

**ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ МОЛОДЕЖИ И ЮНОШЕСТВА
ИМ. К.С. ЗАСЛОНОВА**

УТВЕРЖДАЮ

Начальника центра



/ Я.А. Глушакова

(подпись)

«02» января 2026 г.

**Программа психолого-педагогического
сопровождения детей в ЦСПМиЮ им.К.Заслонова**

Возраст участников: 6-16 лет

Автор-составитель:

Психолог

Дмитриева Ольга Владимировна

Новосибирск

2026 г.

Целевая аудитория: Дети (7–16 лет).

Срок реализации: 21-дневная смена.

Период активных занятий: 15 дней (с 3 по 17 день смены).

Режим занятий: 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница) или 2 раза в неделю + одно большое мероприятие.

Пояснительная записка

Смена в детском лагере — это уникальный опыт, где ребенок выходит из привычной среды. Это может вызывать как радость, так и тревогу. Цель программы — помочь детям легко адаптироваться, научиться лучше понимать себя и других, найти друзей и с пользой провести время. Все занятия проходят в игровой форме, чтобы поддерживать интерес и вовлеченность.

Цели и задачи программы

Блок	Цель	Задачи
Адаптационный	Снижение уровня тревожности при разлуке с родителями и вхождении в новый коллектив.	1. Создать атмосферу доверия и безопасности 2. Познакомить детей друг с другом и с психологом. 3. Научить базовым способам саморегуляции (дыхание, мышечная релаксация).
Основной (Развивающий)	Развитие эмоционального интеллекта, коммуникативных навыков и командного духа.	1. Научить распознавать и называть свои эмоции. 2. Развить навыки активного слушания и эмпатии. 3. Обучить конструктивным способам решения конфликтов 4. Повысить самооценку

Блок	Цель	Задачи
		через игровые достижения.
Заключительный	Подведение итогов смены, закрепление позитивного опыта, подготовка к отъезду.	1. Помочь отрефлексировать полученный опыт. 2. Сформировать позитивный образ «Я» в конце смены 3. Снизить стресс от предстоящего отъезда из лагеря.

Основные формы работы

- **Игротерапия:** использование игр для решения психологических задач.
- **Арт-терапия:** рисование, лепка, создание коллажей для выражения эмоций.
- **Сказкотерапия:** обсуждение поступков героев сказок для понимания собственных чувств.
- **Групповые тренинги:** упражнения на взаимодействие в команде.
- **Квесты:** игровые приключения на территории лагеря.
- **Рефлексивные круги:** обсуждение дня или занятия в кругу.

Подробный план-график реализации (15 дней активной работы)

Программа построена по принципу «от простого к сложному»: от знакомства к глубокому самопознанию и командной работе.

День	Тема занятия	Форма работы	Краткое содержание (методика)
День 3	«Давайте знакомиться!»	Игровой тренинг	Игры на запоминание имен («Снежный ком»), «Интервью». Создание «визиток» команды.
День 4	«Город настроений»	Арт-терапия	Рисование своего настроения в виде дома или погоды. Обсуждение: почему сегодня именно такое настроение?

День	Тема занятия	Форма работы	Краткое содержание (методика)
День 6	«Секреты дружбы»	Групповой тренинг	Упражнение «Паутинка»: дети передают клубок ниток, говоря комплимент, и видят, как связываются в единую сеть.
День 7	«Я — супергерой»	Арт-терапия / Рефлексия	Рисование своего супергероя (какими качествами он обладает). Обсуждение сильных сторон каждого ребенка.
День 9	«Азбука эмоций: Радость и Гнев»	Беседа + Игра	Обсуждение ситуаций, вызывающих радость и гнев. Игра «Зеркало эмоций» (один показывает, другой угадывает).
День 10	«Конфликты: как договориться?»	Ролевая игра	Разбор типичных конфликтных ситуаций в лагере (кто-то не делится, обзываются). Поиск 3-5 способов мирного решения.
День 12	«Лесная почта доверия»	Индивидуальные консультации / Игра	Анонимный ящик для записок с вопросами или проблемами. Психолог отвечает на вопросы на общем занятии (без имен).
День 13	«Квест-баттл: В поисках сокровищ»	Командный квест	Большая игра на территории лагеря, где для получения подсказок нужно решать логические задачи и проявлять сплоченность.
День 15	«Мое безопасное место»	Арт-терапия / Медитация	Визуализация своего безопасного места под спокойную музыку. Рисование этого места для создания «карты спокойствия».
День 17	«Чемодан воспоминаний»	Рефлексивный круг / Арт-терапия	Каждый ребенок «собирает» в нарисованный чемодан самые яркие события смены (нарисованные или написанные на карточках).

План одного занятия

Длительность одного занятия: 45–60 минут.

Время (мин)	Этап занятия	Содержание
5-7	Ритуал приветствия / Разминка	Легкая игра для создания настроения («Здравствуй, друг!», «Комплименты по кругу»).
15-20	Основная часть	Главное упражнение или игра по теме дня (например, ролевая игра или арт-техника).
20-25	Закрепление / Рефлексия	Обсуждение: что мы сегодня делали? Что понравилось? Что было трудно? Как это пригодится в жизни?
3-5	Ритуал прощания	Общая фотография, «пять пальцев» (что я уношу с собой), общее объятие или хлопок.

Психолого-педагогическое сопровождение детей с ОВЗ

Цель: Создание психологически комфортной и безопасной среды для успешной адаптации, социализации и развития детей с ОВЗ в условиях временного детского коллектива.

Задачи:

1. **Диагностические:** Выявить индивидуальные особенности, сильные стороны и зоны развития ребенка с ОВЗ. Определить уровень его социальной адаптации в группе.
2. **Адаптационные:** Снизить уровень стресса от смены обстановки и нового коллектива. Помочь ребенку освоить режим дня и правила лагеря.
3. **Коррекционно-развивающие:** Развивать мелкую моторику, коммуникативные навыки, эмоционально-волевую сферу с учетом диагноза (например, СДВГ, РАС, нарушения речи).

4. **Социальные:** Способствовать успешной интеграции ребенка в общую деятельность отряда, научить его конструктивному взаимодействию со сверстниками.
5. **Просветительские:** Провести работу с отрядом для формирования толерантного отношения к индивидуальным особенностям других.

Основные формы работы

- **Индивидуальные занятия:** Коррекционные упражнения (сенсорная интеграция, нейрогимнастика), арт-терапия (песочная, изотерапия), работа по запросу.
- **Малые группы (2-4 человека):** Занятия для детей со схожими трудностями (например, группа по развитию коммуникативных навыков).
- **Включение в общую группу:** Адаптация общих игр и упражнений под возможности ребенка. Роль психолога — быть тьютором (сопровождающим) для ребенка с ОВЗ во время общих мероприятий.
- **Работа с отрядом:** Проведение бесед и игр на тему дружбы, принятия различий и взаимопомощи.
- **Консультирование родителей и вожатых:** Предоставление рекомендаций по взаимодействию с ребенком.

ПЛАН- ГРАФИК

Этот блок не заменяет основной, а дополняет его. В дни общих занятий психолог адаптирует упражнения. В расписании также появляются занятия, ориентированные на эту категорию детей.

День	Тема общего занятия	Тема / Форма работы с детьми с ОВЗ
День 3	«Давайте знакомиться!»	«Я и мой мир» (Индивидуальная диагностика) Беседы с ребенком и родителями (при заезде) для сбора информации. Наблюдение

День	Тема занятия	Тема / Форма работы с детьми с ОВЗ
		за ребенком в свободной деятельности.
День 4	«Город настроений»	«Цвета моих чувств» (Арт-терапия) Упрощенное задание: работа с раскрасками, пальчиковыми красками. Цель — невербальное выражение эмоций.
День 6	«Секреты дружбы»	«Волшебный клубочек» (Адаптация) Психолог выступает в роли фасилитатора, помогая ребенку с ОВЗ участвовать в общей игре, передавая клубок.
День 8	Выходной / Консультации	«Сенсорная комната» / «Тихий час». Индивидуальное или в малой группе занятие по сенсорной интеграции (в зависимости от возможностей лагеря).
День 9	«Азбука эмоций: Радость и Гнев»	«Театр эмоций» (Ролевая игра). Отработка социально-бытовых ситуаций в малой группе или индивидуально (например, как попросить игрушку, как реагировать на отказ).
День 10	«Конфликты: как договориться?»	«Карта помощи» (Работа с отрядом) Психолог проводит для всего отряда игру «Мы разные - мы вместе», где дети учатся помогать друг другу и видеть в различиях ресурс.
День 12	«Лесная почта доверия»	«Я могу!» (Повышение самооценки) Индивидуальное занятие, где акцент делается на успехах ребенка. Создание «Лестницы достижений».
День 13	«Квест-баттл»	Роль тьютора Психолог сопровождает ребенка с ОВЗ во время квеста, помогая ему понять задание и успешно выполнить его в команде.
День 15	«Мое безопасное место»	«Островок спокойствия» (Арт-терапия). Создание тактильного коллажа или рисунка, который ребенок может использовать как якорь для успокоения.
День 17	«Чемодан воспоминаний»	«Мои главные победы» (Рефлексия) Обсуждение личных успехов за смену. Заполнение «Дневника достижений».

Методическое обеспечение для блока работы с ОВЗ

Для реализации этого блока психологу могут понадобиться:

- Наборы для сенсорной интеграции: кинетический песок, бизиборды, утяжеленные подушки.
- Пособия для развития мелкой моторики: шнуровки, мозаики, пазлы.
- Визуальные опоры: карточки PECS или их аналоги для невербальных детей, визуальное расписание дня.
- Материалы для арт-терапии: глина, тесто, пальчиковые краски.

Важные принципы работы

1. **Конфиденциальность.** Диагноз ребенка не разглашается другим детям и родителям без согласия его законных представителей.
2. **Позитивный язык.** Говорим не о "проблемах", а об "особенностях" и "потребностях".
3. **Инклюзия через деятельность.** Ребенок с ОВЗ всегда включен в общую жизнь отряда, но с необходимой ему поддержкой.
4. **Партнерство.** Психолог тесно сотрудничает с вожатыми отряда, передавая им простые и эффективные приемы взаимодействия с ребенком

Консультирование участников смены

1. Консультирование педагогов
2. Консультирование родителей
3. Консультирование обучающихся

Консультативные беседы по запросам педагогов, родителей, отдыхающих по примерным темам:

- Совладание с трудностями симптомами тревоги,

- Поиск ресурсов в кризисной ситуации;
- Работа с по отражению и принятию чувств;
- Работа по активному и рефлексивному слушанию;
- Невербальная и вербальная поддержка.

Рекомендации педагогу в ситуации кризисного состояния у ребенка

Ситуации	Внешние признаки	Помощь
Алгоритм помощи в ситуациях вины	Возможно выражение чувства печали, грусти. Слезы, плач. Попытка уйти, изолироваться. Отказ от участия в празднике.	Убедите обучающегося, что с вами он может быть откровенен. Уточните, с чем связано возникшее чувство: возможно обучающийся переживает, что веселится в то время, как кто-то страдает или погиб. Помогите проговорить все то, что хочет сказать обучающийся, но возможно стесняется / стыдиться: такое бывало раньше? Когда примерно началось, с чем связано? Как считаешь, что было бы правильным в этой ситуации? В чем твоя ответственность и как может проявиться твоя свобода в этой ситуации? (для детей дошкольного и младшего школьного возраста: что можно делать во время игры?). Можно привести чувство вины в благодарность – и тому, перед кем ты чувствуешь вину тоже станет легче.

Алгоритм помощи в ситуациях обиды	Отказ от общения. Противопоставление себя другому обучающемуся (коллективу). Конфликтное общение. Отчужденность. Возможно демонстративное поведение (сесть одному, отказаться от ролей проч.)	Где живет твоя обида (в теле)? Как ты себя чувствуешь в такой момент? А как хотелось бы чувствовать себя? Можем мы оставить твою обиду в этой комнате хотя бы до окончания праздника? С кем было бы не обидно общаться сейчас и в чем можно принять участие, чтобы тебе стало лучше?
Алгоритм помощи в ситуациях одиночества	Уклонение / избегание общения. Отказ от участия в совместной деятельности под различными предложениями. Отталкивающее поведение. Неловкость в присутствии других. Неспособность устанавливать связи / контакты.	Тебе нравится быть одному? Хочется, чтобы это заметили другие? Для чего? С кем бы сейчас хотелось бы пообщаться? Постоять рядом? Тебе хочется на всех обидеться, потому что ты один, а все веселятся? Во что можем поиграть (в чем поучаствовать), чтобы тебе было не так одиноко?

Специальные приемы оперативного преодоления тревожного состояния у участников смены

1. Глубокие дыхательные упражнения

Вдохните медленно и глубоко через нос, заполните воздухом в живот, а затем грудь. Медленно посчитайте до четырех 1-2-3-4. Действуйте в своем темпе. Как можно медленнее выдохните через рот, поджав губы, как будто Вы собираетесь свистеть. Когда почувствуете ваши легкие пустым, опять же досчитайте до четырех. Начните упражнение снова и повторяйте 3-4 раза.

2. Быстрая релаксация

При стрессовой ситуации умение быстро расслабиться. В начале нужно будет применить предыдущий прием снятия эмоционального напряжения, глубокие дыхательные упражнения два, три раза, считая про себя вдох, выдох... После достижения общей релаксации нужно прочувствовать все мышцы своего тела. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела. Если почувствуете излишнее мышечное напряжение в какой-либо части тела (например, в правой руке), то напрягайте, а затем расслаблять различные группы мышц этой части тела (напрячь и расслабить бицепсы, мышцы предплечья и т.д.). Попробуйте почувствовать свое тело и как оно расслабляется. Эту методику можно отрабатывать и в воображаемой стрессовой ситуации. Повторяйте упражнение один раз в неделю.

3. Концентрация

Для данного упражнения хорошо подходит упражнение концентрации на вещах, которые окружают Вас в данный момент. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Сконцентрируйтесь на вещах одинакового цвета, например, запомните все белого цвета. Закрепите белый цвет с ассоциацией белого молока, белых облаков и т.д. После, соберите все предметы один за другим, останавливаясь отдельно на каждом предмете. Упражнение поможет вам отвлечься от эмоционального напряжения. Внимание будет отвлечено на рациональное восприятие окружающей обстановки.

4. Смена обстановки

Смена обстановки - хороший помощник снять напряжение. Если у Вас плохое настроение, чувство напряженности, угнетает обстановка, то покиньте помещение, где возник острый стресс. Можно просто выйти на улицу, если есть возможность прогуляться в парке, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Оглянитесь вокруг, посмотрите, что Вас окружает, наблюдайте за природой.

5. Дыхание через трубочку

Необходимо поднять плечи, вытянуть губы трубочкой; сделать 7 коротких вдохов через рот – пауза – медленный длинный выдох через рот (вытянутые трубочкой губы); дыхание быстрое, верхнее, ключичное. При необходимости процедуру можно повторить 2-3 раза.

6. Похлопывание по коленям

Сделайте короткий вздох, и начните себя похлопывать то по одной коленке, то по другой. В это время мысли, чувства, картинки или ощущения в теле могут начать меняться. Делайте примерно хлопок в секунду в течение полуминуты. Приостановитесь, сделайте спокойный вдох через нос грудной клеткой, впустите воздух в живот, и медленный выдох через рот.

Эти приемы могут помочь взрослому установить контакт и начать разговор с детьми. Постарайтесь не слишком часто заверять их, что «все хорошо»: слишком много заверений (особенно если они не вполне уместны) на самом деле может усугубить тревогу в долгосрочной перспективе. Вместо того, чтобы голословно подбадривать, вы можете помочь обучающимся справиться с тревогой, разъясняя ему, что испытывать тревогу в некоторых ситуациях – это нормально, а также делаясь своим личным опытом преодоления тревожности.

Список использованных источников:

1. Всемирная Декларация о высшем образовании для XXI века: подходы и практические меры. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.infopravo.ru/fed1998/cp02/akt13969.shtm>
2. Жукова О. И. Понятие трансценденции и его значение для анализа структуры самости. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-transtsendentsii-i-ego-znachenie-dlya-analiza-struktury-samosti/viewer>
3. Короленко Ц. П., Шпикс Т. А., Кольчугина Л. Г., Тищенко Е. В. Профилактика суицидального поведения детей и подростков в образовательном учреждении. Новосибирск: МКОУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр». 2014. 151 с.
4. Лактионова А. И. Жизнеспособность и социальная адаптация подростков. Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. 236 с.
5. Мургулова А. О. Психолого-образовательное сопровождение формирования готовности старшеклассников к выбору стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://kemsu.ru/upload/iblock/d60/d6001c03c23d70c2c15c4a03133304pdf>
6. Муругова, А. О. Эмоциональные и поведенческие реакции подростков в трудных жизненных ситуациях. Москва. 2018. С. 81-92.
7. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании. Барнаул. 2014. 186 с.
9. Рыльская Е. А. Психологическая концепция жизнеспособности человека. Челябинск: Изд-во «Полиграф-Мастер». 2013. 336

