

**Департамент по делам молодежи, физической культуры и спорта
Администрации города Омска**

УТВЕРЖДАЮ
Директор
БУ г. Омска ДОЛ «Юбилейный»
О.Н. Акишкина



ПРОГРАММА
психолого-педагогического сопровождения
БУ г. Омска «ДОЛ «Юбилейный»

2025 год

1. Общее описание

Цель: обеспечение психологического и педагогического сопровождения детей в лагере для успешной адаптации, сохранения и укрепления психического здоровья, развития коммуникативных и саморегулятивных навыков, профилактики конфликтов и рисков.

Возрастная группа: 7 – 17 лет (деление на подгруппы: 7–10; 11–13; 14–17).

Сроки: программа реализуется на протяжении всей смены (предсменная подготовка, адаптационный этап, основной этап, завершающий этап, пост экспозиция/анализ).

2. Задачи

- Обеспечить быструю и мягкую адаптацию детей в новых условиях.
- Оказывать комплексную психологическую поддержку (индивидуальную и групповую). - Формировать навыки общения, сотрудничества и разрешения конфликтов
- Развивать эмоциональную компетентность и навыки саморегуляции.
- Профилактика буллинга, тревожности, суицидального поведения, употребления вредных привычек.
- Консультировать педагогов и родителей по психологическим вопросам.

3. Принципы работы

- Доступность и добровольность.
- Возрастная адекватность.
- Комплексность (диагностика – коррекция - профилактика).
- Конфиденциальность и этичность.
- Взаимодействие с педагогическим коллективом и медицинским персоналом.

4. Структура и этапы программы

- Предсменный этап (за 1 - 2 недели до начала): подготовка специалистов, сбор информации о детях (анкеты от родителей, сведения от школ), планирование.
- Адаптационный этап (1–3дни смены): знакомство, диагностика адаптационного состояния, игровые тренинги на сплочение.
- Основной этап (основная часть смены): реализация тренингов, коррекционных и развивающих мероприятий, индивидуальная работа.
- Завершающий этап (последние 2-3дня): подведение итогов, рефлексия, выдача рекомендаций родителям/школе.
- Постсменная работа: сбор обратной связи, отчет, при необходимости - направление на дальнейшую коррекцию.

5. Возрастная дифференциация (примерные приоритеты)

- 7–10 лет: адаптация, развитие игровой коммуникативности, обучение правилам поведения, эмоциональная разгрузка (арт-игровая терапия).
- 11–13 лет: формирование групповой идентичности, навыков команды, профилактика конфликтов, развитие самоконтроля.
- 14–17 лет: работа над самоопределением, коммуникативные и лидерские навыки, профилактика рисков, тренинги по ответственному поведению.

6. Формы и методы работы

- Диагностика: анкетирование, наблюдение, беседы, социометрия, тесты самооценки, опросники тревожности/настроения (адаптированные), проективные рисунки и игры.
- Групповая работа: игры на знакомство и сплочение, тематические тренинги (коммуникация, конфликтология, эмоциональная регуляция), ролевые игры, квесты с психопедагогическим наполнением.
- Индивидуальная работа: короткие консультации (15–30 мин), кризисная поддержка, корректирующие занятия (по назначению).
- Творческие и телесно-ориентированные методы: арт-терапия, drama-техника, музыка, дыхательные и релаксационные упражнения.
- Психообразование: мини-лекции/беседы для детей и лагерных вожатых (стресс, сон, взаимоотношения).
- Работа с педагогами и родителями: методические консультации, тренинги для вожатых по распознаванию тревожных сигналов, родительские рекомендации.

7. Недельная структура на смену (14-21 день).

- День 1–3 (адаптация): ежедневные 1–2 групповых занятия по 30–45 мин (знакомство, правила, игры сплочения); первичная диагностика.
- Еженедельно: 2 тренинга (45–60 мин) в отряде по тематике: «Команда», «Эмоции и управление ими», «Разрешение конфликтов».
- Ежедневно: короткие релаксации/утренние зарядки (10–15 мин).
- Индивидуально: при необходимости - 1-2 консультации в неделю для каждого ребёнка по показаниям.
- Мероприятия: одна общелагерная вечерняя тематическая программа с психопедагогическим элементом (игры доверия, квест).
- Работа с вожатыми: еженедельные краткие супервизии/планёрки (30–45 мин).

8. Диагностика и критерии эффективности

- Входная диагностика: анкеты родителей, наблюдение, опросы детей (уровень тревожности, настроение, самооценка, социометрия).
- Промежуточный мониторинг: ежедневные наблюдения, журналы поведения, быстрая социометрия после адаптационного этапа.
- Итоговая оценка: повтор анкет/опросников, анализ динамики (адаптация, уровень конфликтов, удовлетворенность лагерем).
- Критерии успеха: снижение числа адаптационных проблем и конфликтов, положительная динамика самооценки настроения, высокая вовлечённость в жизнь отряда.

9. Алгоритм работы при кризисных ситуациях

- Немедленное обеспечение безопасности ребёнка.
- Первичная психологическая поддержка (психолог/вожатый).
- Информирование старшего лагерного персонала и врача.
- Связь с родителями (с их согласия, если не угрожает жизни) и при необходимости - направление в профильное учреждение.
- Документирование инцидента и принятых мер.

10. Кадровое обеспечение

- Штат: 1-2 детских психолога/психолог + психолог-консультант на смену (в зависимости от числа детей); психолог должен иметь опыт работы с детьми и подростками.
- Вожатые и воспитатели: обучение базовым психологическим навыкам (распознавание стресса, правила реагирования).
- Режим дежурства: психолог доступен ежедневно, фиксированное время приёма (индивидуальные консультации) и дежурства для экстренных случаев.

11. Материалы и оборудование

- Методические пособия, раздаточные материалы для тренингов.
- Набор для арт-терапии (бумага, краски, пластилин).
- Игровые и спортивные принадлежности.
- Удобное помещение для групповой работы и кабинет для конфиденциальных бесед.
- Журнал регистрации консультаций и инцидентов, диагностические анкеты.

12. Этические и правовые аспекты

- Информированное согласие родителей/законных представителей на

- участие в психологической работе.
- Соблюдение конфиденциальности и профессиональной тайны.
- При серьёзных медицинских/психологических рисках – взаимодействие с профильными службами и родителями.

13. Оценочные документы и отчётность

- Входные и итоговые анкеты.
- Карта психологического сопровождения ребёнка (основные наблюдения, рекомендации).
- Еженедельные отчёты психолога по динамике отрядов.
- Итоговый отчёт для администрации лагеря и рекомендации для родителей.

Примеры мероприятий.

- «Пазлкоманды» - командная игра на знакомство и взаимопомощь.
- «Эмоциональный светофор» - тренинг на распознавание и управление эмоциями.
- Арт-мастерская «Мой лагерь» - выражение впечатлений через рисунок.
- Ролевая игра «Конфликт и решение» - отработка стратегий мирного разрешения.
- «Дыхательная остановка» - короткие релаксации перед сном.
- «Дневник хорошего настроения» - ежедневно дети записывают позитивные события.
-

14. Рекомендации по внедрению

- Разработать программу в письменном виде с приложением диагностических анкеты и шаблонов карт.
- Провести предсменную подготовку для вожатых по базовой психологии.
- Установить порядок обращения к психологу и время консультаций.
- Проводить регулярные супервизии для анализа сложности случаев.

Рекомендация по разбивке возрастных групп

- Младшая: 7–10 лет (или 6–9) — игровые форматы, много двигательной активности, короткие инструкции (10–15мин), больше визуальных материалов.
- Средняя: 11–13лет—комбинированные форматы, групповые проекты, развитие навыков коммуникации и ответственности.
- Старшая/подростки: 14–17лет—более глубокие тренинги, проектная работа, лидерство, самостоятельность, рефлексия.

ОСТАНОВИ БУЛЛИНГ!



ВЕРБАЛЬНЫЙ

обзывания, травля



СОЦИАЛЬНЫЙ

распространение слухов, бойкот,
умышленное изолирование,
разрушение дружеских связей



ФИЗИЧЕСКИЙ

тычки, удары, избиение



КИБЕРБУЛЛИНГ

использование Интернета,
мобильных телефонов или других
технических средств для
оскорбления

1. Примерные входная и итоговая анкеты

1.1 Входная анкета (для участника)

- ФИО, возраст, класс/учебное заведение, контактный телефон (родителя), экстренный контакт.
- Есть ли хронические заболевания/аллергии/особенности питания? (да/нет + пояснение)
- Какие у тебя хобби/увлечения?
- Какой у тебя опыт участия в лагерях/сменах? (первый раз/бывал)
- Что ты хочешь получить от этой смены? (возможные варианты: новые друзья, навыки, приключения, сделать проект, выступить и т.д.)
- В каких активностях ты участвуешь с радостью? (спорт, творчество, мастер-классы, исследования)
- Есть ли страхи/ограничения, которые нам нужно учитывать? (высота, вода, публичные выступления)
- Насколько ты самостоятелен в быту? (одевание, уход за вещами, соблюдение режима) — по шкале 1–5
- Оценка личных навыков (1–5): коммуникация, работа в команде, ответственность, креативность, самостоятельность.
- Есть ли у тебя пожелания по сожителству/комнате (если релевантно)?
- Согласие на фото/видео (да/нет).
- Доп. комментарии от участника.

1.2 Входная анкета (для родителей / опекунов)

- ФИО ребенка, дата рождения, адрес, телефоны, ФИО родителей.
- Медицинская информация: заболевания, лекарства, режим приёма, аллергии, прививки.
- Особенности психологического состояния/поведения (тревожность, астения, агрессия и т.п.)
- Разрешение на оказание неотложной медпомощи (да/нет).

- Согласие на участие в выездах/активностях (высота, водные активности) — отдельно.

- Пожелания по режиму/питанию/воспитательной линии.

- Контакт на случай экстренной связи.

- Доп. комментарии.

1.3 Итоговая анкета (для участника)

- Что тебе больше всего понравилось? (три пункта)

- Что не понравилось/чего не хватило?

- Какие навыки ты считаешь, что приобрёл/а? (коммуникация, лидерство, творчество, защита проекта и т.д.)

- Насколько ты доволен/довольна сменой по шкале 1–10?

- Что бы ты сделал/сделала по-другому в следующем году?

- Готов ли/готова участвовать снова? Рекомендуешь ли друзьям?

- Комментарии/предложения.

1.4 Итоговая анкета (для родителей)

- Удовлетворенность организацией (1–5).

- Изменения в ребёнке (позитивные, тревожные).

- Замечания по медобслуживанию, питанию, безопасности.

- Готовы ли рекомендовать смену? Комментарии.

2. «Карта сопровождения» (система мониторинга и поддержки участников)

Цель: обеспечить безопасное пребывание, развитие навыков и оперативное реагирование на проблемы.

2.1 Роли и ответственность

- Руководитель смены — общая координация, связь с родителями и внешними службами.

- Сменный воспитатель(и) — ежедневное сопровождение группы, учет посещаемости, дисциплины.

- Методист/программист — организация программной части, контроль качества занятий.
- Вожатые/тренеры — проведение активностей, тренингов, обеспечение режима.
- Медицинский работник (фельдшер/медсестра) — ежедневные обходы, журнал приёма лекарств.
- Психолог/психолог-консультант — групповая и индивидуальная поддержка, при необходимости — консервация и контакты с родителями.
- Административный персонал — питание, проживание, логистика.
- Служба безопасности/ответственный за технику безопасности — осмотр площадок, контроль оборудования.

2.2 Система мониторинга (частота и инструменты)

- Утренний брифинг команды (ежедневно, 15–20 мин) — ответственное лицо: руководитель смены.
- Ежедневный журнал состояния группы: посещаемость, самочувствие, поведенческие заметки — воспитатель.
- Медицинский журнал — приём лекарств, обращения к врачу — медработник (ежедневный отчет).
- Еженедельная встреча с психологом (микро-анализ случаев; выборочная работа с детьми) — психолог.
- Точки контроля риска (например, водные активности, высота, походы) — отдельные инструктажи, согласие родителей, паспорт безопасности мероприятия.
- Наблюдение за групповой динамикой — вожатые + методист: фиксировать конфликты, одиночества, перегрузки.
- Индивидуальные беседы при необходимости — психолог или воспитатель (запись в журнале).
- Итоговые мониторинговые анкеты и отчет по итогам смены — методист.

2.3 Алгоритмы действий по типичным ситуациям

- Болезнь/температура: изолировать, вызвать медосмотр, уведомить родителей, решение о госпитализации — медработник + руководитель.

- Травма: первая помощь на месте, при необходимости - вызов скорой, заполнение акта, уведомление родителей.
- Конфликт/агрессия: вынести в отдельное место, провести беседу, при необходимости — психолог, документирование инцидента, информация родителям.
- Побег/самовольное уход: незамедлительно оповестить всех сотрудников, проверить территорию, связаться с родителями и службами.
- Нарушение техники безопасности на активностях: моментальная остановка, разбор, корректировка инструкций.

2.4 Инструменты сопровождения

- Ежедневные карточки участников (короткие заметки воспитателя).
- Журналы медицины и происшествий.
- Электронный/бумажный реестр контактов родителей.
- План эвакуации и инструкции по безопасности.
- Пакет информационных листов для родителей (режим дня, список вещей, правила поведения, правила посещения активностей).

3. Примерный подробный план смены

Общие элементы для 21 дня:

- День делится на утро (подъём, зарядка, завтрак), утренний блок (образователь/тренинговый), дневной блок (мастерские, спорт, экскурсии), послеобеденный блок (проекты, игры), вечер (творчество, концерты, рефлексия), отбой.
- Каждый день — минимум 1 тренинг/развивающая сессия + 1 активность на свежем воздухе + свободное время/творческие мастерские.
- Каждую неделю — итоговый мини-проект/выступление + вечер наград/презентаций.

3.1 Пример плана смены на 21 день (тематика: «Лидерство и проект»)

Дни 0–6: вводная неделя (знакомства, базовые тренинги, тимбилдинг, формирование команд).

Дни 7–13: образовательная неделя (углублённые тренинги: коммуникация, эмоции, лидерство), начало проектной работы.

Дни 14–19: проектная неделя (работа над проектами, выезды, консультации, подготовка к публичным выступлениям).

Дни 20–21: презентации проектов, итоговая конференция/праздник, закрытие смены, обратная связь.

Подробный тайминг типичного дня (пример)

- 07:30 — подъём
- 07:45 — зарядка / утренняя разминка (15–25 мин)
- 08:15 — завтрак
- 09:00 — Утренний сбор, план дня, короткая рефлексия
- 09:30 — Образовательный/тренинговый блок (60–90 мин)
- 11:00 — Перерыв, свободная игра
- 11:30 — Практический блок / мастерская (90–120 мин)
- 13:00 — Обед, отдых
- 14:30 — Тихий час/самостоятельная работа или креативные занятия
- 16:00 — Подвижные игры/спорт/экскурсия (60–120 мин)
- 18:00 — Ужин
- 19:00 — Вечерняя программа (театр, концерт, конкурс, кино) / групповые проекты
- 21:00 — Вечерняя рефлексия, подведение итогов дня
- 22:00 — Отбой (вариации по возрасту)

4. Набор тренингов — темы и цели

Рекомендуемые тренинги (универсальный набор):

- 1) Icebreakers и команды (знакомство, интеграция)
- 2) Коммуникация и активное слушание
- 3) Конфликты и их разрешение

- 4) Лидерство и распределение ролей в группе
- 5) Эмоциональный интеллект и стресс-менеджмент
- 6) Проектная работа: от идеи до презентации
- 7) Креативное мышление и генерация идей

- 8) Безопасность и критическое мышление (медиаграмотность)

(Для спортивных/творческих смен добавьте спортивные тренинги/мастер-классы)

5. Подробные сценарии тренингов

(структура + адаптации для возрастных групп)

Подход: даю детальную пошаговую структуру тренинга + конкретные адаптации для младшей, средней и старшей групп. Время — ориентировочно.

5.1 Тренинг 1: Знакомство и командная интеграция («Мы — команда»)

Цель: создать благоприятную атмосферу, познакомить участников, сформировать базу доверия.

Общая структура (60–90 мин)

- Вступление (5–10 мин): ведущий приветствует, объясняет цель, правила безопасности и уважения.
- Игра-ледокол (15–20 мин): «Имя+жест» или «Бомба/мяч» — каждый называет имя и показывает жест; остальные повторяют.
- Командная задача (20–30 мин): простая коллективная игра — строительство «моста» из подручных материалов для переноса объекта; цель — договориться и вместе выполнить.
- Рефлексия в кругу (10–15 мин): что получилось, что было сложно, как мы договорились.
- Теплый финал (5–10 мин): общий ритуал (аплодисменты, общее фото, песня).

Адаптации:

- Младшая (7–10 лет): игры яркие, подвижные, задания — простые. Командная задача: собрать пазл из частей, рассыпанных по полю, перенося их по очереди в «безопасную зону». Используйте наглядные карточки, короткие инструкции, много похвалы.

- Средняя (11–13 лет): усложнить задачу — например, «построить башню» из пластиковых стаканчиков с ограничением времени; добавить правило: один участник с завязанными глазами; остальным — вербально подсказывать.

- Старшая (14–17 лет): добавить элемент лидерства: назначить капитана на 5 минут, затем заменить; обсуждение ролей; более глубокая рефлексия — какие стратегии были использованы.

Материалы: мяч, верёвки, пластиковые стаканчики, картон, маркеры, таймер.

5.2 Тренинг 2: Коммуникация и активное слушание

Цель: развить навыки слушания, передачи обратной связи, вербальной и невербальной коммуникации.

Общая структура (75–90 мин)

- Введение и правила безопасного общения (5–10 мин).

- Упражнение «Парафраз» (15–20 мин): участник рассказывает ситуацию (1–2 мин), партнёр пересказывает своими словами. Обсуждение точностей/потерь.

- Ролевая игра «Телефон доверия» (15–20 мин): последовательная передача истории/инструкции; анализ искажения информации.

- Упражнение на невербальное (10–15 мин): «Эмоция без слов» — по очереди мимика/жесты, остальные угадывают.

- Практика обратной связи (15–20 мин): «Я-высказывания» — как сказать критику конструктивно; в парах отрабатывают ~3 сценария.

- Рефлексия (10 мин): личные выводы и домашнее задание (наблюдать в жизненной ситуации, где применили навык).

Адаптации:

- Младшая: упрощённые истории, больше игровых форм (кукольные диалоги), короткие упражнения (10–12 мин на блок).

- Средняя: добавить работу с критикой «Как принять критику» и мини-дискуссии в группах.

- Старшая: разбор кейсов из реальной жизни (школа, соцсети), письменные задания: формулирование «Я-высказывания» и планов решения конфликтов.

Материалы: карточки с ситуациями, таймер, бумага, маркеры.

5.3 Тренинг 3: Разрешение конфликтов

Цель: дать алгоритм мирного выхода из спора, развить навыки переговоров.

Общая структура (90 мин)

- Введение: модель конфликта (10 мин).
- Мини-лекция: этапы (определить проблему, интересы, варианты решений, соглашение) (10 мин).
- Ролевая игра «Семья/школа/команда» (30–35 мин): пары/тройки получают сценарию конфликта, проигрывают 1) эскалация, 2) использование алгоритма (мирное решение). Ведущий фиксирует стратегии.
- Анализ и принципы мирного диалога (15 мин).
- Практикум: группа составляет «памятку по разрешению конфликта» и оформляет в плакат (15–20 мин).
- Рефлексия (5–10 мин).

Адаптации:

- Младшая: упрощённые конфликты (игрушки, очередь), больше игрового моделирования; ведущий играет роль медиатора.
- Средняя: более сложные сценарии (кино/школа), ввод формулы «Я-чувствую» + «хочу/могу предложить».
- Старшая: работа с интересами сторон, переговорные техники, использование медиации и письменного фиксирования соглашений.

Материалы: карточки сценариев, бумага, фломастеры.

5.4 Тренинг 4: Лидерство и распределение ролей

Цель: выявить лидерские качества, научить распределять роли в группе и работать в команде.

Общая структура (75–90 мин)

- Вступление: что такое лидерство (10 мин).

- Упражнение «Роли в команде» (15 мин): карточки с ролями (идеатор, исполнитель, критик, мотиватор) — распределение по заданию.
- Задача на роль: задача-экспресс (построить модель/план), где каждая роль имеет ограничение (30 мин).
- Разбор ролей: кто что сделал, что было эффективно (15–20 мин).
- Индивидуальная рефлексия: тест-лист «Мой стиль лидерства» + план развития (10–15 мин).

Адаптации:

- Младшая: «маленький капитан» — меняются через каждые 5–7 минут; ведущий задаёт чёткие фреймы.
- Средняя: добавить элементы ротации: смена ролей в середине задания и сравнение результатов.
- Старшая: кейсы принятия решения в условиях ограничений, тренировка публичной речи/мотивационного мини-выступления (3–5 минут) каждым потенциальным лидером.

Материалы: карточки ролей, материалы для построения, листы с опросником.

5.5 Тренинг 5: Эмоциональный интеллект и стресс-менеджмент

Цель: познакомить с эмоциями, научить распознавать и регулировать их.

Общая структура (60–90 мин)

- Знакомство с эмоциями: колеса эмоций, слова-ярлыки (10–15 мин).
- Упражнение «Мой день в эмоциях» (15 мин): каждый рисует шкалу/карточку.
- Практики дыхания/короткие техники релаксации (10–15 мин).
- Ролевые ситуации: как говорить о своих чувствах (20–25 мин).
- План управления эмоциями (10–15 мин): личный чек-лист (триггер — что делаю).
- Рефлексия и договор (10 мин).

Адаптации:

- Младшая: больше игр с выражением эмоций мимикой и сюжетными кукольными сценками; релаксация — короткая сказка, визуализация.
- Средняя: ввод дневника эмоций, короткие практики «STOP», «4-4-8» дыхание.

- Старшая: работа с тревогой публичных выступлений, подготовка к экзаменам; инструменты когнитивной реструктуризации (практическая отработка).

Материалы: карточки эмоций, цветные маркеры, коврики для релаксации.

5.6 Тренинг 6: Проектная работа: от идеи до презентации (серия сессий)

Цель: дать инструменты проектной деятельности: генерация идеи, планирование, реализация, презентация.

Структура (модули, суммарно 3–6 занятий по 60–90 мин каждое)

Модуль 1 — Генерация идей (мозговой штурм, критерии отбора).

Модуль 2 — Планирование (цели, ресурсы, роли, сроки).

Модуль 3 — Реализация (сбор материалов, прототипирование).

Модуль 4 — Репетиция презентации (роли, тайминг, визуальная поддержка).

Модуль 5 — Защита и получение обратной связи.

Адаптации:

- Младшая: проект прост — спектакль, стенгазета, мини-эксперимент; акцент на командной игре и готовом продукте.

- Средняя: социальный или экологический проект с частью исследования (опросы, интервью), использование простых метрик успеха.

- Старшая: более серьёзные проекты: социальные кампании, стартап-идеи, научно-исследовательская работа; упор на бизнес-модель/план реализации, презентация инвестору/жюри.

Материалы: материалы для прототипов, ноутбук/бумага, клей, маркеры, проектор (для финала), шаблоны планов.

6. Дополнительно: сценарии игровых и вечерних программ

- Костровая программа (вечер): песни, истории, игры «правда/действие», мини-премии.

- Ночь талантов: отбор участников, репетиции в дневное время, сцена, судьи.

- Квест на тему смены: 6–8 точек с заданиями (загадки, практики, командные испытания), таймер, награды.

- День профессий: приглашённые специалисты, мастер-классы.

7. Оценка эффективности

- До/после анкеты для измерения прогресса (см. раздел анкеты).
- Наблюдения воспитателей (журналы).
- Промежуточные презентации и финальная защита проектов — критерии оценивания: ясность идеи, командная работа, творчество, использование обратной связи.
- Отчёт методиста + рекомендации для дальнейшего развития участников.

8. Практические советы по организации

- Соотношение взрослых/детей: для младших 1 взрослый на 6–8 детей; для средней 1:8–10; для старшей 1:10–12 (зависит от активности).
- Материально-технический чек-лист: аптечка, запас воды, средства от насекомых, огнетушитель, фонарики, набор инструментов.
- Документы: регламенты, согласия, журналы, правила поведения.
- Безопасность: инструктажи перед каждым выездом/активностью, проверка оборудования.

9. Пример шаблонного таймплана для каждой возрастной группы (один день — пример)

- Младшая: больше игровых интервалов, тишина до 14:00; отбой 21:00.
- Средняя: комбинированные модули, самостоятельные задания, отбой 22:00.
- Старшая: проектные блоки длительностью до 2 часов, вечерние дискуссии/концерты, отбой 23:00 (можно позже при мероприятиях).

1. Общее описание

- Цель: обеспечение психологического и педагогического сопровождения детей в лагере для успешной адаптации, сохранения и укрепления психического здоровья, развития коммуникативных и саморегулятивных навыков, профилактики конфликтов и рисков.
- Возрастная группа: 7–17 лет (деление на подгруппы: 7–10; 11–13; 14–17).
- Сроки: программа реализуется на протяжении всей смены (предсменная подготовка, адаптационный этап, основной этап, завершающий этап, постэкспозиция/анализ).

2. Задачи

- Обеспечить быструю и мягкую адаптацию детей в новых условиях.
- Оказывать комплексную психологическую поддержку (индивидуальную и групповую).
- Формировать навыки общения, сотрудничества и разрешения конфликтов.
- Развивать эмоциональную компетентность и навыки саморегуляции.
- Профилактика буллинга, тревожности, суицидального поведения, употребления вредных привычек.
- Консультировать педагогов и родителей по психологическим вопросам.

3. Принципы работы

- Доступность и добровольность.
- Возрастная адекватность.
- Комплексность (диагностика — коррекция — профилактика).
- Конфиденциальность и этичность.
- Взаимодействие с педагогическим коллективом и медицинским персоналом.

4. Структура и этапы программы

- Предсменный этап (за 1–2 недели до начала): подготовка специалистов, сбор информации о детях (анкеты от родителей, сведения от школ), планирование.
- Адаптационный этап (1–3 дни смены): знакомство, диагностика адаптационного состояния, игровые тренинги на сплочение.
- Основной этап (основная часть смены): реализация тренингов, коррекционных и развивающих мероприятий, индивидуальная работа.
- Завершающий этап (последние 2-3 дня): подведение итогов, рефлексия, выдача рекомендаций родителям/школе.
- Постсменная работа: сбор обратной связи, отчет, при необходимости — направление на дальнейшую коррекцию.

5. Возрастная дифференциация (примерные приоритеты)

- 7–10 лет: адаптация, развитие игровой коммуникативности, обучение правилам поведения, эмоциональная разгрузка (арт-, игровая терапия).
- 11–13 лет: формирование групповой идентичности, навыков команды, профилактика конфликтов, развитие самоконтроля.
- 14–17 лет: работа над самоопределением, коммуникативные и лидерские навыки, профилактика рисков, тренинги по ответственному поведению.

6. Формы и методы работы

- Диагностика: анкетирование, наблюдение, беседы, социометрия, тесты самооценки, опросники тревожности/настроения (адаптированные), проективные рисунки и игры.
- Групповая работа: игры на знакомство и сплочение, тематические тренинги (коммуникация, конфликтология, эмоциональная регуляция), ролевые игры, квесты с психопедагогическим наполнением.
- Индивидуальная работа: короткие консультации (15–30 мин), кризисная поддержка, корректирующие занятия (по назначению).
- Творческие и телесно-ориентированные методы: арт-терапия, drama-техника, музыка, дыхательные и релаксационные упражнения.
- Психообразование: мини-лекции/беседы для детей и лагерных вожатых (стресс, сон, взаимоотношения).

- Работа с педагогами и родителями: методические консультации, тренинги для вожатых по распознаванию тревожных сигналов, родительские рекомендации.

7. Недельная структура на смену 21 день.

- День 1–3 (адаптация): ежедневные 1–2 групповых занятия по 30–45 мин (знакомство, правила, игры сплочения); первичная диагностика.

- Ежеженедельно: 2 тренинга (45–60 мин) в отряде по тематике: «Команда», «Эмоции и управление ими», «Разрешение конфликтов».

- Ежедневно: короткие релаксации/утренние зарядки (10–15 мин).

- Индивидуально: при необходимости — 1–2 консультации в неделю для каждого ребёнка по показаниям.

- Мероприятия: одна общелагерная вечерняя тематическая программа с психопедагогическим элементом (игры доверия, квест).

- Работа с вожатыми: еженедельные краткие супервизии/планёрки (30–45 мин).

8. Диагностика и критерии эффективности

- Входная диагностика: анкеты роди

телей, наблюдение, опросы детей (уровень тревожности, настроение, самооценка, социометрия).

- Промежуточный мониторинг: ежедневные наблюдения, журналы поведения, быстрая социометрия после адаптационного этапа.

- Итоговая оценка: повтор анкет/опросников, анализ динамики (адаптация, уровень конфликтов, удовлетворенность лагерем).

- Критерии успеха: снижение числа адаптационных проблем и конфликтов, положительная динамика самооценки и настроения, высокая вовлечённость в жизнь отряда.

9. Алгоритм работы при кризисных ситуациях

- Немедленное обеспечение безопасности ребёнка.

- Первичная психологическая поддержка (психолог/вожатый).

- Информирование старшего лагерного персонала и врача.
- Связь с родителями (с их согласия, если не угрожает жизни) и при необходимости — направление в профильное учреждение.
- Документирование инцидента и принятых мер.

10. Кадровое обеспечение

- Штат: 1-2 детских психолога/психолог + психолог-консультант на смену (в зависимости от числа детей); психолог должен иметь опыт работы с детьми и подростками.
- Вожатые и воспитатели: обучение базовым психологическим навыкам (распознавание стресса, правила реагирования).
- Режим дежурства: психолог доступен ежедневно, фиксированное время приёма (индивидуальные консультации) и дежурства для экстренных случаев.

11. Материалы и оборудование

- Методические пособия, раздаточные материалы для тренингов.
- Набор для арт-терапии (бумага, краски, пластилин).
- Игровые и спортивные принадлежности.
- Удобное помещение для групповой работы и кабинета для конфиденциальных бесед.
- Журнал регистрации консультаций и инцидентов, диагностические анкеты.

12. Этические и правовые аспекты

- Информированное согласие родителей/законных представителей на участие в психологической работе.
- Соблюдение конфиденциальности и профессиональной тайны.
- При серьёзных медицинских/психологических рисках — взаимодействие с профильными службами и родителями.

13. Оценочные документы и отчётность

- Входные и итоговые анкеты.
- Карта психологического сопровождения ребёнка (основные наблюдения, рекомендации).
- Еженедельные отчёты психолога по динамике отрядов.
- Итоговый отчёт для администрации лагеря и рекомендации для родителей/школы.

14. Примеры мероприятий.

- «Пазл команды» — командная игра на знакомство и взаимопомощь.
- «Эмоциональный светофор» — тренинг на распознавание и управление эмоциями.
- Арт-мастерская «Мой лагерь» — выражение впечатлений через рисунок.
- Ролевая игра «Конфликт и решение» — отработка стратегий мирного разрешения.
- «Дыхательная остановка» — короткие релаксации перед сном.
- «Дневник хорошего настроения» — ежедневно дети записывают позитивные события.

15. Рекомендации по внедрению

- Разработать программу в письменном виде с приложением диагностических анкеты и шаблонов карт.
- Провести предсменную подготовку для вожатых по базовой психологии.
- Установить порядок обращения к психологу и время консультаций.
- Проводить регулярные супервизии для анализа сложности случаев.

Рекомендация по разбивке возрастных групп

- Младшая: 7–10 лет (или 6–9) — игровые форматы, много двигательной активности, короткие инструкции (10–15 мин), больше визуальных материалов.
- Средняя: 11–13 лет — комбинированные форматы, групповые проекты, развитие навыков коммуникации и ответственности.
- Старшая/подростки: 14–17 лет — более глубокие тренинги, проектная работа, лидерство, самостоятельность, рефлексия.

1. Примерные входная и итоговая анкеты

1.1 Входная анкета (для участника)

- ФИО, возраст, класс/учебное заведение, контактный телефон (родителя), экстренный контакт.
- Есть ли хронические заболевания/аллергии/особенности питания? (да/нет + пояснение)
- Какие у тебя хобби/увлечения?
- Какой у тебя опыт участия в лагерях/сменах? (первый раз/бывал)
- Что ты хочешь получить от этой смены? (возможные варианты: новые друзья, навыки, приключения, сделать проект, выступить и т.д.)
- В каких активностях ты участвуешь с радостью? (спорт, творчество, мастер-классы, исследования)
- Есть ли страхи/ограничения, которые нам нужно учитывать? (высота, вода, публичные выступления)
- Насколько ты самостоятелен в быту? (одевание, уход за вещами, соблюдение режима) — по шкале 1–5
- Оценка личных навыков (1–5): коммуникация, работа в команде, ответственность, креативность, самостоятельность.
- Есть ли у тебя пожелания по сожителству/комнате (если релевантно)?
- Согласие на фото/видео (да/нет).
- Доп. комментарии от участника.

1.2 Входная анкета (для родителей / опекунов)

- ФИО ребенка, дата рождения, адрес, телефоны, ФИО родителей.
- Медицинская информация: заболевания, лекарства, режим приёма, аллергии, прививки.
- Особенности психологического состояния/поведения (тревожность, астения, агрессия и т.п.)
- Разрешение на оказание неотложной медпомощи (да/нет).

- Согласие на участие в выездах/активностях (высота, водные активности) — отдельно.

- Пожелания по режиму/питанию/воспитательной линии.

- Контакт на случай экстренной связи.

- Доп. комментарии.

1.3 Итоговая анкета (для участника)

- Что тебе больше всего понравилось? (три пункта)

- Что не понравилось/чего не хватило?

- Какие навыки ты считаешь, что приобрёл/а? (коммуникация, лидерство, творчество, защита проекта и т.д.)

- Насколько ты доволен/довольна сменой по шкале 1–10?

- Что бы ты сделал/сделала по-другому в следующем году?

- Готов ли/готова участвовать снова? Рекомендуешь ли друзьям?

- Комментарии/предложения.

1.4 Итоговая анкета (для родителей)

- Удовлетворенность организацией (1–5).

- Изменения в ребёнке (позитивные, тревожные).

- Замечания по медобслуживанию, питанию, безопасности.

- Готовы ли рекомендовать смену? Комментарии.

2. «Карта сопровождения» (система мониторинга и поддержки участников)

Цель: обеспечить безопасное пребывание, развитие навыков и оперативное реагирование на проблемы.

2.1 Роли и ответственность

- Руководитель смены — общая координация, связь с родителями и внешними службами.

- Сменный воспитатель(и) — ежедневное сопровождение группы, учет посещаемости, дисциплины.

- Методист/программист — организация программной части, контроль качества занятий.
- Вожатые/тренеры — проведение активностей, тренингов, обеспечение режима.
- Медицинский работник (фельдшер/медсестра) — ежедневные обходы, журнал приёма лекарств.
- Психолог/психолог-консультант — групповая и индивидуальная поддержка, при необходимости — консервация и контакты с родителями.
- Административный персонал — питание, проживание, логистика.
- Служба безопасности/ответственный за технику безопасности — осмотр площадок, контроль оборудования.

2.2 Система мониторинга (частота и инструменты)

- Утренний брифинг команды (ежедневно, 15–20 мин) — ответственное лицо: руководитель смены.
- Ежедневный журнал состояния группы: посещаемость, самочувствие, поведенческие заметки — воспитатель.
- Медицинский журнал — приём лекарств, обращения к врачу — медработник (ежедневный отчет).
- Еженедельная встреча с психологом (микро-анализ случаев; выборочная работа с детьми) — психолог.
- Точки контроля риска (например, водные активности, высота, походы) — отдельные инструктажи, согласие родителей, паспорт безопасности мероприятия.
- Наблюдение за групповой динамикой — вожатые + методист: фиксировать конфликты, одиночества, перегрузки.
- Индивидуальные беседы при необходимости — психолог или воспитатель (запись в журнале).
- Итоговые мониторинговые анкеты и отчет по итогам смены — методист.

2.3 Алгоритмы действий по типичным ситуациям

- Болезнь/температура: изолировать, вызвать медосмотр, уведомить родителей, решение о госпитализации — медработник + руководитель.

- Травма: первая помощь на месте, при необходимости - вызов скорой, заполнение акта, уведомление родителей.
- Конфликт/агрессия: вынести в отдельное место, провести беседу, при необходимости — психолог, документирование инцидента, информация родителям.
- Побег/самовольное уход: незамедлительно оповестить всех сотрудников, проверить территорию, связаться с родителями и службами.
- Нарушение техники безопасности на активностях: моментальная остановка, разбор, корректировка инструкций.

2.4 Инструменты сопровождения

- Ежедневные карточки участников (короткие заметки воспитателя).
- Журналы медицины и происшествий.
- Электронный/бумажный реестр контактов родителей.
- План эвакуации и инструкции по безопасности.
- Пакет информационных листов для родителей (режим дня, список вещей, правила поведения, правила посещения активностей).

3. Примерный подробный план смены

Общие элементы для 21 дня:

- День делится на утро (подъём, зарядка, завтрак), утренний блок (образователь/тренинговый), дневной блок (мастерские, спорт, экскурсии), послеобеденный блок (проекты, игры), вечер (творчество, концерты, рефлексия), отбой.
- Каждый день — минимум 1 тренинг/развивающая сессия + 1 активность на свежем воздухе + свободное время/творческие мастерские.
- Каждую неделю — итоговый мини-проект/выступление + вечер наград/презентаций.

3.1 Пример плана смены на 21 день (тематика: «Лидерство и проект»)

Дни 0–6: вводная неделя (знакомства, базовые тренинги, тимбилдинг, формирование команд).

Дни 7–13: образовательная неделя (углублённые тренинги: коммуникация, эмоции, лидерство), начало проектной работы.

Дни 14–19: проектная неделя (работа над проектами, выезды, консультации, подготовка к публичным выступлениям).

Дни 20–21: презентации проектов, итоговая конференция/праздник, закрытие смены, обратная связь.

Подробный тайминг типичного дня (пример)

- 07:30 — подъём
- 07:45 — зарядка / утренняя разминка (15–25 мин)
- 08:15 — завтрак
- 09:00 — Утренний сбор, план дня, короткая рефлексия
- 09:30 — Образовательный/тренинговый блок (60–90 мин)
- 11:00 — Перерыв, свободная игра
- 11:30 — Практический блок / мастерская (90–120 мин)
- 13:00 — Обед, отдых
- 14:30 — Тихий час/самостоятельная работа или креативные занятия
- 16:00 — Подвижные игры/спорт/экскурсия (60–120 мин)
- 18:00 — Ужин
- 19:00 — Вечерняя программа (театр, концерт, конкурс, кино) / групповые проекты
- 21:00 — Вечерняя рефлексия, подведение итогов дня
- 22:00 — Отбой (вариации по возрасту)

4. Набор тренингов — темы и цели

Рекомендуемые тренинги (универсальный набор):

- 1) Icebreakers и команды (знакомство, интеграция)
- 2) Коммуникация и активное слушание
- 3) Конфликты и их разрешение

- 4) Лидерство и распределение ролей в группе
- 5) Эмоциональный интеллект и стресс-менеджмент
- 6) Проектная работа: от идеи до презентации
- 7) Креативное мышление и генерация идей

- 8) Безопасность и критическое мышление (медиаграмотность)

(Для спортивных/творческих смен добавьте спортивные тренинги/мастер-классы)

5. Подробные сценарии тренингов

(структура + адаптации для возрастных групп)

Подход: даю детальную пошаговую структуру тренинга + конкретные адаптации для младшей, средней и старшей групп. Время — ориентировочно.

5.1 Тренинг 1: Знакомство и командная интеграция («Мы — команда»)

Цель: создать благоприятную атмосферу, познакомить участников, сформировать базу доверия.

Общая структура (60–90 мин)

- Вступление (5–10 мин): ведущий приветствует, объясняет цель, правила безопасности и уважения.
- Игра-ледокол (15–20 мин): «Имя+жест» или «Бомба/мяч» — каждый называет имя и показывает жест; остальные повторяют.
- Командная задача (20–30 мин): простая коллективная игра — строительство «моста» из подручных материалов для переноса объекта; цель — договориться и вместе выполнить.
- Рефлексия в кругу (10–15 мин): что получилось, что было сложно, как мы договорились.
- Теплый финал (5–10 мин): общий ритуал (аплодисменты, общее фото, песня).

Адаптации:

- Младшая (7–10 лет): игры яркие, подвижные, задания — простые. Командная задача: собрать пазл из частей, рассыпанных по полю, перенося их по очереди в «безопасную зону». Используйте наглядные карточки, короткие инструкции, много похвалы.
- Средняя (11–13 лет): усложнить задачу — например, «построить башню» из пластиковых стаканчиков с ограничением времени; добавить правило: один участник с завязанными глазами; остальным — вербально подсказывать.
- Старшая (14–17 лет): добавить элемент лидерства: назначить капитана на 5 минут, затем заменить; обсуждение ролей; более глубокая рефлексия — какие стратегии были использованы.

Материалы: мяч, верёвки, пластиковые стаканчики, картон, маркеры, таймер.

5.2 Тренинг 2: Коммуникация и активное слушание

Цель: развить навыки слушания, передачи обратной связи, вербальной и невербальной коммуникации.

Общая структура (75–90 мин)

- Введение и правила безопасного общения (5–10 мин).
- Упражнение «Парафраз» (15–20 мин): участник рассказывает ситуацию (1–2 мин), партнёр пересказывает своими словами. Обсуждение точностей/потерь.
- Ролевая игра «Телефон доверия» (15–20 мин): последовательная передача истории/инструкции; анализ искажения информации.
- Упражнение на невербальное (10–15 мин): «Эмоция без слов» — по очереди мимика/жесты, остальные угадывают.
- Практика обратной связи (15–20 мин): «Я-высказывания» — как сказать критику конструктивно; в парах отработывают ~3 сценария.
- Рефлексия (10 мин): личные выводы и домашнее задание (наблюдать в жизненной ситуации, где применили навык).

Адаптации:

- Младшая: упрощённые истории, больше игровых форм (кукольные диалоги), короткие упражнения (10–12 мин на блок).
- Средняя: добавить работу с критикой «Как принять критику» и мини-дискуссии в группах.

- Старшая: разбор кейсов из реальной жизни (школа, соцсети), письменные задания: формулирование «Я-высказывания» и планов решения конфликтов.

Материалы: карточки с ситуациями, таймер, бумага, маркеры.

5.3 Тренинг 3: Разрешение конфликтов

Цель: дать алгоритм мирного выхода из спора, развить навыки переговоров.

Общая структура (90 мин)

- Введение: модель конфликта (10 мин).
- Мини-лекция: этапы (определить проблему, интересы, варианты решений, соглашение) (10 мин).
- Ролевая игра «Семья/школа/команда» (30–35 мин): пары/тройки получают сценарию конфликта, проигрывают 1) эскалация, 2) использование алгоритма (мирное решение). Ведущий фиксирует стратегии.
- Анализ и принципы мирного диалога (15 мин).
- Практикум: группа составляет «памятку по разрешению конфликта» и оформляет в плакат (15–20 мин).
- Рефлексия (5–10 мин).

Адаптации:

- Младшая: упрощённые конфликты (игрушки, очередь), больше игрового моделирования; ведущий играет роль медиатора.
- Средняя: более сложные сценарии (кино/школа), ввод формулы «Я-чувствую» + «хочу/могу предложить».
- Старшая: работа с интересами сторон, переговорные техники, использование медиации и письменного фиксирования соглашений.

Материалы: карточки сценариев, бумага, фломастеры.

5.4 Тренинг 4: Лидерство и распределение ролей

Цель: выявить лидерские качества, научить распределять роли в группе и работать в команде.

Общая структура (75–90 мин)

- Вступление: что такое лидерство (10 мин).

- Упражнение «Роли в команде» (15 мин): карточки с ролями (идеатор, исполнитель, критик, мотиватор) — распределение по заданию.
- Задача на роль: задача-экспресс (построить модель/план), где каждая роль имеет ограничение (30 мин).
- Разбор ролей: кто что сделал, что было эффективно (15–20 мин).
- Индивидуальная рефлексия: тест-лист «Мой стиль лидерства» + план развития (10–15 мин).

Адаптации:

- Младшая: «маленький капитан» — меняются через каждые 5–7 минут; ведущий задаёт чёткие фреймы.
- Средняя: добавить элементы ротации: смена ролей в середине задания и сравнение результатов.
- Старшая: кейсы принятия решения в условиях ограничений, тренировка публичной речи/мотивационного мини-выступления (3–5 минут) каждым потенциальным лидером.

Материалы: карточки ролей, материалы для построения, листы с опросником.

5.5 Тренинг 5: Эмоциональный интеллект и стресс-менеджмент

Цель: познакомить с эмоциями, научить распознавать и регулировать их.

Общая структура (60–90 мин)

- Знакомство с эмоциями: колеса эмоций, слова-ярлыки (10–15 мин).
- Упражнение «Мой день в эмоциях» (15 мин): каждый рисует шкалу/карточку.
- Практики дыхания/короткие техники релаксации (10–15 мин).
- Ролевые ситуации: как говорить о своих чувствах (20–25 мин).
- План управления эмоциями (10–15 мин): личный чек-лист (триггер — что делаю).
- Рефлексия и договор (10 мин).

Адаптации:

- Младшая: больше игр с выражением эмоций мимикой и сюжетными кукольными сценками; релаксация — короткая сказка, визуализация.
- Средняя: ввод дневника эмоций, короткие практики «STOP», «4-4-8» дыхание.

- Старшая: работа с тревогой публичных выступлений, подготовка к экзаменам; инструменты когнитивной реструктуризации (практическая отработка).

Материалы: карточки эмоций, цветные маркеры, коврики для релаксации.

5.6 Тренинг 6: Проектная работа: от идеи до презентации (серия сессий)

Цель: дать инструменты проектной деятельности: генерация идеи, планирование, реализация, презентация.

Структура (модули, суммарно 3–6 занятий по 60–90 мин каждое)

Модуль 1 — Генерация идей (мозговой штурм, критерии отбора).

Модуль 2 — Планирование (цели, ресурсы, роли, сроки).

Модуль 3 — Реализация (сбор материалов, прототипирование).

Модуль 4 — Репетиция презентации (роли, тайминг, визуальная поддержка).

Модуль 5 — Защита и получение обратной связи.

Адаптации:

- Младшая: проект прост — спектакль, стенгазета, мини-эксперимент; акцент на командной игре и готовом продукте.

- Средняя: социальный или экологический проект с частью исследования (опросы, интервью), использование простых метрик успеха.

- Старшая: более серьёзные проекты: социальные кампании, стартап-идеи, научно-исследовательская работа; упор на бизнес-модель/план реализации, презентация инвестору/жюри.

Материалы: материалы для прототипов, ноутбук/бумага, клей, маркеры, проектор (для финала), шаблоны планов.

6. Дополнительно: сценарии игровых и вечерних программ

- Костровая программа (вечер): песни, истории, игры «правда/действие», мини-премии.

- Ночь талантов: отбор участников, репетиции в дневное время, сцена, судьи.

- Квест на тему смены: 6–8 точек с заданиями (загадки, практики, командные испытания), таймер, награды.

- День профессий: приглашённые специалисты, мастер-классы.

7. Оценка эффективности

- До/после анкеты для измерения прогресса (см. раздел анкеты).
- Наблюдения воспитателей (журналы).
- Промежуточные презентации и финальная защита проектов — критерии оценивания: ясность идеи, командная работа, творчество, использование обратной связи.
- Отчёт методиста + рекомендации для дальнейшего развития участников.

8. Практические советы по организации

- Соотношение взрослых/детей: для младших 1 взрослый на 6–8 детей; для средней 1:8–10; для старшей 1:10–12 (зависит от активности).
- Материально-технический чек-лист: аптечка, запас воды, средства от насекомых, огнетушитель, фонарики, набор инструментов.
- Документы: регламенты, согласия, журналы, правила поведения.
- Безопасность: инструктажи перед каждым выездом/активностью, проверка оборудования.

9. Пример шаблонного таймплана для каждой возрастной группы (один день — пример)

- Младшая: больше игровых интервалов, тишина до 14:00; отбой 21:00.
- Средняя: комбинированные модули, самостоятельные задания, отбой 22:00.
- Старшая: проектные блоки длительностью до 2 часов, вечерние дискуссии/концерты, отбой 23:00 (можно позже при мероприятиях).