

Правительство Санкт-Петербурга  
Комитет по образованию  
Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение  
"Центр оздоровления и отдыха "Молодежный"  
ДОЛ "Молодежный"

**Программа отдыха, оздоровления и развития детей и молодежи  
"Я себя знаю"**

(социально-гуманитарной направленности)

Возраст детей: 6,5 - 17

Срок реализации программы: 07.08.2024 - 27.08.2024

Авторы-составители:

Методист ДОЛ "Молодежный"

- Максимова Ксения Сергеевна

Вожатые ДОЛ "Молодежный"

- Сальникова Александрина Юрьевна

Санкт-Петербург  
2024г.

# Оглавление

<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1. Вступление	3
1.2. Преемственность	4
1.3. Новизна	4
1.4. Актуальность	5
1.5. Основные термины	5
1.6. Адресат программы	6
<b>2. Цель и задачи программы</b>	<b>6</b>
2.1. Цель программы	6
2.2. Задачи и ожидаемые результаты смены	6
<b>3. Средства реализации программы</b>	<b>7</b>
3.1. Основные ценности и правила ДОЛ "Молодежный"	7
3.2. Модель игрового взаимодействия	8
3.2.1. Легенда	9
3.2.3. Специальная лексика	10
3.3. Мотивационная система участников	11
3.4. Основные инструменты реализации программы	12
3.5. План-сетка	14
3.6. Описание ключевых мероприятий	22
3.7. Система мастер-классов, кружков, клубов	23
<b>4. Ресурсное обеспечение программы</b>	<b>25</b>
4.1. Финансовое обеспечение программы	25
4.2. Кадровое обеспечение программы	25
4.3. Особенности материально-технического обеспечения программы	28
4.4. Информационно-методическое обеспечение программы	29
<b>5. Список литературы</b>	<b>29</b>

# 1. Пояснительная записка

## 1.1. Вступление

Программа "Я себя знаю" создана авторами в рамках долгосрочной программы ДОЛ "Молодежный" "Внутренний компас", которая, в свою очередь, опирается на концепцию развития навыков в лагерях (комплексе) СПб ГБУ "ЦОО "Молодежный" "Территория возможностей".

В основу Концепции были положены понятия "жестких" и "мягких" навыков. В современном мире трудно переоценить их значение для человека. В связи с этим авторы Концепции предлагают рассматривать развитие этих видов навыков в комплексе, предоставив каждому лагерю внутри своей системы выбрать один или несколько типов деятельности по классификации Е.А. Климова и одновременно содействовать развитию всех "4к" в процессе реализации программ.

В рамках Концепции детский оздоровительный ДОЛ "Молодежный" был ориентирован в направлении "человек – человек", на основании чего была создана долгосрочная программа "Внутренний компас".

Целью долгосрочной программы было определено: создание безопасных условий среды для развития навыков взаимодействия, способствующих самоопределению детей и подростков.

Программа была разделена на несколько этапов. На данный момент в ДОЛ "Молодежный" реализуется 2 этап долгосрочной программы, имеющий следующие характеристики:

Название этапа	2 этап
Основная идея / основное направление	Создание и развитие среды для возможностей выбора индивидуального пути ребенка в условиях лагеря.
Специфика деятельности детей и подростков	Высокая вариативность мероприятий и активностей при сохранении системы групп (отрядов).
Особенности работы педагогического состава	<ul style="list-style-type: none"><li>● Педагоги обладают достаточными компетенциями для реализации индивидуального подхода к каждому ребенку.</li><li>● Педагоги владеют определенным знанием или навыком, которые они готовы транслировать в рамках программы.</li><li>● Педагоги выражают готовность к взаимодействию с разными детьми (не только из своей группы), проявляют гибкость.</li></ul>
Включение непедагогического персонала	Включение 5 служб лагеря (педагоги, администрация, столовая, медики, клининг) в создание безопасной среды.
Традиционные формы организации отдыха и досуга	<ul style="list-style-type: none"><li>● Мероприятия на знакомство участников друг с другом, с территорией, с программой, с работниками лагеря и адаптацию.</li><li>● Общелагерные игры по станциям, игры на местности, квесты, интеллектуальные игры, творческие мероприятия, шоу-программы, театрализованные постановки, ролевые игры, спортивные соревнования/эстафеты/турниры.</li><li>● Линейки, общие сборы.</li><li>● Групповые (отрядные) мероприятия.</li><li>● Вечерние "рефлексии".</li><li>● Деловые игры .</li></ul>
Новые формы организации отдыха и досуга	<ul style="list-style-type: none"><li>● Кафедры, студии по профилю программы.</li><li>● Вереочный парк, туризм.</li><li>● Проектная деятельность.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Запуск Плана Индивидуального Развития.</li> </ul>
Примеры кружков/секций/студий	Запуск 4 направлений кафедр <ul style="list-style-type: none"> <li>● "я" - индивидуальное развитие;</li> <li>● "я и другие" - межличностное взаимодействие;</li> <li>● "я в группе" - ролевое взаимодействие в группе;</li> <li>● "я в мире" - профессии "человек-человек".</li> </ul>

## 1.2. Преемственность

Программа создана авторами в рамках долгосрочной программы ДОЛ "Молодежный" "Внутренний компас", которая, в свою очередь опирается на концепцию развития навыков в лагерях (комплексе) СПб ГБУ "ЦОО "Молодежный" "Территория возможностей".

В рамках Концепции детский оздоровительный ДОЛ "Молодежный" был ориентирован в направлении "человек - человек" и развитии мягких навыков. Авторы программы уже не первый раз определяют развитие эмоционального интеллекта, как приоритетный навык для современного человека.

Программа 4 летней смены 2024 года направлена на изучение базовых эмоций и способов эмоционального регулирования. При разработке авторы программы используют собственный опыт реализации программ и опыт психологов, которые не первый год изучают эмоциональный интеллект:

- программа логически продолжает 3 летнюю смену 2023 года, посвященную эмоциям, развивая и дополняя уже приобретенные знания;
- системный подход к развитию эмоционального интеллекта Ноженкиной О.С. В своих работах она рассматривает 4 шага по работе с эмоциями: понимание своих эмоций, понимание эмоций других, регулирование своих эмоций, регулирование эмоций других. Программа смены включает в себя первые 3 шага, используя в реализации практики, предлагаемые Ноженкиной О.С.
- методики для изучения своих телесных ощущений во время эмоций основанные на трудах Оксанен Екатерины, которая обозначает важность понимания эмоции на уровне тела и физических ощущений.

Для достижения поставленных задач были выделены традиционные формы работы ДОЛ "Молодежный":

- пятиминутки осознанности, направленные на рефлекссию, изучение и закрепление знаний участников об эмоциональном регулировании;
- индивидуальная мотивационная система, направленная на изучение и анализ базовых эмоций;
- мастер-классы, направленные на изучение и практику способов эмоционального регулирования;
- дневники эмоций для фиксирования своих знаний и опыта.

Для разработки программы смены авторы ориентируются на опыт прошлых смен, сохраняя походы для изучения участниками смены эмоций, а также на труды опытных психологов и педагогов в сфере детской психологии для успешной реализации смены в ДОЛ "Молодежный".

## 1.3. Новизна

Авторами программы при разработке смены было выбрано направление "эмоции". Программы со схожей темой уже проводились в ДОЛ "Молодежный". Авторы программы провели анализ того, что было сделано за предыдущие программы, и на основе этого анализа выделили элементы, которые можно было бы исправить или дополнить. Данное направление позволяет участникам смены начать развивать свой эмоциональный интеллект, а также получить навык регулирования эмоций, что в будущем поможет справляться со своими эмоциями, контролировать свое состояние и поведение, а также повысит уровень адаптивности к новым обстоятельствам. Для развития программы авторами было решено:

- рассмотреть эмоции индивидуально: ранее в программах, посвященных эмоциям, авторы программ рассматривали выражение эмоций другими и понимание эмоций других. В этой программе упор будет на понимание конкретно своих эмоций, способов их переживания и

особенностей индивидуально каждого участника смены, что позволит участникам лучше справляться со своими эмоциями.

- построить программу на принципах проблемного обучения: ранее в подобных программах участникам предлагался материал, который был предоставлен в виде готовых формулировок, суждений, тезисов. В данной программе логика развития смены построена таким образом, что участники в течение смены знакомятся с эмоциями и их проявлениями через проблемную ситуацию.
- ввести чек–листы эмоций. Чек-лист - список основных проявлений и переживаний каждой эмоции, в котором каждый участник сможет отметить проявления эмоций, которые относятся непосредственно к нему. Это позволит участникам лучше разобраться в своих эмоциях, выявить их особенности переживания.
- ввести интерактивные зоны эмоций в отрядных уголках: места, в которые участники программы могут прийти и попробовать способы регулирования эмоций. В отрядных уголках будут появляться способы регулирования эмоций, по мере знакомства с ними. Для регулирования эмоционального состояния в отрядах будут расположены материалы для переживания эмоции и регулирования своего эмоционального состояния. Это позволит участникам ознакомиться со способами регулирования эмоций.
- создать мастер-классы по способам эмоциональной регуляции, посвященных каждой эмоции, что поможет участникам получить различные способы регулирования эмоций.
- создать дневники эмоций для каждого участника, где он сможет отмечать эмоции, их основные особенности, проявление особенностей эмоции у себя, а также возможность записать наиболее комфортный способ эмоционального регулирования. Это поможет участникам зафиксировать и запомнить важную информацию, полученную о своих эмоциях в течение каждого блока, а также побудит участников к анализу собственных эмоций.

Таким образом, новые элементы делают программу применимой практически для участников, позволяя с наибольшей эффективностью получать как теоретические знания, так и практические навыки об эмоциях. Новые элементы делают программу уникальной и ценной для участников, позволяя им узнать больше об эмоциях и способах эмоционального регулирования.

#### **1.4. Актуальность**

Вопросами, связанными с различными проявлениями человеческих эмоций, исследователи занимались на протяжении всего XX века. В настоящее время получила развитие теория эмоционального интеллекта. Считается, что эффективное взаимодействие с другими людьми, основанное на эмоциональных связях, и эффективное управление своими собственными эмоциями, позволяет человеку реализовать себя, достигать поставленных целей и быть успешным в различных сферах человеческой жизнедеятельности.

В приказе Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования” личностные результаты учащихся достигаются посредством единства учебной и воспитательной деятельности Организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности, где отдельно выделяется важность эмоционального благополучия, а в метапредметных результатах освоения программы выделяется “способность выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде”.

Формирование эмоциональной сферы человека и его эмоционального интеллекта происходит с самого раннего детства. В исследовании Рыжова Д.М., кандидата психологических наук, говорится о том, что в

современном обществе увеличивается число детей дошкольного возраста с нарушениями в поведении и развитии эмоционального интеллекта. Дети не могут понять чувства других, не умеют понимать свое настроение и внутреннее состояние других людей. По данным Рыжова Д.М. в статье “Исследование и анализ развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста” у 44,3% восприятие эмоций находится на низком уровне, а по шкале понимания эмоций низкий уровень у 52,11% детей. Также в ходе исследования выяснилось, что 58,28% детей испытывали небольшие трудности с вербализацией эмоций.

В Приказе Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования", редакция с изменениями N 732 от 12.08.2022 в метапредметных результатах освоения основной образовательной программы также выделяется эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

- самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
- саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
- эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию.

В исследовании Иббодулаевой Ироды, докторант Нукусского государственного педагогического университета, “Эмоциональный и социальный интеллект в подростковом возрасте” 2022 года было обнаружено, что уровень эмоционального интеллекта подростков нуждается в целенаправленном развитии. Низкий уровень эмоциональной отзывчивости среди девочек наблюдается у 50%, а у мальчиков - 36%, при этом высокий уровень только у 16% девочек и 10% мальчиков.

Ранее в ДОЛ “Молодежный” была проведена оценка эффективности собственных программ, посвященных развитию эмоционального интеллекта. По результатам анализа итогового анкетирования 3 летней смены 2023 года более 80% участников программы были способны определить эмоцию по ее вербальным и невербальным признакам у себя или другого человека, что показывает эффективность программы с системным подходом к изучению эмоций и их проявлений.

В связи с данными исследований педагогов и психологов авторы программы считают, что условия лагеря, такие как: распределение участников в отряды по 16 человек; вожатые — активные студенты и выпускники педагогических и психологических направлений; включение в программу педагогов–психологов; создание эмоционально–безопасной атмосферы в ДОЛ и отрядах, а также игровые технологии обучения, позволяют создать условия для овладения участниками смены навыками эмоционального регулирования и способности распознавать эмоции.

## 1.5. Основные термины

Понятие	Значение	Источник
Эмоциональный интеллект	способность наблюдать за собственными чувствами и эмоциями, за чувствами других людей, различать их и использовать данную информацию для последующих размышлений и действий	Джастин Барисо “EQ. Эмоциональный интеллект на практике. Как управлять своими эмоциями и не позволять им управлять вами”

Восприятие эмоций	Способность выделять комплекс признаков одной эмоции (глаза, рот, брови и тд)	Рыжов Д.М. “Исследование и анализ развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста”
Понимание эмоций	Соответствие эталона эмоции ее содержанию	Рыжов Д.М. “Исследование и анализ развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста”
Регулирование эмоций	Комплекс психических процессов, которые усиливают, ослабляют или удерживают на одном уровне интенсивность и качество эмоциональных реакций и состояний человека	Джеймс Гросс
Эталон эмоции	Соответствие экспрессивного выражения эмоции ее содержанию	Рыжов Д.М. “Исследование и анализ развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста”
Базовые эмоции	Радость, печаль, страх, отвращение, гнев, удивление	П. Экман “Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь”
Эмоции	Психические процессы, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека	Екатерина Оксанен “Атлас эмоций. Путеводитель по миру человеческих чувств”
Чувства	Устойчивое эмоциональное отношение к предмету или объекту	Екатерина Оксанен “Атлас эмоций. Путеводитель по миру человеческих чувств”

## 1.6. Адресат программы

- Возраст участников: от 6,5 до 17 лет.
- Количество детей: до 275.
- Описание контингента:

Программа рассчитана на обучающихся школьного возраста различных социальных слоев Санкт-Петербурга:

- дети, категории «дети работающих граждан» и отдыхающие по коммерческим путевкам;
- дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации;
- дети творческих коллективов учреждений и отделений дополнительного образования общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга;
- обучающиеся в детско-юношеских спортивных школах и спортивных клубах.
- Специфика отбора детей на смену

Дети, приезжающие в наш лагерь знакомы с направлением программы и выражают желание принять участие в ней. Сводные отряды формируются по возрастному принципу.

## 2. Цель и задачи программы

### 2.1. Цель программы

Создать условия для узнавания, понимания и регулирования ребенком собственных эмоций.

### 2.2. Задачи и ожидаемые результаты смены

Задачи	Ожидаемые результаты	Критерии оценки	Методы оценки
Предоставить и актуализировать знания о базовых эмоциях	Участники смены ознакомились с базовыми эмоциями (радость, печаль, страх, брезгливость, гнев, удивление) и\или актуализировали свои знания о них	Более 60% участников могут назвать все базовые эмоции  Не менее 20% мероприятий направлены на ознакомление с базовыми эмоциями	Анкетирование участников смены  Анализ сценария смены
Создать условия для понимания проявлений ребенком собственных эмоций	Созданы условия для понимания проявлений ребенком собственных эмоций	Не менее 30% мероприятий направлены на создание условий для понимания проявлений собственных эмоций	Анализ сценария смены
Познакомить участников с понятием эмоционального регулирования	Участники смены ознакомились с понятием эмоционального регулирования	Не менее 50% участников могут воспроизвести понятие эмоционального регулирования	Анкетирование участников смены
Познакомить участников со способами эмоционального регулирования	Участники смены ознакомлены со способами эмоционального регулирования	Более 60% участников назвали не менее 3-х способов эмоционального регулирования  В программу смены включены не менее 4 мастер-классов, направленных знакомство со способами эмоционального регулирования	Анкетирование участников смены  Анализ сценария смены



### 3. Средства реализации программы

#### 3.1. Основные ценности и правила ДОЛ "Молодежный"

- **Принцип уважения**  
В основе взаимодействия участников лагеря лежит уважительное отношение к личности и особенностям друг друга.
- **Принцип принятия личности**  
Все люди разные, и все дети тоже разные. Все должны приниматься такими, какие они есть, если их поведение не противоречит другим принципам.
- **Принцип сосуществования**  
В основе взаимодействия лежит уважение пространственных и психологических границ всех участников процесса.
- **Принцип свободы выбора**  
У участников лагеря есть возможность делать свой выбор и совершать свои ошибки. Единственные ограничения, которые накладываются средой и участниками, это безопасность для жизни и здоровья.
- **Принцип единства**  
Между миром взрослых и миром детей не должно существовать суровых границ, участники смены сосуществуют друг с другом, находясь в гармонии, делясь знаниями, мнениями и опытом.
- **Принцип изначального равенства позиций**  
В ситуации столкновения мнений изначально все позиции участников воспринимаются как равные, независимо от возраста, заслуг и опыта.  
В спорных случаях приветствуется аргументация, основанная на фактах, а не на позиции силы или иного "превосходства" одной стороны над другой.
- **Принцип развития**  
Каждый человек постоянно стремится к новым целям, самосовершенствованию благодаря наличию у него врожденных потребностей: в самореализации, в самоактуализации, в желании осуществлять непрерывное поступательное развитие.
- **Принцип принятия опыта**  
Любой опыт в жизни человека, даже оцениваемый личностью как негативный, – это полезный, значимый и уже неотъемлемый от внутренней жизни индивидуальный опыт, достойный уважения и признания – по крайней мере как урок, который, возможно, дорого стоил, но который предохраняет от многих ошибок в настоящем и будущем.
- **Принцип "здесь и сейчас"**  
Взаимодействие на смене происходит с тем ребенком или взрослым, который предъявлен нам в настоящий момент. Не отрицая их прошлого и будущего, необходимо концентрироваться на проявлениях и достижениях каждого "здесь и сейчас".
- **Принцип единства требований и правил**  
Все существующие правила в среде ДОЛ работают одинаково для всех. Все, что требуется от детей, выполняется и взрослыми с учетом их должностных обязанностей и расписания.

#### 3.2. Модель игрового взаимодействия

Участники смены попадают в Кампус "Молодежный", на территории которого располагается Заповедник эмоушенов. Эмоушены — это живое воплощение эмоций в мире людей. Их не просто распознать с первого взгляда и приручить, ведь каждый из них имеет свои особенности и привычки. Управляющий заповедником Николь не справился с управлением, из-за чего все эмоушены покинули Заповедник, поэтому участники смены и новый управляющий Рада - прибывают в заповедник, чтобы вернуть эмоушенов.

### **День 1 Знакомство с лагерем, легендой смены и отрядом**

Участники смены приезжают в Кампус “Молодежный”. В 1 день смены ребята заселяются корпуса и знакомятся с правилами/режимными моментами на сборе своей группы.

После этого на театрализованном представлении (вожатский концерт) они узнают о легенде смены и о готовящихся мероприятиях и основных процессах/формах работы смены.

На отрядном мероприятии (игре по территории) студенты знакомятся с основными локациями Кампуса и друг с другом.

День завершается на вечернем мероприятии (отрядная свечка), где студенты проходят этап вторичного знакомства и подводят итоги дня.

### **День 2 Адаптация к лагерю, знакомство с кафедрами**

Во второй день смены каждый ребенок знакомится с направлениями кафедр и выбирает для себя направление кафедры (кружковая деятельность) в соответствие со своими интересами, способностями и желаниями.

После выбора кафедр участники отправляются на общелагерное мероприятие, направленное на знакомство с мотивационной системой.

### **День 3 Определений правил взаимодействия и первое знакомство с дневником эмоций**

В третий день участники посещают первый мастер-класс “Моя эмоция”, в рамках которого знакомятся с дневником эмоций. На мастер-классе участники узнают, кто такие эмоушены (эмоции).

Далее участникам предстоит познакомиться с качествами специалистов, которые пригодятся ребятам для восстановления заповедника. А также создадут свой кодекс правил, который будет действовать в новом заповеднике.

### **Блок 1-6 (Изучение базовых эмоций, 4-20 день)**

В течение смены участники знакомятся с базовыми эмоциями (страх, гнев, брезгливость, печаль, удивление, радость). Каждый блок состоит из трех дневных этапов по каждой из базовой эмоции, распределенных в соответствии с логикой развития и кризисами смены. Каждые 3 дня участники узнают новую эмоцию, выделяют ее особенности и знакомятся со способами регулирования через включение в игровые процессы. Изучение каждой эмоции разделено на три этапа:

Этап 1. Знакомство с эмоцией и ее проявлениями.

Этап 2. Создание условий для проявления собственных эмоций.

Этап 3. Знакомство техниками эмоционального регулирования.

Дни смены (даты)	Эмоция
3 день (09.08)	Радость
4-6 день (10.08-12.08)	Страх
7-9 день (13.08-15.08)	Гнев
10-12 день (16.08-18.08)	Брезгливость
13-15 день (19.08-21.08)	Удивление
16-18 день (21.08-24.08)	Печаль

Знакомство с каждой эмоцией происходит с помощью повторяющихся инструментов.

Примерный план реализации трех этапов через формы работы:

Этап	Логика дня
<p><b>Знакомство с эмоцией и ее проявлениями</b></p>	<p><i>Утро:</i>  <b>Ребята принимают участие в сквозных заданиях “Активация”</b>, направленных на повышение мотивации участников к изучению эмоций и самостоятельное закрепление знаний об эмоциях и их особенностях. Задания состоят из набора различных признаков, визуальных образов и ассоциаций, которые относятся к эмоции, которую они сегодня изучают. Задача ребят постараться определить по подсказкам (следам) какая эмоция сегодня появится.</p> <p><i>День:</i>  <b>Далее участники посещают общелагерное мероприятие</b>, направленное на знакомство с эмоциями. По итогам мероприятия задача участников определить, какая эмоция сегодня появилась.</p> <p><i>Вечер:</i>          День завершается заполнением <b>дневников эмоций</b>, направленных на фиксирование и запоминание информации о проявлении эмоций. В 1 день изучения эмоции участники заполняют первый блок “Знакомство”, где фиксируют знания об эмоции, которые смогли сегодня получить.</p> <p>Также визуальные образы появляются в <b>общелагерном уголке</b> для составления информационной карточки эмоции и фиксирования полученных знаний.</p>
<p><b>Создание условий для проявления собственной эмоции</b></p>	<p><i>Утро/День:</i>          В течение дня участники выполняют задания в рамках <b>личной мотивационной системы</b>, направленной на анализ проявлений собственных эмоций. Задания обновляются каждый 2 этап нового блока.</p> <p>Также в этот день проходят <b>отрядные и/или общелагерные мероприятия</b>, направленные на знакомство с проявлениями эмоций у других людей и самого себя. В течение мероприятия участники узнают: как эмоции проявляются у других, почему они возникают, как отличительные признаки имеет, за что отвечаете в организме человека и т.д</p> <p><i>Вечер:</i>  <b>День заканчивается заполнением дневников эмоции</b>, направленных на фиксирование и запоминание информации о проявлении эмоций. Во 2 день участники заполняют второй блок “Понимание”, где фиксируют особенности собственных проявлений эмоций.</p>
<p><b>Знакомством с техниками эмоционального регулирования.</b></p>	<p><i>Утро:</i>          День начинается с <b>мастер–класса “Моя эмоция”</b>, направленного на ознакомление с техниками регулирования эмоций.</p> <p><b>Далее участникам предлагается заполнить дневник эмоций</b>, направленный на фиксирование и запоминание информации о способах регулирования эмоций. В 3 день участники заполняют третий блок “Регулирование”, где фиксируют способы регулирования эмоций.</p> <p><i>День:</i></p>

	<p>Днем ребята принимают участие в <b>общелагерных мероприятиях</b>, направленных на применение и закрепление навыков эмоционального регулирования. В рамках мероприятия участникам необходимо применять способы регулирования эмоций, тем самым “приручить” эмоцию.</p> <p><i>Вечер:</i>  <b>День завершается пятиминуткой осознанности</b>, направленной на подведение итогов и анализ предыдущих дней знакомства с эмоцией. Также участники могут в это время заполнить блоки дневника эмоций, если какая-то часть осталась не заполнена.</p>
--	--

Эмоция	Ее описание и проявление
<b>Радость</b>	<p>Радость - активная эмоция, характеризуется удовлетворением вследствие обладания реальным или воображаемым благом. Сопровождается повышением познавательной активности, переживанием удовлетворенности самим собой и окружающим миром. Способствует усилению кровотока и повышению интенсивности обмена веществ</p> <p><b>Как проявляется на лице:</b> уголки губ поднимаются, образуются веселые морщинки под глазами, глаза сияют и светятся, человек, словно жмурится от удовольствия. Искренняя улыбка задействует все лицо, фальшивая – только губы.</p> <p><b>Как проявляются у себя в теле:</b> тепло растекается по телу как теплый душ, тело наполнено энергией, полно сил, прилив энергии в грудной клетке; щекотание в грудной клетке, улыбка, хочется выпрямиться, хочется смеяться, улыбаться</p>
<b>Страх</b>	<p>Страх — это эмоция, которая возникает в ситуации угрозы биологическому или социальному существованию человека. Она направлена на источник опасности, который может быть как действительным, так и воображаемым. Страх ощущается как тревога, беспокойство и душевное смятение.</p> <p><b>Как проявляется на лице:</b> брови подняты, между ними образуется морщинка на переносице, верхние веки приподняты, глаза широко распахнуты, рот слегка приоткрыт, как если бы мы вслух восклицали «Ах!» Лицо напряжено, губы напряжены и слегка растянуты.</p> <p><b>Как проявляются у себя в теле:</b> «сердце екает и падает вниз», сердце или замирает, или стучит сильнее. Тело вздрагивает и напрягается, замирает. Сводит/сжимается/бурлит внизу живота, мурашки по коже, ватные руки и ноги, потливость, головокружение.</p>
<b>Гнев</b>	<p>Гнев — это эмоция, охватывающая все, от легкого раздражения до сильной ярости. Это вполне естественная эмоция, которая предупреждает нас, когда что-то нарушает естественный порядок вещей, согласно которому, как мы думаем, все должно происходить. Физические эффекты гнева призваны побудить нас взять на себя ответственность и восстановить баланс правильного и неправильного.</p> <p><b>Как проявляется на лице:</b> у разгневанного человека брови нахмурены, над переносицей образуется глубокая складка.</p>

	<p>Напряжение в скулах, стиснутые зубы, плотно сжатые губы – верный признак гнева. Взгляд исподлобья, «страшные» округленные глаза из-под опущенных бровей, наклоненное лицо присущи выражению крайней злобы и ярости.</p> <p><b>Как проявляются у себя в теле:</b> вскипает в груди, как огонь, и рвется наружу, распирает в грудной клетке, глаза выпучиваются; ноздри раздуваются, зубы скрипят, челюсти сжаты; кулаки сжимаются. Горит лицо, руки напряжены; сердце колотится, прилив энергии и жара к голове, виски «в тисках»; потливость</p>
<p><b>Брезгливость</b></p>	<p>Эмоция служит для сохранения целостности на физическом и личностном уровне. Чувство настолько сильно, что не позволяет нам принять то, что способно нас разрушить, причинить вред.</p> <p><b>Как проявляется на лице:</b> искажает лицо, превращает его в гримасу. При брезгливости задействовано наибольшее количество лицевых мышц. Наморщенный нос, открытый искривленный рот, поднятые щеки и сильно суженные глаза – все лицо буквально сморщивается.</p> <p><b>Как проявляются у себя в теле:</b> желание избавиться, стряхнуть, выбросить, выплюнуть, не видеть и не слышать чего-то/кого-то, чувство сжатия и выворачивания вверху живота, тошнота</p>
<p><b>Печаль</b></p>	<p>Печаль — эмоциональное состояние, когда окружающий мир кажется серым, чужим, жестким и неудобным, окрашенным в красивые прозрачно-серые и минорные тона. Универсальным триггером печали является потеря ценного человека или объекта, хотя это может сильно варьироваться в зависимости от личного определения ценности и потери.</p> <p><b>Как проявляется на лице:</b> глаза печального человека слегка прикрыты, взгляд отсутствующий, отрешенный, направленный вниз или вглубь себя. Уголки губ опущены, нижняя губа может быть слегка выпячена.</p> <p><b>Как проявляются у себя в теле:</b> слезы, пустота и сдавливание в грудной клетке, плечи опущены, тяжесть и холод в груди и во всем теле, ком в горле, отсутствие энергии, чувство стягивания/давления в переносице.</p>
<p><b>Удивление</b></p>	<p>Удивление – сильная эмоция, выражение отношения к чему-то или кому-то. Когда человек испытывает удивление, он признает, что объект удивления обладает каким прекрасным, положительным качеством или наоборот не оправдывает ожидания человека.</p> <p><b>Как проявляется на лице:</b> лицо удивляющегося человека расслабляется и одновременно расправляется, уходит локальное напряжение отдельных мышц. Глаза раскрываются чуть шире обычного, возникает эффект вспышки глазами. Брови приподнимаются, а рот — приоткрывается, чтобы сделать короткий и резкий вдох</p> <p><b>Как проявляются у себя в теле:</b> тепло в грудной клетке и в голове, которое резко вспыхивает, перехватывает дыхание, широко открытые глаза, внимание улучшается.</p>

- Сквозной процесс на протяжении всех трех этапов

Для ознакомления участников смены со способами регуляции эмоций в отрядных уголках будут расположены интерактивные зоны. Интерактивные зоны - места, в которые участники программы могут прийти и попробовать способы регулирования эмоций в любой момент времени. Для регулирования эмоционального состояния в интерактивных зонах будут расположены материалы для переживания эмоции и регулирования своего эмоционального состояния, например, антистресс раскраски.

### **Блок 7 (подведение итогов)**

Смена завершается:

День 19

- Общелагерным мероприятием, направленным на проверку знаний участников об эмоциях, умении понимать свои эмоции, а также регуляции эмоций.
- Ярмарка эмоций, на которой дети смогут провести различные активности, связанные с эмоциями, а также сделать цветные тай-дай футболки в цветах любимых эмоций.

День 20

- Концерт закрытия, направленный на завершение легенды и подведение легенды смены.
- Итоговое анкетирование, направленное на анализ ожидаемых результатов.

Итог:

Участники смены ознакомились с шестью базовыми эмоциями, познакомились со способами эмоционального регулирования, а также ознакомились с проявлениями собственных эмоций.

#### **3.2.1. Легенда**

1-й день: Прошлым летом участники смены посетили заповедник Кампуса “Молодежный”. За этот год многое изменилось, в том числе и сам заповедник. После того как все эмоушены (персонажи 3 летней смены 2023 - живое воплощение эмоций в мире людей) были пойманы и приручены, в управление заповедником встала Николь. Эмоушены в заповеднике находились под охраной и защитой специалистов Кампуса: их могли изучать, а также люди могли ближе познакомиться с разными эмоциями и их вариантами. Николь - предприниматель, который был готов делать все для заработка денег через экскурсии в заповедник. Он старался минимизировать расходы и затраты на содержание эмоушенов - держал их в непригодных условиях. В итоге все эмоушены покинули территорию Кампуса. Кампус опустел, потерял былые краски, а экскурсии практически перестали бывать в заповеднике. В помощь к Николь поставили Раду - молодого наивного натуралиста, которая готов работать над условиями для возвращения эмоушенов.

Участники смены приезжают в Кампус для помощи Николь и Раде. Оба руководителя стараются решить проблемы в заповеднике, но с разных сторон. Участники смены в первый день на знакомстве с руководителями Кампуса приобретают статус рейнджеров: им вручают дневники эмоций, и формируют отделы по преобразованию заповедника.

Юным рейнджерам предстоит непростая задача - вернуть всех эмоушенов в заповедник, чтоб продолжать изучать их в среде обитания, а также иметь возможность познакомить людей с ними. Для этого им необходимо восстановить условия для проживания разных эмоушенов на территории Кампуса.

В течение смены на территории появляются неизвестные эмоушены, которым необходим особый подход. Для того чтобы эмоушены вернулись в заповедник - необходимо понять, что это за эмоушен, а также разобраться с тем, как можно его приручить. Николь рассказывает о том, что знает, что эмоушены - разные, не похожи друг на друга и могут сильно отличаться. Также ему известно, что эмоушенов можно приручать. Вследствие этого было принято решение: как только эмоушены вернуться на территорию - нам необходимо приручить эмоушена: научиться понимать, регулировать и создавать условия для его комфортного существования. Справится с этим по силам только настоящему специалисту по эмоушенам. Поэтому всем участникам смены предстоит доказать то, что они достойны носить звание специалиста.

2-й день: Утром происходит возвращение первого эмоушена: они вернулись, увидев прибытие новых людей, а также первые преобразования в заповеднике. В непригодных условиях, которые отсутствуют за пределами заповедника, эмоушены теряют свой цвет, и их становится невозможно отличить от реальных животных. И, к сожалению, теперь они все серые. К концу дня рейнджеры понимают, что эти эмоушены - радость.

3-й день: Эмоушены отвечают радостью на радость, показывают рейнджерам, какие же разные бывают проявления у радости, а также рейнджеры приручают первого эмоушена. На территории Кампуса рейнджеры создают условия для эмоушенов радости, которые отображаются на карте Заповедника.

4-й день: Посмотрев на то, как быстро и просто вернулись эмоушены радости, Николь решает насильно вернуть эмоушенов: он приманивает их цветным светом, яркими лампочками и фонариками, успехом затея не оборачивается. Эмоушены, которых он нашел, начали разбегаться и Николь просто гонит эмоушенов в направлении заповедника. Рада в шоке, поэтому принимает решение об экстренном создании условий для этих эмоушенов. В процессе рейнджеры узнают, что это эмоушен страха.

5-й день: Определив, что это эмоушен страха, рейнджеры понимают, что эмоушены страха прячутся на территории и боятся выйти к ним. В попытках защитить и обезопасить эмоушенов страха, эмоушены чувствуют себя комфортнее и под защитой рейнджеров перестают прятаться по территории и выходят к людям. Рейнджеры начинают приручать эмоушенов.

6-й день: Посмотрев на то, сколько усилий требует такое вмешательство, Николь принимает решение не заниматься браконьерством. Рада и рейнджеры справляются с регуляцией эмоушенов страха, и на территории Кампуса рейнджеры создают условия для эмоушенов страха, которые отображаются на карте Заповедника.

7-й день: На территорию заповедника врываются эмоушены, которые переворачивают все на своем пути. Николь пытается останавливать их агрессией: кричит на них, топает ногами, замахивается, а иногда даже хватает и швыряет, но сталкивается еще с большим сопротивлением. Становится понятно, что это эмоушены гнева. Подавить эмоушенов гнева не получается, так что и этот метод больше никогда не будет применяться. В процессе взаимодействия с эмоушенами гнева Рада понимает, что они взволнованы исчезновением эмоушенов страха и решили встать на защиту.

8-й день: Показав, что с эмоушенами страха все в порядке и никого не надо защищать, эмоушены гнева успокаиваются и готовы пойти на контакт с рейнджерами.

9-й день: После того как эмоушены гнева идут на контакт с рейнджерами, наступает самый удачный день, чтобы начать приручать новых эмоушенов. Совместными усилиями с эмоушенами гнева на территории Кампуса рейнджеры создают условия для них. Условия отображаются на карте Заповедника. Николь признает, что в одиночку ей не справиться, и что помощь Рады, а также умение аккуратно и бережно работать с эмоушенами полезно. В этот момент Николь наконец-то готова к полному сотрудничеству с Радой.

10-й день: Обычно эмоушены появлялись с самого утра, но в этот раз никого не было. В ходе споров Николь и Рады по поводу эффективности работы друг друга разбрасываются вещи, разливаются колбы и т.д. В какой-то момент из груды вещей появляется эмоушен, а остальные эмоушены начинают сходиться на ссору. Рада специально начинает разбрасывать вещи и все понимают, что это эмоушен брезгливости.

11-й день: Николь и Рада спорят о том: нужна ли грязь в заповеднике, но Николь сдается и предлагает рейнджерам играть по правилам эмоушенов и понять, а что же рейнджеры считают брезгливым?

12-й день: После изучения того, как же рейнджеры относятся к безгливости, наступает день, в который каждый может приручить себе эмоушена. Рада и Николь приняли решение выделить зону безгливости, хоть и с большим сопротивлением Николь, из-за большого количества грязи. На территории Кампуса рейнджеры создают условия для эмоушенов безгливости, которые отображаются на карте Заповедника

13-й день: Большая часть эмоушенов вернулась в заповедник, Николь и Рада взволнованы, ведь они вместе создали Заповедник мечты, но неожиданно на территории появляются новые неопознанные эмоушены, которые пришли на новые краски, украшения и новое обустройство территории. Оказывается, что это эмоушены удивления.

14-й день: В этот день все рейнджеры и руководители решают просто проследить за тем, как будут действовать эмоушены. В итоге все понимают, что может их удивить, а что нет.

15-й день: Рейнджеры находят наиболее похожего на них эмоушена и приручают его. Рада и Николь впервые не спорят и совместными усилиями создают условия для эмоушенов. На территории Кампуса появляются условия для эмоушенов удивления, которые отображаются на карте Заповедника.

16-й день: В заповеднике массово ходят эмоушены, максимально отличающиеся друг от друга. Выясняется, что они опечалены тем, что остались почти одни, скучают по Кампусу и т.д. Николь очень боится огромного количества бесконтрольных эмоушенов, она не понимает, что с ними делать. Эти эмоушены - эмоушены печали.

17-й день: Над кампусом повисает состояние грусти и печали. В этот день все чувствуют себя подавленно и несчастно. Руководителям Кампуса и рейнджерам предстоит разобраться в том, как они могут испытывать печаль

18-й день: Николь решает воспользоваться методом Рады и впервые сама приручает эмоушена. Рейнджеры также следуют советам Рады: максимально аккуратно и бережно подходят к эмоушенам. В ходе заботы о них - каждый находит себе своего эмоушена. Совместными усилиями рейнджеры и эмоушены понимают, как можно обустроить место их обитания. На территории Кампуса рейнджеры создают условия для эмоушенов грусти, которые отображаются на карте Заповедника.

19-й день: Рада и Николь признают профессионализм рейнджеров и предлагают им окончательно стать работниками заповедника, а также получить звание специалиста, к которому участники смены шли все это время. Утром рейнджерам необходимо собрать материалы для создания униформы, подтверждая свои знания об эмоциях: их проявлениях и способах регулирования. Днем рейнджеры самостоятельно делают свою униформу, т.к. рейнджеры подтвердили свое звание специалиста. В итоге все эмоушены нашли свою территорию, а у каждого рейнджера есть свои эмоушены, которых он приручил. По этому поводу руководители кампуса решают устроить открытие заповедника, на которое могут прийти все желающие, познакомиться с эмоушенами и просто повеселиться.

20-й день: Рада и Николь собирают всех рейнджеров на финальный прощальный вечер в заповеднике, где вспоминают самые яркие моменты за эти дни, а также выражают благодарность.

### 3.2.3. Специальная лексика

Реальные объекты и процессы	Игровая лексика
Территория ДОЛ	Заповедник Кампус Молодежный
Корпус	Наблюдательный пункт
Отряд	Отдел
Вожатые	Специалисты



Дети	Рейнджеры
Педагоги - организаторы	Руководители Кампуса
Администрация ДОЛ	Руководители Кампуса
Руководители кружка	Магистры

### 3.3. Мотивационная система участников

#### 3.3.1 Общая система мотивации

- Легенда

Участники приезжают в Кампус “Молодежный” для помощи с возвращением эмоушенов в заповедник. К сожалению, из-за решений предыдущего управленца территория абсолютно не приспособлена к разным эмоушенам. В ходе смены рейнджерам предстоит знакомиться с эмоушенами, понимать их особенности и узнавать способы их регуляции. Рейнджерам необходимо определить условия для комфортного обитания каждого вида эмоушенов и разместить их на карте заповедника.

- Цель

Создать полную карту заповедника со всеми эмоушенами.

- Механика

В конце каждого блока на карте, находящейся в общелагерном уголке, появляется территория с эмоушенами этого блока. Все отделы могут разместить по некоторому количеству предметов, которые способствуют созданию условий для этого эмоушена. Например, эмоушен радости может ассоциироваться с детской площадкой, батутом или шариками, отделы выбирают предмет, который по их мнению наиболее подходит для эмоушена и этот предмет необходимо нарисовать в конце блока и приклеить на карту заповедника.

Количество предметов рассчитывается следующим образом: за участие и победу в мероприятиях отделы будут получать баллы - “ляпы”.

За участие - 3 ляпа.

За 3 место - 5 ляпов.

За 2 место - 7 ляпов.

За 1 место - 10 ляпов.

В конце каждого блока будет происходить подсчет общей суммы полученных “ляпов”. В зависимости от количества набранных “ляпов” будет определяться число предметов, которые могут разместить отделы на территории эмоушена этого блока.

- Итог

В конце смены в общелагерном уголке находится карта, отображающие все территории эмоций, а также их особенности.

Лучшим отделом становится тот, кто больше всего вложил в обустройство территории заповедника т.е. больше всего разместил предметов на карте.

#### 3.3.2 Личная система мотивация

- Легенда

Участники получают статус рейнджеров, как только прибывают в Кампус. Для изучения эмоушенов, которые будут появляться на территории Кампуса, каждому рейнджеру выдается дневник эмоций. Ведь самая главная задача рейнджера - понять эмоушенов и научиться их приручать. В этом дневнике рейнджеры могут делать любые заметки, которые посчитают нужными. Руководители Кампуса также разместили вспомогательные листы, которые могут помочь рейнджерам. Для простоты процесса Руководители Кампуса предложили рейнджерам изучать эмоушенов на примере прирученных ими. Прирученный эмоушен - наиболее похож на своего обладателя. Поэтому всем рейнджерам предстоит изучить только одного эмоушена в каждом блоке.

Для активного изучения надо быть пытливым и стараться найти и узнать эмоушенов на всех территории кампуса, поэтому за особую активность рейнджерам предлагаются знаки отличия - наклейки, которыми можно отмечать свои активность в жизни заповедника.

- Цель

Зафиксировать и запомнить полученные знания о проявлении эмоций у других, у себя, а также способах регулирования.

- Механика

В дневнике находится 6 блоков, посвященных разным эмоушенам (радость, страх, гнев, брезгливость, печаль, удивление). Все блоки в дневнике эмоций построены по одинаковой структуре:

1. Знакомство с эмоушеном и его проявлениями.

В этом блоке участникам предлагается:

- записать или зарисовать основные проявления эмоции.

2. Собственные особенности проявления эмоции.

В этом блоке участникам предлагается:

- заполнить чек-лист проявлений эмоции: в дневнике есть перечень основных проявлений эмоции, предлагается отметить те, которые относятся конкретно к участникам;
- поле для отметки выполненных заданий. Каждую эмоцию на стенде в общелагерном уголке появляются новые задания для изучения собственных эмоций. За каждое выполненное задание можно получить отметку в дневник.

Этот разворот заполняется каждый 2-й день нового блока.

3. Способы регуляции эмоции.

- Поле для заметок: место, где можно написать или нарисовать способы регуляции;
- место для наклеек: наклейки клеиваются за посещение мастер-класса и мероприятия, которые направлены на регуляцию эмоций;
- место для наклейки эмоушена: после приручения эмоушена его изображение можно клеить в дневник.

Этот разворот заполняется каждый 3-й день нового блока на пятиминутках осознанности.

- Итог

В конце смены у рейнджеров появляются прирученные эмоушены. Также по итогам подсчетов наклеек выбирается лучший рейнджер отдела, который переводится в статус специалиста.

### 3.4. План-сетка

	День смены	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	
	Дата / ДЕД	7.авг.	8.авг.	9.авг.	10.авг.	11.авг.	12.авг.	13.авг.	
	Идея дня		Работа в отделах	Знакомство с эмоцией "Радость"	Проявление эмоции "Страх"	Как я испытываю эмоцию "Страх"	Как регулировать эмоцию "Страх"	Проявление эмоции "Гнев"	
Утро	8:30	Заезд	Подъем, уборка комнат						
	9:00		Отрядный сбор, зарядка						
	9:30		Завтрак						
	10:00-11:00		Знакомство с кафедрами "Я выбираю..."	Кафедры					Фотокросс "Поймай гнев"
	11:15 - 12:15		Отрядное время. Отрядное целеполагание	МК "Моя эмоция" (Эмоция "Радость")	Репетиции в отрядах/ Выполнение заданий "Активация"	Репетиции в отряде	МК "Моя эмоция" (Эмоция "Страх"). Заполнение дневника эмоций	Мастер-классы от вожатых	
12:30 - 13:30		Спортчас/веревочный парк				Ролевая игра "Бесстрашные"	Спортчас/ веревочный парк/Выполнение заданий "Активация"		
День	13:30	Обед							
	14:00	14:30 Заселение	Выдача телефонов						
	14:30	15:00 орг.хоз.сбор	Тихий час						
	16:15	Полдник							

	16:30-17:30	Отрядное мероприятие на знакомство	Игра по станциям "Кто такой специалист?"	Игра по территории "Как понять радость"	Мероприятие к Дню физкультурника. Спортивная эстафета "Спорт - это движение вперед"	Отрядное мероприятие	Репетиции в отрядах / Активное время на улице	Активная игра по территории "Какой ты?"
	17:45-18:45	Театрализованное представление погружение в легенду "Добро пожаловать в заповедник"	Создание отрядного уюта	Репетиции в отряде	Активное время на улице / заполнение дневников / выполнение заданий личной мотивационной системы		Пятиминутка осознанности	Активное время на улице/ заполнение дневников/ выполнение заданий личной мотивационной системы
Вечер	19:00	Ужин						
	19.20-20:20	Выдача телефонов	Дискотека/ Песенный вечер	Пятиминутка осознанности + заполнение дневников эмоций	Дискотека/ Песенный вечер	Киноклуб	Концерт представления групп "Я себя знаю"	Отрядные свечи
	20:30 - 21:30	Отрядные свечи	Рефлексия	Создание отрядного уюта	Рефлексия	Заполнение дневника эмоций		Рефлексия
Гигиена	21:30 Младшие/ 22:00 Старшие							
Отбой	22:00 Младшие/ 22:30 Старшие							
	День смены	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день - родительский день	13 день	14 день
	Дата/ ДЕД	14.авг.	15.авг.	16.авг.	17.авг.	18.авг.	19.авг.	20.авг.
	Идея дня	Как я испытываю эмоцию "Гнев"	Как регулировать эмоцию "Гнев"	Проявление эмоции "Брезгливость"	Как я испытываю эмоцию "Брезгливость"	Как регулировать эмоцию "Брезгливость"	Проявление эмоции "Удивление"	Как я испытываю эмоцию "Удивление"
Утро	8:30	Подъем, уборка комнат						
	9:00	Отрядный сбор, зарядка						
	9:30	Завтрак						

	<b>10:00-11:00</b>	Кафедры						
	<b>11:15 - 12:15</b>	Активное время на улице/ заполнение дневников	МК "Моя эмоция" (Эмоция "Гнев"). Заполнение дневников эмоций	Подготовка проекта - "Что раздражает специалистов?"	Мастер-классы от вожатых	МК "Моя эмоция" (Эмоция "Брезгливость"). Заполнение дневников эмоций	Репетиции на сцене/ Выполнение заданий "Активация"	Отрядное мероприятие
	<b>12:30 - 13:30</b>	Спортчас/веревочный парк		Спортчас/веревочный парк/ Выполнение заданий "Активация"	Репетиции в отряде	Спортчас/веревочный парк		
День	<b>13:30</b>	Обед						
	<b>14:00</b>	Выдача телефонов						
	<b>14:30</b>	Тихий час						
	<b>16:15</b>	Полдник						
	<b>16:30-17:30</b>	Квест Рум "Пропавший эмоушен"	Игра по станциям "Управляю"	Репетиции в отряде	КУБ "Такая разная брезгливость"	Игра по территории "Держи дистанцию"	Общелагерный спектакль "Мое почтение"	Иммерсивный театр "Удивление"
	<b>17:45-18:45</b>	Активное время на улице/ заполнение дневников/ выполнение заданий личной мотивационной системы		Защита проектов "Новая идея"	Межотрядное мероприятие	Репетиции в отряде		
Вечер	<b>19:00</b>	Ужин						
	<b>19.20-20:20</b>	Дискотека/ Песенный вечер	Персонажный квест "Моя эмоция"	Отрядные свечи	Дискотека/ Песенный вечер	Интеллектуальная игра (младшие) Мировое кафе (старшие) "Не нравится? Измени!"	Отрядные свечи	Дискотека/ Песенный вечер
	<b>20:30 - 21:30</b>	Заполнение дневника эмоций	Пятиминутка осознанности	Рефлексия	Заполнение дневника эмоций	Пятиминутка осознанности	Рефлексия	Заполнение дневника эмоций
Гигиена	21:30 Младшие/ 22:00 Старшие							
Отбой	22:00 Младшие/ 22:30 Старшие							

	День смены	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день	21 день
	Дата/ ДЕД	21.авг.	22. авг	23.авг.	24.авг.	25.авг.	26.авг.	27.авг.
	Идея дня	Как регулировать эмоцию "Удивление" Знакомство с "Движением Первых"	Проявление эмоции "Печаль"	Как я испытываю эмоцию "Печаль"	Как регулировать эмоцию "Печаль"	Открытие заповедника	Торжественный финальный вечер	
<b>Утро</b>	<b>8:30</b>	<b>Подъем, уборка комнат</b>						
	<b>9:00</b>							
	<b>9:30</b>	<b>Завтрак</b>						
	<b>10:00-11:00</b>	Кафедры		Мастер-классы от детей	Кафедры		Репетиции в отряде/на сцене	Сбор вещей
	<b>11:15 - 12:15</b>	МК "Моя эмоции" (Эмоция "Удивление"). Заполнение дневников эмоций	Мероприятие ко Дню Государственного флага Российской Федерации	Дебаты (старшие, средние) Упражнение Джеффа (младшие) "Быть или не быть?"	МК "Моя эмоции" (Эмоция "Печаль"). Заполнение дневников эмоций	Репетиции в отряде	Фотосессии отрядов	Уборка корпусов
	<b>12:30 - 13:30</b>	Спортчас/ веревочный парк	Репетиции в отряде/ Выполнение заданий "Активация"	Спортчас/веревочный парк			Итоговое анкетирование смены	
<b>День</b>	<b>13:30</b>	<b>Обед</b>						
	<b>14:00</b>	<b>Выдача телефонов</b>						
	<b>14:30</b>	<b>Тихий час</b>						
	<b>16:15</b>	<b>Полдник</b>						
	<b>16:30-17:30</b>	Игра по территории "Будь в движении"	Игра по станциям "Печальная история"	Репетиции в отряде			Итоговое мероприятие. Фестиваль	Концерт завершения

	17:45-18:45		Активное время на улице/ выполнение личной мотивации	Отрядное мероприятие	Ярмарка "Ностальгия"	творчества. "Я себя знаю"	смены "До новых встреч?"
Вечер	19:00	Ужин					
	19.20-20:20	Киновечер	Ролевая игра "Не надо печалиться"	Подготовка к ярмарке	Дискотека/ Песенный вечер	Поведение итогов целеполагания	Общелагерная обратная связь
	20:30 - 21:30	Пятиминутка осознанности	Рефлексия	Заполнение дневников	Пятиминутка осознанности	Отрядные свечи	Дискотека/ Песенный вечер
Гигиена	21:30 Младшие/ 22:00 Старшие						
Отбой	22:00 Младшие/ 22:30 Старшие						

### 3.5. Описание ключевых мероприятий

#### Узнавание, понимание и регулирование эмоции “Радость”

**Название:** “Мои эмоции”

**Формат:** мастер-класс

**Цель:** создать условия для узнавания и понимания собственных проявлений и телесных ощущений, мимических проявлений эмоции “Радость”.

**Основная суть мероприятия:** участникам предлагается принять участие в упражнениях, направленных на понимание собственного ощущения эмоции “радость”. В течение мастер-класса участники получают инструкции от вожатых. Первое упражнение направлено на фиксирование положительных воспоминаний и положительного опыта ребенка. Второе упражнение направлено на отслеживание мимических проявлений эмоции “Радость” у себя и у других. По итогам мероприятия происходит этап рефлексии и создание информационной памятки по эмоции “Радость”.

**Название:** “Понять радость”

**Формат:** поисковая игра по территории

**Цель:** создать условия для знакомства участников с собственными проявлениями эмоции “Радость” и визуальными проявлениями эмоции у других людей.

**Основная суть мероприятия:** участники получают описание персонажа (эмоции “Радость”), которого необходимо отыскать на территории лагеря. Описание персонажа соответствует описанию эмоции “Радость” и как ее испытывают другие люди. Однако у каждого отряда есть в описании одна отличительная черта, которая поможет им найти своего персонажа. После завершения поисков задача команд создать комфортные условия для жизни персонажа (например: яркое солнце, светлая комната, тихое пространство и т.д.). По итогам мероприятия участники создают чек-лист, в котором отмечают факторы для комфортного сосуществования.

#### Узнавание, понимание и регулирование эмоции “Страх”

**Название:** “Спорт—это движение вперед”

**Формат:** спортивная эстафета

**Цель:** создать условия знакомства участников смены с проявлениями эмоции “Страх” у других людей.

**Основная суть мероприятия:** участникам необходимо пройти набор спортивных испытаний, в течение которых ребята знакомятся с проявлениями эмоции “Страх”. Участникам выдают спортивные задания, по итогам выполнения команда получает обрывок фотографии и три признака эмоции. Собрав все обрывки фотографии и признаки эмоции, участникам необходимо на скорость собрать фотографию, определить какая эмоция перед ними находится и выделить признаки эмоции “Страх”. По итогам мероприятия участники составляют памятку как определить эмоцию “Страх”.

**Название:** “Мои эмоции”

**Формат:** мастер-класс

**Цель:** создать условия для узнавания и понимания собственных проявлений и телесных ощущений, мимических проявлений эмоции “Страх”.

**Основная суть мероприятия:** ребятам предлагается принять участие в упражнениях, направленных на понимание собственного ощущения эмоции “Страх”. В течение мастер-класса участники получают инструкции от вожатых. Первое упражнение направлено на фиксирование визуального образа своих страхов. Задача участников ответить на вопросы: “если бы мой страх можно было выразить на бумаге, на что он был бы похож?”, “каким образом можно изобразить мой страх на бумаге?”. Далее с участниками происходит обсуждение по следующим вопросам: “Как нужно изменить рисунок, чтобы из страшного он превратился в обычный или даже смешной?”, “Если бы мой страх уменьшился до крохотного размера, каким бы стал я на этом рисунке? И где бы тогда по



отношению ко мне находился бы этот страх?”. По итогам мероприятия происходит этап рефлексии и создание информационной памятки по эмоции “Страх”.

**Название: “Эксперты бесстрашия”**

**Формат:** ролевая игра

**Цель:** создать условия для знакомства участников с инструментами регулирования эмоции “Страх”.

**Основная суть мероприятия:** участникам необходимо разделить на две команды. Каждая команда получает карту местности лагеря, где обозначены места, в которых были замечены персонажи. Каждая команда выбирает одного участника, который становится “путешественником”. Оставшееся часть команды изучает книги с информацией о способах регулирования эмоции “Страх”. Далее “путешественники” отправляются на поиски персонажа. “Путешественники” узнают, чего испугался персонаж, и, вернувшись к команде, составляют план действий, чтобы персонажа успокоить. Вернувшись к персонажу, “путешественник” использует способы эмоционального регулирования и успокаивает персонажа. После того как “путешественник” успокоил персонажа, он возвращается к своей команде и рассказывает о достижениях. Затем внутри команды происходит смена ролей и действия повторяются. По итогам мероприятия участники составляют памятку со способами регулирования эмоции “Страх”.

**Узнавание, понимание и регулирование эмоции “Гнев”**

**Название: “Поймай гнев”**

**Формат:** фотокросс

**Цель:** создать условия знакомства участников смены с проявлениями эмоции “Гнев” у других людей.

**Основная суть мероприятия:** участники в своих отрядных холлах находят послание, в котором указано, что на территории появился новый персонаж (эмоция “Гнев”), однако пока ребята об этом не знают. В послании также указано, что на территории находятся улики (подсказки с признаками эмоции “Гнев”), которые помогут ребятам определить какая новая эмоция появилась. Задача участников - отправиться на поиск улики, запечатлеть их на фото и составить фоторобот эмоции, которую они смогли определить.

**Название: “Пропавший эмоушен”**

**Формат:** квест-рум

**Цель:** создать условия для фиксирования участниками смены проявлений эмоции “Гнев” у самих себя.

**Основная суть мероприятия:** участники на старте знакомятся с персонажем (эмоция “Гнев”), который будет проводником для своей команды. Задача персонажа в течение квеста мешать участникам, кричать и “толкать” их, чтобы участники на себе прочувствовали злость и раздражение. Примеры заданий: сложить 4 пирамидки из стаканчиков, для того, чтобы выбраться (персонаж толкает и ломает пирамидки); участникам необходимо молча собрать множество ключей, которые расклеены по стенам (персонаж несколько раз издаёт звуки из-за чего приходится команде еще раз выполнять задание) и т.п. По итогу мероприятия с участниками происходит этап рефлексии и заполнение дневника эмоций.

**Название: “Мои эмоции”**

**Формат:** мастер-класс

**Цель:** создать условия для понимания собственных проявлений эмоции и для знакомства участников с инструментами регулирования эмоции “Гнев”.

**Основная суть мероприятия:** ребятам предлагается принять участие в упражнениях, направленных на понимание собственного ощущения эмоции “Гнев”. В течение мастер-класса участники получают инструкции от вожатых. План мастер-класса: актуализация знаний участников о признаках гнева, причинах возникновения и последствиях, знакомство участников с техниками

регулирования гнева (например: глубокое дыхание, медитация, визуализация и другие методы), закрепление теории на практике через выполнение упражнений для контроля над эмоцией. По итогам мероприятия происходит этап рефлексии и создание информационной памятки по эмоции “Гнев”.

### Узнавание, понимание и регулирование эмоции “Брезгливость”

**Название:** “Новая идея”

**Формат:** проектная деятельность

**Цель:** создать условия знакомства участников смены с проявлениями эмоции “Брезгливость” у других людей.

**Основная суть мероприятия:** утром ребята узнают, что раздражает вожатых в лагере. Их проблемы и недовольства становятся темами проектов для отрядов. Задача детей - за день придумать различные креативные способы решения их проблем и представить свой итог в виде готового “продукта”. Вечером проходит защита проектов, где ребята рассказывают свои задумки и показывают, как пользоваться их изобретениями. На недовольства вожатых приходит новая эмоция - Брезгливость.

**Название:** “Кто такая Брезгливость”

**Формат:** игра по территории

**Цель:** создать условия для фиксирования участниками смены проявления эмоции “Брезгливость” у самих себя.

**Основная суть мероприятия:** участникам необходимо познакомиться с персонажем (эмоция “Брезгливость”). Для того чтобы пройти к персонажу участникам необходимо пройти испытания, направленные на создание условий проявления эмоции “Брезгливость”. Примеры заданий: выбрать наряд для кикиморы из различных мокрых тканей, найти самый грязный камень на территории, создать шумовой оркестр из неприятных звуков. После каждого испытания ребята получают жетоны, которые обменяют на возможность увидеться с персонажем (эмоция “Брезгливость”) и пройти специальное испытание от персонажа. По итогам мероприятия происходит этап рефлексии и заполнение дневника эмоций.

**Название:** “Мои эмоции”

**Формат:** мастер-класс

**Цель:** создать условия для понимания собственных проявлений эмоции и для знакомства участников с инструментами регулирования эмоции “Брезгливость”.

**Основная суть мероприятия:** ребятам предлагается принять участие в упражнениях, направленных на понимание собственного ощущения эмоции “Брезгливость”. В течение мастер-класса участники получают инструкции от вожатых. План мастер-класса: актуализация знаний участников о признаках брезгливости, причинах возникновения и последствиях, обсуждение важности и значимости этой эмоции в жизни человека, знакомство участников с техниками регулирования брезгливости (например: преобразование, отдаление и другие), закрепление теории на практике через выполнение упражнений для контроля над эмоцией. По итогам мероприятия происходит этап рефлексии и создание информационной памятки по эмоции “Брезгливость”.

### Узнавание, понимание и регулирование эмоции “Удивление”

**Название:** “Мое почтение”

**Формат:** концертная программа, спектакль

**Цель:** создать условия знакомства участников смены с проявлениями эмоции “Удивление” у других людей.

**Основная суть мероприятия:** на спектакле должен появиться новый персонаж (Удивление). Вожатые, желая его найти, решают отправиться в самые необычные места. Номера отрядов отражают различные чудеса света. После каждого номера на небольшой промежуток времени появляется новый герой. По его мимике и словам дети понимают, что заинтересовали своими номерами новую эмоцию - Удивление.

**Название: “Удивление”**

**Формат:** иммерсивный театр

**Цель:** создать условия для фиксирования участниками смены проявлений эмоции “Удивление” у самих себя.

**Основная суть мероприятия:** участникам предлагается помочь водителям разрешить запутанную историю, которая произошла накануне. У каждого водителя пропали личные вещи, но никто не признает своей вины и не может четко указать на виновника. Участники должны расспросить каждого водителя, скрывая свои эмоции, чтобы узнать больше информации. Если участники не смогут сдерживать свои эмоции, то водитель, опасаясь последствий, не раскрывает информацию полностью. Задача участников: узнать максимальное количество информации и узнать виновника произошедшего. По итогам мероприятия происходит этап рефлексии и создание информационной памятки по эмоции “Удивление”.

**Название: “Мои эмоции”**

**Формат:** мастер-класс

**Цель:** создать условия для понимания собственных проявлений эмоции и для знакомства участников с инструментами регулирования эмоции “Удивление”.

**Основная суть мероприятия:** ребятам предлагается принять участие в упражнениях, направленных на понимание собственного ощущения эмоции “Удивление”. В течение мастер-класса участники получают инструкции от водителей. План мастер-класса: актуализация знаний участников о признаках удивления, причинах возникновения, обсуждение важности и значимости этой эмоции в жизни человека, знакомство участников с техниками регулирования (например: глубокое дыхание, рационализация и другие), закрепление теории на практике через выполнение упражнений для контроля над эмоцией. По итогам мероприятия происходит этап рефлексии и создание информационной памятки по эмоции “Удивление”.

**Узнавание, понимание и регулирование эмоции “Печаль”**

**Название: “Печальная история”**

**Формат:** игра по станциям

**Цель:** создать условия знакомства участников смены с проявлениями эмоции “Печаль” у других людей.

**Основная суть мероприятия:** участникам предстоит отыскать персонажей (эмоция “Печаль”), которые спрятались в необычных местах на территории лагеря. После нахождения персонажа участникам предстоит понять, с чем связано такое поведение персонажей (грустный вид, желание спрятаться), и помочь им справиться с проблемой. Примеры заданий: на территории слишком громко и сложно сосредоточиться на своих мыслях, чувство одиночества и желание обняться с кем-то и т.п. После помощи каждому персонажу участники получают картинку с его изображением. Задача участников: как можно скорее отыскать всех персонажей (эмоция “Печаль”), понять, как и из-за чего другие могут грустить. По итогам мероприятия происходит этап рефлексии и заполнение дневника эмоций.

**Название: “Быть или не быть?”**

**Формат:** диалоговая игра

**Цель:** создать условия для фиксирования участниками смены проявлений эмоции “Печаль” у самих себя.

**Основная суть мероприятия:** ребятам предлагается участие в дебатах на темы, которые связаны с конфликтными ситуациями двух друзей. В ходе мероприятия участники по командам находят вопросы, в которых изложена история и расписана версия глазами одного из друзей. Когда команды встречаются, их задача обсудить проблему, привести аргументы для каждой стороны, а также понять причины и возможные варианты решения данной проблемы. Примеры заданий:

ссора друзей на почве места встречи, обида друзей друг на друга из-за выбора кино и т.п. После обсуждения ситуации с позиции одного из друзей участники объединяются в одну команду, в которой им предстоит понять, как следовало бы повести себя в этом случае, почему возникла ситуация недопонимания, а также - к чему она привела. По итогам мероприятия происходит этап рефлексии и заполнение дневника эмоций.

**Название: “Мои эмоции”**

**Формат:** мастер-класс

**Цель:** создать условия для понимания собственных проявлений эмоции и для знакомства участников с инструментами регулирования эмоции “Печаль”.

**Основная суть мероприятия:** ребятам предлагается принять участие в упражнениях, направленных на понимание собственного ощущения эмоции “Печаль”. В течение мастер-класса участники получают инструкции от вожатых. План мастер-класса: актуализация знаний участников о признаках удивления, причинах возникновения, обсуждение важности и значимости этой эмоции в жизни человека, знакомство участников с техниками регулирования печали (например: конструктивные способы просить о поддержке и помощи, написание писем и т.п.), закрепление теории на практике через выполнение упражнений для контроля над эмоцией. По итогам мероприятия происходит этап рефлексии и создание информационной памятки по эмоции “Печаль”.

### 3.6. Система мастер-классов, кружков, клубов

В данной программе система кружков и мастер-классов представлена в виде Кафедр.

**Кафедры** - цикл ежедневных теоретических и практических встреч/занятий в максимально постоянной, по возможности, группе, которые проводят Магистры - педагоги, с интересами и знаниями в области предмета.

Согласно долгосрочной программе кафедры делятся на 4 "профиля":



"я" - индивидуальное развитие

Примеры кафедр:

- кафедра эмоций (осознание своих эмоций, управление эмоциями, распознавание эмоций других людей, поддержание взаимоотношений);
- кафедра мнемотехники (развитие памяти, навыков запоминания и прочее);
- кафедра личностного роста (осознание собственных границ, желаний, сильных сторон и прочее);
- прикладное творчество (соленое тесто, арт-дизайн и др.);
- спорт (индивидуальные виды - тир, дартс и др.).

др.).

"я и другие" - межличностное взаимодействие

Примеры кафедр:

- мастерская переговоров (как говорить, чтобы договориться);
- искусство общения (как знакомиться с новыми людьми, как поддержать диалог, как слышать и слушать);
- бесконфликтная кафедра (как решать конфликты, какие они бывают, в чем их отличие).

"я в группе" - ролевое взаимодействие в группе

Примеры кафедр:

- театральная кафедра (ораторское мастерство, искусство сцены, режиссура);
- кафедра туристских походов (разведение костра, сбор рюкзака, правила походов и прочее);

- спорт (командные виды спорта).

"я в мире" - профессии сферы "человек-человек"

Примеры кафедр:

- школа вожатского мастерства (основы вожатского мастерства, возрастные особенности, единые педагогические требования и т.д.);
- кафедра игротехники (виды игр, технология создания игры, секреты проведения мероприятия);
- профориентационная кафедра (тестирования, знакомство с профессиями, выбор и создание алгоритма профессионального самоопределения);
- актив лагеря (включение в подготовку программы следующего дня, курирование мотивационной системы, шефство над другими детьми/группами).

Группы на кафедры формируются, ориентируясь на два критерия:

- возраст участников;
- пожелания при выборе кафедры.

Занятия проходят в первой половине дня по заранее подготовленной программе следующему расписанию:

	Отряды старшего возраста (длительность занятия 1 час)	Отряды среднего возраста (длительность занятия 1 час)	Отряды младшего возраста (длительность занятия 50 минут)
Кафедры	12:40 - 13:40	11:30 - 12:30	10:30 - 11:20
Отрядная работа	10:30 - 12:40	10:30 - 11:20 12:40 - 13:40	11:30 - 13:40

В рамках данной программы предлагается возможность смены кафедр в середине смены (первый цикл кафедр имеет название "Кафедры 1.0", второй - "Кафедры 2.0"). Таким образом цикл занятий кафедры составляет 5-7 встреч. После чего происходит защита итоговых работ.

В конце цикла кафедра представляет итоговый проект/продукт. Это может быть выставка, номер, видео. Главная цель проекта - отразить навыки, которым ребята смогли научиться. Презентация проекта происходит в формате **Защиты итоговых работ кафедр 1.0 и кафедр 2.0.**

Программы кафедр разрабатываются с учетом актуальных задач, современных требований, психологических и физиологических особенностей участников смен и призваны реализовать различные направления обучения и воспитания. Для достижения цели смены в программу традиционных направлений кафедр включены занятия, направленные на развитие коммуникативных навыков.

Кафедры, направленные на развитие эмоционального интеллекта:

Направленность: социально–гуманитарная

**Название: Путь к себе**

Формат, краткая суть: занятия проходят в формате тренингов.

Занятия позволят познакомиться с эмоциями, чувствами, состояниями и переживаниями. Здесь можно узнать, как спокойно реагировать на неприятные ситуации, справиться со своими эмоциями и как понять другого человека.

Направленность: социально–гуманитарная

**Название: Общаться легко**

Формат, краткая суть: занятия проходят в формате тренингов.

Участники кафедры в течении смены развивают навыки общения и решения конфликтов через ролевые игры и различные упражнения.

Кафедры общего развития:

Направленность: художественная

**Название: Ритм**

Формат, краткая суть: занятия проходят в формате мастер–класса.

Участники кафедры знакомятся с различными танцевальными направлениями, развивают чувство ритма и гибкость/пластичность своего тела, а также учатся выражать свои эмоции посредством танца.

Направленность: творческо-прикладная

**Название: Арт-дизайн**

Формат, краткая суть: занятия проходят в формате мастер–класса.

Участники кафедры знакомятся с различными техниками творчества, применяют их на практике, развивают свои художественные навыки, а также учатся выражать свои эмоции посредством изобразительного искусства.

Направленность: туристско–краеведческая

**Название: В поход!**

Формат, краткая суть: работа в группах переменного состава.

Участники кафедры знакомятся с различными этапами подготовки организации походов. В течение занятий участники обучаются сбору походных рюкзаков, постановки палатки и элементарным навыкам обустройства лагеря.

## 4. Ресурсное обеспечение программы

### 4.1. Финансовое обеспечение программы

Государственное бюджетное учреждение

### 4.2. Кадровое обеспечение программы

Должность и примерное необходимое количество сотрудников	Описание основных функций
Руководитель педагогической службы (1 человек - постоянный штат) (заместитель по воспитательной работе)	<ul style="list-style-type: none"><li>● Перспективное планирование;</li><li>● Организация работы всей педагогической службы;</li><li>● Организация обеспечения, систематизация и анализ всей образовательно-воспитательной деятельности в рамках долгосрочной программы;</li><li>● Контроль над реализацией задач, этапов, форм, мероприятий согласно концепции долгосрочной программы;</li><li>● Внесение, в случае необходимости, корректировок в программу по ходу ее реализации;</li><li>● Набор и подготовка педагогических работников;</li><li>● Целеполагание педагогических работников;</li><li>● Ведение документации.</li></ul>

<p>Методист (1 человек - постоянный штат)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Определение тематики и основной идеи каждой смены в рамках долгосрочной программы;</li> <li>● Написание программ смен;</li> <li>● Составление план-сеток смен;</li> <li>● Подбор (создание) сценариев, сквозных игр, межотрядных мероприятий;</li> <li>● Составление технологических карт мероприятий;</li> <li>● Курирование программ кафедр;</li> <li>● Аналитическая работа качества реализуемой программы;</li> <li>● Курирование работы дополнительных педагогов (педагог-организатор, культурорганизатор, магистры, диджей, спорт инструктор и др.).</li> </ul>
<p>Администратор педагогической службы (1 человек - сезонный штат) (старший воспитатель)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Курирование работы старших вожатых;</li> <li>● Контроль быта и гигиены детей;</li> <li>● Организация санитарных обходов совместно с медицинской службой;</li> <li>● Контроль организации питания детей и педагогических сотрудников (рассадка, соблюдение правил нахождения в столовой);</li> <li>● Взаимодействие с родителями.</li> </ul>
<p>Старший вожатый (2 человека - сезонные)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Осуществление педагогического сопровождения вожатых. Помощь вожатым в воспитательной работе;</li> <li>● Контроль работы и выполнения должностных обязанностей вожатых;</li> <li>● Контроль над проведением отрядных мероприятий, сборов;</li> <li>● Курирование ведения ПИР вожатыми;</li> <li>● Курирование индивидуальной системы мотивации детей;</li> <li>● Ведение вожатской системы мотивации;</li> <li>● Оценка работы вожатых.</li> </ul>
<p>Культурорганизатор (1 человек - сезонный)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ведение общелагерных и межотрядных мероприятий по ТК;</li> <li>● Ведение общелагерной системы мотивации;</li> <li>● Курирование индивидуальной системы мотивации детей;</li> <li>● Курирование мастер-классов от вожатых;</li> <li>● Организация и проведение мероприятий по антитеррористической безопасности, антикоррупции, просветительских мероприятий по противопожарной безопасности;</li> <li>● Написание сценариев культурно-массовых мероприятий;</li> <li>● Подготовка и организация общелагерных концертов;</li> <li>● Организация художественного оформления мероприятий (декорации, костюмы, реквизит);</li> <li>● Организация репетиционного процесса с детьми и вожатыми;</li> <li>● Постановка вожатских номеров.</li> </ul>
<p>Звукорежиссёр (ведущий дискотек) (1 человек - сезонный)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Организация музыкального сопровождения всех мероприятий;</li> <li>● Контроль готовности музыкального оборудования;</li> <li>● Подбор музыкального сопровождения для реализации программы лагеря;</li> <li>● Музыкальное и световое сопровождение концертов.</li> </ul>

Магистры (4-6 человек - сезонные)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Создание авторских программ кафедр в рамках концепции лагеря;</li> <li>● Организация деятельности кафедры и отчетность по итогам;</li> <li>● Содействие в организации мероприятий по направлению деятельности, участие в общелагерных мероприятиях.</li> </ul>
Инструктор по спорту (1-2 человека - сезонные)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Проведение спортивных отрядных, межотрядных и общелагерных соревнований, игр, турниров, праздников с участниками разных возрастных групп;</li> <li>● Пропаганда здорового образа жизни;</li> <li>● Спортивное сопровождение программы.</li> </ul>
Инструктор веревочного городка (3-4 человека - сезонные)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Проверка готовности веревочного городка к эксплуатации;</li> <li>● Проведение инструктажа техники безопасности;</li> <li>● Сопровождение прохождения этапов веревочного городка детьми;</li> <li>● Осуществление спасательных работ.</li> </ul>
Фотограф/видеограф (1 человек - сезонный)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ведение фотосопровождения всех мероприятий и концертов лагеря;</li> <li>● Профессиональная обработка фотографий;</li> <li>● Проведение фотографирования каждого отряда в начале и конце смены;</li> <li>● Съёмка и монтаж видеороликов о происходящем в лагере;</li> <li>● Помощь в монтаже и оформлении видеороликов отрядов.</li> </ul>
Руководитель пресс-центра (1 человек - сезонный)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ведение социальных сетей лагеря;</li> <li>● Формирование и реализация контент-плана;</li> <li>● Ответы на комментарии и вопросы в социальных сетях;</li> <li>● Проведение групповых занятий (в рамках кафедры) для детей на тему медиа и СМИ.</li> </ul>
Педагог-психолог (2 человека - сезонные)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Осуществление индивидуальной и/или групповой профессиональной деятельности, направленной на сохранение психического, соматического и социального благополучия детей и взрослых;</li> <li>● Проведение групповых занятий (в рамках кафедры) для детей на тему личностного роста</li> <li>● Осуществление экстренной психологической помощи детям и сотрудникам по необходимости;</li> <li>● Проведение тренингов и упражнений с сотрудниками лагеря для профилактики выгорания;</li> <li>● Реализация программы психолого-педагогического сопровождения.</li> </ul>
Конфликтолог (1 человек - сезонный)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ведение процедуры медиации между конфликтующими участниками лагеря;</li> <li>● Обучение навыкам медиации педагогического персонала;</li> <li>● Обучение навыкам эффективного взаимодействия детей и сотрудников лагеря;</li> <li>● Проведение групповых занятий (в рамках кафедры) для детей на тему медиации.</li> </ul>



<p>Вожатые (32 человека - сезонные). В составе одной смены не менее 50% опытных вожатых.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Организация безопасного пребывания детей в лагере, как физического, так и психологического;</li> <li>● обеспечение комфортного отдыха детей;</li> <li>● организация соблюдения детьми режима дня и режимных моментов;</li> <li>● контроль над выполнением детьми санитарно-гигиенических норм;</li> <li>● организация, поддержка и контроль над выполнением педагогических требований, психолого-педагогическая работа;</li> <li>● создание благоприятной атмосферы для развития личности ребенка;</li> <li>● организация культурно-досуговой программы детского отдыха под руководством культорганизатора;</li> <li>● помощь в организации сохранности имущества детского лагеря;</li> <li>● ведение документации, составление отчетности в рамках своих компетенций;</li> <li>● выполнение правил внутреннего распорядка организации.</li> </ul>
--	---

#### 4.3. Особенности материально-технического обеспечения программы

Объекты обеспечения	Назначение
Оборудованные кабинеты/помещения на 15-20 человек	Проведений групповых занятий и мастер-классов.
Сувенирная и брендовая продукция	Создание отличительного дизайна смены и бейджиков личной системы мотивации, поддержание корпоративной культуры. Награждение участников по итогам смены.
Канцелярия	Функционирование отрядов, кружковой и иной деятельности.
Цветной МФУ + расходные материалы	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Мотивационная система;</li> <li>● Раздаточная продукция к мероприятиям и концертам;</li> <li>● Создание визуальных образов для анализа.</li> </ul>
Картонные фишки с разными дизайнами	Мотивационная система.
Реквизит для игр (см.сценарии)	Обеспечение мероприятий смены.
Обеспечение кафедр и мастер-классов	Проведение занятий на кафедрах и мастер-классах.
Костюмы персонажей и вожатых	Поддержание модели игрового взаимодействий и общей атмосферы.

#### 4.4. Информационно-методическое обеспечение программы

##### ● Информационное обеспечение программы

- Презентация Концепции и основных пунктов долгосрочной программы лагеря;
- презентация принципов лагеря;
- презентация плана и программы лагерной смены;
- помощь в подборе литературных и иных информационных источников для подготовки к работе по профилям;
- презентация мероприятий для сотрудников лагеря в период смен и между ними;
- разработка и сбор нормативно-правовой документации, регламентирующей деятельность лагеря, и ознакомление с ней;

- разработка должностных инструкций и инструкций по ТБ, ППБ, правилам безопасности проведения массовых мероприятий, проведения экскурсий, организации выхода и транспортировки детей и т.д. и ознакомление с ними;
  - разработка документации по работе лагеря: график работы персонала, режим дня, и ознакомление с ней;
  - подготовка журналов инструктажей, журнала посещаемости профильных площадок.
- **Образовательное обеспечение программы**
  - Собрании административного состава смены для синхронизации работы;
  - Собрании педагогического состава перед сменой
    - для знакомства внутри коллектива, с программой смены, основными инструментами смены и пр.;
    - презентация Концепции и основных пунктов долгосрочной программы лагеря;
    - знакомство педагогических работников с ценностями лагеря;
    - презентация принципов лагеря;
    - презентация плана и программы лагерной смены;
    - презентация мероприятий для сотрудников лагеря в период смен и между ними.
  - Обучение педагогических сотрудников индивидуальному сопровождению, наставничеству и целеполаганию;
  - Выезды в лагерь для знакомства с территорией и более детальной подготовки к смене;
  - Мастер-классы и тренинги от психологов и конфликтологов;
  - Инструктажи с уклоном на специфику профильной деятельности;
  - Ранний заезд сотрудников для подготовки игрового пространства и раздаточного материала.
- **Аналитическое обеспечение программы:**
  - Анализ планов дня;
  - Анализ обратной связи от участников по итогам мероприятий;
  - Анализ планов отрядной работы;
  - Анализ обратной связи от вожатых по итогам пятиминутки осознанности;
  - Анализ план–сетки;
  - Анализ ресурсного обеспечения;
  - Итоги работы мотивационной системы;
  - Итоговое анкетирование участников ;
  - Анализ обратной связи по итогам смены от участников и сотрудников.

## Список литературы

### Нормативно-правовые основы проектирования программы

- Конституцией Российской Федерации, принятой всенародным голосованием 12 декабря 1993 года с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 года;
- «Конвенцией о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990);
- Федеральным законом от 24.07. 1998 № 124–ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29.12. 2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29.12. 2010 № 436–ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996–р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года»;

- Распоряжением Правительства РФ от 23.01.2021 № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 г.».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно–эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ГОСТ Р 52887–2018 «Национальный стандарт Российской Федерации. Услуги детям в организациях отдыха и оздоровления» (утвержден и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 31 июля 2018 г. № 444–ст.);
- Приказом Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Законом Санкт-Петербурга от 22.11.2011 № 728-132 «Социальный кодекс Санкт-Петербурга»;
- Распоряжением Комитета по образованию Санкт–Петербурга от 25.08.2022 № 1676–р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт–Петербурга»;
- Другими нормативными правовыми актами Российской Федерации и Санкт–Петербурга как субъекта РФ.

### **Литература, использованная при разработке программы**

- Адамс К. Дневник как путь к себе./ К. Адамс. Манн, Иванов и Фербер, 2018. - 256 с.
- Вальдорфская педагогика. Гуманистический характер антропософии. Обучение есть воспитание. По трудам Р.Штайнер. Амрита, 2017 г. - 224 с.
- Гиппенрейтер Ю.Б. Чудеса активного слушания/ Ю.Б. Гиппенрейтер. АСТ, 2019. - 192 с.
- Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ/ Д. Гоулман. Манн, Иванов и Фербер, 2022 г.
- Гугнин В. (сост.) "Настольная книга вожатого" / Сост. В. Гугнин. – М.: Альпина Паблишер, 2015.
- Монтессори М. Дайте жить детям: Воспитание: умственное, нравственное, физическое/ М.Монтессори, Я.Корчак, Г.Спенсер, Д.Дьюи, А.Нилл, Э.Кей, Г.Шарпельман, 2017
- Монтессори М. Помогите мне это сделать самому/ М.Монтессори, Г.Б.Корнетов. Карапуз-Дидактика. 2008. - 272 с. 50
- Нилл А. Воспитание свободой. Школа Саммерхилл/ А.Нилл. АСТ, 2019 г. 480 с.
- Откроет целый мир вожатый: книга отрядного вожатого "Орлёнка". – ФБГОУ "Всероссийский детский центр "Орлёнок", 2015.
- Панченко С.И. День за днем в жизни вожатого. В помощь всем, кто работает или будет работать с подростками в детском лагере. – СПб.: Издательский дом "Петрополис", 2011.
- Психолого-педагогическое сопровождение деятельности вожатого: Методические рекомендации / С. А. Володина, Н. Ю. Галой, И. А. Горбенко и др. ; Под общей ред. Е. А. Левановой, Т. Н. Сахаровой. – Москва: МПГУ, 2017. – 140 с.
- Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям/ В.А. Сухомлинский.Концептуал. 2019. - 315 с.
- Экман П. Психология эмоций/ П.Экман. Питер, 2019 - 448 с.
- Smart Reading Я чувствую... Что? Книга-гид по эмоциональному интеллекту в инфографике из серии «Чему не учат в школе» для детей и подростков. - Smart Reading, 2021. - 108 с.
- Smart Reading Работа с эмоциями. 100+ техник Рабочая тетрадь «Я чувствую. Что?» из серии «Чему не учат в школе» для детей и подростков - Smart Reading, 2021. - 147 с.

- Астапова О. Л. Исследование взаимосвязи профессионального самоопределения и коммуникативных качеств личности у подростков и юношей : магистерская диссертация / О. Л. Астапова ; Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, Институт социальных и политических наук, Кафедра педагогики и психологии образования. — Екатеринбург, 2017. — 102 с. — Библиогр.:
- Брагина Т.В.. Родительское отношение как психологический фактор личностного самоопределения ребенка в младшем школьном возрасте : Дис. канд. психол. наук : 19.00.01: Новосибирск, 2000 159 с. РГБ ОД, 61:01-19/217-0
- Гузенко А.П. Опыт оценки качества образования во Всероссийском детском центре "ОРЛЁНОК", 2020./ А.П. Гузенко, Б.В. Куприянов, Л.Р. Сайфутдинова, Ю.А. Федотова.
- Лагова Е.В. Программа психолого-педагогического сопровождения программы отдыха для детей и молодежи в ДОЛ (ДОК) СПб ГБУ "ЦОО "Молодежный" в летний период, 2020 г.
- Научный словарь справочник от Автор24 [Электронный ресурс]: Гуманистические принципы образования. Ю.А. Герцен. Режим доступа [https://spravochnick.ru/pedagogika/gumanisticheskie\\_principyu\\_obrazovaniya/](https://spravochnick.ru/pedagogika/gumanisticheskie_principyu_obrazovaniya/) свободный. Загл. с экрана.
- Пухарева Т.С. — Психологическая безопасность и ее роль в профессиональном развитии личности // Т.М. Пухарева. Психолог. 2016. № 2. С. 9 - 19.
- Российское гуманистическое общество [Электронный ресурс]: Лекция 4. Основные принципы гуманистической педагогики. А.А. Кудишина, 2006. Режим доступа <http://www.humanism.ru/education/cours/pedagogika/152-pedagogika4.html>, свободный. Загл. с экрана.
- Российское гуманистическое общество [Электронный ресурс]: Лекция 5. Основные принципы гуманистической психологии. А.А. Кудишина, 2006. Режим доступа <http://www.humanism.ru/education/cours/psycho/144-psycho5.html>, свободный. Загл. с экрана.
- Свободная энциклопедия Википедия [Электронный ресурс]: Гуманистическая психология. Режим доступа <https://ru.wikipedia.org> свободный
- Студенческая библиотека [Электронный ресурс]: Основные принципы гуманистической психологии. Режим доступа <https://students-library.com> свободный
- Фарафонова И.Г. Педагогические условия личностного самоопределения учащихся начальной профессиональной школы : дис.канд. пед. наук : 13.00.08 Чебоксары, 2007 192 с. РГБ ОД, 61:07-13/1654