

МИНИСТЕРСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ,
ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ И ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ МЧС РОССИИ»

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
«ФОРМИРОВАНИЕ И АКТУАЛИЗАЦИЯ У ШКОЛЬНИКОВ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К
ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ СИТУАЦИЯМ».
ПРОГРАММА ТРЕНИНГА ДЛЯ ЛЕТНИХ ДЕТСКИХ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ.

В целях оказания помощи в организации и обучении детей вопросам психологической готовности при действиях в опасных и чрезвычайных ситуациях Государственным учреждением «Центр экстренной психологической помощи МЧС России» разработано методическое пособие «Формирование и актуализации у школьников психологической готовности к экстремальным ситуациям».

Данное методическое пособие содержит описание игровых технологий, рекомендуемых к применению в детских летних оздоровительных лагерях для формирования и актуализации у детей психологической готовности к адекватным действиям в различных экстремальных ситуациях. В пособии представлены варианты проведения занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возрастов, учитывающие особенности возрастного развития и уровень подготовленности участников. Описание алгоритма занятий сопровождается краткими информационными материалами и комментариями по проведению занятий, учитывающие возможные варианты развития игры. В приложениях представлены материалы, которые могут быть непосредственно использованы при проведении занятий.

Пособие предназначено для администрации детских оздоровительных лагерей и детских образовательных учреждений, педагогов, психологов, вожатых.

Авторы: И.Н. Елисеева, И.С. Клименкова, О.Л. Макарова, М.А. Пелешенко, А.А. Соколова.

Авторы выражают благодарность С.Д. Омельченко, А.А. Акатову (канд. пед. наук), В.В. Таланову за предоставленные материалы и неоценимый опыт, полученный в совместной работе.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ИЗ ОПЫТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТСКОГО ОТДЫХА В ЛЕТНИХ ЛАГЕРЯХ	6
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП	12
ПРОГРАММА ДЛЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	13
ПРОГРАММА ДЛЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	28
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	36
ПРИЛОЖЕНИЯ	37

ВВЕДЕНИЕ

Одним из актуальных вопросов на сегодняшний день является формирование и актуализация психологической готовности у населения к адекватным действиям в экстремальных ситуациях.

Следует отметить, что сегодня люди больше готовы к неожиданностям, нежели раньше. Объясняется это просто: человеческая психика не может долго находиться на уровне очень высокого напряжения, поэтому мы так или иначе начинаем адаптироваться, стараемся в этой ситуации жить и ощущать, что жизнь продолжается. Люди привыкают к новой реальности, но большинство из них по-прежнему не знает, как себя вести в чрезвычайных ситуациях.

Лонгитюдные исследования показали, что дети достаточно быстро привыкают к такому положению вещей, когда чрезвычайные ситуации не только становятся возможными, но и происходят достаточно часто. Исследования, проводившиеся в Москве после событий в Беслане, выявили, что практически все родители, не только не знают правил безопасного поведения и не знают где их найти, но и, остро переживая трагедию, испытывая страх, тревогу, беспомощность, даже не предпринимают попыток найти информацию. Дети в гораздо большей степени осведомлены о правилах безопасного поведения, и источником этих знаний является, как правило, курс ОБЖ и некоторые учебные программы в дополнительном образовании детей.

Однако, курс ОБЖ, который введен во всех школах, не всегда справляется с задачей, так как часть преподавателей просто некомпетентна в этой области. К сожалению, взрослые часто не могут продемонстрировать детям пример адекватного поведения в чрезвычайной ситуации.

Очевидно, что знание правил безопасного поведения недостаточно, необходима отработка практических навыков. С этой задачей, на наш взгляд, справляются детские и юношеские объединения туристской, краеведческой и военно-патриотической направленности. Однако в подобных объединениях часто, увлекаясь отработкой практических приемов, пренебрегают психологической составляющей готовности действовать адекватно.

Существует ряд программ и тренинговых циклов для детей различных возрастных групп, направленных на формирование важнейших социальных навыков, в том числе и навыков адекватных действий в экстремальных ситуациях. Однако реализация этих программ в условиях летнего лагеря затруднена из-за ограничения по времени (длительности лагерной смены).

Необходимо отметить опыт организаторов военно-исторического лагеря «Честь имею!», которые в условиях укороченной смены (14 дней) организовали эффективный образовательный процесс, направленный на формирование у детей активной жизненной позиции и ответственности, отработку навыков поведения в экстремальных ситуациях. Особенность образовательного процесса в этом лагере состоит в том, что все программы,

включая спортивные, спортивно-прикладные, досуговые, интеллектуальные, пронизаны одной идеей и направлены на одну цель.

Представленные в пособии программы могут быть использованы в традиционных и специализированных летних лагерях. Лучше проводить эти программы в начале смены, что позволит ускорить процессы адаптации детей к лагерю и процессы командообразования, и возможно, смягчить те проблемы, которые возникнут у детей. Закрепляющим и показательным этапом может быть проведение в конце смены 1-2 дневного похода или командных соревнований на контрольно-тренировочном маршруте.

Каждый из этапов программы может быть развернут в цикл из 2 - 3 занятий, которые в этом случае станут подготовкой для проведения эстафеты.

ИЗ ОПЫТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТСКОГО ОТДЫХА В ЛЕТНИХ ЛАГЕРЯХ

«Как ты повзрослел, как ты похорошела, тебя совсем не узнать» - такие отзывы часто можно услышать о ребятах, вернувшихся из детских летних оздоровительных лагерей. Летний лагерь предоставляет ребятам возможность приобретения нового опыта, проверки своих возможностей, способностей, большой эмоциональный подъем, общение с новыми друзьями, расширение кругозора, знакомство с новыми местами.

Однако особенности организации летнего отдыха влияют на психологическое состояние детей неоднозначно. К таким особенностям относятся:

- небольшая продолжительность лагеря (10-21 день) и дети не всегда успевают адаптироваться;

- насыщенная, в основном коллективная деятельность детей;

- ребята не знакомы друг с другом или мало знакомы;

- необходимость подчинения жестким требованиям режима дня и правилам поведения, а подростки в основном ехали с установкой на свободу и независимость;

- непонимание частью детей, куда они ехали, и чем будут заниматься

- ограничение пространства лагеря, как следствие - дисциплинарные нарушения;

- контингент детей (от смены к смене может быть очень разным).

Проблемы, с которыми приходится сталкиваться педагогическому коллективу:

- определенная растерянность детей в начале смены и непонимание, что от них требуется;

- к середине лагерной смены (9-10 день) усталость и спад активности

- возрастание количества заболеваний, как защитная реакция организма

- психологические стрессы

- личностные проблемы обостряются - проблемы лидеров;

- погружение в интенсивную деятельность, в сочетании с необходимостью одновременного выстраивания внутригрупповых связей, может привести к переутомлению участников, возникновению внутригрупповых конфликтов, общей неудовлетворенности и негативной оценке происходящего

- если дети младшего школьного возраста - еще большее ощущение одиночества, дискомфорта, т.к. многие из них впервые выезжают из дома.

ЛОГИКА РАЗВИТИЯ ЛАГЕРНОЙ СМЕНЫ

Администрация лагеря начинает работу задолго до приезда детей. Это время называют **подготовительным периодом** лагерной смены, который может начаться за полгода до смены и завершиться приемом детей в отряд. В это время приводится в порядок территория лагеря и документация, а также решаются вопросы подготовки сотрудников. В подготовительный период вожатые:

- знакомятся с администрацией лагеря, педагогическим коллективом и техническим персоналом,
- знакомятся с территорией, правилами внутреннего распорядка, требованиями к работе, традициями лагеря,
- по решению директора или его заместителя распределяются по отрядам,
- составляют примерный план работы отряда на смену, учитывая возрастные особенности детей,
- подготавливают материалы, которые могут пригодиться в течение смены (вырезки из журналов, открытки, сборники с играми, песнями и сценариями, книжки со сказками, воздушные шары и т.д.)
- принимают участие в благоустройстве лагеря.
- Лагерная смена условно делится на три периода: организационный, основной и заключительный.

1. Организационный период (оргпериод) длится первые 3 дня. В этот период происходит знакомство детей между собой, с вожатыми и лагерем, адаптация к новым условиям жизни (режим дня, бытовые условия и т.д.), определение ролей, которые дети будут выполнять в коллективе («лидер», «исполнитель», «аутсайдер», «креативщик», «критик» и т.д.).

Организационный период - это очень трудное время и для детей, и для вожатых. В первые дни перед вожатым стоит несколько задач:

- познакомиться с отрядом (запомнить каждого ребенка по имени, узнать некоторые их личностные особенности, выявить интересы),
- перезнакомить детей между собой, помочь адаптироваться к новым условиям познакомить с территорией, рассказать о правилах и традициях лагеря, составить законы жизни отряда),
- создать уютную атмосферу (красиво оформить палаты и корпус), дать возможность проявить себя в мероприятиях различной направленности, сплотить отряд (проводить игры, направленные на сплочение, выбрать отрядную символику - название, девиз, песня, эмблема, создать отрядный уголок),
- включить детей в деятельность, раскрыть перед ними перспективы этой деятельности (составить вместе с детьми план смены),
- создать эмоциональный настрой на яркую, интересную будущую совместную жизнь (с первого дня проводить с детьми веселые, интересные, неожиданные мероприятия и игры).

Работа вожатого с отрядом начинается с момента записи детей. Принимая документы, начинайте с ними общаться. Расспрашивайте ребят о том, бывали ли они в лагере раньше, чего ждут от этой смены, чем интересуются. Продолжайте активно общаться с детьми во время поездки в автобусе (поезде, самолете): устраивайте игры на знакомство, эстафеты, «шумовой оркестр», пойте песни. Возьмите себе на «заметку» тех детей, которые в этом лагере были неоднократно. Расспросите их о традициях лагеря, заручитесь их поддержкой — позже это пригодится.

Когда приедете на место, не спешите распаковывать вещи. Соберите ребят в холле, проведите первый отрядный сбор («Законодательное собрание»). Обсудите с ними правила, которые существуют в данном лагере, установите законы жизни вашего отряда. Позже, в течение дня обязательно дайте ребятам время на обустройство в своих комнатах и продолжайте знакомиться, выбирайте отрядную символику, начинайте подготовку отрядной визитки. Завершите первый день «Огоньком». Проведите его под девизом: «Каждый немного о себе». Второй, третий день можно посвятить оформлению отрядного места, изучению территории лагеря и т.д.

В оргпериод вожатому следует быть заботливым, справедливым и требовательным по отношению к детям. Особое внимание необходимо уделить организационным вопросам. В первые дни важно соблюдать режим, установленный в лагере. Сразу же объясните, как будет проходить тихий час (сон — для малышей; отдых с книгой в руках — для старшеклассников). **Приучайте** детей собираться всем отрядом в установленном месте перед едой или мероприятиями. Организуйте отбой в определенное время, ни минутой позже. Это потом, где-то в середине смены, в тихий час вы будете всем отрядом готовиться к конкурсу парикмахеров и визажистов, а ночью отправитесь на прогулку, но в первые дни будьте в организационных вопросах принципиальны и четко следуйте установленным правилам.

Обычно в оргпериод проводится «Открытие смены» общелагерное мероприятие, в ходе которого детям представляют администрацию лагеря, вожатых, физруков, кружководов и других сотрудников, а каждый отряд показывает свою визитку (3 — 4 минутное выступление, раскрывающее идею названия отряда, и демонстрирующее, какие дети в нем собрались).

Первый пик трудности - кризисный период, когда отношения в отряде становятся очень напряженными, приходится, как правило, на третий день после приезда. Смена обстановки, обилие новых знакомств, эмоциональная загруженность - все это способствует нарастанию конфликтной ситуации в детской среде. Потому его еще часто называют «**пиком эмоциональной усталости**», Для выхода из данной ситуации мы предлагаем на третий или четвертый день использовать экспромтно-творческую форму работы. Суть такой формы работы состоит в том, что она является для участников экспромтом (безусловно, хорошо подготовленным вами - вожатыми) и, самое главное, здесь присутствует

заранее запланированный успех. Провести мероприятия, которые снимают напряженность у детей, дают им ощущение успеха и заряд бодрости на ближайшие дни.

2. Основной период характеризуется своей стабильностью: ребята привыкают к вожатому и его требованиям, к режиму дня, к жизни в коллективе. Отряд входит в определенный ритм: подготовка мероприятия, проведение, снова подготовка.

В основной период задачами вожатого становятся формирование коллектива и развитие в нем самоуправления. Это достигается путем объединения ребят вокруг какой-либо деятельности, проведения КТД (коллективных творческих дел), передачи некоторых полномочий ребятам-лидерам.

На середину лагерной смены приходится **второй пик трудности** — «пик привыкания» (примерно 12-13 день). Привыкнув к определенному образу жизни, ребята начинают скучать, их мало что интересует. В данной обстановке часто возникают конфликты между детьми и вожатыми. Для преодоления пика привыкания мы предлагаем (на 13 — 14 день) провести такое мероприятие, которое бы встряхнуло ребят, полностью поменяло окружающую обстановку, явилось бы крупной «авантюрой». Например, «Украденный полдник», «Праздник нечистой силы», «Зарница», встреча рассвета, поход с ночевкой и т.д. Данные мероприятия продумываются заранее и готовятся либо вообще без участия детей данного отряда («Украденный полдник»), либо, наоборот, полностью задействуя их в подготовке (поход). Самое главное «перевернуть все с ног на голову».

3. Заключительный период начинается за три дня до конца смены. Это время подготовки к отъезду, подведения итогов и самых ярких, запоминающихся событий.

Чтобы не омрачать интересные события предотъездной суетой, необходимо сделать следующее:

- сдать книги в библиотеку, спортивный инвентарь - физруку и хозяйственный инвентарь — завхозу,
- собрать чемоданы,
- собрать постельное белье,
- провести генеральную уборку корпуса.

Учтите, что в течение смены дети теряют многие вещи и придется приложить некоторые усилия, чтобы найти весь инвентарь, полотенца и личные вещи. Стоит сначала провести операцию «Розыск», а потом «Аукцион потерянных вещей». Впрочем, суета все равно будет.

Заключительный период не всегда проходит гладко. Как правило, в последние дни дисциплина стремительно ухудшается. Применяемое в случае серьезного проступка наказание «отправка домой задолго до окончания смены», в заключительный период теряет свой смысл и дети, прекрасно это понимают, чувствуют свою безнаказанность. Кроме того, некоторые ребята, осознавая, что смена заканчивается, и скоро контроль

над ними возьмут родители, стремятся осуществить план под названием «оторваться на всю катушку». Часто это выражается в организации детьми «Королевской ночи», убегании ночью из отряда, тайном принятии изрядной дозы алкоголя перед последней дискотекой.

Не стоит паниковать. Вожатым нужно просто мобилизовать свои внутренние ресурсы и усилить контроль над детьми, т.е. проводить с ними все возможное время и легализовать некоторые шалости (договориться, что в последнюю ночь никого не намажут пастой, зато «украсят» корпус гирляндами из одежды, а утром быстро все уберут).

На эти дни приходится **третий пик трудности - «пик усталости»**. С одной стороны, ребята устали жить в большом коллективе, соскучились по своим родным и хотят поскорее вернуться домой. С другой стороны, не хочется расставаться с яркой лагерной жизнью. Не улучшает настроения и предчувствие скорого расставания с друзьями. Но ведь грусть может быть светлой. В последние дни проведите отрядные «свечки», на которых вспомните все хорошее, что было в этой смене, и запланируйте следующие встречи. Также успешно проходят встречи рассвета, отрядные и общелагерные костры со стихами и песнями, которые можно организовать в непривычном для ребят месте за территорией лагеря. Пусть в начале смены каждый ребенок напишет письмо со своими пожеланиями, а на последнем «огоньке» Вы зачитаете эти письма. Настройте ребят на лирический лад. И не забудьте обменяться с детьми адресами и телефонами, чтобы обязательно встретиться вновь!

Роль вожатых в адаптации детей к условиям летнего лагеря трудно переоценить. Есть несколько простых правил в деятельности вожатого, которые помогут смягчить проблемы детей, снизить напряженность, избежать конфликтов.

Итак, что могут делать вожатые:

Ежедневный настрой отряда на активную и доброжелательную работу, на корректное и уважительное отношение друг к другу; Рефлексия отряда в конце дня;

Выявление эмоционального состояния участников и принятие в случае необходимости адекватных мер.

Определение рейтинга программ лагеря

Выявление потенциальных лидеров

Памятка для вожатого и инструктора

Основной принцип — при обсуждении попытаться помочь детям понять причины своего поведения и настроения.

Переводим настрой детей с позиции "кто-то виноват" или "чего-то не хватает" на позицию "почему это произошло именно со мной"? и/или «что я могу изменить в данной ситуации?»

Необходимо соблюдать три основных правила:

1. не давать прямых оценок поведения ребенка (мы принимаем к сведению слова ребенка, чтобы в дальнейшем избегать негативных ситуаций);
2. не давить и не критиковать (мы, вожатые и инструкторы высказываемся всегда (!) последними, чтобы дать всем членам отряда возможность высказаться);
3. при обсуждении административных вопросов соблюдать педагогический такт (мы не обсуждаем поведение взрослых в присутствии детей).

Примерная схема утренней встречи с отрядом:

Психологический настрой как отдельных участников, так и всего отряда на дальнейшую работу.

Проверка присутствия всех членов отряда. Вопрос о физическом и эмоциональном состоянии, желании и готовности работать дальше.

Сообщение и уточнение расписания на день.

Основные принципы организации ежевечерних встреч отрядом.

Подведение итогов за день.

Обсуждаются три основных вопроса:

1. Твои впечатления о сегодняшнем дне;
2. Степень удовлетворенности (от "0" до "10" баллов):
 - а) содержанием прошедшего дня (игры, учебные занятия, проживание, питание);
 - б) эмоциональными отношениями с другими детьми и взрослыми;
 - в) своим эмоциональным состоянием.

Комментарии. Если ребенок ставит меньше 9-10 баллов, задаются примерно такие вопросы: "Что помешало тебе поставить 10 баллов? Что может помочь тебе на следующий день получить эти 10 баллов?"

Вожатый переносит ежедневную информацию на большой экран эмоционального состояния отряда для дальнейшего анализа.

3. Твои пожелания на следующий день?

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Цель программы: формирование и актуализация психологической готовности у детей к адекватным действиям в экстремальной ситуации.

Задачи программы:

1. Формирование навыков, овладение элементарными приемами саморегуляции.
2. Формирование навыков группового взаимодействия, стимулирование процессов командообразования, групповой сплоченности, формирование умения коллективно добиваться общих целей.
3. Формирование навыков продуктивного разрешения конфликтных ситуаций любого происхождения. Наглядная демонстрация неэффективности «взрывного», неконтролируемого поведения.
4. Тренировка внимания - формирование навыков одновременного отслеживания последовательности своих действий и действий согруппников.
5. Стимулирование развития стратегического мышления (способности предугадывать действия соперника, поэтапно разрабатывать план действий).
6. Формирование представлений о ресурсах психики.
7. Стимулирование формирования у детей образа «Я», выявление его позитивной и негативной составляющих.
8. Стимулирование способности к адекватной дифференциации эмоций. Формирование представлений о причинах возникновения и роли различных эмоций, о возможности и необходимости уметь контролировать свои чувства, о главенствующей роли «Я» в структуре личности.

Время проведения: 3 - 4 часа

Территория: этапы должны находится на достаточном удалении друг от друга, чтобы работа на одном этапе не мешала работе на другом. **Контингент:** участники лагеря одной возрастной группы **Численность:** 4 команды до 20 человек в каждой.

Роль вожатых на эстафете.

На предварительной встрече с вожатыми необходимо узнать, есть ли дети с хроническими заболеваниями, недавними сотрясениями мозга. Такие дети могут участвовать в эстафете, но выполнение некоторых упражнений им противопоказано, и они могут быть назначены «помощниками инструктора». Вожатые следуют с командой и обеспечивают вместе с инструктором этапа безопасность участников. Крайне нежелательно вмешательство вожатых в работу команды. Основные принципы действий вожатых:

- обеспечение безопасности
- невмешательство в работу команды
- безоценочность.

При возможности, по окончании эстафеты хорошо провести обсуждение с вожатыми впечатлений от эстафеты, работы команд, отдельных участников. При обмене впечатлениями важно обратить внимание вожатых на те моменты в поведении команд или отдельных участников, которые были неожиданными для вожатых.

Подготовка реквизита:

1. призы победившей команде
2. призы по номинациям
3. маршрутные листы на каждую команду
4. вопросы блиц-опроса
5. реквизит на каждый этап
6. бейджи для инструкторов этапов
7. маркер каждого этапа

ПРОГРАММА ДЛЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Эстафета начинается с формирования 4-х команд, примерно равной численности до 20 человек. Как правило, это четыре отряда или два отряда, разделенных пополам.

Инструктора в каждой из команд проводят беседу, придерживаясь следующего плана:

Шаг 1. Инструктор предлагает обсудить по кругу тему «Что такое чрезвычайная ситуация, экстремальная ситуация. В каких ситуациях побывали или были свидетелями участники команды». Правила обсуждения по кругу приведены в главе «Из опыта психолого-педагогического сопровождения в летнем детском лагере». По окончании обсуждения инструктор в краткой форме подводит итоги. Можно предоставить подведение итогов активному члену команды.

Чрезвычайная (экстремальная) ситуация (ЧС) — это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей. Каждая ЧС имеет присущие только ей причины, особенности и характер развития. По источнику происхождения чрезвычайные (экстремальные) ситуации подразделяются на:

- ЧС техногенного характера;
- ЧС природного происхождения;
- ЧС биолого-социального характера.

Типы ЧС техногенного характера: транспортные аварии и катастрофы, пожары и взрывы, внезапное обрушение сооружений, аварии на электро- и энергетических системах (ЭЭС) или коммунальных системах жизнеобеспечения, аварии на промышленных очистных сооружениях, гидродинамические аварии.

Типы ЧС природного происхождения: геофизические, геологические, метеорологические, агрометеорологические, опасные морские гидрологические явления, природные пожары.

Типы ЧС биолого-социального характера: голод, терроризм, общественные беспорядки, алкоголизм, наркомания, токсикомания, различные акты насилия.

ЧС, связанные с изменением состояния литосферы — суши (почвы, недр, ландшафта); состава и свойств атмосферы (воздушной среды); состояния гидросферы (водной среды); состояния биосферы; инфекционные заболевания людей, животных и растений.

Шаг 2. Представление инструктора.

Инструктор рассказывает, в каких экстремальных ситуациях он побывал, каким образом оказывал помощь себе и другим. Рассказывает о том, что количество экстремальных ситуаций неуклонно растет.

Рост числа экстремальных ситуаций (техногенных и природных катастроф, межнациональных конфликтов, террористических актов) в нашей стране за последние годы диктует необходимость подготовки населения для адекватных действий в подобных ситуациях.

Условия, когда в любой момент может случиться экстремальная ситуация - будь то теракт в метро или обрушение крыши в развлекательном аквапарке - вызывают психологическую и эмоциональную напряженность. Мы привыкаем жить в постоянном стрессе, только у одних это сопровождается мобилизацией внутренних жизненных ресурсов, у других - срывом работоспособности, ухудшением здоровья, физиологическими и психологическими стрессовыми явлениями

Шаг 3. Обсуждение по кругу темы «Какие цели стоят перед человеком, ставшим участником или свидетелем экстремальной или чрезвычайной ситуации». По окончании обсуждения инструктор в краткой форме подводит итоги. Можно предоставить подведение итогов активному члену команды.

Самым важным для человека в экстремальной ситуации является - поиск выхода с минимальными потерями для физического и психологического здоровья. Правила безопасного поведения при любой ситуации. Они если и не гарантируют, то повышают, по крайней мере, наши шансы на выживаемость.

Однако, правила эти надо знать. Один из путей получения знаний о безопасном поведении - это школьная программа ОБЖ. Другим способом являются различные программы спортивно-прикладной и туристской направленности. Существует еще один способ - это распространенные на Западе, программы, лейтмотивом которых является одна и та же мысль: «Я спасся или смог помочь другому, потому что умел делать то-то и то-то».

Шаг 4. Обсуждение по кругу темы «Какие качества помогли людям справиться с последствиями экстремальных ситуаций»

Итог обсуждения подводит инструктор, обращая внимание детей на такие качества как:

- 1. самообладание, умение владеть собой, способ - саморегуляция;**
- 2. взаимопомощь, взаимовыручка, сплоченность;**
- 3. находчивость, сообразительность;**
- 4. внимательность, наблюдательность;**
- 5. чувство юмора.**

Шаг 5. Инструктор кратко сообщает о целях и задачах программы, сообщает правила для участников программы и критериях оценки результатов, начисления штрафных баллов.

Шаг 6. Выборы командира команды (простым открытым голосованием). Инструктор выдает командиру маршрутный лист, инструктируя командира.

Инструкция для командира:

- 1. Командир несет ответственность за маршрутный лист.*
- 2. Потеря или порча маршрутного листа приравнивается к 4 штрафным баллам.*
- 3. По завершении каждого этапа командир предоставляет маршрутный лист для выставления оценки и штрафных баллов инструктору.*
- 4. По завершении эстафеты командиры сдают маршрутные листы секретарю программы для подсчета результатов.*

Шаг 7. Выбор названия команды, занесение названия в маршрутный лист.

Далее команды собираются на месте общего сбора. Секретарь сообщает об этапах эстафеты, правилах поведения участника. Необходимо повторить критерии оценки на этапах, правилах начисления штрафных баллов и подсчета итоговых результатов. Необходимо назвать номинации, по которым будут вручаться индивидуальные награды.

Принятие правил, установка на работу. Участники принимают правила, по которым будет проходить программа, настраиваются на совместную работу. Принятие общих правил является важным элементом дальнейшей работы команды и после проведения эстафеты.

Каждый этап оценивается инструктором этапа по трехбалльной системе, начисляются штрафные очки за нарушение правил участника эстафеты и правил каждого этапа. Правила озвучиваются инструктором перед стартом команды на этапе. Оценка объявляется команде и проставляется инструктором по завершении этапа в маршрутном листе.

Критерии оценки работы команды на этапе:

- сплоченность*
- взаимовыручка*
- включенность в работу*
- находчивость.*

Максимальная оценка на этапе 3 балла - команда работала активно; действия всех участников были направлены на решение поставленной инструктором задачи; командой принимались неординарные,

неожиданные решения, приводящие к выполнению задания; более слабые, неуверенные участники команды получали безоговорочную поддержку.

Оценка 2 балла - команда работала активно, но нестабильно, действия большинства участников были направлены на решение поставленной задачи, однако были участники, занявшие «стороннюю» позицию; командой принимались неординарные, неожиданные решения, не всегда приводящие к выполнению задания; более слабые, неуверенные участники команды получали помощь.

Оценка 1 балл - команда работала неактивно, действия отдельных участников позволили команде выполнить задание; решения в команде принимались по принципу «проб и ошибок» без целенаправленного поиска эффективного решения; более слабые, неуверенные участники команды не всегда получали помощь.

Оценка 0 баллов - команда пропустила этап.

Штрафные баллы начисляются команде за следующее поведение участника команды:

- моральное или физическое оскорбление любого из участников; 1 балл
- неподчинение обоснованным требованиям инструктора; 1 балл
- намеренное нарушение правил этапа; 1 балл
- использование ненормативной лексики; 1 балл.

Инструктор должен сразу же сообщать о том, за что получен штрафной балл. По окончании этапа штрафные баллы суммируются. **Примерные номинации:**

1. за умение поддержать товарищей
2. за чувство юмора
3. за творческий подход к решению задач

Победители в номинациях определяются инструкторами после проведения блиц-опроса.

Объявляется общий старт и команды выходят на свои этапы.

По завершении эстафеты участники собираются на месте общего сбора, где подводятся предварительные итоги команд. Далее проводится блиц-опрос (длительность примерно 15 - 20 минут), в котором команды могут получить дополнительные баллы. За правильный ответ на блиц-опросе команда получает 1 балл.

Возможные вопросы и ответы блиц-опроса приведены в приложении. Порядок проведения следующий: ведущий читает вопрос, команда обсуждает возможные ответы, участник, который уполномочен командой ответить на вопрос ведущего, поднимает руку. Ведущий выслушивает ответ уполномоченного команды, первой поднявшей руку, если ответ верен, ведущий сообщает, что команда получила 1 балл, помощник фиксирует это в маршрутном листе. Если ответ неправильный, ведущий опрашивает команды дальше до получения правильного ответа. Если ни одна команда не дала верного ответа, ведущий озвучивает его сам.

Важно держать высокий темп в блиц-опросе, держать участников в напряжении.

Пока инструкторы подводят окончательные итоги, выбирают победителей по номинациям, распределяют призовые места, ведущий предлагает всем желающим ответить на вопрос, что из того, что дети делали или узнали на эстафете, может пригодиться в экстремальных ситуациях. Важно дать высказаться всем желающим.

Последний этап - объявление результатов, вручение призов.

Этап «Вместе весело шагать!»

Автор: Елисеева И.Н. (ГУ ЦЭПП МЧС России. Отдел психологической подготовки).

Цель: 1. Формирование навыков группового взаимодействия, овладение элементарными приемами саморегуляции.

В ходе этого этапа участники активно взаимодействуют для достижения командной цели. Используются такие формы взаимодействия как невербальное общение, тактильное взаимодействие. Упражнения выстраиваются по принципу возрастания сложности и уровня внутригруппового взаимодействия. Программу этапа можно условно разделить на три блока: блок развития сплоченности, блок развития группового взаимодействия, блок саморегуляции. **Задачи:** Блок на командную сплоченность:

снятие зажимов у участников через телесный контакт; поднятие эмоционального фона; переход на более высокий уровень доверия; переход на более высокий уровень взаимодействия

Блок развития группового взаимодействия:

способствует развитию внимательности и быстроты реакции каждого участника;

способствует развитию волевой регуляции поведения участников;

способствует выработке координированности действий команды; мотивирует на полную включенность в работу; повышает уровень ответственности (перед самим собой и пред командой);

способствует раскрытию способности к творчеству.

Блок саморегуляции:

дает возможность участникам восстановить силы с помощью 2 приемов саморегуляции;

знакомство с элементарными приемами саморегуляции. На этом этапе особенно важно хвалить, подбадривать участников и команду в целом в процессе выполнения упражнений, желательно создать атмосферу непринужденности, юмора и благожелательности. *Первая часть. Первое упражнение «Молекула».*

Ведущий просит команду встать в круг и взяться за руки и дает инструкцию.

Инструкция: ведущий хлопает в ладоши и называет любое число, не превышающее количество участников в команде. Участники как можно быстрее встают в круг в количестве, названным ведущим.

После каждого хлопка участники осматриваются. Оставшиеся вне круга или с неверным количеством людей ожидают следующего круга игры. Обычно ведущий называет числа от 2 до 5, иногда можно назвать число 1 или сказать «все». Важно взять максимальный темп, в котором данная команда может выполнять задание. Завершается игра командой «пополам», когда команда встает в два круга.

Второе упражнение «Шеренга».

Разделенная пополам команда встает в две шеренги лицом друг к другу. Ведущий объявляет «режим молчания» и дает инструкцию: по хлопку ведущего каждый участник должен повернуться на 90 градусов вокруг своей оси в любую сторону, не повернуться на хлопок - нарушение правила. Задача команды - как можно быстрее встать лицом друг к другу.

Сразу же по завершении инструкции дается первый хлопок.

Третье упражнение «Стоп-кадр»

Команда по-прежнему разделена на две подгруппы, которые в этом упражнении соревнуются друг с другом.

Ведущим обозначается стартовая и финишная черта на расстоянии 10 -15 метров. Обе подгруппы выстраиваются вдоль стартовой черты. Ведущий дает инструкцию: цель каждого участника как можно быстрее достичь финишной черты, выполняя следующие правила. Двигаться можно любым способом: прыжками, бегом, ползком, пешком и любым другим способом, который вы придумаете, но когда ведущий хлопнет в ладоши, вы должны застыть в той позе, в которой вас застал хлопок. Нельзя двигаться: перемещать центр тяжести, изменять положение рук или ног, даже перемещать взгляд. Нарушивший условие участник возвращается на стартовую черту и начинает движение с нее. Двигаться можно по команде ведущего: «Двигаемся, можно, вперед». Победившей считается подгруппа, в которой все участники достигнут финиша быстрее.

Четвертое упражнение «Электрический контур»

Финишную черту предыдущего упражнения лучше располагать рядом с огороженным веревкой, на высоте примерно 1,5-1,7 метра (высота зависит от возраста участников) местом. Примерное расстояние между деревьями, на которых крепиться веревка 3 метра. В пределах огороженного пространства находится шест (достаточно крепкий и легкий ствол длиной примерно 1,5 метра). Команда заходит в это пространство и ведущий дает инструкцию: это пространство огорожено контуром под высоким напряжением, прикоснуться к проводу нельзя, плоскости от веревки до земли тоже находятся под напряжением, нельзя прикасаться и к деревьям, команда должна найти наиболее надежный способ вывести всех членов за пределы провода. За касание начисляется штрафной балл. Строгий запрет на прыжки с земли на землю через провод. Команда должна помогать, как самым слабым на этом этапе, так и самым сильным с целью сохранения здоровья и

работоспособности. Если команда не может найти решения, можно подсказать использовать подручные средства. Иногда команда эффективно справляется с задачей без помощи шеста. Если команда испытывает трудности при выходе последних участников, можно подсказать использовать подручные средства, найденные за пределами контура (там заранее заготовлен второй шест, который можно передать поверх провода -правила этого не запрещают). В заключение упражнения ведущий в шуточной форме дает оценку работе команды.

Пятое упражнение «Убежище»

Это заключительное упражнение этапа. На сухой полянке лежит 2-3 местная палатка (желательно, чтобы ранее в лагере участники не ставили палатку этой конструкции) и 2-3 туристских коврика. Задание очень простое: быстро поставить палатку, застелить дно ковриками, и сняв обувь, всей командой залезть в нее. При затруднениях можно подсказывать алгоритм, объясняя как можно понять принцип постановки палатки.

Когда команда справилась с задачей и находится в палатке, ведущий просит устроиться всех в ней поудобнее. Вопросы, которые задает ведущий, примерно следующие:

- Как долго участники смогли бы находиться в таком положении?
- Знают ли участники приемы саморегуляции, которые позволили бы им снять, уменьшить напряжение, почувствовать себя более комфортно?

Ведущий предлагает выполнить следующий прием (Внимание! Астматикам это упражнение делать нельзя).

Для начала освоения можно освоить 2 вида дыхания: нижнее (брюшное) и верхнее (ключичное).

Нижнее дыхание используется, когда необходимо преодолеть излишнее волнение, побороть тревогу и раздражительность, максимально расслабиться для быстрого и эффективного отдыха. Нижнее дыхание является самым продуктивным, т. к. в нижних отделах легких расположено наибольшее количество легочных пузырьков (альвеол).

Выполняется брюшное дыхание следующим образом: сидя или стоя необходимо сбросить напряжение с мышц и сосредоточить свое внимание на дыхании. Затем производится 4 этапа единого цикла дыхания, сопровождаемые внутренним счетом для облегчения обучения. На счет 1-2-3-4 осуществляется медленный вдох, при этом живот выпячивается вперед, мышцы живота расслаблены, а грудная клетка неподвижна. Затем на следующие 4 счета производится задержка дыхания и плавный выдох на 6 счетов, сопровождаемый подтягиванием мышц живота к позвоночнику. Перед следующим вдохом следует пауза на 2-4 счета. Следует помнить, что дышать нужно только носом и так плавно, как если бы перед вашим носом на расстоянии 1 - 15 см висела пушинка, то она не должна колыхнуться. Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Если необходимо взбодриться после монотонной работы, скинуть усталость, подготовиться к активной деятельности, то рекомендуется верхнее

(ключичное) дыхание. Оно проводится энергичным глубоким вдохом через нос с поднятием плеч и резким выдохом через рот. При этом никаких пауз между вдохом и выдохом не производится. Уже через несколько циклов такого дыхания появится ощущение «мурашек» на спине, свежести, прилива бодрости.

Шестое упражнение «Радуга»:

Сначала ведущий просит детей попробовать представить, что во рту кисло. Затем спрашивает, кому удалось почувствовать этот вкус, а кому -нет. Затем ведущим просит представить лимон, нарезанный дольками, с капельками сока, и т.д. (чем более красочно описание, тем лучше) и почувствовать вкус кислого. Дети делятся впечатлениями, насколько им удалось почувствовать вкус, помогало ли представление лимона. Ведущий обращает внимание, что когда человек хочет достичь какого-то состояния, то проще это сделать, если подключать воображение. Так, что бы добиться состояния покоя, лучше не только говорить себе «Я спокоен», но и представлять то место, в котором человек уже чувствовал себя спокойно.

Вторая часть. В заключении ведущий предлагает детям закрыть глаза и представить радугу, которую он видели (это может быть фотография, картина и т.д.). Ведущий просит представлять, что на вдохе мы поднимаемся вверх по радуге, а на выдохе вниз (не стоит конкретизировать, как мы двигаемся, каждый выбирает свой способ). С закрытыми глазами упражнение повторяется 7 раз, затем удерживая картинку радуги, открыть глаза, и повторить упражнение еще 3 раза.

Третья часть. Ведущий спрашивает, как изменилось самочувствие, настроение. Затем просит детей выйти из палатки, собрать и собрать ее.

Четвертая часть. На этом этап заканчивается, инструктор отмечает маршрутный лист и желает дальнейших успехов команде.

Этап: «Один - хорошо, а 20 - лучше!»*

Автор: Пелешенко М. А. (ГУ ЦЭПП МЧС России. Отдел психологической подготовки).

Цель: Научить группу формированию команды. Сформировать навык одновременного отслеживания последовательности своих действий и действий согруппников (тренировка внимания).

Формирование сплоченности группы, для достижения общей цели.

Формирование способов стратегического мышления (как предугадывание действий соперника, так и поэтапная разработка плана действий).

Задачи. 1. Проведение свободной дискуссии на тему, какие качества необходимы команде, для достижения целей с максимальной эффективностью. Необходимо акцентировать внимание на тех

* Число в названии соответствует количеству участников в группе.

интегративных свойствах команды, которыми не обладает отдельный индивид.

2. Проведение упражнений с целью наглядного представления о свойствах команды, необходимых в ЧС.

3. Подведение итогов: рефлексия группы (выяснение, какими свойствами обладает собственная группа, а какие еще требуют отработки, и что для этого нужно); обратная связь.

Методическое оснащение.

Упражнения: «Принц, принцесса и Змей Горыныч»,
«Печатная машинка», «Газетный остров»,

Помещение:

При проведении данного этапа желательно иметь место, изолированное от других отрядов и огражденное от шумовых помех. Этап может проводиться как в здании, так и на улице, но в этом случае имеется необходимое условие - заасфальтированная местность. Если этап проводится в здании, то это должно быть достаточно просторное помещение, в изолированной от других этапов, комнате, однако не очень удаленной от них, т. к. время на переход от этапа к этапу строго регламентировано.

Реквизит: газетные листы, лист для ведения счета (либо место на асфальте), пишущее средство для ведения счета (ручка, мел).

Ход этапа.

Первая часть этапа посвящается повторению для участников правил. На данном этапе специфическим правилом предусматривается:

- взаимопомощь между членами команды членов команды.

Вторая часть этапа: 1. Дискуссия о свойствах и команды как целого. Каким образом они могут проявляться в ЧС?

2. Задается вопрос, какие качества нужны команде, чтобы эффективно справляться с поставленной задачей, а какие мешают этому? Расскажите о том, какие из этих качеств проявлялись в вашей жизни, в каких ситуациях, какие вы ставили цели? Как вы считаете, было ваше поведение эффективным или нет? Допускается к ответу участник, поднявший руку.

Переход к упражнениям (объяснения, на что направлены упражнения, которые группе предстоит пройти).

Третья часть этапа - упражнения.

Первое упражнение: «Принц, принцесса и Змей Горыныч» (7 10 минут).

Упражнение имеет под собой разминочную основу. Главный стратегический прием - интуитивное предугадывание действий противника. Группа делится на 2 подгруппы, каждая из которых одновременно, по сигналу изображает принца, принцессу или Змея Горыныча. (Змей Горыныч крадет принцессу, принцесса влюбляет в себя принца, принц побеждает Змея Горыныча). Каждой подгруппе дается время на обсуждение. Подгруппе-победителю дается одно очко. Игра продолжается до 5-ти очков. Инструктор должен следить за обсуждением. По завершению игрыздается

вопрос участникам: как проходило обсуждение? вы обсуждали стратегию своего поведения или поведения соперников? кто чаще всего спасал команду от поражения (в данном случае этот человек - кандидат на дополнительный приз)?

Второе упражнение: «Печатная машинка» (10 - 13 мин.).

Упражнение направлено на развитие внимания к собственным действиям и действиям членов команды. В данном упражнении необходимыми условиями достижения цели являются: собранность, своевременное участие каждого из членов группы, соблюдение четкой последовательности выполнения действий. Участники располагаются полукругом, таким образом, чтобы ведущий видел каждого из них. Сначала ведущим предлагается фраза (поговорка) для разминки, легко воспринимаемая и имеющая небольшое количество букв в своем составе. Буквы этой фразы распределяются между участниками. Затем участники перемешиваются. Дается время на окончательную подготовку и последние обсуждения. После подтверждения готовности от группы, по сигналу воспроизводится эта фраза. Говорящий должен громко называть свою букву и одновременно делать руками хлопок. После нескольких проб, во время которых оттачивается последовательность воспроизведения букв (громкость, своевременность, отсутствие пауз), можно дать фразу посложнее. Упражнение делается на время. Если букв не хватает каждому, можно оставшихся попросить оценить, получилась ли фраза. Если же букв больше, чем участников, они так же распределяются. Таким образом, некоторым участникам достается по две, три буквы. После воспроизведения, рефлексится работа группы: сложно ли было отслеживать последовательность фразы, получалось ли концентрировать внимание на общем процессе и собственной роли в нем одновременно?

Третье упражнение: «Газетный остров» (15 - 20 мин.).

Упражнение направлено на формирование сплоченности и взаимовыручки в команде. На полу (асфальте) расстилается несколько газет символизирующих остров, который постепенно затапливается водой. Но изначально газет должно быть такое количество, чтобы участники, располагающиеся на них, чувствовали себя свободно, могли ходить по «острову» сидеть на нем при желании. Задается вопрос: свободно ли они себя чувствуют? Затем участники расходятся в стороны и убирается один газетный лист. Это действие сопровождается словами: «Постепенно начинается прилив и суши остается меньше!». Участникам предлагается занять места на острове. Процедура повторяется до тех пор, пока не останется такое количество газет, размещение на котором требует от группы изобретательности. Обязательное условие состоит в том, чтобы на остров поместились все участники, иначе вся команда считается утонувшей (проигравшей). После того, как команда устроилась на острове, ведущий проверяет отсутствие «заступов» за пределы газет и считает до пяти, предварительно сказав, что команде в

таком положении нужно продержаться некоторое время (5 секунд) до прилива. После этого обсуждается, каким образом команда помогала своим участникам оставаться на острове.

Четвертая часть этапа посвящена получению обратной связи от участников. Задать вопросы о том, понравилось ли вам на этом этапе? Что было легче выполнять, а что сложнее? и т.д.

Рекомендации ведущему. Упражнения сами по себе являются увлекательным средством общения и самовыражения, но необходимо помнить, что они должны быть объединены некоторой смысловой направленностью, именно для этого предварительно создается атмосфера группы, даются разъяснения о выгодных перспективах нахождения в команде и дискуссия, о том, что для каждого из участников значит нахождение в команде.

При проведении тренинга, необходимо держать быстрый, но не суетливый темп своей речи и действий, задавая тем самым темп выполнения упражнений. В данном случае четкость и быстрота действий отражают необходимые условия функционирования в ЧС. В ходе проведения упражнений необходимо осуществлять направляющие действия, давать подсказки и т. д., но таким образом, чтобы не отнимать у команды ощущения самостоятельности и проявлений находчивости командой при выполнении заданий.

Заключительная часть. Дать положительный отзыв о работе. Пожелание успехов при прохождении этапов и выставление оценки за работу на данном этапе.

Этап «Волшебная Лавка Качеств» Автор: Макарова О.Л. (ГУ ЦЭПП МЧС России. Отдел медико-психологической реабилитации).

Цели:

1. Сформировать представление о ресурсах психики.
2. Научить безоценочному отношению к проявлению чувств.

Задачи:

1. Сформировать представление о контролируемости чувств.
2. Сформировать навыки управления чувствами.
3. Научить приводить сферу чувств к равновесному состоянию (балансу).

Этот этап потребует всей силы воображения не только от участников игры, но и от ведущего, многое будет зависеть также от его актерских способностей и умения находить неожиданные решения. **Методическое оснащение:** *Игра:* «Лавка Качеств» *Помещение:* Лучше всего, если этап будет проходить в тихом, уединенном месте, например, в беседке, или в другом замкнутом помещении, где все смогут рассесться по кругу.

Реквизиты: ватман (или доска), маркер (мел).

Ход этапа:

Первая часть.

Слово ведущего: «Представьте, что мы находимся в совершенно необычном магазине. Здесь продаются не вещи, не продукты и не другие товары, которые вы можете взять в руки, потрогать, съесть или одеть. Здесь продаются любые качества, присущие людям: смелость, осторожность, находчивость, лень, трудолюбие, уверенность, жадность, щедрость и т. д.

Сегодня мы говорим о качествах и свойствах, помогающих людям выживать в экстремальных ситуациях. Помогать не только себе, но и людям, оказавшимся рядом с нами. Каждый из вас сможет приобрести в моем магазине такие качества. От вас потребуется сила воображения и вера в происходящее. Поскольку мой магазин необычный, то и расплачиваются здесь не обычными деньгами, а тоже качествами, теми из которых вы могли бы поделиться с другими. Тем, чего в вас много. И тем, что я соглашусь у вас взять, в качестве оплаты.

Итак! Я могу «продать» вашей команде два качества. Любых. Сейчас вы сами решите, что это будут за качества.

Условия:

1) Каждый из вас должен быть согласен приобрести именно эти качества.

2) Каждый из вас должен быть готов отдать за них что-то свое. (прим. Можно «забрать» не все качество целиком, а только его часть. В таком случае попросите нужно показать сколько в участнике присутствует данного качества и показать какую его часть он считает возможным отдать).

Для того, чтобы детям было легче проникнуть в сказочную атмосферу Волшебной Лавки, рекомендуем «создать» воображаемые полки с хранящимися на них баночками и коробочками, в которые помещены различные качества. (Например, показать рукой, где расположен шкаф с полочками, на которых размещены пузырьочки, баночки и коробочки с человеческими качествами; что у двери, как будто, стоит огромная бочка с «ленью», а в углу, под скамейкой целое ведро со «стеснительностью». В особой коробочке, в левом углу шкафа, хранится смелость и т. д.). Все воображаемые объекты рекомендуется «брать» в руки, переставлять, встряхивать и т.п. для создания более ярких и живых образов у детей.

Вторая часть.

После того, как вы почувствуете, что необходимый настрой и атмосфера созданы, и все участники поняли инструкцию, дайте команде время для того, чтобы выбрать два необходимых качества. Если обсуждение затягивается или команда не может прийти к единому решению, или участники не проявляют достаточной активности, ведущему все же следует принять непосредственное участие в обсуждении.

Ведущий может выписать предложенные участниками качества на листе бумаги, возможно, вы сразу увидите, что некоторые качества (например: храбрость, смелость, отвага) являются синонимами.

Будет лучше, если участники попытаются объяснить, что именно они понимают под каждым качеством, в какой ситуации оно необходимо, для чего и как оно может быть проявлено и может ли проявление этого качества иметь какие-либо негативные или опасные последствия (например, безрассудная смелость). Здесь задача ведущего - подвести детей к выводу о том, что не бывает однозначно «отрицательных» или «положительных» качеств, любое качество может быть как «ресурсным» и необходимым, так и неэффективным, или даже опасным, в зависимости от ситуации.

Третья часть.

Когда обсуждение будет закончено, и команда выберет два необходимых качества, ведущий начинает разговор с каждым участником о той «цене», которую участник согласен «заплатить» за свое «приобретение».

Вопрос, который ведущий задает каждому члену команды: Что ты можешь отдать в обмен на выбранные качества?

Так же ведущий сообщает, что оставленные в его магазине качества будут выставлены на витрину и впоследствии, проданы любому, кто пожелает их приобрести. Когда таким образом вы обойдете каждого участника, и «цена» будет полностью уплачена, предложите всем взять в руки воображаемые стаканы (чашки) и разлейте в них «коктейль» из двух выбранных командой качеств. После чего все должны «выпить» эти качества. Ведущий может спросить, где в теле появились новые ощущения, и в каком месте тела теперь размещаются новые качества, как именно они ощущаются (тепло, холод, покалывание и др.). *Четвертая часть.*

Примечания:

Ведущему следует учитывать, что любое предлагаемое ему качество имеет свою ценность. Нет абсолютно бесполезных или вредных качеств. То, что в избытке присутствует у одного человека, может полностью отсутствовать у другого и быть «предметом острой необходимости». Поэтому необходимо уточнить сколько этого качества ребенок может отдать, так чтобы болтливость уже не была излишней, и в то же время, у него сохранилось такое ценное и полезное умение.

Среди предлагаемых для обмена качеств, часто встречаются такие «условно негативные», социально неодобряемые качества, как «наглость», «лень», «стеснительность», «нетерпеливость», «злость». В каждом отдельном случае ведущему следует уточнять, как проявляется это качество, в каких ситуациях, есть ли в нем определенная ценность для его обладателя, а так же почему именно это качество хочется оставить в волшебной лавке (детям можно объяснить, что будущие покупатели обязательно захотят узнать как можно больше о приобретаемом качестве).

Ведущему необходимо помнить, что символическое избавление от таких качеств может нести для ребенка психотерапевтическую пользу. Поэтому необходимо любыми возможными способами поддерживать иллюзию реальности происходящего. Для этого можно узнавать в каком

состоянии пребывает качество: жидкое, твердое, и др., и где помещается в теле (в голове, в груди, в руках).

Заключительная часть: В конце игры необходимо напомнить участникам, что какие-то качества были оставлены и теперь они будут выражены в меньшей степени, какие-то наоборот будут проявляться ярче.

Важно оставить у детей понимание, что приобретенные в игре качества они смогут использовать и в реальной жизни.

Этап: «А вот не подеремся!»

Автор: Соколова А.А. (ГУ ЦЭПП МЧС России. Отдел Психологической Подготовки).

Цель. Научить продуктивному выходу из конфликтной ситуации любого происхождения. А также показать на практике, дать прочувствовать на себе и осознать неэффективность обычно взрывного, неконтролируемого поведения.

Задачи. 1. Рассказать теорию поведения и эффективного выхода из конфликтных ситуаций (способы), что следует делать в конфликте, а чего делать не стоит.

2. Провести тренировочные упражнения с целью закрепить полученные теоретические знания на практике.

Методическое оснащение.

Игры: «Кенгуру»

«Два круга»

Помещение:

При проведении данного этапа желательно иметь место, изолированное от других отрядов и имеющее минимально шумовых помех. Этап может располагаться на любом расстоянии удаления от других этапов и проводиться как на улице, так и в здании. Если этап проводится в здании, то это должно быть достаточно просторное помещение, желательно в другой комнате от остальных этапов, однако не очень удаленной от них. Если этап проводится на улице, то это должна быть достаточно просторная полянка.

Ход этапа.

Первая часть этапа посвящается повторению для участников правил и ознакомлению их со специфическими правилами именно этого этапа:

- высказываться должны все;
- не перебивать и дать возможность договорить до конца.

Вторая часть этапа - непосредственный рассказ теории. Задается вопрос: были ли в вашей жизни конфликтные ситуации? Расскажите о них, как вы себя вели в этой ситуации, чем она закончилась, какие вы ставили цели? Как вы считаете, было ваше поведение эффективным или нет? Переход к игровым ситуациям. Участники высказываются по кругу, но при желании говорить они могут отказаться.

Третья часть этапа - сами игры.

Первая игра: «Кенгуру» (7-10 минут) посвящается тому, чтобы показать группе как меняется мимика человека, готового сорваться на

конфликт. Из группы выбирается один участник (добровольно), отводится в сторону, так остальным членам группы не было слышно, что ему говорит инструктор. Инструкция дается такая: ты будешь изображать кенгуру, но делать это только при помощи движений и мимики. Потом дается инструкция группе: вам сейчас будет показан кенгуру, ваша задача заключается в том, чтобы не «угадать» что же это такое вам показывают. Игра проводится до момента «взрыва» участника, показывающего кенгуру. Инструктор должен следить за мимикой показывающего кенгуру и реакцией участников. По завершению игры задается вопрос участникам, по каким признакам вы узнали, что человек, показывающий кенгуру взорвется? и вопрос показывающему: когда ты показывал кенгуру, что ты чувствовал, что хотелось сказать, сделать?

Вторая игра: «Два круга». (15 - 20 мин.)

Игра направлена на то, чтобы показать участникам какие во время конфликта человек испытывает эмоции и как они мешают конструктивному выходу из сложившейся конфликтной ситуации. Участникам предлагается встать в два круга, внешний и внутренний, лицом друг к другу. Говорит (высказывает негативное отношение к оппоненту) сначала тот участник, который стоит внутри круга, после они меняются местами и говорит продолжает тот же участник, но с другой позиции. После участники меняются ролями (говоривший становится слушателем). При проведении этого упражнения необходимо обращать внимание на наиболее конфликтные пары. Спросить что почувствовали, когда и где было комфортней.

Четвертая часть этапа посвящена получению обратной связи от участников. Задавание вопросов на такие темы: как вы чувствовали себя в ситуации когда вы высказывались, а как когда вам высказывали? Что было легче: говорить или слушать? и т.д.

Заключительная часть направлена на пожелание успехов в дальнейшем и проставлении оценок за данный этап.

Этап «Оказание первой помощи».

Проводится при согласии и участии медицинского персонала лагеря.

Формы проведения этапа могут быть разными.

Этап может быть проведен в форме тестирования: команде или каждому участнику команды раздаются бланки с вопросами и несколькими вариантами ответов. Затем бланки собираются и обрабатываются медиками.

Авторы рекомендуют следующий вариант. Команду просят разделить по два-три человека, представитель от подгруппы вытаскивает билет. Билет содержит 1 теоретический и 1 практический вопрос, если необходимо, выдается перевязочный материал. В течение 5-10 минут подгруппы готовятся. На этом этапе инструктор-медик следит за подготовкой ответов и может вмешиваться в нее, подталкивая подгруппу к правильному решению. Подготовленные ответы представляют ответы всей команде, по окончании ответа участники команды могут дополнить ответ подгруппы. На этом этапе очень важно акцентировать внимание на

правильных ответах. Если команда не может дать правильный ответ, инструктор-медик обязательно дает правильный ответ и показывает правильное решение. В заключении, если позволяет время, инструктор говорит о важных вопросах оказания первой помощи.

Примерные темы для вопросов медицинского этапа:

- ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТРАВМАХ;
- ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ;
- ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОЖОГАХ;
- ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИЯХ;
- ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕПЛОВОМ УДАРЕ;
- ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ УТОПАЮЩЕМУ;
- ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ ДЫМОМ, ГАЗОМ;
- ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ;
- ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ПОРАЖЕНИИ ЭЛЕКТРИЧЕСТВОМ;
- ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ;
- ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИРОДНЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ;

ПРОГРАММА ДЛЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Некоторые упражнения в эстафете для младших детей те же, что и для старших. В этом случае в тексте будет ссылка на предыдущую программу. Время на прохождение этапов надо увеличивать на 10 - 15 минут.

Этап «Вместе весело шагать!»

Автор: Елисеева И.Н. (ГУ ЦЭПП МЧС России. Отдел психологической подготовки).

Упражнение «Молекула», (см. упражнения для старших детей)

Упражнение «Шеренга», (см. упражнения для старших детей)

Упражнение «Коллективный рисунок».

На расстоянии примерно 10 метров от старта крепятся два планшета с бумагой и висят на нитке фломастере. Планшеты находятся друг от друга на расстоянии 2 метров. Каждая подгруппа встает напротив одного планшета. Ведущий просит вспомнить самого негативного и самого позитивного сказочного героя. Подгруппа должна выбрать одного персонажа, того, кого будут рисовать. Если дети прошли этап «Плохой - хороший», то ведущий просит вспомнить героев и выбрать одного из них.

Время на выбор и обсуждение 3 - 5 минут. Ведущий дает инструкцию: каждый их подгруппы будет подбегать к своему планшету (своей подгруппы)

и рисовать какую-то деталь образа выбранного героя. Как только он встанет на финишную черту рядом с планшетом, может бежать другой член подгруппы и нарисовать еще одну деталь. Если кто-то побежит раньше, чем предыдущий участник встанет на финишную черту, он возвращается на старт. Победит та команда, которая сможет быстрее нарисовать рисунок.

По завершении упражнения необходимо оценить рисунок, что на нем нарисовано, отражены ли важные черты героя.

Упражнение «Стоп-кадр», (см. упражнения для старших детей)

Упражнение «Убежище», (см. упражнения для старших детей) Это упражнение отличается от старшей группы тем, что палатка заранее поставлена, в конце упражнения дети ее не собирают.

Этап: «Плохой и хороший!»

Автор: Соколова А.А. (ГУ ЦЭПП МЧС России. Отдел Психологической Подготовки).

Цель. Основной целью проведения этого этапа является выявление у детей позитивной и негативной составляющей своего образа «Я» и основные темы конфликтных ситуаций, поиск способов выхода из них и форм поведения участников.

Задачи. Задачи, которые ставятся на данном этапе, базируются на выявлении негативного и позитивного «Я» - образа, установку основных тем и причин, по которым у детей данного возраста возникают конфликтные ситуации. Также необходимо определение форм поведения в конфликте у детей этого возраста (как они ведут себя в конфликтной ситуации), кто чаще становится зачинщиком возникновения проблемных ситуаций и отношение детей к конфликтам.

Методическое оснащение.

Игра: «Сказка про плохого и хорошего»

Помещение:

Для проведения этого этапа лучше расположиться на улице, желательно на полянке вдалеке от постороннего шума, который будет мешать слушать и сосредотачиваться. Однако если этап будет проводиться в помещении, это не уменьшит его значимости, но необходимо, чтобы это помещение было не далеко от других точек всего этапа, но находилось в тишине.

Реквизит: бумага, ручки, стулья, большое покрывало.

Ход этапа.

Первая часть. Ведущий напоминает правила, которые были оглашены на общем сборе, а также проговариваются те правила, которые характерны только для этого этапа:

- участвовать должен каждый и в каждом задании;
- не перебивать и не подсказывать, дать участнику возможность высказать свою мысль.

Вторая часть этапа - непосредственный рассказ теории. Задается вопрос: были ли в вашей жизни конфликтные ситуации? Расскажите о них, как вы себя вели в этой ситуации, чем она закончилась, какие вы ставили цели? Как вы считаете, было ваше поведение эффективным или нет? Переход к игровым ситуациям. Участники высказываются по кругу, но при нежелании говорить они могут отказаться.

Третья часть этапа - игра «Сказка про плохого и хорошего»

1. Выявление у детей положительного «Я» - образа. Дети рассказываются по - кругу и ведущий спрашивает у каждого из них, какой сказочный герой является самым любимым. Ответить обязательно должен каждый ребенок. Ведущему здесь следует обратить внимание на то, чтобы назывались именно положительные герои, если ребенок называет героя, который не является положительным, его следует расспросить почему он выбрал именно этого героя, в чем он видит положительные качества этого героя. Посоветоваться с группой, согласна ли она с тем, чтобы оставить этого героя в данном списке (ведущий или помощник записывают всех названных героев). После того, как высказался последний участник, еще раз в слух зачитывается весь список и выбирается или создается положительный герой, который удовлетворяет каждого участника группы.

2. Выявление негативного «Я» - образа. Продолжая сидеть в круге, ведущий задает следующий вопрос. Какого сказочного героя вы считаете самым «плохим»? Что в нем «плохое»? Ответить должен каждый ребенок. Здесь следует обращать внимание на то, чтобы образ был именно негативным (объективно негативным). Если ребенок называет не истинно негативный образ, то следует спросить, почему он назвал именно этого героя, в чем он видит его «плохие» качества. Обсудить с группой возможность того, чтобы оставить этого героя в списке. Здесь ведущий или помощник также ведут запись всех предлагаемых негативных героев. После того, как высказался последний участник, в слух зачитывается весь список, и выбирается один герой или создается вымышленный герой, который будет удовлетворять пожеланиям всех участников группы.

3. В этой части этапа участники пишут сказку, главными героями которой будут те персонажи, которых они выбрали на предыдущих этапах. По кругу каждый участник говорит 2 - 3 предложения, следующий за ним участник продолжает текст предыдущего участника своими предложениями. Текст, предлагаемой сказки, также записывается. Следует следить за разговорами, которые ведутся помимо текста сказки. После того, как договорит последний участник группы, зачитывается получившаяся сказка, и ведущий расспрашивает, насколько эта сказка понравилась, не понравилась, хочется ли что-то изменить, если да, то, что это, чем не нравится именно этот момент?

Четвертая часть этапа посвящена получению обратной связи от участников. Задавание вопросов на такие темы: как вы чувствовали себя в игре? Открыли ли для себя что-то новое? Что было легче выполнять, а что сложнее?

Заключительная часть направлена на пожелание успехов в дальнейшем и проставление оценок за данный этап.

Этап: «Один - хорошо, а 20 - лучше!»* **Автор:** Пелешенко М.А. (ГУ ЦЭПП МЧС России. Отдел психологической подготовки).

Цель: Научить группу формировать команду, путем усиления сплоченности группы, для достижения общей цели. Формирование навыков стратегического мышления (предугадывание действий соперника, разработка плана действий). Сформировать доверие к лидеру (капитану) команды.

Задачи. 1. Ознакомление с теоретической базой, на основе, которой проводится этап, с акцентированием внимания на тех интегративных свойствах команды, которыми не обладает отдельный индивид.

2. Проведение упражнений с целью наглядного представления о свойствах команды, необходимых для эффективности действия в ЧС.

3. Подведение итогов: рефлексия группы (выяснение, какими свойствами обладает собственная группа, а какие еще требуют отработки, и что для этого нужно); обратная связь.

Методическое оснащение.

Упражнения: «Принц, принцесса и Змей Горыныч»,
«Паровозик»
«Газетный остров»,

Помещение:

При проведении данного этапа желательно иметь место, изолированное от других отрядов и огражденное от шумовых помех. Этап может проводиться как в здании, так и на улице, но в этом случае имеется необходимое условие - заасфальтированная местность. Если этап проводится в здании, то это должно быть достаточно просторное помещение, в изолированной от других этапов, комнате, однако не очень удаленной от них, т. к. время на переход от этапа к этапу строго регламентировано.

Реквизит: газетные листы, лист для ведения счета (либо место на асфальте), пишущее средство для ведения счета (ручка, мел).

Ход этапа.

Первая часть этапа посвящается повторению для участников правил. На данном этапе специфическим правилом предусматривается:

- взаимопомощь по отношению друг к другу всех членов команды.

Вторая часть этапа: Теоретическое введение. Ведущий рассказывает о том, какие преимущества имеет деятельность в команде по сравнению с индивидуальной деятельностью.

Переход к игровым ситуациям.

Третья часть этапа - упражнения.

*Число в названии соответствует количеству участников в группе.

Первое упражнение: «Принц, принцесса и Змей Горыныч» (7 - 10 минут), (см. упражнения для старших детей)

Второе упражнение: «Паровозик» (10 -13 мин.).

Упражнение основано на доверии лидеру (капитану) команды и развивает такое качество, как взаимовыручка. Группа выстраивается в шеренгу друг за другом, удерживая впереди стоящего за талию - это вагоны. Все закрывают (или завязывают) глаза, кроме капитана команды, который стоит первым и олицетворяет собой паровоз. Состав трогается, преодолевая препятствия (углубления, подъемы, лестницы и др.), его ведет капитан. При этом он информирует «вагоны» о препятствиях. «Вагоны» по цепочке передают информацию друг другу. При этом капитану необходимо регулировать растяжения и сжатия шеренги (идти быстрее или подождать). Отслеживается слаженное действие команды и ответственность капитана. Вопрос капитану: сложно ли ему было? Вопрос команде: справился ли капитан?

Третье упражнение: «Газетный остров» (13 -15 мин.).

Четвертая часть этапа посвящена получению обратной связи от участников. Задать вопросы о том, понравилось ли вам на этом этапе? Что было легче выполнять, а что сложнее? Что нового узнали и приобрели для себя на данном этапе? и т.д.

Заключительная часть. Дать положительный отзыв о работе. Пожелание успехов при прохождении этапов и выставление оценки за работу на данном этапе.

Этап: «Волшебная страна чувств». Автор:

Клименкова И.С. (ГУ ЦЭПП МЧС России. Отдел психологической подготовки). **Цели:**

Данный этап направлен на работу с эмоциональной сферой ребенка.

Ни для кого не является секретом, что дети более непосредственны в выражении своих чувств, чем взрослые, и при этом - именно эмоциями в значительной степени определяется их поведение. Поэтому в трудные, проблемные моменты жизни, не говоря уже об экстремальных ситуациях, чувства «захлестывают» детей и нередко полностью подчиняют себе поведение, дезорганизуют его. В связи с этим, остро стоит проблема формирования у ребенка представления о том, что он сам - это не только его эмоции, что он способен их контролировать (т.е. проблема формирования сильного «Я», занимающего главенствующее положение в структуре личности).

Поэтому цели данного этапа определяются следующим образом:

1. Формирование у ребенка способности к адекватной дифференциации эмоций: четкое различение как собственных эмоций, так и эмоций окружающих.

2. Формирование у ребенка ясного представления о причинах возникновения и роли различных эмоций.

3. Главная цель этапа: формирование у ребенка представление о возможности и необходимости уметь контролировать свои чувства, о главенствующей роли «Я» в структуре личности.

Задачи: Достижение описанных целей посредством игры.

1. Проблема эмоциональной и поведенческой неадекватности переводится на символический язык. Эмоциональная сфера представляется как волшебная страна чувств, который правит король (наше «Я»); у короля есть разнообразные слуги (это собственно эмоции). Если король слаб, то страной правят слуги, а они не обладают мудростью короля и могут неправильно занять места в королевстве. Таким образом, причина эмоциональной и поведенческой неадекватности в символической форме представляется как неверная расстановка слуг-чувств в королевстве, и, главное, как слабость короля - «Я» - забывшего о своих обязанностях.

2. В форме такой игры дети рассматривают различные эмоции, их особенности, способы их выражения - что способствует формированию у них адекватных представления об эмоциональной сфере человека, о значении различных эмоций, о контроле «Я» ними.

Дети подробно исследуют эмоции: радость, страх, грусть, интерес; выясняют, в каких ситуациях они возникают, какими особенностями характеризуются; решают вопрос о разумном контроле эмоций.

3. В конце игры подводятся итоги: участники говорят о том, какие чувства они сегодня исследовали, каковы их впечатления, что нового они узнали, какой полезный опыт они приобрели.

Крайне важным представляется следующее: ведущий, резюмируя полученный в ходе игры опыт, должен сделать акцент на мысли, что человек - это не только его эмоции; в любой ситуации, даже самой тяжелой, каждый из нас в состоянии контролировать свои переживания и способен к адекватному требованиям ситуации поведению.

Методическое оснащение.

Игра: «Волшебная страна чувств».

Помещение, реквизит:

Для проведения игры желательно использовать место, удаленное от расположения других отрядов, где нет шума. Этап может проводиться как в здании, так и на улице, но в обоих случаях желательное условие - возможность сидеть на полу (для этого в помещении должен быть ковер, на улице - следует расстелить одеяла). При отсутствии такой возможности следует использовать помещение с достаточным количеством стульев.

Ход этапа.

Дети и ведущий рассаживаются в круг (желательно - на пол, но можно и на стулья). Ведущий представляется.

Первая часть этапа посвящается повторению для участников правил, обязательных для данного этапа: в ходе игры все высказываются, говорят по

очереди, не перебивают друг друга, слушают друг друга внимательно. (2-3 минуты)

Вторая часть этапа - непродолжительный разговор о чувствах. Ведущий представляет детям тему игры, предлагает подумать и сказать, какие они знают чувства и зачем они нужны, какие чувства - приятные, а какие - нет. Далее детям предлагается вспомнить какие-то неприятные ситуации, в которых они оказывались, и чувства, которые они при этом испытывали. После этого ведущий говорит о том, что все чувства, даже самые неприятные, по-своему необходимы, а кроме того - ими можно управлять, просто нужно хорошо их знать и уметь с ними обращаться. Для того чтобы поближе познакомиться с различными чувствами ведущий предлагает совершить увлекательное путешествие в волшебную страну - страну чувств. (5— 7 минут)

Третья часть этапа - собственно игра.

Дети сидят по кругу вместе с ведущим, так, чтобы ведущий видел каждого из них. Ведущий рассказывает сказку.

«Где-то далеко-далеко, а может быть близко, совсем рядом, например, в этой комнате (*на этой поляне и т.д.*), есть удивительная, волшебная страна. В ней живут чувства: радость и грусть, интерес и страх, удовольствие и обида, вина, злость и многие-многие другие чувства.

Правит этой страной Король. У него есть множество слуг и придворных. Король добр и мудр. Он дает слугам ту работу, которую они выполняют лучше всего, и оценивает ее по достоинству».

Затем ведущий знакомит участников со слугами Короля - разными эмоциями (по порядку - с радостью, грустью, страхом, интересом). Алгоритм знакомства может быть таков:

1. Знакомство со слугой-чувством по всем модальностям:

- какой зрительный образ вызывает это чувство (как выглядит этот слуга? какие картины возникают в голове, когда он появляется?)
- какие звуки сопровождают его появление (какая слышится музыка? или какие-то другие звуки? какой у этого слуги голос? как он говорит?)
- как пахнет слуга? (приятно или неприятно, чем-то определенным, или же это смесь разных запахов?)
- какой вкус приносит с собой слуга (горечь, сладость, кислоту, модификацию вкусов)?
- каково прикосновение этого слуги, как он двигается? какие танцы он танцует?

Участники рассказывают о своих зрительных образах, звуках, обонятельных и вкусовых ощущениях, ассоциирующихся со слугами-чувствами, показывают их движения и танцы.

Ведущий обращает внимание детей на то, какие разные у них представления о каждом из чувств - это потому, что они сами очень разные, каждый из них неповторим.

2. После знакомства со слугой-чувством по всем модальностям, ведущий обсуждает с участниками, в каких ситуациях данный слуга-чувство приходит к Королю, зачем он нужен, какую работу выполняет.

На этом этапе очень важно ввести и обсудить такое понятие, как Мера. Необходимо проговорить, как нам служит чувство - слуга, в каких ситуациях оно приносит пользу, а в каких - вред, что будет, если слуга-чувство задержится у Короля слишком долго.

3. Затем обсуждается вопрос о распознавании слуги-чувства у себя и другого. Можно попросить ребят изобразить человек, испытывающего определенное чувство.

4. После приходит время попрощаться с волшебной страной чувств - осуществляется выход из игры. Ведущий говорит, что сегодня все получили бесценный опыт - увлекательное путешествие, удовольствие от общения друг с другом, поближе познакомились с разными чувствами. Ведущий говорит, что на самом деле, страна чувств есть в каждом из нас, и у каждого она своя, не похожая ни на одну другую. И ей также правит Король, у которого есть множество придворных и слуг-чувств. И все они также по-своему необходимы Королю, и все к нему приходят в разные моменты жизни. И их всех он принимает, и ко всем он внимателен - и всех отпускает, когда приходит время (15-20 минут).

Четвертая часть этапа посвящена получению обратной связи от участников. Задаются вопросы о том, как ребята чувствовали себя в продолжение игры? С какими чувствами знакомиться было легко и приятно, с какими - сложнее? Что нового узнали о себе, о своих чувствах? и т.д.

Заключительная часть. Прощание ведущего с командой, напоминание о том, что у каждого есть своя, неповторимая страна чувств и каждый в ней - король. Именно здесь необходимо сделать акцент на том, что чувства - какими бы они ни были: приятными или тяжелыми, слабыми или чрезвычайно интенсивными - это только чувства, и они преходящи. А кроме того - и это самое главное - мы хозяева, короли нашей внутренней страны, а чувства - это слуги, и никак не наоборот. Поэтому, что бы с нами ни случилось, какие трудности мы бы ни испытывали - мы всегда можем справиться с собственными неприятными переживаниями, разрешить тяжелую ситуацию, и потом вновь и вновь испытывать радость, интерес и множество других прекрасных чувств.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. - М.: Эксмо, 2005 -960 с.
2. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. - Ярославль: Академия развития: Академия холдинг: 2004 .- 208 с.
3. Программа «Основы здорового образа жизни» 4.2. - Саратов, Научная книга, 2004 - 120 с.
4. Родионов В.А. и др., Я и другие. Тренинги социальных навыков. -Ярославль: Академия развития: Академия холдинг: 2003 .- 224 с.
5. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии.- СПб, 2002-310 с.
6. Основы работы вожатого в детском оздоровительном лагере: учебно-методическое пособие \под ред. О.Д. Минакова и О.В. Печенкиной -М.: Издательство РГСУ, 2004.
7. На службе у детства \ под ред. И.И. Комаровой - Народное образование, 2002.
8. Тренинг по сказкотерапии. Сборник программ \ под ред. Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой - М.: Издательство Речь, 2000.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Вопросы к блиц-опросу для старших школьников.

Наиболее опасные места в толпе?

Трибуны
Мусорные контейнеры, ящики, пакеты
Стеклянные витрины, ограды

Какая одежда, обувь являются опасными при попадании в толпу?

Широкая одежда
Обувь на высоких каблуках

Какие детали одежды следует снять при возникновении беспорядков, паники в толпе?

Галстуки, шарфы

В каком виде одежда наиболее безопасна при попадании в толпу?

Застегнутая на все пуговицы и молнии

Ваши действия в случае падения в толпе?

Свернуться клубком на боку, защищая голову, резко подтянуть ноги и подняться в сторону движения толпы

Как группироваться при попадании в толпу?

Освободить руки, согнуть в локтях

Какие действия опасны при попадании в толпу?

Привлечение к себе внимания высказываниями политических, религиозных и других симпатий

Приближение к группам агрессивно настроенных лиц
Реакция на происходящие рядом стычки

Если произошел взрыв Ваши действия?

Упасть в позе эмбриона, стараясь не оказаться вблизи витрин, стеклянных стоек

Наиболее безопасные места в кафе при угрозе терактов?

Лицом ко входу, спиной к стене стол
возле барной стойки или кассы

Как выходить из помещения?

Прижавшись спиной к стене, прикрыв голову руками (от обломков и стекла)

На улице при угрозе взрыва безопасные места?

Подальше от зданий
Следить за карнизами и балконами

Если здание тряхнуло, что опасно делать?

Выходить на балкон
Чиркать спичками (возможна утечка газа)

Если здание рушится где укрыться?

Под основными стенами
(Опасны перегородки, люстры и т.д.)

Если Вы оказались под обломками конструкций здания Ваши действия?

Стуком и голосом привлекать внимание Перемещать любой металлический предмет Продвигаться острожно, ориентируясь по движению воздуха Не зажимать открытый огонь

Если Вы изолированы и испытываете сильную жажду, что уменьшить чувство жажды?

Можно найти маленький камушек положить в рот и сосать его, дыша носом

В случае угрозы захвата в заложники?

Спрятаться, дожидаться ухода террористов, при первой возможности покинуть убежище и удалиться.

Исключение: если вас увидели террористов и при высокой вероятности встречи с ними

При захвате в качестве заложника?

Не пытаться бежать, если нет полной уверенности в успешности побега

Расположиться при захвате в качестве заложника?

Подальше от окон, дверей и похитителей

Как вести себя с похитителями?

На вопросы отвечать кратко

С самого начала (особенно первые полчаса) выполнять все требования похитителей

Говорить спокойным голосом

Избегать враждебного поведения

Не высказывать категорических отказов

При наличии проблем со здоровьем заявить об этом в спокойной форме

Избегать пристально смотреть прямо в глаза

Если пожар?

Не звонить из помещения, где начался пожар, из безопасности позвонить «01»

Не тратить время на поиски документов и денег Никогда не возвращаться в горящее помещение Уходя из горящих помещений закрывать двери Не пользоваться лифтом

Если нет возможности выйти?

Находиться у окна, чтобы можно было увидеть

Не открывать другие двери, чтобы не создавать дополнительную тягу

Заткнуть дверные щели подручными средствами.

Главный враг при пожаре?

Время

В случае штурма?

Лечь на пол лицом вниз, сложа руки на затылке

При получении информации об эвакуации?

Взять личные документы и деньги и ценности
Отключить электричество, воду, газ
Оказать помощь в эвакуации
Закрывать дверной замок

Если стреляют на улице?

Не стоять у окна
Не подниматься выше уровня подоконника
Не входить в комнату, со стороны которой слышны выстрелы

Если стрельба застала на улице?

Ложиться на землю и отползти в укрытие (угол дома, клумба, остановка), если нет укрытия - закрыть голову руками и лежать.

Вопросы к блиц-опросу для младших школьников.**По каким телефонам осуществляется вызов экстренной помощи?**

01, 101, 112 - спасательная служба МЧС (пожарная охрана)
02, 101, 112 - милиция
03, 101, 112 - скорая помощь

Если около тебя остановилась машина?

Отойди подальше, не садись в машину ни при каком случае.

Если навстречу идет шумная компания?

Перейди на другую сторону дороги, не вступая ни с кем в конфликт.

Если поздно вечеромходишь в подъезд и видишь незнакомого человека?

Нужно подождать, пока кто-нибудь из знакомых не войдет или позвонить родителям, чтобы они тебя встретили.

Если ты обнаружил, что дверь в твою квартиру открыта?

Зайди к соседям и позвони домой.

Если ты один дома и тебе позвонили в дверь?

Попроси назваться, посмотри в глазок. Попроси его прийти в следующий раз. Спроси причину прихода, позвони родителям и выполни их указания.

Если ты обнаружил подозрительный, взрывоопасный предмет?

Не трогать, не вскрывать, не перекладывать находку;
Отойти на безопасное расстояние; Сообщить о находке взрослому.

Как выходить из помещения?

Прижавшись спиной к стене, прикрыв голову руками (от обломков и стекла)

На улице при угрозе взрыва безопасные места?

Подальше от зданий
Следить за карнизами и балконами

Если здание тряхнуло, что опасно делать?

Выходить на балкон

Чиркать спичками (возможна утечка газа)

Если здание рушится где укрыться?

Под основными стенами

(Опасны перегородки, люстры и т.д.)

Если Вы оказались под обломками конструкций здания Ваши действия?

Стуком и голосом привлекать внимание

Перемещать любой металлический предмет

Продвигаться осторожно, ориентируясь по движению воздуха

Не зажимать открытый огонь

Если Вы изолированы и испытываете сильную жажду, что уменьшить чувство жажды?

Можно найти маленький камушек положить в рот и сосать его, дыша носом

В случае угрозы захвата в заложники?

Спрятаться, дожидаться ухода террористов, при первой возможности покинуть убежище и удалиться.

Исключение: если вас увидели террористов и при высокой вероятности встречи с ними

При захвате в качестве заложника?

Не пытаться бежать, если нет полной уверенности в успешности побега

Расположиться при захвате в качестве заложника?

Подальше от окон, дверей и похитителей

Как вести себя с похитителями?

На вопросы отвечать кратко

С самого начала (особенно первые полчаса) выполнять все требования похитителей

Говорить спокойным голосом

Избегать враждебного поведения

Не высказывать категорических отказов

При наличии проблем со здоровьем заявить об этом в спокойной форме

Избегать пристально смотреть прямо в глаза

Если стреляют на улице?

Не стоять у окна

Не подниматься выше уровня подоконника

Не входить в комнату, со стороны которой слышны выстрелы

Если стрельба застала на улице?

Ложиться на землю и отползти в укрытие (угол дома, клумба, остановка), если нет укрытия - закрыть голову руками и лежать.

карта местности

