



Министерство образования Самарской области
ГБУ ДПО СО «Региональный социопсихологический центр»



«Психологический комфорт – важное условие эффективного отдыха детей»

Клюева Т. Н.,

директор ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр», к.псих.н.

Илюхина Н. В.,

заместитель директора ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр».

Самара 2026 год

ПРОФИЛАКТИЧЕСКУЮ работу среди несовершеннолетних следует рассматривать как неотъемлемую часть **ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ** работы.



Психологический комфорт в условиях летнего лагеря

— это нравственно-эмоциональное состояние воспитанников, которое отражает их душевные переживания, отношения друг к другу, к окружающим событиям и к отдыху.

Психологический
КОМФОРТ

Психологический
КЛИМАТ

!!! Психологический комфорт тесно связан с понятием **психологического климата** и является важным условием эффективного отдыха детей.

Основные составляющие психологического комфорта

Стиль взаимоотношений детей и взрослых в лагере, детей между собой, атмосфера дружелюбия

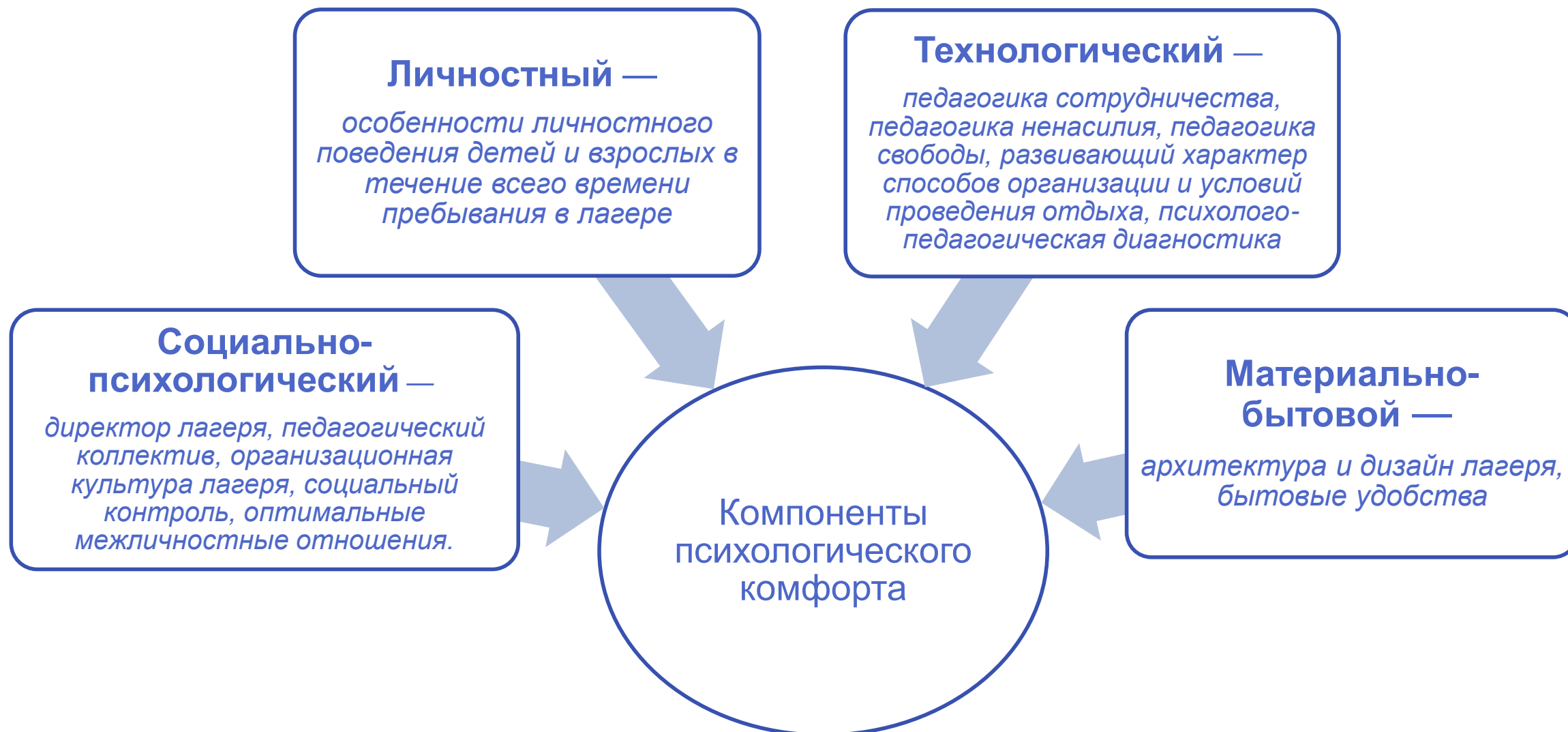
Возможность самореализации личности через организацию разнообразной творческой деятельности

.Атмосфера психологической безопасности среды лагеря для растущей личности.

!!! Психологический комфорт ребёнка зависит от того, как складываются у него отношения с взрослыми и сверстниками, нашёл ли он поле деятельности для собственной самореализации и самоутверждения

Структура психологического комфорта

Включает несколько взаимосвязанных компонентов:



Факторы, влияющие на психологический комфорт

Деятельность взрослых

- Действия, установки и позиции педагогов (воспитателей, вожатых) во взаимодействии с детьми и другими взрослыми имеют огромное значение для создания психологической комфортной среды

Взаимоотношения в детском коллективе

- Особенности эмоциональных отношений (симпатии, антипатии) детей друг к другу влияют на характер их взаимодействия и регулируют межличностное общение.
- Неудовлетворительное положение в группе сверстников может вызывать тревожность, агрессивность, чувство неуверенности в себе

Адаптация к новой среде

- Особенно важна в первые дни смены, когда дети знакомятся с окружением, режимом, другими детьми и взрослыми


Индивидуальные особенности детей

- Учёт возрастных и личностных особенностей воспитанников, проведение скрининговых диагностических процедур для выявления проблем

Методы обеспечения психологического комфорта



!!! Создание психологического комфорта — задача, требующая высокого уровня психолого-педагогической компетентности, методического мастерства и творчества педагогического коллектива лагеря. Это способствует эмоциональному благополучию детей, их личностному развитию и успешной адаптации в новой среде.



Показатели психологического комфорта детей:

- спокойствие;
- жизнерадостность;
- активность;
- охотное включение в различную деятельность и общение;
- легкость и инициативность в контакте со взрослыми;
- чувство удовлетворенности от пребывания в летнем лагере.



Показатели **дискомфорта** детей:

- вялость;
- робость;
- сторонится сверстников;
- смущение при обращении к нему взрослых или незнакомых сверстников;
- проявление тревожности в новых ситуациях;
- безынициативность и нерешительность в принятии решений.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ период

ЗАДАЧИ:

- ✓ знакомство несовершеннолетних друг с другом;
- ✓ знакомство с правилами поведения и проживания в организации отдыха детей и их оздоровления;
- ✓ погружение в содержание смены;
- ✓ адаптация к новым условиям жизнедеятельности;
- ✓ сплочение коллектива;
- ✓ создание благоприятного психологического климата.



ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ период

!!! Обратит внимание:

- при предъявлении подросткам требований к проживанию и поведению необходимо их четко продумывать и формулировать. Требования должны быть простыми, однозначными и понятными.
- рекомендуется разговаривать с подростками и объяснять необходимость соблюдения требований, но не ставить им условия. Подросток должен понять, почему надо вести себя именно так, а не иначе. Не следует ждать и требовать от подростков сразу идеального поведения.

Тренинг межличностного взаимодействия

Упражнения

«Имена и качества»

Упражнение используется для знакомства участников и для того, чтобы помочь им запомнить имена друг друга.

Инструкция

Каждый участник должен представиться и назвать какое-либо свое качество, начинающееся с той же буквы, что и его имя.

Если кто-то испытывает затруднения с выбором качества, другие участники могут подсказать качества, начинающиеся на нужную букву, и человек остановится на том, что ему подходит.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы выбирали, какое качество назвать?
- Легко ли вам было назвать своё качество?
- Если трудно, то что именно вызвало затруднение?

«Моя визитка»

- **Цель:** формирование самосознания.
- **Материалы:** бумага, цветные фломастеры, ручка.
- **Инструкция:** Сейчас каждый из вас создаст свою визитку. С ее помощью вы расскажете о себе все, что сочтете нужным. Это поможет группе узнать о вас и выяснить, кто из участников в чем-то близок вам. На визитке должно быть ваше имя и все, что вы сочтете нужным написать или нарисовать.
- **Вопросы для обсуждения:**
 - Легко ли было придумать такую визитку?
 - Как вы определяли, что должно быть на ней написано или изображено?
 - Были ли визитки, которые сильно отличались от ваших по содержанию? Какие чувства это у вас вызвало?
 - Заинтересовал ли вас кто-то из участников? Чем именно?
 - Узнали ли вы что-то новое о себе, пока выполняли это упражнение?
- **Комментарии к упражнению** «Визитка» достаточно распространенное упражнение. Оно хорошо тем, что может быть использовано для достижения различных целей. Выполняя упражнение, участники группы задумываются о себе, о своих качествах, о том, что они готовы предъявить окружающим, что ценно для них самих

ОСНОВНОЙ период

ЗАДАЧИ:

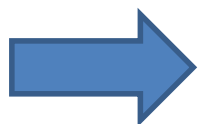
- ✓ реализация программы профильной смены;
- ✓ создание условий для самореализации подростков.

!!! Ведущей деятельностью подростков должна быть социальная коммуникация, групповое и коллективное взаимодействие.



Работа с подростками должна носить преимущественно **практический характер** и включать в себя:

- **активные виды взаимодействия** (*спорт, туризм, квесты, игры-испытания, подвижные игры, тренинги и т.д.*);
- **прикладные и творческие виды деятельности** (*конструирование, моделирование и т.д.*);
- **элементы трудотерапии.**



ОСНОВНОЙ период

Примеры занятий:

Тренинговое занятие «**Общение в нашей жизни**» для обучающихся **11-14 лет**
(из МР весенняя Неделя психологии 2025 г., стр.89-99)

Игровое занятие «**Справляемся с сильными эмоциями**» для обучающихся **11-14 лет**
(из МР весенняя Неделя психологии 2025 г., стр.79-88)

Занятие с элементами тренинга «**Как справляться со сложными ситуациями и интенсивными эмоциями?**» для обучающихся **15-17 лет**
(из МР весенняя Неделя психологии 2026 г., стр.93-98)

ИТОГОВЫЙ период

ЗАДАЧИ:

- ✓ подведение итогов;
- ✓ создание доброжелательной атмосферы дружеского прощания;
- ✓ формирование перспектив дальнейшего общения;
- ✓ мотивация подростков на социально одобряемое и законопослушное поведение.



!!! Подводя итоги смены, необходимо:

- еще раз разъяснить подросткам возможные варианты поведения в различных конкретных ситуациях, вырабатывая у них стандартные, общепринятые нормы поведения;
- необходимо также проинформировать подростков о механизмах, которые помогут им в решении возникающих проблемных вопросов, социальной адаптации и реабилитации за рамками летней смены.

Правила реагирования на агрессивное поведение





Важные ссылки при планировании воспитательной/профилактической работы с детьми группы риска в условиях ДОЛ:

- ❖ [Методические рекомендации](#) по вопросам совершенствования индивидуальной профилактической работы с обучающимися с девиантным поведением (Письмо Минобрнауки России от 28.04.2016 г. № АК-923/07);
- ❖ [Методические рекомендации](#) для образовательных организаций по определению условий организации индивидуальной профилактической работы для обучающихся с девиантным поведением (2018 г.);
- ❖ [Методические рекомендации](#) по проведению профильных смен в организациях отдыха детей и их оздоровления, в том числе для детей, состоящих на различных видах учета в органах и учреждениях системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних (Письмо Минпросвещения России от 26.03.2020 г. № ДГ-126/06);
- ❖ [Методические рекомендации](#) по организации и проведению тематических смен с участием обучающихся, состоящих на различных видах профилактического учета в органах и учреждениях системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних (2022 г.);
- ❖ Примеры работы образовательных организаций с подростками, состоящими на профилактическом учете, можно ознакомиться в [банке лучших моделей и практик](#) воспитательной и профилактической работы Аналитического центра ФИОКО (2022, 2023, 2024 гг.).



Спасибо за внимание!



Сайт ГБУ ДПО
«Региональный социопсихологический центр»

Тел.: (846) 931-55-08
www.rspc-samara.ru
rspc@63edu.ru