

Программа социально-психологической поддержки четвероклассников дает возможность педагогу-психологу помочь учащимся безболезненно адаптироваться к основной школе. Расскажем, какие упражнения и игры включить в программу, что обсудить с детьми.



Чему учить четвероклассников весь год, чтобы они успешно перешли в 5-й класс

Елена Брилинг,

педагог-психолог ГБОУ Лицей № 1561, Москва

Чтобы подготовить учащихся четвертых классов к самостоятельной жизни в основной школе и снизить их тревожность, реализуйте **программу социально-психологической поддержки «Мост»***. Работу над программой начинайте, когда получите письменное согласие родителей (законных представителей) на психолого-педагогическое сопровождение учащегося. Программа состоит из **двух частей**: первую часть реализуйте во 2-м полугодии 4-го класса. Перечень и содержание занятий первой части → 44. Вторую часть программы проводите с учащимися 5-го класса в 1-м полугодии.

Проводите **занятия один раз в неделю**. Местом проведения выберете свободное помещение, поставьте стулья по количеству участников. Разбейте учащихся на **подгруппы по 15 человек**. Малая группа сплачивает, создает атмосферу доверия. Если программе ведете с одним классом, то попросите классного руководителя участвовать на занятиях, чтобы он ближе познакомился с детьми.

* Продолжение. Тематический план программы «Мост» см.: Справочник педагога-психолога. Школа. № 9. 2017. С. 36.





Приложение

Программа социально-психологической поддержки «Мост»

ЧАСТЬ I. ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4-Х КЛАССОВ. ПОДГОТОВКА К ПЕРЕХОДУ ИЗ НАЧАЛЬНОЙ В ОСНОВНУЮ ШКОЛУ

Занятие 1. Диагностика эмоциональной сферы

Цели занятия: познакомиться с участниками, рассказать о целях и задачах программы, исследовать особенности эмоциональной сферы участников.

Инструкция. Представьте и расскажите учащимся о целях и задачах программы. Каждый участник называет свое имя и пишет его на бейдже. По желанию – украшает бейдж каким-нибудь символом, знаком, цветом.

Тест «Определение межличностной, школьной и самооценочной тревожности» А. Прихожан

Объясните детям, как заполнять тест, следите за выполнением задания. После того, как участники ответят на вопросы теста, проинформируйте их о плане второго занятия.

Занятие 2. «Я будущий пятиклассник!»

Цели занятия: познакомиться с участниками, выработать правила работы группы, снизить уровень тревожности в связи с переходом на новый образовательный уровень.

Упражнение «Снежный ком»

Педагог-психолог: Для того чтобы нам с вами лучше познакомиться, давайте сделаем «снежный ком». Придумайте себе прилагательное, которое начинается с первой буквы имени. Я начну первая: скажу свое имя и прилагательное к нему. Второй человек, который сидит от меня справа, повторяет мое высказывание и говорит свое. Далее каждый участник сначала повторяет все предыдущие высказывания, а затем называет свое. Так количество высказываний будет постепенно увеличиваться, образуя «снежный ком».

Упражнение «Соглашения»

Педагог-психолог: В ваших классах проводилось тестирование. По его итогам мы выяснили, что вам часто мешает повышенная тревожность, когда вы волнуетесь, переживаете из-за того, что еще не случилось. В процессе нашей работы могут возникать ситуации, о ко-



торых вы бы не хотели, чтобы знали другие люди. Чтобы этого не было, я предлагаю написать соглашения (или правила) нашей группы.

Первое правило: «Не разглашать тайны». Оно означает, что вы можете рассказывать своим друзьям и родителям, что вы сами делали на этом занятии, но не можете говорить о том, что делал или говорил другой человек. (*Прикрепите на доску лист и запишите на нем правило.*) А какие еще должны быть правила в группе, чтобы вам было удобно в ней работать? (*Составьте с учащимися свод правил.*)

Обсудите тему «Переход в пятый класс – плюсы и минусы»

Инструкция. Поделите мелом доску на две части и напишите на одной стороне «+», а на другой «-». Попросите участников подумать и предположить ситуации, которые будут отличать учебу или состояние четвероклассников от пятиклассников. Запишите их на доске либо в «плюсы», либо в «минусы». Обсудите каждую ситуацию. Желательно, чтобы в каждой ситуации нашли положительные стороны, и ситуации с «-» стали ситуациями с «+». Далее расскажите учащимся о плане третьего занятия.

Занятие 3. Повышение уровня стрессоустойчивости, работа со страхами и негативными эмоциями

Цели: познакомить с понятием «стресс», со способами, которые снижают его уровень в теле.

Упражнение «Ассоциации с погодой»

Инструкция. Предложите участникам проассоциировать себя с погодой, чтобы узнать, кто с каким настроением пришел сегодня. Например, «я сегодня, как теплый весенний день, когда светит солнце, но еще не жарко, а только тепло и безветренно». Зарисуйте настроение каждого участника условными значками, в конце занятия узнайте, у кого изменилось настроение.

Обсудите тему «Что такое стресс?»

Поговорите с учащимися о том, что такое стресс и как он ощущается.

Упражнение «Где живет стресс в моем теле?»

Инструкция. Раздайте участникам силуэты мальчиков и девочек (в соответствии с полом ребенка). Обсудите вопрос, где в теле живет страх, какая часть тела дает сигнал о страхе, как он может проявляться.

Например, страх в животе – живот болит, страх в руках – пишу, а руки трясутся, страх в горле – говорить не могу. Во время обсуждения участники на картинках-силуэтах зарисовывают цветным карандашом места, где проявляется страх. Нарисуйте на доске большой силуэт и отметьте все места, что нарисовали дети. Обсудите общий рисунок, на котором видно, что страх может жить везде.



Упражнения, которые снимают стресс

Инструкция. Покажите участникам набор упражнений по кинезиологии, которые помогут снять стресс. Включите спокойную музыку и сделайте эти упражнения вместе с детьми. Раздайте детям и классному руководителю памятки с упражнениями в конце занятия. Попросите классного руководителя проводить комплекс кинезиологических упражнений каждое утро перед уроками по 2–3 минуты. В конце упражнения расскажите учащимся о плане четвертого занятия.

Занятие 4. Мир моих эмоций: сказка «Маленькая Волна»

Цель: познакомить с особенностями проявления эмоций и чувств, научить адекватно их выражать.

Упражнение «Ассоциации с цветом»

Инструкция. Попросите учащихся найти ассоциацию себя, свое сегодняшнее настроение с каким-либо цветом. Например, «у меня сегодня красное настроение, я очень активна. А у меня сегодня тоже красное настроение, но я бешусь на всех». Все участники высказываются по кругу. Запишите цветовую гамму с комментариями на доске. Потом подведите итоги, какой настрой класса в целом. Можно немного поговорить о психологии цвета.

Обсудите тему «Какие бывают эмоциональные состояния?»

Инструкция. Спросите школьников, какие эмоциональные состояния они переживают в жизни. Попросите назвать их и рассказать о ситуациях, с которыми они связаны. Отметьте, что эмоции «живут везде», а проявляются внешне по-разному (в мимике, интонации, жестах).

Примечание. Занятие может превратиться в поток рассказов учащихся о своих чувствах, которые они давно не могли высказать: страхи перед родителями, боязнь учителей, радость за друзей. В такой ситуации скорректируйте занятие, чтобы дать возможность высказаться всем желающим.

Упражнение «Передача чувств»

Инструкция. Участники садятся тесно друг к другу и закрывают глаза. Один из них без слов при помощи рукопожатия или прикосновения к руке соседа старается передать свое чувство. Получив чувство, второй участник передает его следующему участнику и так далее до тех пор, пока чувство не обойдет круг и не вернется к началу. Попросите участников открыть глаза и по очереди рассказать, какое чувство они получили.

Прочтите и обсудите сказку «Маленькая Волна»

Инструкция. Прочитайте детям сказку вслух. Сделайте паузу в указанном месте и попросите участников придумать окончание сказки. Далее дочитайте сказку в оригинале.

Задайте вопросы, чтобы обсудить сказку и определить, как ученики поняли ее смысл.



Сказка «Маленькая Волна» (К. Ступницкая)

Давным-давно в синем море родилась Маленькая Волна. Была она слегка зеленоватая, с аккуратным белым гребешком, который очень ей шел. Были у нее родители – Большие Голубые Волны. Иногда они плавали далеко в море, у самого горизонта, иногда подплывали к какому-нибудь берегу. У них были друзья-волны — взрослые и дети. Дети-волны были большие шалуны. Они любили играть в догонялки, сбивая взрослых с ног. У берега они шумели так громко, что их задорный плеск слышался далеко-далеко. Иногда они подхватывали какую-нибудь щепку или ракушку и бросали ее друг в друга.

Не такой была наша Маленькая Волна. Всем она казалась серьезной и сдержанной девочкой. Она никогда не капризничала, как другие, не шумела, все, о чем бы ни попросили ее старшие, она делала даже тогда, когда ей этого не очень хотелось. Некоторым это казалось странным, но большинство было ею довольны, ведь с ней совсем не было хлопот.

Сама Маленькая Волна тоже замечала, что отличается от других детей. Она часто плавала в стороне, когда другие дети-волны затевали свои шалости. Маленькая Волна почему-то была убеждена, что нужно быть послушной. Обычно ей это давалось легко. Но были и такие случаи, когда это было непросто. Например, когда однажды она увидела, как двое мальчишек-волн подхватили маленькую рыбешку и стали ею перебрасываться, а та не могла от них убежать. Маленькая Волна тогда сильно разозлилась, ей даже захотелось ударить одного из них, но она тут же себя одернула. Ведь волнам нельзя злиться. Все знают, что, когда волны злятся, могут произойти очень плохие вещи, например, кораблекрушение.

Были и другие случаи, когда Маленькая Волна злилась, но всякий раз ей удавалось сдержаться. Но вот беда, Маленькая Волна не знала, что, даже когда злость сдерживаешь, она никуда не девается, а остается внутри тебя. Сама того не замечая, Маленькая Волна потихоньку начала расти и темнеть.

Однажды тетушка послала ее отнести к берегу большую доску. Доска та была слишком тяжелой для Маленькой Волны. К тому же приближалось ее любимое время – закат. Она хотела полежать и посмотреть, как тает солнце в море и появляются первые звезды.



Но поскольку Маленькая Волна была послушной и взрослым не перечила, то понесла доску к берегу. Она подумала, что если поспешит, то успеет до заката.

У берега в это время были другие дети-волны. Заметив Маленькую Волну с ее ношей, они решили ее подразнить. Выхватили у нее доску и стали перебрасываться. Маленькая Волна очень разозлилась: они забавляются, а ей надо выполнить задание, к тому же и солнце начало садиться. Наконец ей удалось забрать у них доску и выбросить на берег. Усталая, она возвращалась обратно, но солнце уже почти село. И тут ей стало очень обидно! Она плыла и чувствовала, что никак не может унять свою злость. Злость становилась все больше и больше, и сама Маленькая Волна тоже увеличивалась...

(Прервите сказку и попросите детей придумать и разыграть ее окончание. Спросите всех действующих лиц, что они чувствовали. После того, как вы обсудите все варианты концовок, вернитесь к сказке.)

В какой-то момент Маленькая Волна с ужасом поняла, что ее гребень поднялся высоко, очень высоко. Ее было не узнать – Маленькая Волна стала совсем Черной Большой Волной. Все внутри напряглось и зашипело. Глянув вниз, она увидела рыбака в лодке и поняла, что обрушится прямо на него. Шум внутри нее все нарастал, и вдруг она с грохотом упала, разлетевшись на тысячу брызг. Лодка рыбака сломалась, и увлекла его в море...

Но Маленькая Волна уже этого не замечала. Она чувствовала удивительную силу. Рассыпавшись на тысячу брызг и пошумев, она вновь собралась. Теперь она была гораздо сильнее, чем раньше. Она повернула обратно, подхватила рыбака и вынесла его на берег. Когда она вернулась, взрослые волны стали хвалить ее за то, что она спасла человека. Она и сама была этому рада. Но еще больше ей нравилось то чувство, которое она теперь испытывала: вся злость, что была в ней раньше, выплеснулась, и теперь внутри освободилось место для чего-то другого, а те силы, которые она раньше тратила на то, чтобы злость сдерживать, теперь вернулись к ней.

На следующий день, когда Маленькая Волна проснулась, ей так захотелось побегать, что, забыв про все запреты, она побежала играть в догонялки вместе с другими детьми-волнами. Вчерашние события научили ее, что иногда стоит сделать то, что хочется.



Вопросы для обсуждения:

- Нужно ли было Маленькой Волне всегда быть послушной?
- Почему после случая с рыбаком к ней вернулись силы? На что она их тратила?
- Что постоянно сдерживала Маленькая Волна? К чему это привело?
- Какое чувство понравилось Волне, почему?
- Как бы вы сформулировали основную мысль сказки?

Примечание. После того, как вы обсудите с детьми вопросы, расскажите им о «безопасных способах» борьбы с негативными эмоциями: побить подушку, порвать бумагу, покричать, принять контрастный душ, позаниматься спортом, помыть полы. Объясните, что нельзя вымещать свое плохое настроение на других. Напомните, к чему это может привести, и что те, у кого плохо на душе, нуждаются в поддержке. После расскажите учащимся о плане пятого занятия.

Занятие 5. Мир моих переживаний*

Учащиеся сидят лицом к доске и проектору за партами, которые стоят полукругом. Включите презентацию. Встаньте в центре полукруга. На доске висит ватман, на котором изображено море.

Пригласите в путешествие

Цель: настроить участников тренинга на работу.

Педагог-психолог: Добрый день, ребята! Рада вас видеть. Я хочу пригласить вас сегодня совершить путешествие в мир сказки, где мы соприкоснемся с миром переживаний и сопереживания. Сказка наша морская, поэтому все, кто совершает путешествие, получают морской символ – морскую звезду, на которой надо написать свое имя.

Сказка погрузит нас в мир чувств и эмоций. Какие ассоциации у вас вызывают слова «чувства», «эмоции»? А теперь давайте уточним эти понятия. *(Дайте определение понятиям.)*

Прочтите и обсудите сказку «Морская Звезда»

Цель: активизировать эмоционально-чувственную сферу.

В начале сказки прикрепите к ватману, на котором изображено море, морскую звезду. Приготовьте музыку, которая отражает настроение героя и сказочную ситуацию: безмятежность, шторм, смятение чувств, спасение (фрагменты возьмите с диска 1 «Симфония чувств. Музыка для души. Вода и суша»). Мелодии звучат во время чтения сказки. Подготовьте слайды, которые иллюстрируют то, что происходит в сказке.

Педагог-психолог: Сядьте удобно. Представьте берег океана. Слушайте шелест волн, смотрите на барашки на волнах, ощущайте прохладу ветерка. Сказка начинается. *(Включите музыку.)*

* Авторская разработка занятия Е.Е. Брилинг.



Сказка «Морская Звезда»

Жила-была на свете одна девочка. Ее дом стоял на берегу огромного океана, и она любила прибегать к нему и играть с Морской Звездой. *(Покажите шаблон морской звезды.)*

Звезда была забавная. Она приплывала всегда в одно и то же место, в одно и то же время, как будто знала, что сейчас здесь вот-вот появится девочка.

Звезда не умела говорить, не умела танцевать и бегать. Но у нее было одно замечательное качество – она умела слушать. И девочка часто разговаривала со Звездой или просто играла и плавала с ней в море. Они дружили. Так шло время...

Но однажды в океане поднялся страшный шторм *(звучит тревожная музыка)*. Небо и земля как будто поменялись местами, такие большие были волны. Свет маяка почти не был виден. *(Спрячьте Морскую Звезду за ватман.)*

А девочка спала и ничего не слышала. И только ее мама не выключала лампу, боясь за стены и крышу, и за старое дерево во дворе... Утром девочка проснулась, узнала о шторме и первым делом побежала к океану.

На всем протяжении берега лежали под прямыми лучами солнца морские звезды. Их было много, тысячи, десятки тысяч! Девочка добралась до своей лагуны, посмотрела пристально в воду. Но ее любимой Морской Звезды там не было. Девочка посмотрела на берег. Ее звезда, наверное, была здесь на берегу среди других звезд.

И тогда девочка стала брать морские звезды одну за другой и бросать их в море. Она опускала их в волны одну за одной, не останавливаясь и не отдыхая.

Вскоре подошли люди, они стали спрашивать девочку: «Ты что это делаешь? Ты что, надеешься, что сможешь спасти их всех?». Тогда девочка на минутку остановилась, посмотрела на них и ответила: «Понимаете, здесь в лагуне жила моя Звезда. Я с ней дружила. Но шторм смешал ее с остальными. И если я спасу все эти звезды, может быть, среди них окажется и та – моя. Если я отпущу в море звезду, я сама смогу что-то изменить в ее жизни».

И люди задумались. Они снова посмотрели на девочку, на ее маленькие руки, продолжавшие одну за одной возвращать в море звез-



ды. А потом один из взрослых наклонился и тоже взял в руки звезду. И бросил в море. Другие люди последовали его примеру. *(Звучит волнующая бодрая музыка.)*

Они стали брать звезды с песка и опускать их в море. И каждый при этом думал: «Я что-то изменил в жизни этой звезды. Я что-то важное сделал в своей жизни».

Вопросы для обсуждения:

- Вам понравилась сказка?
- Какой момент больше запомнился? Почему?
- Как вы думаете, почему девочка поступила именно так?
- А вы поступили бы так же на ее месте?
- Почему люди стали помогать девочке?
- Что люди чувствовали, глядя на девочку?

Проиграйте с детьми сказочную ситуацию

Цель: развивать способность сопереживать и сочувствовать другому.

Педагог-психолог: А сейчас мы с вами проиграем сказку. Но в нашей сказке не будет слов, будут только музыка и чувства. Мне нужна одна помощница, которая будет главной героиней, – Девочкой. Остальные будут играть роль звезд.

Задание для звезд: когда начнет звучать музыка, встаньте около парт и представьте себя морскими звездами, почувствуйте себя ими. Следуйте музыке, представляя себя в безмятежном океане, во время шторма, а потом на берегу под палящим солнцем... После того, как музыка шторма закончится, сядьте за парту, закройте глаза и положите голову на руки на парту. Что бы дальше не происходило, открыть глаза можно только тогда, когда до вас дотронется рука.

Наша сказка начинается с дружбы Девочки со Звездой. *(Девочка поворачивается и смотрит на ватман, где приколата морская звезда, стараясь принять ее как подружку. Далее уведите девочку в сторону. Она закрывает глаза.)*

Примечание. Звучат фрагменты музыкальных произведений, сам текст не читайте. Делайте некоторые комментарии по ходу проживания сказки учащимися.

Первый фрагмент «Безмятежность» – звезды спокойно качаются, медленно передвигаются по классу. Второй фрагмент «Шторм» – учащиеся изображают чувства, которые у них возникают, когда они представляют шторм. В конце отрывка «Шторм» напомните участникам-звездам, что они должны сесть за парты, закрыть глаза и положить головы на руки.

Третий фрагмент «Смятение чувств» – звезды на песке (дети сидят, положив головы на руки на парту).



Педагог-психолог: *(подведите Девочку к «берегу со звездами»)* Посмотри на эти звезды. Они лежат под палящим солнцем. И среди них, наверное, находится твоя Звезда, ее ведь нет в лагуне *(покажите рукой на пустой лист ватмана с морским берегом)*. Что ты чувствуешь сейчас? У тебя есть желание что-нибудь сделать? Если ты хочешь спасти звезды, то просто подойди к ним и дотронься до них.

Примечание. Если Девочка не хочет «спасать» все звезды, то разрешите эту ситуацию таким образом, чтобы все звезды были спасены. Когда все участники откроют глаза, обсудите, кто что чувствовал. Задайте вопросы звездам и Девочке.

Вопросы к звездам:

- Что вы чувствовали, когда плавали в море до шторма?
- Какие ощущения принес шторм?
- Что вы чувствовали, когда были под палящими лучами солнца?
- Ждали ли вы спасения? Боялись, что вас не спасут? Что бы вы сделали тогда?
- Изменились ли ваши чувства после спасения?
- Хотите ли вы что-нибудь сказать Девочке? А другим звездам?

Вопросы к Девочке:

- Что ты чувствовала, когда спасала звезды?
- Были ли среди них звезды, которых ты не хотела спасти? Почему? *(Задайте этот вопрос, если кого-нибудь не спасли или были сомнения в спасении всех звезд)*
- Что ты чувствуешь сейчас?
- Посмотри еще раз на эти звезды, которые ты спасла. Как ты думаешь, есть ли среди них твоя Звезда?
- А что ты чувствуешь сейчас, когда понимаешь, что твоей Звезды среди них нет? *(После ответа Девочки скажите, что Звезда спаслась, и отдайте ее ученице.)*

Примечание. После ответов сообщите, что подружку-Звезду можно спасти, и отдайте Звезду Девочке с предложением отпустить ее в океан *(найти место на ватмане и приклеить)*. Спросите у нее: «Что ты чувствуешь сейчас, после того, как спасла подружку?».

Чтобы избежать дальнейших проекций, обязательно проведите ритуал растождествления с ролью. Скажите каждому участнику: «Ты больше не герой сказки, ты – ученик класса».

Творческая мастерская. Рисунок «Моя звезда»

Цель: развивать чувство сплоченности.

Педагог-психолог: Ребята, у нас есть уже одна отпущенная нами в океан Звезда. И я вам хочу предложить творческое задание. Перед каждым из вас лежит звезда. Вам нужно оживить, раскрасить ее и «отпустить» в море – приклеить к ватману в том месте, где вам покажется удобнее. Но перед тем как отпустить ее в Океан, напишите на ее лучике, с каким чувством вы ее отпускаете. Перед тем как вы создадите свои звезды, давайте посмотрим, какие морские звезды живут в водных глубинах *(покажите вторую часть презентации)*.

Примечание. Включите во время творческого задания тихую спокойную музыку.



Рефлексия. Завершите занятие

Цель: помочь осознать свои чувства.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствуете сейчас?
- Как менялись чувства на протяжении проживания сказки?
- Какие переживания были новыми для вас?
- Посмотрите на морской коллаж, который вы создали, что вы чувствуете?
- Хотите ли вы что-нибудь сказать участникам сказки?

Педагог-психолог: Давайте выйдем из-за столов, встанем в круг и возьмемся за руки. Представим, что мы – одна большая спокойная волна... Посмотрите на ваши звезды. Все они разные, такие, как и вы сами. Но все мы в одном океане. И каждое наше даже маленькое дело вызывает у нас разные чувства и эмоции. И если мы хотим что-то исправить, то нужно это сделать или подумать об этом сейчас. А созданная вами морская глубина останется с вами.

Занятие 6. Мир моих желаний*

Цель: формировать чувство ответственности за свои поступки и желания.

Упражнение «Ассоциации с временами года»

Инструкция. Попросите участников по очереди найти ассоциацию себя, своего настроения с каким-либо временем года и прокомментировать. Например: «Я сегодня похожа на солнечное лето: это середина года, дни длинные и можно много всего успеть сделать, у меня хорошее рабочее настроение». Зарисуйте все ассоциации схематически на доске и подведите итоги.

Прочитайте и обсудите сказку о капризной принцессе

Инструкция. Прочитайте учащимся сказку вслух → 54. После обсудите с участниками занятия, откуда «приходят капризы» (причины капризного поведения), и к чему они приводят (вспомните реальные случаи из жизни). Проговорите, почему Чародей отказался помочь королю.

Упражнение «Аргументируй свое мнение»

Цели: научить аргументировать свои высказывания, вести диалог, слушать другого.

Инструкция. Учащиеся делятся на пары, где один играет роль Принцессы, а второй – Чародея. Каждая пара выходит по очереди в круг и вытягивает бумажку с темой «отрицания». Например, «пауки», «змеи», «дружба», «эмоции», «учеба», «каникулы». Чародей и Принцесса встают на некотором расстоянии друг от друга. Принцесса берет в руки зеркало и приводит три аргумента, почему она хочет уничтожить то, что вытянула по жребию. После каждого аргумента она делает шаг вперед. Чародей возражает Принцессе в том же стиле: аргумент – шаг. Например, по жребию пара учащихся вытянула бумажку с темой отрицания «змея».

* Авторская разработка занятия Е.Е. Брилинг.



Сказка о капризной принцессе (О. Хухлаева)

Жила-была капризная принцесса. Очень капризная. Она была единственной дочкой короля, и он ни в чем и никогда не мог ей отказать. Однажды принцессу поцарапал ее любимый котенок. Принцесса ужасно возмутилась! Ну и что, что она пыталась засунуть котенка в детскую коляску! Он не имеет права царапаться! Девочка побежала к папе-королю: «Я хочу, чтобы в нашей стране кошек совсем не было!» Папа пытался урезонить принцессу, но она начала капризничать. А это... Вам повезло, если вы никогда не видели и не слышали, как капризничает эта принцесса! В общем, король достал из стола зеркало отрицания, подаренное знакомым чародеем, направил его на ближайшую кошку – и во всем государстве в тот же миг не осталось ни одной кошки. Принцессе это необычайно понравилось, ведь она опять настояла на своем! Нечего и говорить, что после этого наша принцесса всегда начинала капризничать, когда хотела избавиться от чего бы то ни было. А избавиться она пыталась: от комаров – чтоб не зудели над ухом, от высокой травы, мешавшей играть в крокет, от лягушек – (фу, противные!), от мошек и пауков – просто так, от волков, львов и тигров – так, на всякий случай, от больших злых собак, от маленьких нервных собачек, от слишком высоких деревьев, заслоняющих вид из окна, от топоминоного пуха, опавших листьев, грязных прудов, громко каркающих ворон, не туда текущих речек и много чего еще!

Король, серьезно занятый своими делами, давал своей милой капризуле зеркало отрицания по первому требованию. А дел у него становилось все больше. Несмотря на то что королевство напоминало парк, дела в нем шли неважно. Коровы не давали молока, яблони не давали плодов, на полях в королевстве росло все меньше зерна и овощей. Голодные люди стали покидать королевство. Не зная, что делать, король позвал знакомого чародея. В шуме и треске со сверканием явился к королю чародей.

– Умоляю тебя, сделай что-нибудь для моей страны, у нас все идет плохо, скоро королевство погибнет!

– А ты не знаешь, в чем дело?

– Нет, не пойму!

– Я не люблю брать назад свои подарки, но зеркало отрицания портит вам жизнь.



– Но ведь оно помогло избавиться от некоторых бесполезных вещей – ничего больше! Помоги навести порядок в королевстве!

– Ты хочешь помощи?

– Да, для этого я и позвал тебя.

– Прекрати пользоваться зеркалом отрицания.

– И сразу все будет хорошо?

– Нет, теперь долго не будет хорошо. То, что уничтожено, восстанавливается медленно. Но тогда у вас, по крайней мере, будет надежда.

– Помоги своими чарами!

– Одни чары не сильнее других. То, что вы отрицали, я не смогу вернуть. Прощай.

– погоди! – взмолился король, – подскажи, что мне делать с принцессой? Почему она такая капризная?

– Хорошо, что ты спросил. Я не отвечаю на вопросы, которых не задают, такие уж у чародеев правила. Так вот, принцесса своими капризами проверяет твою любовь!

– Но ведь я люблю ее!

– А ты часто говоришь ей об этом? Часто гладишь по голове?

– В общем-то, нет, я ведь очень занят. И...

– В следующий раз скажи, что любишь ее, прижми к себе, а капризам не потакай.

– Я попробую. Спасибо тебе!

Пришлось королю вытерпеть много-много капризов принцессы (кстати, если вытерпеть один раз, то следующие не так уж страшны).

Прошло много-много лет, жизнь в королевстве медленно приходила в норму. Капризная принцесса стала бабушкой. И когда принцессу внучку поцарапал котенок, бабушка велела не засовывать его в кукольную коляску. Зеркалом отрицания больше в королевстве не пользовались. И другим не советовали.

Принцесса: Я хочу уничтожить змей, потому что они противные на ощупь, – делает шаг вперед.

Чародей: Нельзя уничтожать змей, потому что животный мир разный: есть и пушистые, и гладкие, и колючие звери. И это не повод для уничтожения, – делает шаг навстречу.

Принцесса: Я хочу уничтожить змей, потому что они кусаются, и от этого можно умереть, – делает второй шаг.

Чародей: Нельзя уничтожать змей, потому что их яд – это лекарство от многих болезней, – делает еще шаг.



Принцесса: Змей надо уничтожить и сделать из них сумки, – делает шаг.

Чародей: Змей нельзя уничтожать – они являются цепочкой в системе питания животных, – делает шаг.

(Далее вызовите следующую пару.)

Примечание. Если аргументы подобрать сложно, то попросите класс помочь паре подобрать последний аргумент Чародею, чтобы показать всю важность неуничтожения. После упражнения покажите детям презентацию про зеркала: откуда они появились, о роли зеркал в нашей жизни, о «магии зеркал». Предложите детям нарисовать свое зеркало отрицания и то, что мешает жить счастливо. Рассмотрите рисунки участников, обсудите их. Расскажите учащимся о плане седьмого занятия.

Занятие 7. Диагностика когнитивной сферы

Цель: исследовать особенности когнитивной сферы участников.

Упражнение «Ассоциации с одеждой»

Инструкция. Предложите участникам назвать ассоциацию себя, своего настроения с одеждой. Например, я сегодня похожа на деловой костюм, у меня нормальное настроение, я готова к работе. Далее проведите с учащимися 5 тестов.

Тест 1

Инструкция: Выберите один правильный ответ.

1. Противоположностью слова «надежда» является...
1) разочарование; 2) отчаяние; 3) уныние; 4) удовлетворенность; 5) ожидание.
2. В течение длительного времени труднее всего обойтись без...
1) питья; 2) еды; 3) ходьбы; 4) разговора; 5) сна.
3. В отношениях с людьми нужно быть...
1) осторожным; 2) хитрым; 3) сдержанным; 4) общительным; 5) веселым.
4. У осла всегда есть...
1) хлев; 2) подковы; 3) сбруя; 4) копыта; 5) грива.
5. Одинаковыми по смыслу являются слова «биография» и...
1) случай; 2) подвиг; 3) автограф; 4) книга; 5) писатель.
6. Начальные буквы имени и отчества называются...
1) вензель; 2) инициалы; 3) автограф; 4) индекс; 5) анаграмма.

Тест 2

Инструкция. Найдите лишнее слово.

1. Веревка, канат, нитки, шнур, волокно.
2. Швырять, отдавать, ловить, бить, бросать.
3. Веселый, быстрый, грустный, вкусный, осторожный.



4. Очки, лупа, бинокль, стекло, микроскоп.
5. Минута, секунда, час, вечер, сутки.

Тест 3

Инструкция. Решите задачу.

1. Лиса медлительнее черепахи. Лиса быстрее, чем олень. Кто самый быстрый?
2. Ира аккуратнее, чем Лиза. Лиза аккуратнее, чем Наташа. Кто самый аккуратный?
3. Толик намного легче, чем Сережа. Толик немного тяжелее, чем Валера. Кто легче всех?
4. Петя веселее, чем Лариса. Сережа грустнее, чем Петя. Кто самый грустный?
5. Коля толще, чем Артур. Артур толще Пети. Кто самый худой?

Тест 4

Инструкция. Определите, как связаны первые два слова, и по этому принципу подберите подходящее слово для второй пары.

1. Маленький – большой = короткий – ...
1) длинный; 2) просторный; 3) широкий; 4) узкий; 5) глубокий.
2. Огурец – овощ = гвоздика – ...
1) сорняк; 2) роза; 3) клумба; 4) цветок; 5) земля.
3. Огород – морковь = сад – ...
1) забор; 2) садовник; 3) скамейка; 4) растение; 5) яблоня.
4. Стол – скатерть = пол – ...
1) мебель; 2) ковер; 3) доски; 4) пыль; 5) гвозди.
5. Машина – растение = автомобиль – ...
1) грузовик; 2) дуб; 3) птица; 4) кузов; 5) олень.

Тест 5

Инструкция. Из шести слов выберите два слова, которые можно объединить в одну группу.

1. Квартира, улица, парк, дворец, фонтан, дом.
2. Корень, дуб, роза, лес, листва, тюльпан.
3. Свеча, елка, люстра, гостиная, выключатель, ковер.
4. Автомобиль, финиш, асфальт, старт, шины, стадион.
5. Аэропорт, чемодан, стюардесса, самолет, проездной билет, вокзал.

Тест 6

Инструкция. Продолжите ряд двумя цифрами по логике.

1. 4, 8, 12, 16, _____, _____.
2. 23, 34, 45, 56, ____, _____.
3. 54, 48, 43, 39, ____, _____.



Занятие 8. Работа с конкретными школьными трудностями*

Цели: помочь осознать особенности своего поведения в различных трудных школьных ситуациях, подобрать оптимальные варианты поведения.

Упражнение «Испорченный телефон»

Инструкция. Участники садятся по кругу. Один из участников придумывает длинную фразу и передает ее своему соседу справа, очень тихо и быстро. Другой участник, услышав фразу, передает дальше. Фраза передается по кругу до того участника, который ее придумал. Спросите у него, что он сказал и что услышал в конце упражнения.

Упражнение «Угадай предмет»

Инструкция. Учащиеся достают из мешочка предметы (но не показывают предмет другим) и демонстрируют, какие действия можно с ними делать. Остальные угадывают, что это за предмет.

Мини-проекты «Книга вопросов и ответов»

Инструкция. Проведите беседу, какие ситуации могут случиться с пятиклассником в школе. Подготовьте заранее карточки с различными трудными школьными ситуациями и раздайте их участникам. Предложите придумать способы их разрешения. Обсудите все варианты и запишите их на доске. Участники выбирают из них оптимальные и записывают на карточке. Из карточек с трудными ситуациями и оптимальными решениями совместно с учащимися сделайте книгу «Вопросов и ответов», передайте ее в общее пользование классу и будущему классному руководителю.

Чтобы сделать книгу, участники берут листы А4, в верхней трети листа рисуют сложную ситуацию и кратко описывают проблему. Ниже пишут алгоритм действий: что надо сделать, чтобы ее решить. После того, как дети заполняют листы, соберите их и сшейте в книгу решения ситуаций. Книгу хранит классный руководитель и передает ее в пятый класс новому классному руководителю как руководство к действию. Во второй части программы «Мост» в пятом классе вы еще раз будете работать с этой книгой. Расскажите учащимся о плане девятого занятия.

Занятие 9. Подведение итогов**

Цели: развить навык групповой работы, проанализировать особенности своего поведения в разных школьных ситуациях.

Упражнение «Подари мне цветок»

Инструкция. Участники садятся по кругу. Один из них берет цветок, остальные по очереди просят подарить этот цветок именно ему. Владелец цветка дарит его тому, чья просьба больше понравилась, объясняет, почему он предпочел именно эту просьбу.

* Авторская разработка занятия И.С. Литовченко и М.В. Ряховской.

** Те же.



Второй вариант упражнения: каждый участник дарит своему соседу воображаемый цветок, рассказывает, какой он, и объясняет, почему именно такой цветок хочет подарить (*акцент на все хорошее, что есть у того, кому дарят, или просто комплимент*).

Упражнение «Путешествие в пятый класс»

Инструкция. Все участники сидят в общем кругу. Попросите детей представить, что они собираются в путешествие в пятый класс и им нужно запланировать, что они возьмут с собой и почему. Предложите положить все это в волшебный сундучок, который заранее нарисуйте мелом на доске. Затем участники озвучивают свой выбор и обсуждают его. В сундучок можно положить и знания (вспоминают, чему научились), и умения, и черты характера, и дружбу класса, и многое другое...

Коллективный рисунок «Мост» (по группам)

Инструкция. Предложите участникам выполнить совместный рисунок «Мост из четвертого класса в пятый класс». Участники рисуют и обсуждают совместную работу.

В конце занятия предложите участникам рассказать о своих впечатлениях от занятий по программе, об опыте, который они получили, о том, что понравилось и не понравилось.