

Государственное бюджетное учреждение Ленинградской области  
центр помощи детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей  
«Тихвинский ресурсный центр по содействию семейному устройству»

Согласовано  
Общее собрание трудового коллектива  
Протокол № 1 от 11.01.2021 года



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Шалагина И.В.  
(Ф.И.О.)

Подпись  
Приказ № 23 от 11.01.2021 года

## Положение № 39 Об организации отдыха детей и подростков

## **Общие положения.**

1. Положение разработано на основании, методических рекомендаций по организации отдыха и оздоровления детей и подростков, в том числе находящихся в трудной жизненной ситуации, (приложение к письму департамента воспитания и социализации детей Минобрнауки России от 30 марта 2012 года № 06-634) Федерального закона "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" от 21.12.04 № 170-ФЗ, Устава учреждения.
2. Организация отдыха и оздоровления детей имеет множество преимуществ перед другими формами организации отдыха. Во-первых, это организованный активный отдых, направленный на восстановление, развитие и гармонизацию личности и обеспечивающий сохранение и укрепление физиологической нормы здоровья, развитие духовных и физических сил, гармонию души и тела. Во-вторых, совместное проживание в группе сверстников, выполнение определенных задач помогает детям восстановить свои силы, приобщиться к здоровому и безопасному образу жизни, развивать коммуникативные качества, ознакомиться с новыми видами деятельности. Все эти аспекты помогают раскрыть ребенку потенциал своей личности.
3. Настоящее положение разработано с учетом особенностей детей и с учетом оздоровительно-развивающего отдыха для детей с разными потребностями, и представляет собой научно-обоснованную технологию, содержащую назначение, цели, задачи и принципы организации деятельности, организации отдыха и оздоровления детей, описание условий, форм и методов этой работы.
4. Организация отдыха и оздоровления детей дает значительные положительные результаты, оказывая влияние на продуктивное развитие личности в период каникулярного отдыха, способствует укреплению здоровья, профилактике вредных привычек, социализируя и реабилитируя детей.

## **Основные задачи.**

1. Увеличение числа детей и подростков (всех категорий), охваченных организованными формами отдыха и оздоровления в каникулярное время;
2. разработка и реализация программ по духовно-нравственному, гражданско-патриотическому воспитанию детей и подростков, воспитанию толерантности в детском многонациональном коллективе;
3. сохранение и укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
4. организация досуга детей и подростков в каникулярный период;
5. выявление и поддержка одаренных и талантливых детей;
6. профилактика безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних.

## **Основные виды услуг, предоставляемые детям.**

1. Медицинские услуги, обеспечивающие охрану здоровья, своевременное оказание медицинской помощи, профилактику заболеваний, формирование навыков здорового образа жизни детей, контроль за соблюдением санитарно-гигиенических и противоэпидемических требований;
2. педагогические услуги, направленные на повышение интеллектуального уровня детей, расширение их кругозора, углубление знаний, формирование умений и навыков, развитие творческого потенциала;
3. психологические услуги, направленные на улучшение психического состояния детей и их адаптацию к окружающей среде;
4. услуги по оказанию культурно-оздоровительной деятельности, обеспечивающие разумное и полезное проведение детьми свободного времени, их духовно-нравственное развитие, приобщение к ценностям культуры и искусства;
5. услуги в сфере физической культуры, спорта, туризма, краеведения, экскурсий, направленные на физическое развитие, укрепление здоровья и закаливание организма детей;
6. информационные услуги, направленные на предоставление достоверной информации об имеющейся сети организаций отдыха и оздоровления детей;

### **Качественные показатели эффективности.**

1. Анализ физического состояния: физического самочувствия, физической активности, состояния здоровья;
2. характеристика социального роста: развития социальных навыков воспитанников, приобретения навыков трудовой деятельности, использование возможностей в реализации собственных интересов и потребностей;
3. анализ психологического благополучия: степень возможностей развития и саморазвития личности, описание психологического микроклимата в детском и педагогическом коллективах, описание уровня компетентности педагогических кадров.

### **Методы.**

1. Организация личностно-значимой общественно - ценной деятельности и приобретения положительного опыта жизнедеятельности;
2. насыщение детей и подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации полезной информацией и поэтапной замены ложных ценностей;
3. товарищеская помощь;
4. обращение к позитивным сторонам характера и поведения подростка;
5. контроль и самовоспитание.

### **Терминологический словарь.**

1. Агрессия - целенаправленное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, причиняющее физический вред или вызывающее отрицательные переживания, страха, подавленности. Агрессивные действия могут выступать как средство достижения какой-либо цели, как способ психической разрядки, удовлетворения блокированной потребности личности и переключения деятельности, как форма самореализации и самоутверждения. А.: физическая, вербальная, прямая и косвенная, аутоагрессия (самообвинение, самоуничтожение, самоубийство), враждебная (причинение вреда), инструментальная.
2. Акцентуация характера (личности) - чрезмерное усиление отдельных черт характера и их сочетаний, представляющих крайние варианты нормы; им присуща тенденция к соц.-положительному и соц.-отрицательному развитию в зависимости от воздействия среды и воспитания.
3. Барьер общения - психологические трудности, возникающие в процессе общения, служащие причиной конфликтов или препятствующие взаимопониманию и взаимодействию.
4. Барьер психологический - психическое состояние, проявляющееся в неадекватной пассивности личности, что препятствует выполнению ею тех или иных действий. Причинами возникновения Б.п. могут стать новизна и опасность ситуации, неожиданная или негативная информация, отсутствие гибкости и быстроты мышления.
5. Виктимология социально-педагогическая - отрасль знания, составная часть социальной педагогики, изучающая реальных или потенциальных жертв неблагоприятных условий социализации, их развитие и воспитание. Разрабатывает общие и специальные принципы, цели, содержание, формы и методы профилактики, минимизации, компенсации, коррекции тех обстоятельств, вследствие которых человек становится жертвой.
6. Воспитанность - реальный уровень сознания и поведения человека, отвечающий менталитету, духовно-нравственным нормам сосуществования людей. По отношению к ребенку - наиболее общий, интегративный результат воспитательного взаимодействия семьи, школы, общества.
7. Группа риска - категория населения, в том числе дети и подростки, более других склонные совершать аморальные или уголовно наказуемые поступки.
8. Девиантное поведение (от лат. *deviatio* — отклонение) - система поступков, противоречащих принятым в обществе правовым или нравственным нормам, деятельность человека, социальное явление, не соответствующие установившимся в данном обществе нормам (стереотипам, образцам) поведения (правонарушения, преступность, пьянство, наркомания, самоубийство, проституция и др.).
9. Дезадаптация - психическое состояние, возникающее в результате несоответствия социопсихологического или психофизиологического статуса ребенка требованиям новой социальной ситуации. Различают патогенную, психическую, социальную Д. детей и подростков.
10. Деморализация - моральное разложение, утрата нравственных критериев, упадок духа, дисциплины.

11. Депривация психическая - психическое состояние страдания, которое возникает вследствие длительного ограничения человека в удовлетворении его основных потребностей. Наиболее опасны для полноценного развития сенсорная, эмоциональная, коммуникативная формы Д. Характеризуется выраженными отклонениями в эмоциональном и интеллектуальном развитии (нарушение эмоциональных контактов, задержка в развитии речи, развитии тонкой моторики, интеллекта).
12. Деструкция - разрушение, деструктивное - разрушающее поведение, противоположное - конструктивное поведение.
13. Детский телефон доверия - служба экстренной психологической по телефону детям и подросткам, переживающим трудную жизненную ситуацию, а также взрослым (родители, заменяющие их лица, специалисты, работающие с детьми и в сфере родительно-детских отношений).
14. Жестокое обращение с ребенком - это все формы физического и/или эмоционального плохого обращения, сексуальное насилие, отсутствие заботы, пренебрежение, торговля или другие формы эксплуатации, способные привести или приводящие к фактическому ущербу для здоровья ребенка, его выживания, развития или достоинства в контексте отношений ответственности, доверия или власти (ВОЗ, 1999).
15. Задержка психического развития (ЗПР) - нарушение нормального темпа формирования личности ребенка. Проявляется в отставании психофизиологического, психического и социального развития, бывает стойкой (типа олигофрении) и временной.
16. Инфантилизм - сохранение в психике и поведении взрослого особенностей, присущих детскому возрасту. Человек, которому свойствен психический И., при нормальном или даже ускоренном физическом и умственном развитии отличается незрелостью эмоционально-волевой сферы. Это выражается в несамостоятельности решений и действий, чувстве незащищенности, в пониженной критичности по отношению к себе, повышенной требовательности к заботе других о себе, в разнообразных компенсаторных реакциях (фантазирование, эгоцентризм). Выделяют три вида И.: физический, психический и психофизический.
17. Комплекс неполноценности - психопатологический синдром, который заключается в стойкой уверенности человека в собственной неполноценности как личности.
18. Личностное развитие ребенка - позитивные изменения личности, развернутые во времени, охватывающем период школьного возраста и выраженные в количественных и качественных, структурных преобразованиях в интеллектуально-познавательной, эмоциональной, мотивационно-потребностной сферах и системе социальных отношений, которые можно зафиксировать при помощи специального психологического инструментария.
19. Наркомания - болезненное влечение, пристрастие к употреблению наркотиков, приводящее к тяжелым нарушениям физических и психических функций организма.
20. Негативные отклонения в поведении человека можно обозначить как систему поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе

нормам и проявляющиеся в виде несбалансированности психических процессов, неадаптивности, нарушении процесса самоактуализации или в виде уклонения от нравственного и эстетического контроля за собственным поведением.

21. Отклоняющееся (девиантное) поведение (лат. *deviatio* — отклонение) — поступок, деятельность человека, социальное явление, не соответствующие установившимся в данном обществе нормам (стереотипам, образцам) поведения (правонарушения, преступность, пьянство, наркомания, самоубийство, проституция и др.). Негативные отклонения в поведение человека можно обозначить как систему поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе нормам и проявляющиеся в виде несбалансированности психических процессов, неадаптивности, нарушении процесса самоактуализации или в виде уклонения от нравственного и эстетического контроля за собственным поведением.
22. Подросток (дети), находящийся в трудной ситуации - дети, в отношении которых применены арест, задержание, заключение под стражу, условно-досрочное освобождение, после выхода из колонии находящиеся в конфликте с законом, а также находящиеся в лечебном учреждении и др.
23. Реабилитационный план (программа) - комплекс индивидуальных специфических мер, способствующих улучшению качества жизни человека (семьи), находящегося в трудной жизненной ситуации, содержащий оценку потребностей и возможностей социально-психологической ситуации данного человека (клиента), порядок действий и/или мероприятий по решению актуальных проблем клиента, их частота и продолжительность, а также способы (методы) контроля их исполнения и оценки качества.
24. Служба детского телефона доверия, работающая под единым общероссийским номером - детский телефон доверия, принимающий обращения по общероссийскому номеру телефона 8-800-2000-122.
25. Рефлексия - (лат. *Яейехю* - обращение назад) - процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний. Осознание действующим лицом или субъектом того, как они в действительности воспринимаются и оцениваются другими лицами или общностями, собственный анализ произошедших отношений или ситуаций.
26. Ригидность - (от лат. *Rigidus* - жесткий, твердый) - затрудненность, (вплоть до полной неспособности) в изменении намеченной субъектом программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки. (Цит. по: Психология. Словарь/Под. общей ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. - М.: Политиздат, 1990. - 494с<sup>3</sup> ).
27. Социализация - двуединый процесс: с одной стороны, это внешнее для человека влияние на него со стороны общества, его социальных институтов и общественной атмосферы, нравственных норм и культурных ценностей, образа жизни людей; с другой, - это внутреннее, личностное освоение каждым человеком такого влияния в процессе социального становления.
28. Среда социальная - человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

29. Фрустрация (от лат. frustratio - обман, тщетное ожидание, расстройство, неудача) - психическое состояние, возникающее вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствия достижению цели. Проявляется в ощущениях гнетущего напряжения, тревоги, отчаяния, гнева, чувстве безысходности и др. Одной из защитных реакций при фрустрации является агрессивность ребенка. Зачастую причиной описанных состояний являются унижения и оскорбления со стороны родителей, учителей. Фрустрация - это и психическое состояние нарастающего внутреннего напряжения, возникает при наличии реальных или мнимых препятствий на пути к достижению цели, удовлетворению потребности, желания. Состояние Ф. может сопровождаться разочарованием, тревожностью, чувством безысходности и отчаяния, агрессией и другими отрицательными переживаниями.
30. Эмпатия - (греч. empatheia -сопереживание) - постижение эмоциональных состояний другого человека в форме сопереживания.

## **Формы и методы работы с детьми и подростками, находящимися в трудной жизненной ситуации**

### **"Скажи мне кто твой друг"**

Подросткам предлагается в течение 1 минуты рассказать о своем друге, находящемся здесь же. О том, кого ты знаешь в этой компании: как его (ее) зовут, какой он (она), в чем его (ее) сильные стороны, что он (она) умеет и т.д. Все по кругу рассказывают друг о друге.

Воспитательное значение такого упражнения состоит в том, что человек получает информацию о себе от других людей, сличает ее со своей, сравнивает. Что-то заставляет его порадоваться, что-то задуматься. Такую информацию желательно получать в доброжелательном тоне. Любому приятно слышать в свой адрес добрые, ласковые слова. Они способствуют хорошему настроению, взаимному доброму отношению, снимают раздражение, настороженность.

### **"Комплименты"**

Создайте настрой: прослушайте или спойте песню Б.Окуджавы: "Давайте говорить друг другу комплименты". Напомните ребятам, что комплименты - это похвала, лестные слова в адрес кого-либо, которые так необходимы каждому человеку. Возьмите в руки мячик и бросьте его тому, для кого у Вас припасены комплименты о внешности: "Ты всегда элегантна!", "У тебя очень милая улыбка!" и др. О делах: "Мне нравится, как ты шьешь (вяжешь)", "Где ты только научился так прекрасно танцевать" и др.

Будьте искренними. Приглядитесь к окружающим вас людям и убедитесь: у каждого есть чему поучиться, каждому можно сказать комплимент.

### **"Мнения"**

В начале упражнения ведущий ставит перед участниками вопросы:

- - Вы хорошо знаете своих друзей?
- - Можете ли о каждом высказать свое мнение?

Обсудив это, ведущий предлагает одному из ребят, кто хочет узнать, что о нем думают присутствующие, на 2-3 минуты выйти из комнаты. Трое из числа оставшихся должны высказать о нем свое мнение.

Ведущий приглашает вышедшего и сообщает, какое мнение о нем было высказано. Затем он просит отгадать, кому принадлежит каждое из высказываний. Участники группы стараются говорить только хорошее.

### **"Разговоры"**

В этом упражнении принимают участие два человека. Одному из них ведущий предлагает высказать какое-нибудь утверждение, например: "Вчера я ходил в музей". Задача другого - ответить так, чтобы первому участнику захотелось рассказать побольше. К примеру, он может просто кивнуть головой или одобрительно хмыкнуть, сказав: "Интересно" или "Ну и как?". В результате возникает разговор, где он выполняет роль слушателя, с которым хочется поделиться своими впечатлениями, "доброжелательного зеркала". При этом второму участнику нужно внимательно следить за тем, чтобы его вопросы даже скрытым образом не ограничивали собеседника. Упражнение направлено на развитие

коммуникативных качеств ребенка, его умения высказывать свое мнение, поддерживать разговор.

### "Бой ораторов"

Перед началом этого упражнения ведущий говорит ребятам о двух необходимых качествах оратора: умении говорить и умении слушать. Он рекомендует, тренируясь в речи, произносить монологи наедине с собой, напоминает о том, что великий оратор Демосфен преодолел косноязычие, произнося речи на берегу моря, набрав в рот гальку; советует во время беседы, где участвуют несколько человек, внимательно слушать то, что говорит каждый и тут же мысленно повторять их идеи своими словами.

Далее он предлагает участникам определить тему для дискуссии и подготовить 3-5-ти минутную речь. Причем, в своей речи можно пересказывать своими словами идеи предыдущего оратора (но абсолютно правильно!), излагать свои возражения или согласие, ставить вопросы.

Проведя эти упражнения, можно предложить ребятам проверить уровень своей коммуникабельности. Для этого предложите им ответить на предлагаемые ниже вопросы, отмечая ответ, который наиболее для них подходит:

- 1. Находясь в купе или салоне самолета, Вы предпочитаете:
  - а) обычно молчать, не вступая в контакт с соседями;
  - б) контактировать по необходимости, но без охоты;
  - в) инициативно вступать в разговоры без всяких затруднений;
  - г) делиться с незнакомыми своими сокровенными мыслями.
- 2. Ваши отношения с друзьями, родственниками поддерживаются:
  - а) редкими визитами (3-4 раза в год);
  - б) более частыми визитами (5-10 раз в год);
  - в) регулярными взаимными посещениями (чаще одного раза в месяц);
  - г) еженедельными и более частыми свиданиями.
- 3. Сколько поздравительных открыток Вы получаете в год?
  - а) 1-5,
  - б) 6-10,
  - в) 11-15
  - г) 16-20 и более;
- 4. Если Вы уже закончили школу, то судьба скольких Ваших одноклассников известна Вам подробно?
  - а) 1-3,
  - б) 4-10,
  - в) 11-15,

- г) 16-20 и более;
- 5. В среднем у Вас уходит на телефонный разговор:
  - а) 1-3 мин.
  - б) 4-5
  - в) 6-10
  - г) от 15 мин и более;
- 6. Читая (или прочитав) новую книгу, Вы обычно:
  - а) сами обдумываете прочитанное;
  - б) отвечаете на вопросы о прочитанном, но не охотно;
  - в) охотно отвечаете на вопросы о прочитанном;
  - г) инициативно делитесь впечатлениями.
- 7. Во время киносеанса, спектакля, концерта Вы обычно:
  - а) не любите, чтобы при вас кто-то выражал свои впечатления;
  - б) терпимо относитесь к этому, Вам это бывает интересно;
  - в) иногда перебрасываетесь репликами со знакомыми;
  - г) не можете все время сидеть молча, стараетесь выразить свое мнение почаще.
- 8. Встречаясь на улице со знакомыми, Вы:
  - а) если нет срочных дел к ним, киваете и проходите мимо;
  - б) отвечаете на приветствие и обмениваетесь краткими репликами;
  - в) не замечаете, кто поздоровался первым, охотно узнаете о новостях;
  - г) первым останавливаетесь, здороваясь, расспрашиваете, рассказываете о себе.
- 9. Возвращаясь домой после учебы, Вы предпочитаете:
  - а) молчать;
  - б) кратко отвечать на вопросы;
  - в) формально расспрашивать своих домашних о новостях;
  - г) заинтересованно расспрашивать и рассказывать о себе. Обижаетесь, если Вас ни о чем не спрашивают или отвечают односложно.
- 10. Находясь в чужом городе (незнакомом районе) и разыскивая нужное Вам учреждение, адрес которого Вы не знаете (известно лишь, что оно должно быть "где-то недалеко"), Вы обычно предпочитаете:

- а) обойти близлежащие улицы, самостоятельно разыскивая нужное Вам учреждение;
- б) определить среди прохожих ( "на глаз") местного жителя, задать ему вопрос, а в случае неудовлетворительного ответа продолжать самостоятельный поиск;
- в) останавливать прохожих с просьбой о помощи, испытывая, однако, при этом чувство неловкости;
- г) прибегать к помощи оптимального числа прохожих, не испытывая смущения.

• 11. Во время прогулки по городу, парку, за городом Вы предпочитаете:

- а) одиночество;
- б) общество одного человека;
- в) множество людей (коллективные вылазки, культпоходы и пр.).

• 12. Заметив на знакомом (близком, родственнике) обновку, Вы:

- а) оцениваете ее молча;
- б) высказываете мнение, если спрашивают;
- в) инициативно высказываете мнение;
- г) расспрашиваете о цене, о том, где обновка приобретена, просите показать ее "на проходе", комментируете Ваши впечатления.

• 13. При чтении художественной литературы, Вы обычно:

- а) предпочитаете короткое стихотворение, новеллу;
- б) цикл стихов, сборник новелл;
- в) не замечаете, много ли написано, лишь бы было интересно;
- г) читаете обстоятельные романы и поэмы, которые заслужили авторитет критики, значительны по теме и пр.

• 14. Попав случайно в незнакомую компанию, Вы:

- а) чувствуете себя чрезмерно стесненно, хотите уйти;
- б) внутренне согласны остаться, контактируете, но без особого желания;
- в) рады новым знакомствам, инициативно контактируете;
- г) чрезвычайно рады новым людям, стараетесь узнать о них подробно и показать себя с лучшей стороны.

• 15. Если Вы пишете стихи, рассказы, дневники и пр., то Вы обычно:

- а) не делитесь написанным ни с кем;
- б) иногда делитесь частью написанного с тем, кому особо доверяете;

- в) охотно читаете написанное, если Вас об этом просят;
  - г) инициативно читаете написанное, так как Вам интересно мнение других.
- Отрицательное мнение или явно сдержанная похвала Вас в определенной мере огорчает.

• 16. Когда Вас в гостях угощают неким новым блюдом, понравившимся Вам, Вы обычно:

- а) едите с удовольствием, но не высказываете своего мнения;
- б) конечно, можете инициативно одобрить, но предпочитаете ответить на вопрос о нем;
- в) не дожидаясь вопроса, сами хвалите блюдо;
- г) не только хвалите, но и спрашиваете о рецепте, говорите, что сами впредь будете, по возможности, его готовить, попросите приготовить своих домашних и пр.

• 17. Подчеркните лучший тип заголовка (не произведение, не данный заголовок, а его тип!):

- а) Ссора;
- б) Ссора соседей;
- в) Глупая ссора соседей (Повесть о том, как поссорился Иван Иванович с Иваном Никифоровичем).

• 18. Если Вы замечаете, что кто-то из Ваших хороших знакомых чересчур словоохотлив, то Вы:

- а) можете намекнуть ему на это, так как этот недостаток Вас серьезно раздражает;
- б) не особенно реагируете на словоохотливость других;
- в) любите послушать, лишь бы было интересно;
- г) сами словоохотливы и сходное качество собеседника позволяет Вам выразить себя.

• 19. На вопрос: "Который час?" в ситуации, когда у Вас нет при себе часов, Вы ответите, вероятнее всего, так:

- а) "Не знаю";
- б) "Не знаю, у меня нет часов, извините";
- в) "С удовольствием бы ответил, но у меня, к сожалению, нет при себе часов";
- г) "Я бы с превеликим удовольствием ответил на Ваш вопрос, но у меня сейчас часы в ремонте, я сам испытываю большие неудобства, что же делать?!".

• 20. Во время публичной лекции (доклада, выступления), в случае, если тема Вам интересна, а выступающий высказывает спорные или неверные, на Ваш взгляд, мысли, Вы обычно:

- а) испытываете некоторое желание возразить, но не реализуете его;
- б) испытываете желание высказаться, но без досады реагируете на обстоятельства, помешавшие Вам реализовать свое желание;
- в) свободно можете реализовать своё желание с помощью записки;
- г) добиваетесь возможности публично возразить докладчику.

• 21. Прочитав дискуссионную статью в газете (журнале) по теме, Вас волнующей, Вы обычно:

- а) думаете о том, что могли бы выступить в дискуссии, но не принимаетесь за статью, письмо и пр., постепенно забывая о своем намерении;
- б) обдумываете свой возможный ответ, статью, набрасываете план, собираете материал, составляете черновик, но не слишком огорчаетесь, если что-то помешало Вам довести дело до конца;
- в) пишете статью (письмо в редакцию), отправляете, но не принимаете близко к сердцу отказ опубликовать;
- г) в случае отказа опубликовать Ваш материал, снова пишете в редакцию, посылаете новый вариант. Трудность выразить публично свое мнение Вас серьезно задевает.

• 22. Подчеркните желательное для Вас качество в Ваших собеседниках:

- а) крайняя сдержанность;
- б) контактность, направленная преимущественно на Вас;
- в) заметная общительность;
- г) неограниченная контактность.

Оцените сами себя, подсчитав ответы а, б, в, г; подчеркните в нижеследующем перечне свойственный Вам доминирующий уровень общения (коммуникабельности):

- а) низкий;
- б) близкий к среднему;
- в) довольно высокий;
- г) высокий, приближающийся к наивысшему.

Развитию коммуникативных качеств способствует индивидуальный поведенческий тренинг. Приведем несколько упражнений индивидуального тренинга, позволяющих углубить и развить навыки. Большинство из предлагаемых упражнений рекомендовано А.А.Леонтьевым.

### **"Беседа незнакомых"**

Предложите участникам не упускать случая понаблюдать за беседой незнакомых людей (вначале близкого возраста), отвечая при этом (разумеется, про себя) на следующие вопросы:

- а) Каков характер отношений, связывающих этих людей (деловые, простое знакомство, приятельские отношения, близкая дружба, любовь, родственные отношения)?
- б) Какое общение происходит: ролевое или личностное?
- в) Если общение ролевое, то какие роли проигрывает каждый из собеседников (Шеф. Настоящий мужчина. Деловой человек и т.п.)?
- г) Кто является лидером контакта и кто находится в более высокой социальной позиции?
- д) Есть ли у беседы второй план или подтекст? Если есть, то какой?
- е) Естественно ли поведение собеседников?
- ж) Если нет, то почему (за счет личностных особенностей кого-либо из партнеров, темы разговора, эмоциональных состояний и т.п.)?
- з) Каким будет конец?
- и) Как конкретно будет завершаться беседа (техника выхода из контакта)?

### **"Внимание: я пришел!"**

Предложите ребятам, чтобы кто-либо из них, входя в помещение и заранее заготовив какую-либо информацию (но не слишком эмоционально сильную саму по себе), постарался сосредоточить на себе внимание сразу всех. После этого пусть попробуют повторить то же в незнакомой обстановке.

### **"Да здравствуют контакты!"**

Предложите детям вступать в максимальное количество контактов в повседневной жизни, стремясь как можно дальше поддерживать возникшую беседу, разговаривая с собеседником. Уточните, что при этом они должны фиксировать, как именно и с какой проблемой, вопросом они обращаются к разным людям.

### **"Незнакомая компания"**

Предложите участникам в случаях, когда они попадают в компанию, где находится много незнакомых людей, попытаться:

- а) первые несколько минут удержать на себе внимание присутствующих (но не за счет значимой информации, сверхмодной одежды или экстравагантных манер);
  - б) определив лидера мнений, выявить приемы, которыми он пользуется для достижения лидерства;
  - в) перехватить у лидера инициативу и удерживать ее несколько минут.
- "Неприятный собеседник"

Предложите ребятам, выбрав одного из тех, с кем они находятся в натянутых отношениях, и, заготовив заранее естественную тему для разговора, при встрече с этим человеком заговорить с ним первым, поддержать возникшую беседу как можно дольше и, по возможности, подавив свою антипатию, перестроиться на взаимную симпатию друг к другу.

### **"Настроение"**

Предложите детям в тех случаях, когда они находятся в превосходном настроении, вести себя так, чтобы собеседник заметил и оценил их подавленность. Как только это начнет получаться, посоветуйте им перейти ко второй части упражнения: в плохом настроении вести себя так, чтобы никто не заметил.

### **"Эмоции"**

Предложите участникам выбрать какую-либо сложную эмоцию (скрываемое горе, неосознанная радость, внутренняя тревога) и попытаться вести беседу с хорошо знакомым человеком именно в этом эмоциональном ключе. После окончания диалога пусть проверят, спросив у собеседника, что и как им удалось, что - нет и почему?

Приведем также некоторые упражнения для группового социально-психологического тренинга, предложенные Н.П.Аникеевой.

### **"Ты глазами других"**

Это упражнение применяется на первых занятиях как вводное для более серьезных и сложных упражнений. Для каждого из присутствующих все члены группы по очереди называют одно-два из присущих ему положительных качеств, что сразу создает необходимую доброжелательную обстановку. Упражнение это может стать методом коррекции поведения присутствующих. После проведения первой его части (положительных характеристик) и небольшого перерыва участники по очереди называют по одному отрицательному качеству для каждого из присутствующих. Для того, чтобы это чреватое известной напряжённостью упражнение не привело к неприятной ситуации, подобие которой блестяще описано В.Тендряковым в повести "Ночь после выпуска", можно порекомендовать неприятные характеристики оформлять метафорически - "волк-одиночка", "ежик в тумане" и др. "Интервью"

У каждого из членов группы все желающие по очереди берут интервью, тема его произвольная, но не слишком интимно-личная. Количество задаваемых вопросов не должно превышать 5-7. Необходимо, чтобы, по возможности, через это упражнение прошли все члены группы. Для того, чтобы вызвать необходимую раскованность у "интервьюируемого", на первых этапах занятия рекомендуется предложить ему отвечать с частичной откровенностью или "в маске" - не за себя, а за кого-то другого. Весьма эффективным выступает здесь интервьюирование "в ролях", когда и спрашивающие и отвечающие говорят не от своего лица, а от имени какой-то персонифицированной категории или персонажа.

### **"Умение видеть других"**

Вариант 1. Один из членов группы садится спиной к аудитории. Его задача - подробно описать внешний вид кого-либо из присутствующих.

Вариант 2. Называется один из участников группы. Вся группа вместе должна восстановить его поведение, самочувствие и высказывания с определенного момента занятия или с самого его начала.

### **"Мимика и жесты"**

В этом упражнении каждый из участвующих должен с помощью мимики и жестов:

- а) продемонстрировать два противоположных состояния (горе и радость, усталость и бодрость, любовь и ненависть и т.п.);

- б) передать другому неизвестное тому задание (вымыть посуду, убрать помещение и т.п.). Для этого участники разбиваются на пары и тому из ее членов, который должен передать задание, вручается письменный текст, естественно, что содержание записки другому неизвестно. Во всех случаях сравнивается и обсуждается то, что предполагалось одним, и то, что было понято другим.

### **"Игра на пальцах"**

Когда мы пытаемся понять другого, не следует забывать, что он, в свою очередь, пытается понять нас.

Умение увидеть себя глазами другого (способность к рефлексии) - важнейшая способность, обеспечивающая эффективность общения. Можно ли развить эту способность? Опыт показывает, что да. Чтобы проверить себя и заодно познакомиться с упражнением на развитие рефлексивности сознания, попробуйте поиграть в очень простую игру. Для этого Вам понадобится лист бумаги с расчерченным на 9 секторов полем и монета. Игра проводится вдвоем. Сядьте с партнером напротив друг друга. Монету положите на центральную клетку. Сначала распределите роли. Их две - "угадывающий" и "убегающий". На счет "раз, два, три" необходимо одновременно "выбросить" один или два пальца. Задача угадывающего - показать, столько пальцев, сколько у партнера. Задача "убегающего" - добиться несовпадения. Если партнеры выбросили одинаковое число, монета передвигается в сторону угадывающего, если разное - в сторону убегающего. Выигрывает тот, кто скорее добьется, чтобы монета достигла его края поля.

После этого партнеры меняются ролями и игра возобновляется. Что дает это упражнение? Во-первых, Вы сразу же заметите, какая роль дается Вам легче, во-вторых, если поиграете с разными людьми, довольно легко определите степень развития Вашей способности к рефлексии. Наконец, несмотря на простоту, эта игра - эффективное средство развития рефлексивности.

### **"Двойной диалог"**

Двое участвующих в упражнении получают задание вести диалог следующим образом: после того, как первый выскажет какое-то мнение, второй должен сначала дословно повторить все, что было сказано, и лишь после этого высказать свое мнение. Первый также должен, по возможности, дословно повторить выступление второго, а затем продолжить обсуждение. Продолжительность подобного диалога - 5-7 мин. Присутствующие на игре фиксируют количество искажений, допущенных участниками. Результаты упражнения обсуждаются в группе.

### **"Инсценировка"**

Участники разбиваются на пары и получают задание подготовить инсценировку какого-либо небольшого произведения с двумя действующими лицами (в оригинале автора - басня "Ворона и Лисица"). Один из них "режиссер" - должен объяснить второму - "актеру" - трактовку образа и способы вхождения в него. После окончания инсценировки группа обсуждает работу пар, обращая первоочередное внимание на логику и особенности воздействия "режиссера".

### **"Театр"**

Выбирается небольшое, хорошо известное участвующим литературное произведение (в оригинале - сказка "Репка") и выделяется группа, по численности равная количеству действующих лиц. Им предлагается представить в соответствующих образах то, что

произошло после окончания этого произведения (в варианте "Репки" автор упражнения предлагал участвующим, собравшись за столом, вспомнить о том замечательном дне, когда все они "тащили удивительную репку"). После окончания спектакля необходимо провести его обсуждение с участием не только зрителей, но и актеров.

### **"Живая картина"**

Группе участников предоставляется репродукция жанровой картины русского или зарубежного художника. Их задача - "оживить" картину инсценировав изображенную в ней ситуацию.

### **"Оживший портрет"**

Каждый из участников получает репродукцию портрета, созданного русским или зарубежным художником. Задача каждого - "оживить" портрет, не только приняв его позу и выражение лица, но еще и произвести сначала несколько реплик, а по мере тренировки - и монолог за изображенного на портрете.

### **"Чувство другого"**

Из группы выделяются двое. Их задача, медленно удаляясь в противоположные стороны, одновременно оглянуться, остановиться, идти и опять оглянуться - всего три раза подряд.

### **"Телепатия"**

Выделяются два партнера. Первый из них становится спиной ко второму на расстоянии 2-3 м. Второй, пристально глядя в затылок первому, в какой-то момент должен дать ему мысленный приказ оглянуться. Задача первого - всем своим существом почувствовать второго. Для того чтобы присутствующие знали, в какой именно момент посылается приказ, второй партнер может в этот момент пошевелить пальцем.

### **"Пересказ"**

Предварительно членам группы дается следующее задание: подготовить трехминутное выступление на произвольную тему. После того, как эти выступления будут подготовлены, задействованные в упражнении члены группы разбиваются на пары. Один из членов пары произносит подготовленную речь, которую второй участник парного взаимодействия должен внимательно выслушать, с тем чтобы после окончания выступления за 30 секунд пересказать все то основное, что в ней было. "Жюри" из оставшихся членов группы и сам выступающий оценивает полноту и точность пересказа, после чего меняются местами. В заключение проводится коллективное обсуждение упражнения.