

**Программа повышения психологической компетенции участников  
образовательного процесса  
«Формула здоровья»  
(для детей, посещающих летние оздоровительные пришкольные лагеря)**

Сегодня охрана и укрепление здоровья детей по-прежнему остается одним из приоритетных направлений деятельности всех образовательных учреждений. Огромную социальную значимость по-прежнему сохраняют летние лагеря с дневным пребыванием на базе школ и учреждений дополнительного образования, а также загородные и профильные лагеря.

Летние каникулы составляют значительную часть свободного времени детей. Этот период как нельзя более благоприятен для развития их творческого потенциала, совершенствования личностных возможностей, приобщения к ценностям культуры, создания системы гражданско-патриотического воспитания.

Детский оздоровительный лагерь – это место, где может быть очень эффективно построена педагогическая работа по самоопределению личности ребенка через включение его в творческую деятельность.

Главным направлением в работе воспитателей является педагогическая поддержка и помощь в индивидуальном развитии ребенка. В систему педагогической поддержки включается и психологическая, и социальная. Создание комфортной психологической среды для каждого ребенка предполагает помощь в обретении внутренней свободы, раскованности в проявлении своих эмоций.

Основной **целью** программы является повышение социально-психологической компетентности обучающихся.

Цель достигается посредством реализации **задач**:

- развитие навыков сотрудничества и межличностного общения;
- приобретение знаний о способах сохранения физического и психологического здоровья;
- улучшение коммуникативных способностей;
- формирование умения выстраивать бесконфликтные отношения;
- создание условий для развития личностных качеств: уверенности в себе, адекватной самооценки.

Программа рассчитана на детей 7-12 лет. Оптимальной является группа из 12-15 человек.

Рекомендуемая продолжительность группового занятия – 60 мин., 2 раза в неделю. Общее количество занятий – 10.

Основные направления реализации программы.

Работа должна быть нацелена на наращивание личностных ресурсов детей и мотивацию на развитие и самореализацию, что определяется действием таких внутриличностных механизмов, как:

- понимание себя (осознание своих привычек, вкусов, ценностей, стереотипов, знаний и навыков);

- прогнозирование себя (приобретение умений различать достаточно разные позиции, которые мы можем занимать в процессе общения и развитие самопознания);
- контроль себя (развитие способности самостоятельно регулировать собственное поведение, мотивы, побуждения, нравственное здоровье);
- утверждение себя (практическое претворение в жизнь при столкновении со сложными жизненными ситуациями полученных знаний, умений, собственных целей, позиций, норм и идеалов).

Оценка эффективности программы.

Программа «Формула здоровья» нацелена на обогащение детей системой понятий и представлений, с помощью которых они могли бы психологически проанализировать собственную личность, свой коллектив и различные социально-психологические ситуации; сформировать умения, благодаря которым они могли бы организовать оптимальное общение, конструктивно разрешать конфликты в детском коллективе, группе, команде; а также создавать условия, позволяющие накопить опыт «ситуации Успеха». Ведь нигде так не раскрывается ребёнок, как в играх. Здесь, кроме удовлетворения личных интересов, ребёнок, сам не подозревая, развивает свои физические и моральные качества, учится дружить, сопереживать, идти на помощь без оглядки, учиться побеждать и проигрывать.

Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Ожидаемые результаты:

- развитие навыков сотрудничества и межличностного общения;
- приобретение знаний о способах сохранения физического и психологического здоровья;
- улучшение коммуникативных способностей.