МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕВЕРООНЕЖСКАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
№ 432 ОД от 29 мая 2025 г.

Программа профилактики самовольных уходов «Связующая нить»

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

Североонежск. 2025 г.

Общие принципы программы

- Дозированность нагрузки. Каждый день — 1–2 ключевых события плюс спокойные поддерживающие практики (утренний круг, рефлексия перед сном).

- Повторяемость и предсказуемость. Одни и те же ритуалы (приветствие, правила группы, формат рефлексии) снижают неопределённость.

- Право на паузу. У ребёнка всегда есть возможность не участвовать, посидеть в «тихой зоне», выбрать менее интенсивный вариант.

- Опора на сильные стороны. В заданиях акцент на то, что у ребёнка уже получается, а не на дефициты.

- Связь с безопасностью. Профилактика самовольных уходов реализуется через доверие к взрослым, понятные границы и навыки просить о помощи.

Дни 1–3. Знакомство и установление чувства безопасности

Цель: снизить тревожность от смены обстановки, сформировать базовые ритуалы, познакомить с пространством и взрослыми, обозначить понятные правила.

День	Мероприятия
1	- Утренний круг: «Как я хочу, чтобы меня называли», правила группы, «красные/жёлтые/зелёные зоны» (что можно, о чём нужно спросить, что нельзя). - Экскурсия по лагерю с картой-маршрутом (визуальная опора). - Игра на знакомство и телесную регуляцию: «Снежный ком» + «Камешек в руке» (фокус на дыхании и ощущении опоры). - Вечер: «Письмо себе» (что хочется от смены, чего боюсь, что радует).
2	- Утренний круг: «Что было хорошо вчера, что было сложно». - Командная игра с низкой конкуренцией: «Строим башню» (совместное планирование без оценки «лучше/хуже»). - Мини-беседа с педагогом-психологом в малых группах (5–6 человек) про «что помогает, когда тревожно». - Вечер: ритуал «Три хороших момента».
3	- Утренний круг: «Мой способ сказать “стоп”» (слово/жест). - Прогулка-квест по территории (ориентирование, поиск «секретных мест» для отдыха). - Творческая активность: «Карта моего дня» (расписание в картинках). - Вечер: обсуждение правил безопасности и «к кому можно подойти, если станет тяжело».

Дни 4–7. Включение в микрогруппы, первые совместные дела

Цель: сформировать опыт успешного сотрудничества в небольшой группе, закрепить чувство принадлежности.

День	Мероприятия
4	- Утренний круг: «Моё суперкачество». - Групповая игра «Слепой и поводырь» (доверие, вербальные инструкции). - Мастер-класс с простым результатом (оригами, браслеты):

	фокус на процессе, а не на идеале. - Вечер: рефлексия «Что у меня получилось сегодня?».
5	- Утренний круг: «Кого я заметил сегодня». - Ролевая игра «Совет отряда»: выбираем дежурства и «роли на день» (фотограф, хранитель тишины, помощник вожатого). - Совместное приготовление простого перекуса (безопасность, чёткие инструкции, распределение ролей). - Вечер: мини-круг «Кому я сегодня помог/кто помог мне».
6	- Утренний круг: «Если я злюсь, я…» (безопасные способы выражения эмоций). - Настольная игра с кооперативным сюжетом (без «выигравших/проигравших»). - Арт-практика «Моё безопасное место» (рисунок/коллаж). - Вечер: чтение вслух спокойной истории + обсуждение «Что в ней было про поддержку?».
7	- Утренний круг: «Что я хочу попробовать на этой неделе». - Общий сбор: «Доска идей» (дети предлагают активности на следующую неделю). - Лёгкая эстафета без подсчёта очков (акцент на участии). - Вечер: подведение итогов первой недели: «3 шага, которые я сделал».

Дни 8–12. Расширение круга общения, проба новых ролей

Цель: расширить социальные контакты, дать опыт выбора и ответственности, укрепить навыки просьбы о помощи.

День	Мероприятия
8	- Утренний круг: «Я умею…» (обмен навыками). - «Мини-мастерская»: каждый показывает простое умение (завязать узел, сложить салфетку, показать фокус). - Свободное время с зонами по интересам (творчество, настольные игры, мяч). - Вечер: «Письмо взрослому» (можно анонимно): что нравится/что трудно.
9	- Утренний круг: «Когда мне нужна помощь, я…» - Квест по станциям с выбором маршрута (2–3 варианта разной сложности). - Беседа в малых группах «Что такое границы: когда можно сказать “нет”».

	- Вечер: просмотр короткого мультфильма/диафильма и обсуждение эмоций героев.
10	- Утренний круг: «Моя маленькая цель на день». - Проект «Карта лагеря»: дети рисуют/фотографируют любимые места и подписывают, почему они важны. - Тренинг «Как попросить о помощи» (ролевые сценки с безопасными фразами). - Вечер: рефлексия «Когда сегодня я чувствовал себя в безопасности».
11	- Утренний круг: «Кто меня сегодня поддержал». - Совместный мини-проект: «Отрядное дерево пожеланий» (листочки с добрыми словами друг другу). - Спортивная активность с низкой интенсивностью (йога, растяжка, танцы без соревновательности). - Вечер: «Свеча благодарности».
12	- Утренний круг: «Что мне хочется сделать вместе с отрядом». - Планирование «Дня выбора» (дети голосуют за активности на следующий день). - Индивидуальная/парная работа: «Мой план на завтра» (картинки + 1–2 слова). - Вечер: итоги второй недели: «Что стало легче, чем в начале».

Дни 13–16. Углубление связей, профилактика рисков, навыки саморегуляции

Цель: закрепить навыки саморегуляции, отработать алгоритмы безопасного поведения, усилить доверие к взрослым.

День	Мероприятия
13	- Утренний круг: «Что меня сегодня заряжает». - Практикум «Стоп-кадр»: распознавание эмоций по фото/карточкам, подбор слов для описания чувств. - Игра «Что делать, если…» (ситуации: «стало тревожно», «хочу побыть один», «не хочу участвовать»). - Вечер: «Дневник эмоций» (3 отметки: утро/день/вечер).
14	- Утренний круг: «Какой я сегодня: спокойный/энергичный/грустный». - Тренинг границ: «Можно/нельзя/нужно спросить» (на примерах лагерной жизни). - Практика «Тихое место»: дети сами выбирают и

	обустраивают уголок для паузы. - Вечер: беседа «К кому я могу подойти, если мне тяжело» (с именами и ролями взрослых).
15	- Утренний круг: «Что помогает мне успокоиться». - Кооперативная игра на открытом воздухе (строительство «убежища» из пледов/веток, без соревнования). - Мини-лекция «Как работает тревога» (простыми словами, с метафорами). - Вечер: «Письмо в будущее» (себе в конце смены).
16	- Утренний круг: «Что я теперь умею, чего не умел раньше». - Репетиция «алгоритма помощи»: ребёнок озвучивает проблему, взрослый демонстрирует шаги (выслушать, уточнить, предложить варианты, договориться о следующем шаге). - Творческий проект «Наши правила безопасности» (плакат от отряда). - Вечер: подведение итогов: «3 навыка, которые я возьму домой».

Дни 17–18. Закрепление, подготовка к завершению, профилактика отката

Цель: поддержать чувство завершённости, снизить стресс от расставания, закрепить навыки обращения за помощью.

День	Мероприятия
17	- Утренний круг: «Чем я горжусь в этой смене». - «День выбора»: дети реализуют активности, за которые голосовали. - Создание «Паспорта безопасности ребёнка»: 3 взрослых в лагере, к которым можно обратиться; 3 фразы для просьбы о помощи; 1 «тихая зона» на территории. - Вечер: «Коробка благодарностей» (письма друг другу и взрослым).
18	- Утренний круг: «Что я забираю с собой». - Итоговая игра «Поезд воспоминаний» (каждая станция — яркий момент недели). - Вручение индивидуальных сертификатов «За вклад в отряд» (акцент на усилиях, а не на результате). - Завершающий ритуал: «Круг поддержки» (каждый получает 1–2 добрых слова от отряда и взрослого).