него совсем не было.

Решил он во что бы то ни стало придумать вопрос, на который бы мудрец не смог дать ответа. Думал день, два, неделю и, наконец, придумал.

Взял он в руки бабочку и сказал сам себе:

– Вот приду я к мудрецу и спрошу у него: «Скажи, мудрейший, какая у меня бабочка – живая или мертвая?». Если он скажет, что бабочка живая, я сожму ладони – и бабочка умрет; а если он скажет, что бабочка мертвая, я раскрою ладони – и бабочка улетит.

Довольный таким решением, он отправился к дому мудреца. Придя к нему, он, заранее предвкушая беспомощность мудреца, задал свой вопрос:

– Скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня – живая или мертвая?

А мудрец подошел к нему, посмотрел своими добрыми, лучистыми глазами в его глаза, развел в стороны его руки – бабочка вспорхнула ввысь, – и сказал:

– Все в твоих руках.

О каменотесе

Однажды каменотес возроптал на свою судьбу: «Почему я тот, кто я есть? Почему я не могу быть богачом?» И Ангел, услышав его слова, сделал его богатым.

Он чувствовал себя счастливым, пока не увидел короля и понял, что нет ему счастья без власти. Ангел превратил его в короля.

Однажды он обратил внимание на солнце и позавидовал его способности превращать зеленые поля в желтые, иссушать реки, гнать животных на поиски воды. И Ангел сделал его солнцем.

Он чувствовал себя счастливым до тех пор, пока не увидел тучу, дарующую жизнь иссушенным полям и делающую полноводными реки. И снова Ангел пришел к нему на помощь и превратил его в тучу.

Он наслаждался счастьем долго – до того момента, когда заметил скалу, которая была прочной и устойчивой и не обращала внимания ни на палящее солнце, ни на дожди, проливаемые тучей. Он захотел стать скалой, и Ангел выполнил его желание. Он стал скалой, наслаждался своим могуществом и был счастлив. Он смеялся над солнцем и дразнил тучу.

И это продолжалось до тех пор, пока однажды не пришел каменотес...

Толк

Увидел старик, что парень на берегу моря берет морские звезды, которые были выброшены прибоем на берег, и швыряет их обратно в море. Подходит к нему старик и спрашивает:

– Какой толк от того, что ты делаешь? Ведь этих звезд миллионы, ими усеян весь берег!

– Толк есть – для этой звезды! – отвечает молодой человек ему и кидает морскую звезду в море.

О рыцаре

Шел рыцарь по пустыне. Долгим был его путь. По пути он потерял коня, шлем и доспехи. Остался только меч. Рыцарь был голоден, и его мучила жажда. Увидев вдалеке озеро, он собрал последние силы и пошел к воде. Но на берегу озера сидел трехглавый дракон. Рыцарь выхватил меч и начал сражаться с чудовищем.

Сутки бился, вторые бился. Две головы дракона уже отрубил. На третьи сутки, наконец, упал дракон. Рядом упал обессиленный рыцарь, он не мог уже более стоять на ногах и держать меч. На последнем издыхании дракон спросил:

– Рыцарь, ты чего хотел-то?

Рыцарь отвечает:

– Воды попить.

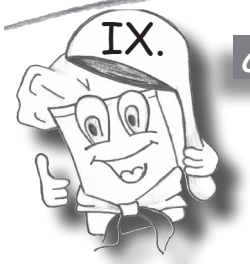
– Ну, так и пил бы...

Сущность сообщества

Однажды все части человеческого организма собрались на совет, где они обсуждали, кто чем занимается. Поговорив друг с другом, они пришли к выводу, что все работают, работают, а желудок только наслаждается тем, что было заработано тяжким трудом. Тогда все части тела решили: «Не будем больше работать на желудок. Пусть сам работает».

Сказано – сделано. И что вы думаете? Как ни пытался каждый орган самостоятельно поглощать пищу, у него ничего не получалось. Но органы всё равно не сдавались, продолжали стоять на своём. В итоге весь организм ослаб, т. к. никто из них не получал должной подпитки. Тогда, полностью измотанные и уставшие, все органы опять решили действовать по-старому.

И как только они решили так действовать и стали опять давать пищу желудку – ко всем органам опять вернулась былая сила. И все опять стали счастливыми.



IX. СНИМАЕМ ПРОБУ

Диагностика

Диагностика не должна проводиться ради диагностики. Использование любой диагностической процедуры должно определяться выбранной педагогической целью и служить достижению поставленных задач.

Цели проведения диагностики

• Изучение индивидуальных психологических особенностей ребенка (ценности, установки, цели, мотивация, личностные качества, способности и пр.).

• Изучение межличностных отношений во временном детском объединении (эмоционально-психологический климат, социометрический статус, общение, лидерство, взаимодействие, референтность, дружба и пр.).

В первом случае результаты диагностики помогут вожатому быстрее понять подростка, своевременно оказать ему помощь в решении выявленных психологических проблем, а во втором – способствуют пониманию социально-психологических процессов, протекающих в детской группе.

Анкета ожидания

Дорогой друг!

Мы рады тебя приветствовать в нашем лагере!

Для того, чтобы ты смог лучше провести смену, мы предлагаем тебе ответить на несколько вопросов. Твои ответы помогут нам лучше построить свою работу.

1. Чего ты больше всего ждешь от пребывания в лагере? (выбрать не более 3 ответов)

а) подружиться с ребятами, найти общий язык

б) узнать новое, интересное для себя

в) научиться организовывать различные дела

г) укрепить свое здоровье

д) весело провести время
е) допиши _____

2. Чем ты обычно занимаешься в свободное время?
а) танцами
б) художественным творчеством (рисование, вязание, макраме, шитье и т. п.)
в) хожу в танцевальную студию
г) учусь в музыкальной школе
д) занимаюсь в спортивной секции
е) гуляю во дворе
ж) сижу дома, читаю книги, смотрю телевизор и т. п.
з) допиши _____

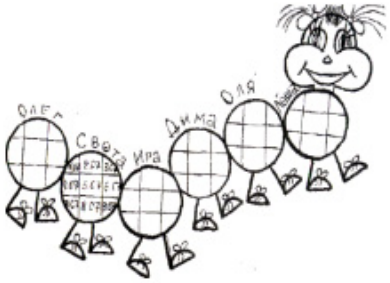
3. В каких делах ты хотел бы участвовать?
а) интеллектуальных играх
б) соревнованиях, веселых состязаниях
в) творческих конкурсах
г) спортивных секциях
д) экскурсиях
е) допиши _____

4. Какие дела ты мог бы организовать сам?

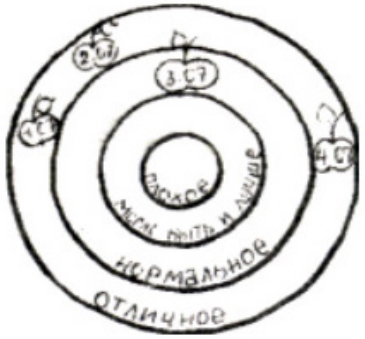
Рецепты ежедневной цветовой диагностики

«Сороконожка»

Над каждым сегментом тела сороконожки надписывается имя ребенка. Сегмент расчерчивается на клеточки соответственно количеству дней смены. Каждая клеточка раскрашивается цветом, соответствующим настроению дня. Если настроение было изменчивым, переменным,



то в клеточке может присутствовать несколько цветов.



«Мишень»

Каждый ребенок определенным значком отмечает свое настроение на «мишени» – в том или ином кругу. Значком может служить написанное имя, лично придуманный символ, наклеенная геометрическая фигурка.

Рецепты педагогической диагностики

Метод «Недописанный тезис»

Этот метод заключается в том, что подростку предлагается набор незаконченных фраз, завершая которые он мог бы выразить свое отношение к исследуемой теме, проблеме и т. п. Например:

- Хороший детский лагерь – это...
- Если бы я был начальником детского лагеря, то непременно...
- Когда я вижу вожатого, идущего навстречу, то...
- Самое главное в жизни нашего отряда – это...
- В нашем детском лагере больше всего ценится...
- Больше всего меня радует (огорчает)...

Или

- Хорошая жизнь – это...
- Самое главное в жизни – это...
- В хорошем отряде всегда...
- Если видишь недостатки человека...
- Самая большая ценность для человека...
- Я иногда боюсь...
- В будущем я хочу...
- Я бы на месте наших вожатых...

Данная методика имеет ряд преимуществ по сравнению с анкетированием. Она рассчитана на получение первой, самой естественной реакции, позволяет затронуть аспекты и ситуации, которые в форме вопроса звучат надуманно. Время на ответ дается ограниченное с учетом возраста (от 15 секунд до 1 минуты).

При обработке результатов, ответы группируются по трем характеристикам: «положительная», «отрицательная», «неясная». Сопоставление по этим трем характеристикам взглядов подростков разных отрядов дает интересную картину.

А напоследок я скажу...

В «Зеркальном» существует традиция – в последнюю ночь смены вожатые вывешивают на отрядном месте забор из бумаги. На каждой заборинке написано имя одного из ребят и вожатых отряда. Перед этим вожатые рассказывают детям легенду.

Заборинки

Как-то в лагерь «Зеркальный» приехал на смену один мальчик. Это был обычный ребенок, но он не всегда мог совладать со своими эмоциями. Порой мальчишка даже не замечал, как обижал своим поведением других зеркалят и вожатых.

Однажды вожатый дал ему мешочек с гвоздями, подвел к старому деревянному забору и велел, чтобы мальчик вбивал в забор по одному гвоздю всякий раз, когда не сможет сдержать своего гнева. Уже к пятому дню смены в заборе оказалось тридцать семь гвоздей. Но вскоре зеркаленок научился сдерживать себя, и с каждым днем число забиваемых гвоздей стало уменьшаться. Мальчик старался контролировать вспышки своего плохого настроения.

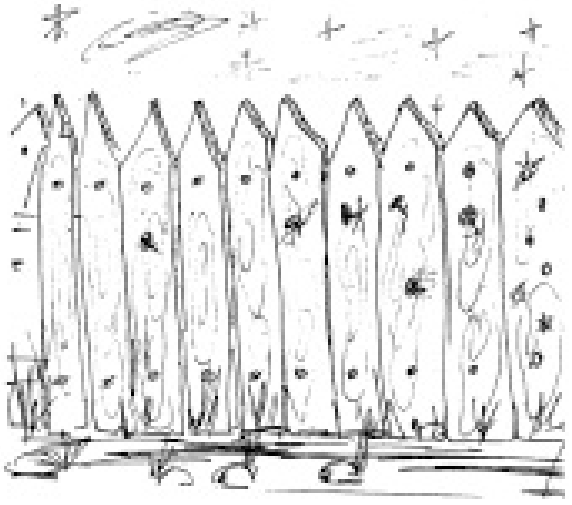
Наконец пришел день, когда мальчик ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему вожатому, а тот улыбнулся в ответ и сообщил, что на сей раз зеркаленок может вытаскивать из забора по пять гвоздей, если за день ни разу не выйдет из себя.

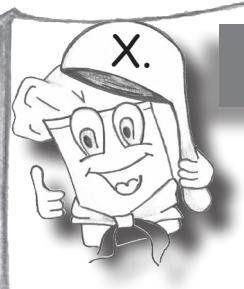
Приближался последний день смены. И вот, наконец, мальчик объявил вожатому: гвоздей в заборе больше нет! Тогда вожатый взял зеркаленка за руку и подвел к забору.

«Ты неплохо справился, но видишь, сколько в заборе осталось дыр? Он уже никогда не будет таким, как прежде. А когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остается на душе шрам, как после гвоздей остаются в заборе дыры. И не важно, что ты после этого извинишься, – шрам останется. Когда ты злишься, ты делаешь больно тем людям, которые тебя окружают».

Мальчик задумался. Затем он вырезал заборинки из бумаги, ровно столько, сколько было ребят и вожатых, и написал на них самые теплые слова. У кого-то попросил прощения, кого-то поблагодарил. И вот, когда в последнюю ночь Светлана запела колыбельную, он загадал желание, чтобы все, уезжая из «Зеркального», увозили с собой заборинки только с добрыми словами. И это желание было настолько искренним, что Светлана исполнила его.

И теперь в последние дни смены у каждого зеркаленка и у каждого вожатого появляется своя заборинка. А что там будет написано, зависит только от нас.





ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ, ИЛИ КАК НЕ УГОРЕТЬ НА РАБОТЕ

Рецепт сохранения энергии

Чтобы двигаться, нужна энергия. Не важно, что вам нужно двигать – свою личность вперед или шкаф в сторону; в любом случае нужны силы, необходима энергия.

Отчего мы устаем? От дел, хлопот, работы. Но иногда крутишься часами, днями, но если дело любимое и получается, то усталости не чувствуешь.

Треть собственных сил и энергии мы расходуем на ненужные напряжения мышц. Стоит проследить за своими зажимами и научиться сбрасывать все тонические напряжения, которые в данный момент не нужны. Расслабляйтесь!

Вторая треть утекающей впустую энергии тратится на ненужные и неприятные эмоции – на расстройства и огорчения, ожидание возможных и невозможных неприятностей, беспокойства, тревоги и страхи, плохое настроение, излишнюю спешку, нервозность. Сюда же допишите недовольства, раздражительность, обиды…

Если эти эмоции вы представите в виде живых существ, то основной их чертой будет зверский аппетит, а питаются эти существа нашей энергией.

Последняя треть утекающей энергии (и времени!) расходуется на разнообразную мелочовку: на постоянно появляющиеся, но ненужные вам дела и болтовню.

С делами ясно все, кроме одного – как от них избавляться.

Некоторым помогает НОТ (научная организация труда), кому-то помогает «НЕТ» (умение отказывать другим – и себе – в том, что не входит в ваши планы).

А еще у нас своеобразная культура: с человеком незнакомым неприлично заговорить, со знакомым – неприлично молчать. Разрешите себе быть молчаливым!

- *Научитесь сбрасывать мышечные напряжения.*
- *Не «кормите» ненужные отрицательные эмоции.*
- *Пресекайте пустые «интересы».*
- *Прекращайте болтовню.*
- *Практикуйте внутреннее молчание.*

Рецепт управления временем

Самое ценное, что ежедневно уходит от нас, что мы безвозвратно теряем – это время. Его не удастся восстановить. Рационально используя время, вы управляете своей жизнью. На что же мы тратим драгоценное время нашей жизни?

Ученые подсчитали, что *в среднем* мы тратим: на сон – 27 лет своей жизни, на работу – 10,5 лет, мы находимся в пути – 8 лет, смотрим телевизор -7,6 лет, едим – 5,5 лет, болеем – 2,8 лет, ходим в школу – 2,6 лет, ухаживаем за своим телом – 1 ,5 года, ничего не делаем – 1,5 года, совершаем покупки – 0,8 года, занимаемся спортом – 0,2 года.

А можем ли мы что-нибудь изменить? Как нам жить с большим смыслом?

Начните учитывать свое время. Разложите 24 часа на время сна, работу, отдых, спорт, еду, обучение, гигиену. Фиксируйте в течение недели все, что происходит, куда, на что и сколько тратится времени, воспринимая все, как есть.

В сутках всего лишь 24 часа – узнайте, куда уходит ваше время!

После того, как вы узнали, сколько и на что вы времени тратите, начните еженедельно составлять график ваших действий, включающий следующие пункты:

Ежедневные события: сон, еда, зарядка, душ, работа, планирование…

Еженедельные события: спорт, учеба, друзья…

Эпизодические события: гости, врачи и прочий ремонт.

Рецепт рациональной работы с людьми

Самый простой и действенный из всех известных методов экономии времени – частое употребление слова «нет». Разумеется, отказывать надо только тогда, когда вас просят или требуют чего-то, что не соответствует вашим целям и задачам. Ваш отказ всегда должен носить тактичную, но твердую форму. В такой ситуации важно уметь отказывать любому (другу, коллеге, начальнику – всем), если вы этому не научитесь, вас ждут большие разочарования в области управления собственным временем.

Второй способ экономить собственное время – делегирование части своих обязанностей. Чтобы вам стало понятно, что дает делегирование, рассмотрим такой пример. Представим, что объем работы – это жидкость, а ваш резерв времени – сосуд емкостью 1 литр. Жидкости в наличии 2 литра. Как вместить жидкость в сосуд?

Для решения задачи можно использовать 4 способа.

• *Экстенсивный.* Взять более вместительный сосуд – то есть отвести больше времени, а его у нас нет! Поэтому такой путь нам не подходит!

• *Интенсивный.* Сжатие жидкости – более рациональная организация работы за счет большего давления. Придется приложить усилия.

• *Метод целесообразности.* Часть жидкости выливается как ненужная – то есть часть работы признаем нецелесообразной и не обращаем на нее внимания (а если с водой выплеснем и ребенка?).

• *Делегирование работы.* Часть жидкости переливаем в другой, менее заполненный сосуд, т. е. привлекаем для выполнения задачи другого человека. Единственный недостаток – надо соединить сосуды для переливания, то есть договориться с этим человеком о выполнении задачи (за деньги, по дружбе, взамен на услугу и т. п.)

Рецепт лучшего отдыха

Усталость коварна. Она, как и алкоголь, выключает в первую очередь те центры, которые могут с ней бороться. Не позволяйте усталости побеждать вас – отдыхайте до того, как устанете. (Но! Если после выходных человек должен приходить в себя, чтобы нормально работать – значит, это был не отдых, не восстановление сил, а их

бессмысленная и вредная трата.)

Есть два вида отдыха: отдых ОТ и отдых ДЛЯ. Отдых ОТ – это прекращение работы и погружение во что-то, что позволяет отвлечься, забыться.

Иногда после праздников нужно несколько дней, чтобы нормально восстановиться. Рабочих дней. И это – неправильно!

Отдых есть не отдельное от работы время, а неотъемлемая часть рабочего процесса. Вначале изучите, как вы отдыхаете, а потом научите себя планировать свой отдых, продумывая его так же, как и любое другое ответственное дело.

Отдых – это такая же работа, работа по восстановлению организма, и кто не умеет полноценно отдыхать, не может качественно работать.

Правила отдыха

• *Отдых – не уход от работы, а забота о восстановлении сил.*
• *Отдых активный!*
• *Полезнее отдыхать коротко и часто, нежели редко и длинно.*
• *Лучший отдых – это перемена деятельности.*

Чередуйте нагрузки, устраивая переключения:

• *Работа в помещении/ Дела на улице*
• *Работа с детьми/ Работа с бумагами*
• *На стадионе/ В киноконцертном зале*
• *Работаю один/ Общаюсь с коллегами*
• *Творчество/ Аналитика*
• *Читаю, слушаю/ Говорю, пишу*
• *Спокойная работа/ Вызов…*

Каждое переключение – это отдых, и если вы грамотно организовали свою работу, в конце дня вы свежи, полны сил и энергии, потому что целый день отдыхали!

Рецепты ослабления стресса

Слезы. Это самый первый шаг при попытке преодолеть стресс. Плач помогает разрядить напряжение и избавиться от психологического дискомфорта.

Физическая активность. Любые физические упражнения

ослабляют стресс.

Вербализация переживаний. Произнесенные слова сами по себе ослабляют стресс. Даже если вы кричите о своих страданиях, оказавшись один в лесу, это успокаивает вас.

Взаимодействие с другими. Когда вы позволяете другому человеку узнать о ваших проблемах, его участие ослабляет стресс.

Юмор. Попробуйте посмотреть на ситуацию с другой стороны. Посмейтесь над ней.

Музыка. Независимо от ваших вкусов, музыка является сильным успокаивающим средством. Проведите некоторое время наедине с любимой музыкой – и стресс утихнет.

Отдых. Даже короткие паузы вроде счета про себя или глубокого вдоха перед тем, как предпринять ответные действия, помогут совладать с собой. Иногда очень полезно побыть наедине с собой, прогуляться, полюбоваться водой, обнять деревья.

Рецепты хорошего настроения

Считают, что лучший способ справиться с плохим настроением – выговориться. Впрочем, не всегда может найтись слушатель. Современная фармакология предлагает большее количество транквилизаторов – успокоительных лекарств. Но многие не знают, что ученые открыли несколько эффективных средств, помогающих улучшить настроение, не прибегая к лекарствам. Итак, не спешите в аптеку.

Физические упражнения. Из всех способов, помогающих самостоятельно изменить настроение, наиболее эффективным считается аэробика. Биохимические и другие изменения, которые происходят благодаря физическим упражнениям, благотворны для организма. Однако это не должна быть работа по дому – эффект от нее в плане хорошего настроения для большинства из нас небольшой. Наиболее полезны бег, езда на велосипеде, быстрая ходьба, плавание – все то, что стимулирует работу сердца, кровообращение и обогащение организма кислородом.

Цвет. Чтобы погасить раздражительность и гнев, избегайте красного цвета.

Если вы хотите справиться с депрессией, не носите одежду и не окружайте себя предметами, цвета которых вызывают грустные

чувства, например, черный и темно-синий. Выбирайте теплые, яркие и живые цвета.

Для того чтобы успокоиться и снять напряжение, смотрите на нейтральные тона: салатовый, мягкий синий и кофе на молоке…

Цвет для мозга может быть таким же питательным, как витамины для организма.

Музыка. Лучше всего расслаблению способствует музыка Моцарта. Отличный эффект дает прослушивание звуков природы, особенно шума дождя, шороха прибоя, говора реки. Музыка же должна соответствовать настроению.

Многие практикуют изменение настроения с помощью музыки. Для этого сначала нужно подобрать музыку, соответствующую актуальному настроению. Затем постепенно нужно менять музыку, 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 нейропередатчик, отвечающий за состояние покоя и расслабленности. Низкокалорийные продукты – воздушная кукуруза, сушка, соленый крекер – так же эффективны, как и более питательные – жареные пирожки и 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.

Большое потребление кофеина тоже вызывает изменения в настроении. Ученые обнаружили прямую связь между приемом кофеина в больших дозах и увеличивающейся депрессией, раздражительностью и тревогой у некоторых людей.

Свет. Многие люди подвержены «зимней» депрессии, которую называют сезонной эмоциональной болезнью. Причина – недостаток света. Свет, который дает 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 искус-

ственном освещении, их настроение улучшается. Зимой стоит больше времени проводить на воздухе (ну а летом мы только так его и проводим).

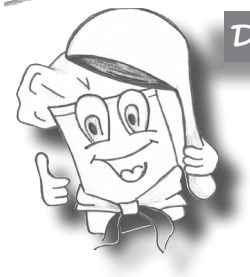
Сон. Сон может улучшить настроение, снять усталость. Но сон со сновидениями оказывает еще больший эффект и является одной из древнейших форм отдыха. Сны, независимо от того, помнит их человек или нет, играют важную роль регулятора настроения, помогая нам снять чрезмерное напряжение. Если проблемы не очень серьезные, от них можно избавиться за одну ночь, и вы проснетесь в хорошем настроении: «Чтобы решить проблему, с ней надо переспать».

Мысли. Думайте о хорошем. Люди часто находятся в подавленном состоянии из-за того, что образ их мыслей носит негативный характер. Важно распознать и научиться изменять угнетенный образ мыслей. Не приводите сами себя в угнетенное состояние: причиной плохого настроения чаще всего является нереалистичный образ мыслей.

Думайте о хорошем, и вы ощутите себя более счастливым.

Рецепт мудрого отношения к жизни

- уметь отличать главное от второстепенного;
- знать меру воздействия на события;
- уметь подходить к проблеме с разных сторон;
- готовить себя к любым неожиданным событиям;
- воспринимать действительность такой, какова она в реальности, а не в нашем воображении;
- стараться понять других;
- уметь извлекать положительный опыт из всего происходящего.



ДЛЯ ЗАМЕТОК