

**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**

**Областное государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Детский оздоровительно-образовательный центр «Светлячок»**

**ПРИНЯТО**

На заседании педагогического совета  
ОГБУ ДО ДООЦ «Светлячок»  
Протокол №3 от 30.04.2026 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ОГБУ ДО ДООЦ «Светлячок»  
\_\_\_\_\_  
Н.В. Косаев  
Приказ № 55-ОД от 30.04.2026 г.



**Программа психолого-педагогического сопровождения детей,  
находящихся в лагере «Светлячок»**

Возраст детей: 7-17 лет

**Автор программы:**  
заместитель директора по УВР, педагог-психолог  
Пузакина Диана Сергеевна

Ульяновск  
2026

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка .....                               | 4  |
| 1.1. Актуальность программы.....                             | 4  |
| 1.2. Цель программы.....                                     | 4  |
| 1.3. Задачи программы .....                                  | 4  |
| 1.4. Целевые группы и содержание сопровождения .....         | 5  |
| Особенности сопровождения детей из семей участников СВО..... | 6  |
| 1.5. Ожидаемые результаты .....                              | 6  |
| 2. Принципы психолого-педагогического сопровождения .....    | 6  |
| 2.1. Принцип безопасности .....                              | 6  |
| 2.2. Принцип индивидуализации.....                           | 6  |
| 2.3. Принцип инклюзивности .....                             | 6  |
| 2.4. Принцип недискриминации .....                           | 6  |
| 2.5. Принцип конфиденциальности .....                        | 7  |
| 2.6. Принцип добровольности .....                            | 7  |
| 2.7. Принцип травма-информированного подхода.....            | 7  |
| 2.8. Принцип возрастной адекватности .....                   | 7  |
| 2.9. Принцип опоры на сильные стороны .....                  | 7  |
| 2.10. Принцип командного взаимодействия .....                | 7  |
| 3. Групповая работа.....                                     | 7  |
| 3.1. Цели групповой работы .....                             | 7  |
| 3.2. Когда проводится групповая работа .....                 | 7  |
| 3.3. Этапы групповой работы .....                            | 8  |
| Этап 1. Подготовка .....                                     | 8  |
| Этап 2. Входная диагностика.....                             | 8  |
| Этап 3. Установление правил .....                            | 8  |
| Этап 4. Основная работа .....                                | 8  |
| Этап 5. Рефлексия .....                                      | 8  |
| Этап 6. Анализ результатов .....                             | 8  |
| 3.4. Групповая диагностика .....                             | 9  |
| Рекомендуемый диагностический инструментарий.....            | 9  |
| 3.5. Коррекционные и развивающие групповые занятия.....      | 9  |
| Для детей 7–10 лет .....                                     | 9  |
| Для детей 11–13 лет .....                                    | 10 |
| Для подростков 14–17 лет .....                               | 10 |

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| Рекомендуемая структура занятия .....                         | 10 |
| 4. Индивидуальная работа .....                                | 10 |
| 4.1. Цели индивидуальной работы .....                         | 10 |
| 4.2. Когда проводится индивидуальная работа.....              | 10 |
| 4.3. Этапы индивидуальной работы.....                         | 11 |
| Этап 1. Получение запроса .....                               | 11 |
| Этап 2. Установление контакта .....                           | 11 |
| Этап 3. Первичная оценка состояния.....                       | 11 |
| Этап 4. Планирование помощи.....                              | 11 |
| Этап 5. Коррекционно-развивающая работа.....                  | 11 |
| Этап 6. Завершение и оценка результата.....                   | 12 |
| Этап 7. Передача рекомендаций.....                            | 12 |
| 4.4. Индивидуальная диагностика.....                          | 12 |
| 4.5. Индивидуальные коррекционные и развивающие занятия ..... | 12 |
| Для детей 7–10 лет.....                                       | 13 |
| Для детей 11–13 лет.....                                      | 13 |
| Для подростков 14–17 лет.....                                 | 13 |
| Пример упражнения «План самопомощи».....                      | 13 |
| 5. Экстренная помощь.....                                     | 13 |
| 5.1. Понятие кризисной работы психолога .....                 | 13 |
| 5.2. Общий алгоритм кризисной помощи.....                     | 14 |
| Шаг 1. Обеспечение безопасности.....                          | 14 |
| Шаг 2. Стабилизация .....                                     | 14 |
| Шаг 3. Краткая оценка состояния .....                         | 14 |
| Шаг 4. Подключение ответственных лиц.....                     | 14 |
| Шаг 5. Передача медицинским специалистам .....                | 14 |
| Шаг 6. Документирование .....                                 | 15 |
| 5.3. Алгоритм при суицидальных высказываниях .....            | 15 |
| Критические признаки высокого риска .....                     | 15 |
| 5.4. Алгоритм при панической реакции .....                    | 16 |
| 5.5. Алгоритм при конфликте или травле .....                  | 16 |
| 5.6. Алгоритм при сообщении о насилии .....                   | 16 |
| 5.7. Завершение кризисного сопровождения .....                | 16 |

Программа предназначена для всех детей лагеря, в том числе для детей из семей участников СВО, малообеспеченных и многодетных семей, детей с ОВЗ, детей-инвалидов и нормотипичных детей.

Программа разрабатывается с учётом федеральной программы воспитательной работы для организаций отдыха детей и их оздоровления, утверждённой приказом Минпросвещения России от 17.03.2025 № 209. В ней предусмотрены поддержка психологического благополучия, индивидуальное сопровождение, помощь детям с особыми образовательными потребностями и создание безопасной воспитательной среды.

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Актуальность программы**

Лагерь является временным детским коллективом, в котором ребёнку необходимо адаптироваться к новому месту, режиму, требованиям и отношениям со сверстниками. Одновременно дети получают опыт самостоятельности, сотрудничества, принятия решений и участия в совместной деятельности.

Особого внимания могут требовать дети:

- испытывающие тревогу в связи с разлукой с родителями;
- имеющие опыт семейного неблагополучия, утраты или длительной разлуки;
- испытывающие трудности общения;
- имеющие ОВЗ или инвалидность;
- имеющие ограничения по состоянию здоровья;
- склонные к эмоциональным срывам, конфликтному или рискованному поведению;
- испытывающие одиночество, отвержение или трудности включения в отряд.

Важно учитывать, что социальный статус ребёнка не является основанием для автоматического отнесения его к категории психологически неблагополучных. Помощь оказывается на основании индивидуальных потребностей, наблюдений, запроса ребёнка, родителей или сотрудников лагеря.

### **1.2. Цель программы**

Создание безопасной, доступной и психологически комфортной среды, обеспечивающей адаптацию, эмоциональное благополучие, социальное включение и личностное развитие детей 7–17 лет в условиях лагеря.

### **1.3. Задачи программы**

1. Обеспечить психологическую безопасность детей в лагере.
2. Содействовать адаптации к новым условиям и временному детскому коллективу.
3. Развивать навыки общения, сотрудничества, саморегуляции и конструктивного разрешения конфликтов.
4. Предупреждать травлю, дискриминацию, социальную изоляцию и рискованное поведение.
5. Создать условия для полноценного участия детей с ОВЗ и детей-инвалидов в жизни лагеря.
6. Оказывать адресную поддержку детям, переживающим трудные жизненные обстоятельства.
7. Формировать у детей навыки распознавания эмоций и обращения за помощью.

8. Повышать компетентность вожатых и воспитателей в вопросах возрастной психологии и инклюзивного взаимодействия.
9. Своевременно выявлять детей, находящихся в эмоционально неблагополучном или кризисном состоянии.
10. Организовывать взаимодействие лагеря с родителями, медицинскими и иными специалистами.

#### 1.4. Целевые группы и содержание сопровождения

| Целевая группа                 | Возможные особенности и потребности                                                                                     | Мероприятия сопровождения                                                                                                                                                          |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Дети 7–10 лет                  | Трудности расставания с родителями, потребность в эмоциональной опоре, помощи в соблюдении режима и правил              | Игровые занятия, визуальное расписание, помощь в установлении контакта, эмоциональная рефлексия, поддержка доверенного взрослого                                                   |
| Дети 11–13 лет                 | Потребность в признании сверстниками, трудности самооценки, повышенная чувствительность к оценке                        | Тренинги общения, командные игры, обучение разрешению конфликтов, обсуждение правил безопасного взаимодействия                                                                     |
| Подростки 14–17 лет            | Стремление к самостоятельности, самоопределению, признанию и личным границам                                            | Индивидуальное консультирование, дискуссии, тренинги саморегуляции, проектная деятельность, наставничество                                                                         |
| Дети из семей участников СВО   | Возможные переживания разлуки, тревоги, утраты, повышенная чувствительность к теме военных событий                      | Конфиденциальная индивидуальная поддержка, предсказуемый режим, возможность отказаться от обсуждения семейной ситуации, наблюдение за эмоциональным состоянием, связь с родителями |
| Дети из малообеспеченных семей | Риск стыда, переживания социальной незащищённости, чувствительность к сравнению материальных возможностей               | Недопущение публичного выделения, равный доступ к мероприятиям, бережное обсуждение различий, поддержка самооценки                                                                 |
| Дети из многодетных семей      | Разный уровень самостоятельности, потребность в индивидуальном внимании, возможный опыт повышенной ответственности дома | Индивидуальный подход, распределение посильных ролей, поддержка личных границ и права на отдых                                                                                     |
| Дети с ОВЗ                     | Необходимость адаптации темпа, инструкций, способов коммуникации и участия                                              | Индивидуальные инструкции, пошаговые задания, дополнительное время, сенсорные паузы, адаптация ролей и нагрузки                                                                    |

| Целевая группа     | Возможные особенности и потребности                                                              | Мероприятия сопровождения                                                                                                    |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Дети-инвалиды      | Потребность в доступной среде, учёте ИПРА, медицинских ограничений и функциональных возможностей | Индивидуальный маршрут сопровождения, взаимодействие с медработником, адаптация мероприятий, безопасный маршрут передвижения |
| Нормотипичные дети | Потребность в развитии эмпатии, сотрудничества и уважения к различиям                            | Инклюзивные игры, обучение взаимопомощи, профилактика стигматизации и травли, совместные творческие проекты                  |

### Особенности сопровождения детей из семей участников СВО

Не следует заставлять ребёнка рассказывать о родителе, военной службе, утрате, ранении или семейных обстоятельствах. Необходимо:

- предоставить ребёнку право не обсуждать личную ситуацию;
- определить доверенного взрослого;
- заранее информировать о значимых изменениях режима;
- избегать внезапного вовлечения в мероприятия с военной тематикой;
- отслеживать резкие изменения настроения, сна, поведения и общения;
- при выявлении кризисных признаков организовывать специализированную помощь.
- 

### 1.5. Ожидаемые результаты

К концу смены предполагается:

- снижение выраженности адаптационных трудностей;
- повышение чувства безопасности и принадлежности к отряду;
- расширение навыков общения и саморегуляции;
- снижение количества повторяющихся конфликтных ситуаций;
- участие детей с ОВЗ и детей-инвалидов в доступных общелагерных мероприятиях;
- повышение готовности детей обращаться за помощью;
- повышение компетентности сотрудников;
- определение детей, которым необходима дальнейшая помощь после окончания смены.

## 2. Принципы психолого-педагогического сопровождения

### 2.1. Принцип безопасности

Сохранение жизни, здоровья и психологического благополучия ребёнка.

### 2.2. Принцип индивидуализации

Содержание и формы сопровождения определяются возрастом, состоянием здоровья, особенностями развития, опытом ребёнка, рекомендациями ПМПК, ИПРА и медицинского работника.

### 2.3. Принцип инклюзивности

Ребёнок участвует в общей жизни лагеря. Инклюзия не означает одинаковые требования ко всем детям, а предполагает создание равных возможностей участия.

### 2.4. Принцип недискриминации

Не допускаются публичное обсуждение инвалидности, диагноза, материального положения, семейных обстоятельств или особенностей ребёнка.

### **2.5. Принцип конфиденциальности**

Результаты диагностики и содержание индивидуальных обращений доступны только тем сотрудникам, которым эта информация необходима для обеспечения помощи и безопасности ребёнка.

### **2.6. Принцип добровольности**

Ребёнку разъясняется цель диагностической или консультационной работы. Он имеет право задавать вопросы, отказаться от ответа или попросить перерыв, если это не связано с непосредственной угрозой жизни и здоровью.

### **2.7. Принцип травма-информированного подхода**

В работе используются предсказуемость, спокойная коммуникация, выбор, уважение границ и отказ от принуждения к рассказу о травмирующих событиях.

### **2.8. Принцип возрастной адекватности**

Для младших детей используются преимущественно игровые и наглядные методы, для подростков — дискуссионные, тренинговые, проектные и консультативные формы.

### **2.9. Принцип опоры на сильные стороны**

Работа строится не только вокруг трудностей, но и вокруг интересов, достижений, способностей, позитивного опыта и ресурсов ребёнка.

### **2.10. Принцип командного взаимодействия**

Педагог-психолог взаимодействует с администрацией, вожатыми, воспитателями, медицинским работником и родителями, соблюдая профессиональные границы и конфиденциальность.

## **3. Групповая работа**

### **3.1. Цели групповой работы**

Групповая работа направлена на:

- формирование психологически безопасного отрядного пространства;
- адаптацию детей к лагерю;
- развитие навыков общения и сотрудничества;
- профилактику конфликтов, травли и дискриминации;
- развитие эмпатии и принятия различий;
- формирование навыков эмоциональной саморегуляции;
- развитие детской инициативы и ответственности.

### **3.2. Когда проводится групповая работа**

Групповая работа проводится:

1. Со всем отрядом — в рамках адаптации и профилактики.
2. С несколькими отрядами — при проведении общелагерных развивающих мероприятий.
3. С детьми, имеющими сходные трудности, — только при добровольности и отсутствии риска стигматизации.
4. С группой, в которой возник конфликт или признаки травли.
5. С группой детей с ОВЗ и нормотипичных детей — в формате совместной инклюзивной деятельности.
6. С подростками — для обсуждения личных границ, общения, ответственности и саморегуляции.

Групповая работа не проводится в качестве замены индивидуальной или медицинской помощи ребёнку в кризисном состоянии.

### **3.3. Этапы групповой работы**

#### **Этап 1. Подготовка**

Педагог-психолог:

- определяет цель и состав группы;
- уточняет возраст и особенности участников;
- оценивает возможные риски;
- согласует время и место;
- подбирает адаптированные материалы;
- информирует вожатых и воспитателей о правилах сопровождения.

#### **Этап 2. Входная диагностика**

Определяется:

- уровень адаптации;
- эмоциональное состояние;
- особенности взаимодействия;
- наличие изоляции и конфликтов;
- ожидания детей;
- потребность в индивидуальной помощи.

#### **Этап 3. Установление правил**

В начале занятия формулируются правила:

- не высмеивать;
- не перебивать;
- не разглашать личные высказывания;
- говорить от первого лица;
- можно не отвечать;
- можно попросить паузу;
- физический контакт допустим только с согласия.

#### **Этап 4. Основная работа**

Используются упражнения, направленные на достижение конкретной цели: знакомство, сотрудничество, саморегуляция, разрешение конфликтов, принятие различий.

#### **Этап 5. Рефлексия**

Обсуждаются:

- что было полезно;
- что оказалось трудным;
- какие способы общения можно использовать в отряде;
- к кому можно обратиться за помощью.

Для детей, которым сложно говорить публично, используются карточки, рисунок, шкала настроения или письменная обратная связь.

#### **Этап 6. Анализ результатов**

Психолог оценивает:

- включённость детей;
- изменения в коммуникации;
- возникшие трудности;
- необходимость индивидуального сопровождения;

- рекомендации для вожатых.

### 3.4. Групповая диагностика

Диагностика проводится в щадящем режиме: в начале смены, при необходимости в середине и в конце. Не следует использовать большое количество методик за один день.

#### Рекомендуемый диагностический инструментарий

| Методика                                                  | Возраст                     | Назначение                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Карта наблюдения за адаптацией ребёнка в лагере           | 7–17 лет                    | Оценка контакта, участия, соблюдения режима, эмоциональных реакций                                  |
| Анкета ожиданий и потребностей ребёнка                    | 7–17 лет                    | Определение интересов, ожиданий и опасений                                                          |
| «Мишень настроения», «Лесенка самочувствия»               | 7–13 лет                    | Быстрая оценка субъективного эмоционального состояния                                               |
| «Цветопись» эмоционального состояния                      | 7–17 лет                    | Отслеживание динамики самочувствия; применяется как дополнительный, а не диагностический инструмент |
| Социометрическая процедура Морено                         | преимущественно с 10–11 лет | Выявление структуры межличностных отношений и социального статуса                                   |
| Методика «Выбор в действии»                               | 7–13 лет                    | Изучение предпочтений в совместной деятельности                                                     |
| Анкета психологической атмосферы в отряде                 | 10–17 лет                   | Оценка чувства безопасности, принятия и поддержки                                                   |
| Шкала тревожности Ч. Спилбергера в адаптации Ю. Л. Ханина | примерно с 13 лет           | Оценка личностной и ситуативной тревожности                                                         |
| Шкала самооценки Дембо—Рубинштейн                         | преимущественно с 12–13 лет | Исследование самооценки и уровня притязаний                                                         |

Социометрические данные не оглашаются детям и не используются для публичного ранжирования. Результаты применяются для организации взаимодействия, предупреждения изоляции и корректировки групповой работы.

Проективные методики, рисуночные задания и цветовые тесты могут использоваться только как дополнительные источники информации. На их основании нельзя ставить диагнозы или делать однозначные выводы о семейной ситуации ребёнка.

При использовании конкретной методики психолог должен учитывать наличие руководства, возрастные нормы, правила обработки и требования к профессиональной подготовке.

### 3.5. Коррекционные и развивающие групповые занятия

#### Для детей 7–10 лет

1. «Я в новом месте» — адаптация и снижение тревоги.

2. «Мои эмоции» — распознавание и называние чувств.
3. «Просить о помощи — это нормально» — развитие навыка обращения к взрослому.
4. «Мы умеем договариваться» — сотрудничество и очередность.
5. «Мой безопасный круг» — личные границы и доверенные взрослые.
6. «Когда я злюсь» — безопасные способы выражения гнева.
7. «Все разные — все важные» — принятие особенностей детей.

#### **Для детей 11–13 лет**

1. «Как стать командой».
2. «Конфликт: спор или возможность договориться».
3. «Как не стать участником травли».
4. «Эмпатия и уважение к различиям».
5. «Мои границы и границы другого человека».
6. «Как справиться с обидой, тревогой и раздражением».
7. «Сильные стороны моей личности».

#### **Для подростков 14–17 лет**

1. «Саморегуляция в стрессовой ситуации».
2. «Личные границы и ответственное общение».
3. «Конфликт и переговоры».
4. «Давление группы и самостоятельный выбор».
5. «Как поддержать друга».
6. «Эмоциональное выгорание и восстановление».
7. «Куда обращаться за психологической помощью».

#### **Рекомендуемая структура занятия**

1. Приветствие и эмоциональная проверка состояния — 3–5 минут.
2. Обозначение темы и правил — 3–5 минут.
3. Основное упражнение — 15–25 минут.
4. Обсуждение и практическое закрепление — 10–15 минут.
5. Рефлексия — 5 минут.

Для детей с ОВЗ длительность, темп, инструкции и способы участия адаптируются индивидуально.

## **4. Индивидуальная работа**

### **4.1. Цели индивидуальной работы**

Индивидуальная работа направлена на:

- снижение эмоционального напряжения;
- помощь в адаптации;
- развитие саморегуляции;
- поддержку ребёнка в конфликтной ситуации;
- восстановление чувства безопасности;
- сопровождение детей с ОВЗ и детей-инвалидов;
- помощь детям, переживающим семейные трудности;
- профилактику рискованного поведения;
- определение необходимости дальнейшего обращения к специалистам.

### **4.2. Когда проводится индивидуальная работа**

Индивидуальная работа проводится:

- по обращению ребёнка;

- по запросу родителя или законного представителя;
- по рекомендации вожатого, воспитателя или медицинского работника;
- при выраженных трудностях адаптации;
- при систематических конфликтах или признаках травли;
- при социальной изоляции;
- при частых эмоциональных срывах;
- при отказе от участия в деятельности;
- при нарушении сна, питания или режима;
- при сообщениях о насилии;
- при выраженной тревоге, страхе, подавленности;
- при высказываниях о нежелании жить или причинении вреда себе;
- при необходимости индивидуальной адаптации условий участия.

#### **4.3. Этапы индивидуальной работы**

##### **Этап 1. Получение запроса**

Психолог выясняет:

- кто обратился;
- что произошло;
- когда возникла трудность;
- как часто она проявляется;
- что уже предпринималось;
- есть ли непосредственная угроза безопасности.

##### **Этап 2. Установление контакта**

Психолог:

- представляется и объясняет свою роль;
- говорит с ребёнком понятным языком;
- не обвиняет и не оценивает;
- обозначает границы конфиденциальности;
- уточняет, с чем ребёнок готов работать сейчас.

##### **Этап 3. Первичная оценка состояния**

Оцениваются:

- эмоциональное состояние;
- ориентировка и контактность;
- наличие тревоги, страха, подавленности;
- поведенческие изменения;
- ресурсы и поддерживающие взрослые;
- риск причинения вреда себе или другим;
- необходимость медицинской помощи.

##### **Этап 4. Планирование помощи**

Формулируется краткая цель, например:

- «научиться успокаиваться перед массовыми мероприятиями»;
- «найти безопасный способ попросить о помощи»;
- «подготовить разговор с вожатым»;
- «составить план действий после конфликта».

##### **Этап 5. Коррекционно-развивающая работа**

Используются беседа, игровые упражнения, техники саморегуляции, решение ситуационных задач и восстановление социальных связей.

## Этап 6. Завершение и оценка результата

Психолог совместно с ребёнком определяет:

- что изменилось;
- что помогло;
- что ребёнок сможет использовать самостоятельно;
- к кому он обратится при повторении трудности.

## Этап 7. Передача рекомендаций

При необходимости рекомендации предоставляются водителю, родителям, администрации или медицинскому работнику в минимально необходимом объёме.

### 4.4. Индивидуальная диагностика

| Методика или способ                                                           | Возраст                     | Назначение                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Клинически ориентированная беседа и наблюдение                                | 7–17 лет                    | Первичная оценка состояния, запроса и ресурсов                       |
| Карта индивидуального наблюдения                                              | 7–17 лет                    | Фиксация динамики поведения и адаптации                              |
| «Лесенка» самооценки                                                          | 7–10 лет                    | Оценка самоощущения, уверенности и отношения к себе                  |
| Шкала тревожности Ч. Спилбергера в адаптации Ю. Л. Ханина                     | примерно с 13 лет           | Оценка ситуативной и личностной тревожности                          |
| Методика Дембо—Рубинштейн                                                     | преимущественно с 12–13 лет | Исследование самооценки и притязаний                                 |
| Детский вариант шкалы депрессивных проявлений — только при наличии подготовки | подростки                   | Скрининговая оценка эмоционального состояния, не постановка диагноза |
| Шкала выраженности переживаемого стресса — с учётом возрастной адаптации      | подростки                   | Оценка субъективной стрессовой нагрузки                              |
| Анализ конкретной проблемной ситуации                                         | 7–17 лет                    | Определение триггеров, способов реагирования и ресурсов              |

Диагностика не должна проводиться формально «для отчёта». Если методика выявляет возможный риск депрессивных, суицидальных или иных тяжёлых проявлений, необходима профессиональная беседа, оценка безопасности и направление к медицинскому специалисту.

При оценке суицидального риска нельзя ограничиваться одним опросником. Учитываются прямые высказывания ребёнка, наличие плана, намерения, доступа к опасным средствам, предшествующие действия, импульсивность, употребление психоактивных веществ, поддержка семьи и другие обстоятельства.

### 4.5. Индивидуальные коррекционные и развивающие занятия

### **Для детей 7–10 лет**

- «Мой безопасный взрослый».
- «Что со мной происходит, когда я волнуюсь».
- «Учимся просить и отказывать».
- «Способы успокоения».
- «Как справиться с тоской по дому».
- «Что делать, если меня обидели».
- «Мои сильные стороны».

Используются рисунок, метафорические истории, игрушки, карточки эмоций, дыхательные и двигательные упражнения.

### **Для детей 11–13 лет**

- распознавание эмоций и телесных сигналов;
- формирование навыков самоконтроля;
- работа с тревожными мыслями;
- развитие уверенного поведения;
- составление плана действий в конфликте;
- восстановление контакта со сверстниками;
- развитие способности принимать помощь.

### **Для подростков 14–17 лет**

- анализ стрессовой ситуации;
- техники эмоциональной саморегуляции;
- работа с самооценкой;
- навыки ассертивного общения;
- формирование личного плана безопасности;
- развитие ответственности за собственные решения;
- работа с чувством вины, стыда, одиночества и беспомощности;
- подготовка обращения к родителям или специалистам.

### **Пример упражнения «План самопомощи»**

Ребёнок вместе с психологом заполняет пять пунктов:

1. Как я понимаю, что мне становится плохо?
2. Что я могу сделать самостоятельно?
3. К какому взрослому я обращусь?
4. Как можно изменить место или ситуацию?
5. К кому обращаться, если первый взрослый недоступен?

## **5. Экстренная помощь**

### **5.1. Понятие кризисной работы психолога**

Кризисная работа проводится в ситуации, когда ребёнок испытывает острое эмоциональное состояние или существует непосредственная угроза его безопасности.

К кризисным ситуациям относятся:

- высказывания о нежелании жить;
- угрозы или попытки причинения вреда себе;
- угроза причинения вреда другому;
- тяжёлая паническая реакция;
- состояние острой дезориентации;
- сообщение о насилии;

- самовольный уход с территории;
- резкое ухудшение поведения или состояния;
- последствия травмирующего события;
- тяжёлая истерическая реакция;
- подозрение на употребление психоактивных веществ.

Педагог-психолог оказывает первичную психологическую помощь и организует безопасность, но не заменяет медицинскую или психиатрическую службу.

## **5.2. Общий алгоритм кризисной помощи**

### **Шаг 1. Обеспечение безопасности**

Необходимо:

- убрать опасные предметы;
- прекратить воздействие травмирующей ситуации;
- не оставлять ребёнка одного;
- привлечь второго взрослого;
- при необходимости вывести посторонних детей;
- оценить необходимость медицинской помощи.

### **Шаг 2. Стабилизация**

Психолог говорит спокойным голосом:

- «Я рядом».
- «Сейчас мы сосредоточимся на твоей безопасности».
- «Тебе не нужно рассказывать всё сразу».
- «Давай подумаем, что поможет тебе пережить ближайшие несколько минут».

Не следует спорить, стыдить, угрожать наказанием, требовать немедленно «взять себя в руки» или заставлять ребёнка подробно объяснять свои чувства.

### **Шаг 3. Краткая оценка состояния**

Выясняется:

- что произошло;
- что ребёнок чувствует сейчас;
- есть ли опасность в данный момент;
- были ли действия по причинению вреда;
- есть ли намерение повторить их;
- есть ли план и доступ к опасным предметам;
- кто может быть рядом и поддержать ребёнка.

При наличии признаков непосредственной опасности ребёнок не остаётся один ни на минуту.

### **Шаг 4. Подключение ответственных лиц**

Незамедлительно информируются:

- начальник лагеря;
- медицинский работник;
- ответственный за безопасность;
- родители или законные представители;
- экстренная служба — при угрозе жизни или здоровью.

### **Шаг 5. Передача медицинским специалистам**

Медицинская помощь необходима при:

- попытке суицида или самоповреждении;

- передозировке или возможном отравлении;
- потере сознания;
- выраженном возбуждении или дезориентации;
- угрозе причинения вреда;
- подозрении на психотическое состояние;
- тяжёлом паническом или диссоциативном состоянии;
- травме.

## **Шаг 6. Документирование**

Фиксируются:

- дата, время и место;
- фактические слова и действия ребёнка;
- кто обнаружил ситуацию;
- предпринятые меры;
- кому и когда сообщили;
- дальнейшие рекомендации.

Запись должна быть объективной. Недопустимы формулировки «манипулирует», «привлекает внимание», «неадекватный», если они не описывают конкретное поведение.

### **5.3. Алгоритм при суицидальных высказываниях**

Если ребёнок говорит: «Я не хочу жить», «Лучше бы меня не было», «Я причиню себе вред», нельзя игнорировать эти слова или считать их исключительно способом привлечения внимания.

Порядок действий:

1. Спокойно поблагодарить ребёнка за откровенность.
2. Прямо уточнить, есть ли сейчас мысли причинить себе вред.
3. Уточнить, были ли намерение, план, подготовка или попытка.
4. Не оставлять ребёнка одного.
5. Удалить доступ к опасным предметам и веществам.
6. Немедленно привлечь психолога, начальника лагеря и медицинского работника.
7. Связаться с родителями или законными представителями.
8. При непосредственном риске вызвать экстренную медицинскую помощь.
9. Не обещать абсолютную тайну, если существует угроза жизни.
10. Зафиксировать ситуацию и определить дальнейший маршрут помощи.

### **Критические признаки высокого риска**

Особенно опасными являются:

- конкретный план;
- указание времени или места;
- наличие доступа к способу причинения вреда;
- предшествующая попытка;
- выраженная безнадёжность;
- прощальные сообщения;
- внезапное спокойствие после сильного возбуждения;
- отказ от контакта при сохраняющейся угрозе;
- сочетание кризиса с употреблением психоактивных веществ.

В такой ситуации задача педагога-психолога — не проводить длительную коррекционную беседу, а обеспечить непрерывное наблюдение и срочно организовать медицинскую помощь.

#### **5.4. Алгоритм при панической реакции**

1. Увести ребёнка из места скопления людей.
2. Уменьшить шум, количество говорящих и сенсорную нагрузку.
3. Говорить короткими фразами.
4. Предложить опору на окружающую реальность: назвать предметы, звуки, ощущения.
5. Не заставлять глубоко и быстро дышать.
6. Предложить привычный способ успокоения, если он известен.
7. Сообщить медицинскому работнику.
8. После стабилизации выяснить возможные триггеры и составить план профилактики повторения.

#### **5.5. Алгоритм при конфликте или травле**

1. Немедленно прекратить опасные действия.
2. Развести участников.
3. Оказать поддержку пострадавшему.
4. Проверить наличие травм и вызвать медработника при необходимости.
5. Не проводить публичное выяснение отношений.
6. Отдельно выслушать участников и свидетелей.
7. Зафиксировать факты.
8. Определить меры защиты и наблюдения.
9. Провести последующую групповую профилактическую работу.
10. Информировать родителей в соответствии с правилами лагеря.

#### **5.6. Алгоритм при сообщении о насилии**

1. Обеспечить ребёнку безопасность и присутствие надёжного взрослого.
2. Выслушать без давления и подробного допроса.
3. Не обещать, что информация останется только между ребёнком и психологом.
4. Не обвинять ребёнка и не выражать сомнений в его словах.
5. Записать сообщение максимально близко к дословной форме.
6. Незамедлительно сообщить администрации и ответственным службам согласно установленному порядку.
7. При угрозе жизни или здоровью вызвать экстренную помощь.
8. Не организовывать самостоятельную очную «конфронтацию» ребёнка с предполагаемым нарушителем.
9. Обеспечить дальнейшее психологическое и медицинское сопровождение.

#### **5.7. Завершение кризисного сопровождения**

После стабилизации ребёнка необходимо:

- определить безопасного взрослого;
- составить краткий план поддержки;
- согласовать дальнейшее наблюдение;
- уведомить родителей или законных представителей;
- при необходимости организовать консультацию внешнего специалиста;
- провести командный разбор ситуации без разглашения избыточных персональных данных;
- оценить, может ли ребёнок продолжать участие в смене и на каких условиях.

Кризисная помощь не завершается сразу после прекращения внешних проявлений. Ребёнку может потребоваться наблюдение и поддержка в течение оставшейся части смены, а также рекомендации для семьи после возвращения домой.