МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СЕВЕРООНЕЖСКАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДЕНО
приказом от 11января 2026 года
№ 7 ОД

Программа психологического сопровождения смены (18 дней) в ДОЛ «Буревестник»

Автор-составитель:
Педагог - психолог Кузнецова Т.М.

Североонежск. 2026 г.

Программа психологического сопровождения смены (18 дней) в ДОЛ «Буревестник»

Цель: Создание благоприятного психологического климата, профилактика конфликтов, адаптация детей с ОВЗ и соматическими заболеваниями, формирование навыков конструктивного общения.

Этап 1. Адаптационная диагностика (День 1: «Вход в систему»)

Задача: Выявить лидеров, аутсайдеров, детей группы риска (тревожных, агрессивных, изолированных) и особенности здоровья.

Методика «Рейсовый лист»: В игровой форме дети распределяют роли на корабле (кто капитан, кто кок, кто юнга, а кто «тянет судно на себе»). Психолог фиксирует, кого дети выбирают на ответственные роли, а кто сам отказывается от участия.

Цветовой тест Люшера (адаптированный): Детям выдаются цветные карточки. Просьба выбрать цвет их настроения «сейчас», «дома» и «каким я хочу быть в лагере». Резкая разница в цветах (например, выбор черного/коричневого) — сигнал для индивидуальной беседы.

Анкета «Мои три страха и три ожидания»: Заполняется анонимно. Позволяет сразу выявить основные триггеры (боюсь насекомых, боюсь выступать, боюсь, что не найду друзей).

Чек-лист медика-психолога: Сверка списков детей с ОВЗ. Психолог лично подходит к каждому ребенку из списка, знакомится и договаривается о «секретном сигнале» (например, если ребенку с РАС или диабетом нужно уйти с мероприятия — он просто касается плеча вожатого).

Этап 2. Социально-психологические тренинги на сплочение (Дни 2–6: «Сварить кашу из топора»)

Задача: Снять физические и эмоциональные границы, перевести группу из состояния «песочницы» в состояние «команды».

День 2. Тренинг «Паутина Буревестника». Все стоят в кругу с клубком ниток. Говоря комплимент соседу, кидает ему клубок, оставляя нить у себя. В конце образуется плотная паутина. Цель: визуализация связи друг с другом.

День 3. Упражнение «Слепой и Поводырь». Работа в парах. Один с закрытыми глазами, второй ведет его по территории лагеря, обходя препятствия, используя только голос. Затем меняются. Цель: развитие доверия.

День 4. Веревочный курс (низкий). Командные упражнения на логику и поддержку («Переправа через болото» по кочкам, «Болото» — нужно всей командой перебраться через очерченную линию, не касаясь пола). Важно: задания подбираются так, чтобы их нельзя было выполнить в одиночку.

День 5. Тренинг «Групповая скульптура». Отряд должен без слов, используя только тела, изобразить заданное слово (например, «Космос», «Север», «Дружба»). Цель: невербальная коммуникация.

День 6. Промежуточная диагностика. Короткий опрос «Бутерброд»: что было вкусно (хорошо), что было невкусно (плохо), и чего не хватает (пожелания).

Этап 3. Индивидуальные консультации (Дни 7–14: «Глубина»)

Задача: Проработка личных проблем, работа с детьми группы риска.

Формат: «Час тишины» или «Прогулка с психологом». Психолог вывешивает график (например, каждый день с 16:00 до 17:00 он сидит на лавочке у реки или в беседке). Ребенок может прийти сам.

Работа с агрессией: Используются техники «Лист гнева» (нарисовать обидчика и порвать) или «Кричалки» в лесу (отработка крика в безопасном пространстве).

Работа с тревожностью (особенно у детей с ОВЗ): Дыхательные практики («Квадратное дыхание»), техника заземления (назвать 5 предметов вокруг, 4 звука, 3 тактильных ощущения).

Работа с соматикой: Психосоматическая поддержка. Объяснение ребенку, что его болезнь не делает его «хуже», обучение способам саморегуляции при

панических атаках или стрессе (который может спровоцировать приступ астмы).

Этап 4. Рефлексивные огоньки и снятие напряжения (Дни 15–18: «Послевкусие»)

Задача: Закрепление позитивного опыта, экологичное завершение отношений, профилактика постлагерной депрессии.

День 15. Огонек «Острова чувств». На полу раскладываются листы: «Радость», «Грусть», «Злость», «Страх». Психолог зачитывает ситуации (например: «Вожатый накричал», «Получил письмо от мамы»). Дети встают на тот остров, который отражает их чувство, и объясняют почему.

День 16. Арт-терапия «Карта моего лета». Каждый рисует на ватмане свой путь в лагере: где были штормы, где тихая гавань, где сокровища. Обсуждение в общем кругу.

День 17. Ритуал «Свеча благодарности». Перед закрытием. Свеча передается по кругу. Каждый говорит не «спасибо за лагерь», а «спасибо тебе, Маша, за то, что...». Инклюзия: Ребенок, который не может говорить, может просто зажечь свечу от свечи соседа или передать ее с улыбкой.

День 18. Письмо в будущее. Каждый пишет себе или другу письмо, которое будет отправлено через год. Психолог собирает конверты и (по договоренности с лагерем) организует рассылку через год.

Методический инструмент: «Дневник настроения отряда» Вожатый ежедневно отмечает общий фон (по 10-балльной шкале) и имена детей, которые выглядели подавленными. Раз в три дня психолог просматривает дневник и корректирует план тренингов.