Государственное бюджетное учреждение

«Республиканский центр по организации отдыха, оздоровления, занятости детей и подростков «Лето» детский оздоровительный лагерь «Мечта»

ПРИНЯТО	**УТВЕРЖДАЮ**
на методическом совете	Директор ГБУ РЦ «Лето»
ГБУ РЦ «Лето»	_____ Н.К Шимина
«____» _____ 2026г.	«_____» _____ 2026г.
	М.П.

ПРОГРАММА

психолого – педагогического сопровождения

«Найди свою Мечту»

Разработчик программы

Педагог-психолог ДОЛ «Мечта»:

Галиуллин А.Д.

2026 г.

1.ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

Полное название ДОЛ	Детский оздоровительный лагерь «Мечта» ГБУ РЦ «Лето»
Адрес	РТ, Зеленодольский муниципальный район, Айшинское лесничество, село Ильинское.
Полное название программы	Программа психолого - педагогического сопровождения детей и подростков «Найди свою Мечту»
Сроки реализации программы	24.05.2026г. – 04.11.2026г.
Целевая группа	Дети 7 – 10 лет, Подростки 11-13 лет; Подростки 14 – 17 лет
Основные исполнители	Педагог-психолог, заместитель начальника ДОЛ по воспитательной и методической работе, воспитатели и вожатые
Цель программы	Создать условия для успешной адаптации, позитивной социализации, личностного роста и эмоционального благополучия каждого ребёнка, развить коммуникативные навыки и укрепить психологическое здоровье, помогая участникам раскрыть свой внутренний потенциал, осознать свои истинные желания и сделать уверенные шаги к поиску своей Мечты.
Принципы работы	**Принцип безопасности и психологической комфортности.** Создание поддерживающей, принимающей среды, где «нет неправильных мыслей». Ребенок должен чувствовать себя защищенным от критики, насмешек сверстников или давления взрослых при выражении своих самых смелых желаний и мечтаний. **Принцип индивидуального и возрастного подхода.** Дифференциация методов работы: - Для младших *(7–10 лет):* проживание темы мечты через сказкотерапию, игру, рисунок и метафоры.

	- Для подростков *(11–17 лет):* использование коучинговых техник, профориентационных игр, дискуссий и рефлексивных тренингов. - Индивидуально*:* поддержка робких детей и создание условий для экологичного лидерства у гиперактивных участников. **Принцип добровольности участия.** Уважение к личным границам ребенка. Психологическое сопровождение строится на вовлечении и мотивации, а не на принуждении. Каждый ребенок имеет право на «свой темп» раскрытия и право не делиться своей мечтой во всеуслышание, если он к этому не готов. **Принцип конфиденциальности.** Гарантия сохранения личных тайн, результатов психологических тестов и глубоких личных переживаний, озвученных на тренингах. Информация передается вожатым или родителям только в обобщенном виде (как методические рекомендации) или в случаях, когда есть угроза физической или психологической безопасности ребенка. **Принцип взаимодействия всего педагогического коллектива (системность).** Психолог, вожатые, зам. начальника ДОЛ, воспитатели, вожатые, руководители кружков работают в едином смысловом поле лагеря «Найди свою Мечту». Совместное обсуждение динамики отрядов и оперативная корректировка подходов к конкретным детям на ежедневных планерках. Принцип субъектности и активности (сотворчество). Ребенок является главным автором своей мечты, а не пассивным слушателем лекций о будущем. Психолог и педагоги ДОЛ выступают в роли проводников, которые направляют, задают вопросы и помогают исследовать внутренний мир, но не принимают решения за ребенка.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ «НАЙДИ СВОЮ МЕЧТУ»:

ЦЕЛЬ: создать условия для успешной адаптации, позитивной социализации, личностного роста и эмоционального благополучия каждого ребёнка, развить коммуникативные навыки и укрепить психологическое здоровье, помогая участникам раскрыть свой внутренний потенциал, осознать свои истинные желания и сделать уверенные шаги к поиску своей Мечты.

ЗАДАЧИ:

Адаптационно-социализирующие:

- Способствовать быстрой и комфортной адаптации участников к условиям загородного лагеря, временному детскому коллективу и распорядку дня.

- Сформировать благоприятный психологический климат в отрядах, основанный на принципах взаимного уважения, доверия и без оценочного принятия.

- Обучить навыкам эффективного командного взаимодействия и конструктивного разрешения конфликтов, учитывая возрастные особенности участников от 7 до 17 лет.

Психопрофилактические (эмоциональное благополучие):

- Развить навыки эмоционального интеллекта: обучить детей распознаванию, экологичному выражению своих эмоций и управлению стрессовыми состояниями.

- Укрепить психологическое здоровье и жизнестойкость, развивая позитивное самовосприятие, уверенность в себе и снижая уровень тревожности.

- Создать условия для релаксации и эмоциональной разгрузки через использование игровых, арт-терапевтических и телесно-ориентированных методов.

Самопознания и поиска Мечты:

- Актуализировать внутренний потенциал ребенка, помогая выявить его скрытые таланты, сильные стороны личности, интересы и ценностные ориентиры.

- Сформировать у детей и подростков позитивный образ будущего, расширить их кругозор в сфере современных возможностей, профессий и направлений самореализации.

- Обучить технологиям целеполагания («переводу» мечты в цель):

для младших (7–10 лет) — через развитие творческого воображения и веры в чудо;

для подростков (11–17 лет) — через развитие навыков осознанного выбора, планирования и само рефлексии.

Коммуникативно-развивающие:

- Развить «гибкие навыки» (soft skills): навыки самопрезентации, активного слушания, ведения диалога и аргументации своей позиции.

- Стимулировать лидерский потенциал старших подростков и инициативность младших участников через участие со управления лагерной жизнью и проектную деятельность

3. Направления и формы работы: чтобы органично интегрировать направления и формы работы в программу психолого-педагогического сопровождения «Найди свою Мечту», мы наполняем каждое направление специфическим содержанием, ориентированным на **самопознание, раскрытие потенциала и поиск жизненных ориентиров** для детей от 7 до 17 лет.

1. Диагностическое направление

Цель: Выявление психологических особенностей, уровня адаптации и барьеров, мешающих ребенку раскрыть свой потенциал и осознать свои истинные желания.

Формы работы:
Анкетирование и экспресс-опросы: Входная анкета «Моя стартовая точка» (для исследования ожиданий, интересов и того, умеет ли ребенок мечтать).
Наблюдение и беседы: Мониторинг вовлеченности детей в творческую деятельность и командное взаимодействие.
Проективные методики и рисуночные тесты:
- Для младших детей (7–10 лет) — рисуночные тесты «Моя заветная мечта», «Я в лагере будущего», «Мой отряд»;
- для подростков (11–17 лет) — методика «Карта ценностей», социометрия (для выявления лидеров и изолированных детей), «Цветовой тест эмоционального состояния».
Целевой результат: Выявление «группы риска» (детей с тяжелой адаптацией) и определение векторов для индивидуального поиска мечты каждого ребенка.

2. Коррекционно-развивающее направление

Цель: Снятие психологических барьеров, развитие soft skills и создание условий для моделирования и осознания своей мечты.

Формы работы:

Игры на сплочение коллектива: Команд образующие тренинги «Остров Мечтателей», «Единый корабль» (помогают младшим адаптироваться, а старшим — проявить лидерство).

Тематические тренинги*:* «Эмоциональный компас» (эмоциональная регуляция), «Архитектура общения» (коммуникация и конфликтология), коучинговые сессии для подростков «Шаг к Мечте: от фантазии к цели».

Арт-терапия и сказкотерапия:

- Для младших отрядов — создание сказок о преодолении трудностей на пути к мечте.
- Для старших — техника «Коллаж будущего», нейрографика.

Релаксационные упражнения: Минутки осознанности, мышечная релаксация и медитативные визуализации «Мое безопасное место», «Путешествие к Мечте».

3. Консультативное направление

Цель: Психологическая поддержка участников образовательного процесса в решении личных проблем, мешающих самореализации.

Формы работы:

Для детей*:* Индивидуальные консультации по запросу (страхи, неуверенность в себе, кризис самоопределения у подростков, конфликты в отряде). Групповые консультации-разборы трудных ситуаций.

Для родителей: Консультирование в начале смены по адаптационным вопросам. Индивидуальные онлайн/офлайн беседы по итогам смены на тему: «В чем талант вашего ребенка и как поддержать его мечту дома».

Для педагогов и вожатых: Консультации по вопросам взаимодействия с «трудными» детьми, разбор конфликтных кейсов внутри отрядов.

4. Профилактическое направление

Цель: Предотвращение деструктивного поведения, расширение психологической грамотности и создание безопасного пространства для развития личности.

Формы работы:

Интерактивные беседы и тренинги: «Безопасный цифровой след» (о правилах безопасного поведения в сети, кибербуллинге и поиске развивающего контента).

Дискуссионные клубы для подростков: «Мое здоровье — мой ресурс для будущего» (о ЗОЖ и осознанном отношении к телу), «Разные, но равные» (о толерантности, уважении к чужим границам и чужим мечтам).

Игровые практикумы: Профилактика эмоционального выгорания в лагере через распределение сил и ресурсов.

5. Просветительское направление

Цель: Повышение психологической компетентности вожатых и родителей для создания единой поддерживающей среды вокруг ребенка.

Формы работы:

Для педагогов и администрации ДОЛ: Экспресс-лекции в лагере «Как не разрушить детскую мечту: основы безоценочного принятия», «Возрастные особенности от 7 до 17 лет: от игры к самоопределению». Вечерняя супервизия сложных педагогических кейсов и разбор психологической динамики дня.

Для родителей: Информационные буклеты, памятки: «Как помочь подростку выбрать свой путь», «Кризисы возраста и как с ними дружить».

Итоговые аналитические отчеты для родительского сообщества о психологической жизни смены и общих успехах лагеря «Найди свою Мечту».

4. ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: чтобы связать этапы реализации между собой, мы наполняем каждый период конкретным психологическим содержанием, ведущим ребенка от базовой адаптации к осознанию своего потенциала и формулированию личной мечты.

1. Подготовительный этап (До заезда)

Цель: Создание методического фундамента программы и подготовка команды лагеря к сопровождению детей в их поиске.

Инструктаж и экспресс-обучение вожатых: Семинар «Проводники в мир Мечты». Психолог обучает вожатых техникам без оценочного принятия, методам поддержки детских инициатив и распознаванию признаков дезадаптации у детей разного возраста (7–10 и 11–17 лет).

Разработка материалов: Печать диагностических пакетов (анкета «Моя стартовая точка», бланки социометрии) и раздаточных материалов (заготовки для «Карт ценностей» и арт-терапии).

Подготовка пространства: Оформление кабинета психолога как «Пространства Безопасности и Вдохновения», где ребенок любого возраста сможет уединиться, расслабиться и поговорить о важном.

2. Адаптационный этап (1–3 дни смены)

Цель: Снятие барьеров, создание безопасного коллектива и запуск процесса самопознания.

Знакомство и сплочение: Проведение команд образующих игровых тренингов «Экипаж корабля "Мечта"».
Младшие дети сплачиваются через сказочные игровые сюжеты;
подростки — через веревочный курс и коммуникативные игры.
Первичная диагностика: Проведение экспресс-опроса «Моя стартовая точка» для выявления первоначальных интересов детей и их умения формулировать свои желания. Применение проективных методик (рисуночные тесты для младших, цветовой тест эмоционального состояния для всех).
Выявление «группы риска»: Психологическое наблюдение в первые 72 часа для выявления ребят с тяжелой адаптацией, острой тоской по дому или выраженной изоляцией в отряде. Проектирование планов индивидуальной поддержки.

3. Основной этап (4–18 дни смены)

Цель: Глубинная психологическая работа по раскрытию потенциала ребенка и моделированию его личной Мечты.

Реализация развивающих программ:
Для младших (7–10 лет): Цикл интерактивных занятий со сказкотерапией и арт-техниками «В гостях у Мастеров Мечты» (исследование своих талантов через творчество).
Для подростков (11–17 лет): Серия тренингов самоопределения и коучинговых сессий «Архитектура будущего: от Мечты к действию» (целеполагание, soft skills, работа со страхом ошибок).
Мониторинг климата и поддержка: Проведение социометрии в середине смены. Оперативный мониторинг психологической атмосферы в отрядах для предотвращения конфликтов и буллинга. Разгрузочные релаксационные сессии у костра или в сенсорной зоне.

Взаимодействие с коллективом: Ежедневное участие психолога в планерках. Обсуждение и разбор сложных педагогических кейсов, психологическая поддержка вожатых для профилактики их эмоционального выгорания.

4. Завершающий этап (последние 2–3 дня смены)

Цель: Подведение итогов, интеграция полученного опыта и фиксация «образа мечты».

Подведение итогов и рефлексия: Итоговые отрядные огоньки и тренинги «Мой багаж открытий».
Младшие завершают создание своих творческих проектов;
подростки защищают свои «Карты будущего».
Финальная диагностика: Повторное анкетирование и цветовой тест для оценки динамики эмоционального состояния и уровня удовлетворенности сменой. Сбор обратной связи от детей.
Консультирование родителей: Индивидуальные консультации (по запросу в родительский день или онлайн) на тему того, как поддерживать огонь мечты и новые устремления ребенка в домашних условиях.

5. Постсменный этап (После окончания смены)

Цель: Анализ эффективности программы и обеспечение преемственности психологической помощи.

Анализ результатов: Обработка финальных анкет, сведение данных в общий аналитический отчет для руководства лагеря. Оценка того, насколько программа помогла детям продвинуться в поиске своей мечты.
Составление рекомендаций: Подготовка развивающих памяток для родителей по возрастам.
Направление на дальнейшую коррекцию: В исключительных случаях, если во время смены были выявлены глубокие личностные или семейные проблемы, психолог бережно передает рекомендации родителям о необходимости продолжения работы с профильными специалистами (семейным психологом, психотерапевтом) по месту жительства.

5. Возрастная дифференциация

Младшая группа: 7–10 лет («Фантазеры и первооткрыватели»)

В этом возрасте у детей преобладает наглядно-образное мышление, а ведущей деятельностью (особенно у младших) все еще остается игра. Понятие «мечта» для них носит сказочный, конкретный характер («хочу стать волшебником», «хочу собаку»).

Психологические приоритеты:

- Мягкая адаптация: Снижение тревожности от разлуки с домом, быстрое запоминание бытовых правил лагеря и режима дня.

- Игровая коммуникация: Обучение базовым правилам общения (делиться, слушать другого, не драться) через игровые сюжеты.

- Эмоциональная разгрузка: Своевременное снятие физического и психического напряжения (профилактика детских истерик, переутомления).

- Специфика работы с Мечтой: Мечта воспринимается через фантазию и сказку. Акцент делается на расширении кругозора («какие мечты вообще бывают?») и на укреплении веры в то, что мечтать — это здорово и безопасно.

Формы и методы работы:

- **Сказкотерапия и ролевые игры***:* Сочинение терапевтических сказок, где герои преодолевают страхи.

- **Арт-терапия***:* Рисование пальчиковыми красками, лепка из пластилина на тему «Остров моей мечты».

- **Психогимнастика и релаксация:** Игры «Клубочек», «Волшебный сон» для регуляции мышечного тонуса.

Результат: Ребенок успешно адаптирован, доверяет отряду, умеет выражать свои желания через творчество и ассоциирует лагерь с пространством, где ценят его фантазии.

Подростковая группа: 11–13 лет («Искатели и командные игроки»): Возраст характеризуется началом пубертата, пиком кризиса автономии и сменой ведущей деятельности на интимно-личностное общение со сверстниками. Для них критически важно занять авторитетное место в группе. Мечта здесь часто привязана к социальному статусу и хобби («хочу стать популярным блогером», «хочу круто играть на гитаре»).

Психологические приоритеты:

- Групповая идентичность: Формирование чувства «Мы-отряд», принятие групповых норм, поиск своего места в коллективе.

- Развитие самоконтроля: Обучение навыкам саморегуляции при резких эмоциональных перепадах, свойственных этому возрасту.

- Профилактика и разрешение конфликтов: Обучение конструктивной критике, предотвращение буллинга, сплетен и деления на «микро-группировки».

- Специфика работы с Мечтой: Мечта становится групповым катализатором. Подростков учат тому, что личная мечта не должна ущемлять мечты других, а командная поддержка помогает двигаться вперед быстрее.

Формы и методы работы:

- **Команд образующие тренинги***:* Веревочный курс, психологический квест «Выход из лабиринта», где успех зависит от вклада каждого.

- **Дискуссионные качели и инсайт-беседы:** Обсуждения на темы: «Что такое настоящая дружба?», «Как остаться собой и быть частью команды?».

- Практикумы по саморегуляции: Дыхательные техники, ведение индивидуальных «Дневников эмоций».

Результат: Подросток умеет работать в команде, экологично разрешает возникающие споры, соотносит свои интересы с интересами группы и начинает понимать свои сильные личностные стороны.

Старшая группа: 14–17 лет («Стратеги и проектировщики») Старшие подростки стоят на пороге юности. Их ведущая деятельность — учебно-профессиональное и личностное самоопределение. Мечта трансформируется в жизненную цель, профессиональный выбор и образ будущего («хочу поступить в вуз», «хочу открыть свое дело»).

Психологические приоритеты:

- Личностное и профессиональное самоопределение: Глубинное исследование своих ценностей, талантов, интересов.

- Развитие лидерских навыков и soft skills: Навыки аргументации, публичных выступлений, тайм-менеджмента и делегирования.

- Профилактика рисков и деструктивного поведения: Развитие критического мышления, осознанности, умения говорить «нет» давлению среды.

- Специфика работы с Мечтой: Вектор смещается с вопроса «О чем я мечтаю?» на вопрос «Как мне этого достичь?». Психолог помогает подросткам декомпозировать абстрактную мечту в пошаговый жизненный план, прорабатывая страх неудач и синдром самозванца.

Формы и методы работы:

- **Коучинговые сессии и технологии целеполагания***:* Использование методологии SMART, SWOT-анализа личности, построение индивидуальных «Карт будущего».

- **Социально-психологические тренинги:** Тренинги лидерства, ораторского искусства, уверенного поведения.

- **Профориентационные игры и кейс-методы:** Моделирование жизненных ситуаций, бизнес-игры, разбор кризисных кейсов.

Результат: Старший подросток выходит со смены с четким представлением о своих ценностях, сформированным вектором профессионального развития и психологическим планом («дорожной картой») по реализации своей Мечты.

6. Критерии эффективности и результативности

Направление мониторинга	**Критерии (что оцениваем)**	**Показатели эффективности (индикаторы успеха)**	**Методы и инструменты оценки (как измеряем)**
Адаптация и эмоциональное благополучие	Уровень адаптации к лагерю Стабильность эмоционального фон Психологический комфорт• Снижение тревожности и тоски по дому к 3–4 дню смены. Преобладание позитивного или ровного настроения	7–10 лет: Отсутствие слез, легкое привыкание к быту и режиму дня. 11–17 лет: Открытость в общении, отсутствие замкнутости.	Наблюдение в первые 72 часа. Модифицированная методика «Цветопись» (ежедневный экран настроения). Проективный тест «Я в лагере» / «Мой отряд».
Социализация и коммуникация	Сплоченность коллектива Уровень конфликтности Командное взаимодействие	Благоприятный климат, отсутствие отверженных и изолированных детей. Конструктивное разрешение споров через диалог. 7–10 лет: Готовность делиться, играть вместе без драк. 11–13 лет: Появление	Экспресс-социометрия (на 8–10 день смены). Метод включенного наблюдения на отрядных делах и веревочных курсах. Анализ конфликтных кейсов на планерках с

		чувства «Мы-отряд», взаимовыручка. 14–17 лет Сформированность soft skills, уважение чужих границ.	вожатыми.
Самопознание и «Поиск Мечты»	Осознание личного потенциала Сформированность образа будущего Умение ставить цели Способность ребенка сформулировать свои сильные стороны, интересы и ценности. Понимание алгоритма достижения желаемого.	7–10 лет: Творческая смелость, оформление мечты в рисунке или сказке 11–13 лет: Связь мечты со своими хобби и первыми талантами. 14–17 лет: Трансформация абстрактной мечты в цель (план по SMART).	Трансформация абстрактной мечты в цель (план по SMART). Входная анкета «Моя стартовая точка». Итоговая анкета «Мой багаж открытий». Анализ продуктов деятельности (выставка рисунков младших, защита «Карт будущего» старших)
Эффективность работы педколлектива	Психологическая грамотность вожатых Уровень выгорания сотрудников	Слаженное взаимодействие психолога и педагогов ДОЛ. Своевременное выявление и решение проблем внутри отрядов. Сохранение стабильного рабочего тонуса у вожатых до конца смены.	Ежедневных вечерние планерки. Разбор сложных случаев. Анализ обратной связи от вожатых на пост сменном этапе.
Удовлетворенность участников	Общая оценка смены Мотивация к изменениям	Желание детей вернуться в лагерь. Готовность применять полученные навыки	Финальный опрос «Индекс удовлетворенности сменой». Отзывы родителей

		целеполагания дома. Позитивные отзывы родителей о динамике развития ребенка.	после смены.