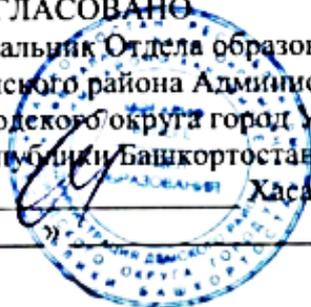


Муниципальное автономное учреждение
Детский оздоровительный лагерь «Луч»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

СОГЛАСОВАНО
Начальник Отдела образования
Демского района Администрации
городского округа город Уфа
Республики Башкортостан
_____ Хасанова Р.И.
« _____ » _____ 2025



УТВЕРЖДАЮ
Директор ДОЛ «Луч»
городского округа город Уфа
Республики Башкортостан
_____ Ефремова О.В.



_____ 2025

Программа психолого-педагогического сопровождения
МАУ ДОЛ "Луч"

2025г.

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.
- Психобразование: 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.

- 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 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 сожителю/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 тренировки/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).

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.
- Психобразование: 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.

- 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 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 сожителю/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 тренировки/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).