

ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

О деятельности социальных педагогов образовательных учреждений по организации психолого-педагогического сопровождения учащихся на этапе перехода из начальной в среднюю школу читайте в предлагаемой статье.

Работа социального педагога по подготовке детей к переходу из начальной в среднюю школу

Светлана Аркадьевна Котова,

доцент кафедры педагогики и психологии начального образования Российского государственного педагогического университета им.А.И. Герцена, кандидат психологических наук

Ирина Владимировна Черникова

● проблема преемственности начального и среднего школьного звена ● предпоздниковый возраст ● психологическая готовность к обучению в среднем звене ● программа «Дорога в 5-й класс»

В последнее десятилетие на фоне неравномерного процесса модернизации образования особенно ярко проявилось рассогласование требований и содержательной преемственности между различными ступенями общеобразовательной системы, в первую очередь начального и среднего звена. С решением этой проблемы связано уточнение, более чёткое определение целей и принципов организации обучения и воспитания школьников в начальной школе, а также учеников 5 — 6-х классов. От эффективности решения проблемы преемственности этих ступеней напрямую зависит успешность дальнейшего обучения и развития нового поколения, его интеграция в быстро меняющийся социум.

Относительная обособленность отдельных звеньев школьной системы образования сложилась исторически и существует на протяжении многих лет. *Переход из начального в среднее звено школы традиционно считается одной из наиболее педагогически сложных проблем, а период адаптации в 5-м классе — одним из труднейших периодов школьного обучения. Этот период соотносят с концом детства и вступлением в пред-*

ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

подростковый возраст. Психологически это — начало кризисного периода: активизируются механизмы физиологического созревания, происходит переоценка моральных ценностей, идёт смена ведущей деятельности. Изучению возрастного периода 10 — 12 лет посвящено в психологии крайне мало работ. Такие исследования преимущественно появились лишь в последние десятилетия: это работы И.В. Дубровиной, Т.И. Юферевой, М.Р. Битяновой, Г.А. Цукерман (1,4,5) и др. Что же характеризует особенности психического, личностного развития школьников на стыке этих возрастов?

Для ученика резко меняется вся социальная ситуация обучения и развития. Вот как характеризует этот период И.В. Дубровина: «Как показывает практика, большинство детей переживает этот переход как важный шаг в их жизни. Это наблюдается даже в тех школах и гимназиях, где детей с самого начала обучают учителя-предметники и где видимых изменений в жизни детей не происходит. Центральное место занимает, во-первых, сам факт окончания младшей школы, который в той или иной степени подчёркивается учителями и родителями, и, во-вторых, предметное обучение. Несмотря на то, что и ранее дети изучали разные предметы, именно при переходе в среднюю школу они начинают понимать и осознавать связь этих предметов с определённой областью знаний. На вопросы, различаются ли чем-нибудь и чем учёба в 5-м классе и в начальной школе, пятиклассники отвечают: «Малыши просто учатся считать, а мы учим математику», «Раньше мы просто читали рассказы о том, что было, а теперь учимся узнавать историю» и т.п.» (4, с.293).

Для большинства детей переход в среднюю школу является зримым внешним показателем их взросления. Как правило, отмечавшееся к концу начальной школы снижение интереса к учёбе, определённое «разочарование» в устоявшемся учебном образе жизни сменяются ожиданием перемен. Ученики с удовольствием и с определённой гордостью рассказывают родителям, младшим братьям, друзьям о своей «новой жизни». Кроме того, определённая часть детей осознаёт такой переход как шанс заново начать школьную жизнь, наладить несложившиеся или не устраивающие школьника отношения с педагогами.

К сожалению, на практике *вопросам подготовки ребёнка к переходу из начальной в среднюю школу уделяется гораздо меньше внимания, чем формированию готовности к обучению в начальной школе.* А ведь образовательная система в 5-м классе ставит перед ребёнком не менее трудные задачи, чем в первом: надо приспособиться к кабинетной организации учебного процесса, различным стилям педагогической деятельности учителей, их личностным особенностям, самостоятельной организации учебной деятельности, когда «классной мамы» из начальной школы нет, а есть классный руководитель, с которым он видится лишь несколько раз в неделю и который основное своё внимание, как правило, концентрирует на решении орга-

С.А. Котова, И.В. Черникова. Работа социального педагога по подготовке детей к переходу из начальной в среднюю школу

низационных вопросов. Поэтому для многих детей, родителей и учителей этот период является не только радостным и волнующим событием, но зачастую проблемным и даже критическим. Активно участвовавшая в начальной учебной жизни ребёнка семья часто в этот период резко сокращает свои воспитательные, контролирующие функции, в частности, именно по окончании начальных классов перестаёт сопровождать ребёнка в школу и из неё, уменьшая и психологическую поддержку и помощь ребёнку дома.

В силу особенностей своего здоровья многие дети трудно справляются с проблемой смены режима и ритма работы, с переходом от монопедагогической организации учебной деятельности на полипедагогическую (разнообразие и новизна стилей, темпа, манеры ведения уроков многочисленных учителей, которые не всегда считаются с предыдущим опытом учащихся), с резким увеличением меры ответственности за результаты учебной деятельности.

Ни у классного руководителя пятиклассников, ни у учителя-предметника нет возможности целенаправленно и системно адаптировать каждого ученика к изменившимся обстоятельствам. Учителя-предметники подчас не имеют возможности (или желания) учесть индивидуальные особенности школьника (темп деятельности, тип мышления, специфику восприятия и т.д.), которые влияют на качество обучения. На то, чтобы вникнуть в проблему ребёнка, а тем более найти её эффективное решение, учителю не хватает не только времени, но и специальных знаний и умений.

Для решения этой проблемы администрации школ всё шире практикуют взаимопосещения педагогов начальной и средней школы, проводят совместные методические совещания, семинары по данной проблематике. Однако, несмотря на многочисленные обсуждения этой проблемы, практика её решения пока далека от успеха. Причин такой ситуации, на наш взгляд, несколько.

Традиционно эта проблема рассматривалась и рассматривается как преимущественно педагогическая. Как правило, её разрешение видится с двух разных позиций. Одни педагоги считают, что приоритет в решении данной проблемы должен принадлежать учителю начальной школы, так как от уровня обученности детей будет зависеть успешность их последующего обучения. Другие полагают, что проблема готовности должна решаться в среднем звене, поскольку учителя средней школы не учитывают особенности обучения и воспитания в начальной школе. Данные позиции, являющиеся противоположными по сути, в течение десятилетий не способствовали решению проблемы. Третью позицию — конвергентную — выражает М.Р. Битянова (1), известный специалист в области практической школьной психологии. Она считает, что корни трудностей этого периода в педагогической практике, порождающей резкий скачок из одной системы обучения в другую, в несостыковке программ, форм обучения, дисциплинарных требований, стилей общения и т.п.

ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

Тем не менее, сохраняющиеся описанные выше противоречивые позиции педагогов и психологов, несбалансированность программ, учебников, пособий, методов и приёмов обучения свидетельствуют, в первую очередь, о недостаточной изученности этой проблемы именно в современной науке, а не только в педагогической практике. Исследование психологической готовности к продолжению обучения — только один из аспектов решения проблемы подготовки детей к обучению в средней школе. Подготовка детей к дальнейшему саморазвитию — задача комплексная, многогранная, охватывающая все сферы жизни ребёнка. Но в структуре этой задачи *определение и формирование социальной готовности ребёнка к продолжению обучения являются базовыми и центральными. Поэтому представляется крайне важным включение в решение данной проблемы социального педагога, определение его задач и конкретных форм работы на этом этапе.*

До недавнего времени число научных исследований, посвящённых психологическим особенностям пятиклассников и их адаптации к условиям обучения в средней школе, было невелико (Д.Б. Эльконин, Т.В. Драгунов, А.М. Прихожан, Т.Н. Юферева, Е.В. Новикова и др.). В последнее время интерес исследователей к проблеме адаптации детей в данный период школьной жизни значительно возрос, появились работы таких авторов, как Г.А. Цукерман, О.А. Сизова, Л.А. Ясюкова и др. Однако методическое обеспечение деятельности психологов и социальных педагогов образовательных учреждений по организации психолого-педагогического сопровождения учащихся на этапе перехода в среднюю школу в основном продолжает базироваться преимущественно на обобщении практического опыта специалистов, накопленного в условиях современной массовой школы (Т.В. Азарова, Е.И. Афанасьева, Н.Л. Васильева, Е.А. Осипова, Н.Л. Сомова, Е.И. Данилова, Е.Г. Коблик и др.), а не на результатах целенаправленных научных исследований.

Общепринятой точкой зрения является то, что трудности у учащихся возникают в пятом классе, то есть уже после перехода. Мы предположили, что проблемы, связанные с переходом на новую ступень образования, начинаются раньше фактического перехода, то есть в четвёртом классе, и отражаются на психоэмоциональном состоянии детей. Для оценки психоэмоционального состояния использовали детский вариант опросника Айзенка, адаптированный Зверевой С.В. Пилотное исследование проводилось на базе средней школы № 19 Василеостровского района г. Санкт-Петербурга. В исследовании принимали участие 58 учеников: 25 учеников 4-го класса и 33 ученика 5-х классов, среди них в 4-м классе — 10 девочек и 15 мальчиков, в 5-х классах — 13 девочек и 20 мальчиков. Диагностика проходила в феврале-марте (III четверть). В ходе анализа полученных в результате диагностики данных у четвероклассников были выявлены достаточно высокие показатели (по сравнению с пятиклассниками) по шкалам нейротизма (10,6 к 6,4) и психотизма

С.А. Котова, И.В. Черникова. Работа социального педагога по подготовке детей к переходу из начальной в среднюю школу

(8,9 к 5,4). Ученики 4-го класса эмоционально менее стабильны и характеризуются нервностью, неустойчивостью, склонностью к быстрой смене настроений (лабильности), чувством виновности и беспокойства, озабоченности, склонности к депрессивным реакциям. Эти данные говорят о повышенной тревожности и беспокойстве четвероклассников в преддверии перехода, вызванного общей атмосферой ожидания окончания начальной школы, контрольными испытаниями и неизвестностью грядущего.

Для снижения риска развития невроза и профилактики социальной дезадаптации в 5-м классе мы разработали специальную краткосрочную программу «**Дорога в 5-й класс**». В её рамках школьники получают представление о новой социальной ситуации, которая ждёт их в будущем, заранее знакомятся с педагогами, обучаются приёмам и методам овладения своим волнением, застенчивостью, страхами, формируют умения управления своими эмоциями. Посредством выполнения заданий, как индивидуальных, так и групповых, повышается уверенность в себе, своих силах, формируется умение объективно оценивать свои возможности. Всех этих результатов мы добиваемся с помощью использования специально отобранных психогимнастических упражнений, релаксационных методик, игр. В программе использовались игры и упражнения, разработанные К. Фопелем, М.И. Чистяковой, Е.К. Лютовой, Г.Б. Мониной, Ю. Владимировой, Т.В. Азаровой, Е. Бурмистровой, Л. Косолаповой, а также авторами программы.

Задачи программы: снижение уровня школьной тревожности; обучение детей приёмам релаксации и эмоциональному совладанию с напряжёнными ситуациями; развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с будущими учителями и другими сотрудниками школы; формирование представлений о новой учебной ситуации в средней школе.

Программа включает цикл из семи занятий, каждое рассчитано на 40–45 минут и проводится раз в неделю. Проводит занятия **социальный педагог**, но может и школьный психолог.

Структура занятий разнообразна, но занятие всегда начинается с ритуала приветствия («Палец вверх!») и заканчивается ритуалом прощания («Аплодисменты по кругу»). Эти ритуалы (по К. Фопелю) играют важную роль в сплочении детей, становятся островком постоянства и эмоциональной поддержки, который необходим детям с высокой эмоциональной напряжённостью, высоким уровнем тревожности (по нашим данным, это почти половина школьников). Так как эмоциональное напряжение четвероклассников связано с неизвестностью, с незнанием того, что их ждёт в пятом классе, то в программу включаются занятия, на которых они смогут узнать больше о средней школе, о своих будущих учителях.

ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

Занятие «Давайте знакомиться!»

Упражнение «Давайте знакомиться». Дети становятся в круг. Ведущий начинает игру словами: «Ты скорее поспеши. Как зовут тебя, скажи...», бросая при этом мяч одному из игроков. Тот ловит мяч, называет своё имя, потом он бросает мяч другому игроку, при этом снова произносятся слова: «Как зовут тебя, скажи...» и т.д. (На следующих занятиях вместо этой игры будет игра «Палец вверх!»)

Упражнение «Лимон»

Инструкция. Сядьте удобно — руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинать медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Будь гружелюбным»

Инструкция. Знаете ли вы какого-нибудь человека — ребёнка или взрослого, который как будто распространяет вокруг себя дружелюбие и рядом с которым вы сами становитесь дружелюбнее? Как вы видите и чувствуете, что этот человек дружелюбен? Знаете ли вы человека, который иногда всё своим видом нагоняет на вас угрюмость или враждебность? По каким признакам вы можете это заметить? В каких ситуациях вы сами чувствуете себя особенно дружелюбными?

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь, что тебе надо принять участие в постановке детского театра. Ты будешь исполнять главную роль в пьесе для детей. В пьесе тебя зовут Дружелюбный. Ты должен будешь показать публике, как выглядит дружелюбный, доброжелательный человек: как он или она одевается, как смеётся, как что-то делает. Поэтому первым делом ты идёшь к стоящему за сценой большому шкафу с одеждой и ищешь себе подходящий для этого спектакля костюм. Если ты готов примерить одежду, подними руку. (Дождитесь, пока все дети подадут вам этот сигнал готовности.)

Теперь рассмотри все костюмы и выбери себе тот, который будет носить на сцене твой персонаж. Ты можешь попробовать разные варианты. Ищи одежду, цвет и фасон которые тебе нравятся. Если какая-то вещь тебе не нравится, попробуй другую, более, на твой взгляд, подходящую для роли Дружелюбного. Когда ты полностью оденешься для своей роли, сделай мне знак рукой...

С.А. Котова, И.В. Черникова. Работа социального педагога по подготовке детей к переходу из начальной в среднюю школу

Теперь представь себе, что режиссёр показывает тебе, как должен стоять на сцене твой герой. Выйди на середину сцены и слушай, что говорит тебе режиссёр. Как должен выглядеть Дружелюбный? Насколько ярко должны сиять твои глаза? Насколько широкой должна быть твоя улыбка? Что тебе надо делать руками? Как ты должен стоять? Должен ли ты передвигаться как-то по-особому? Должен ли ты по-особому говорить? Попробуй сейчас стать Дружелюбным. Дай мне знак, когда войдёшь в свою роль... (Снова дождитесь, пока получите знаки от всех детей.) Хороший актёр испытывает чувства того персонажа, которого играет. Ты можешь стать Дружелюбным всем своим телом. Вдохни поглубже воздух и почувствуй, как ты становишься Дружелюбным с головы до пят. Когда ты это почувствуешь, снова подай мне знак...

Теперь ты готов к тому, чтобы играть свою роль, и я знаю, что ты сможешь воодушевить всех ребят в зрительном зале. Наслаждайся этой чудесной ролью. И запомни, что ты теперь всегда сможешь быть дружелюбным и доброжелательным по отношению ко всем людям. Ты теперь знаешь, как это можно сделать. Скажи самому себе: «Я дружелюбен с головы до пят» и выходи...

Если хочешь, можешь позднее снова вернуться на сцену и попробовать делать всё то, что любит делать Дружелюбный. А сейчас я хочу, чтобы ты тепло попрощался с режиссёром. Так же по-доброму попрощайся со всеми детьми в зрительном зале и пообещай им, что ещё покажешь своего Дружелюбного...

Возвращайся к нам в класс. Выпрямись, потянись, пошевели пальчиками рук и ног, сделай глубокий вдох и выдох. Теперь открывай глаза, и вот ты снова здесь, в классе. (Можно попросить детей придумать сцену из воображаемой пьесы, где Дружелюбный должен будет показать, что носит это имя по праву.)

Анализ упражнения. Ведущий задаёт вопрос: «Как ты оделся, когда был Дружелюбным?». Покажи нам, как ты стоял и двигался, когда был Дружелюбным. Расскажи о том, что ты испытал, когда был Дружелюбным. Можешь ли ты быть дружелюбным в своей повседневной жизни: дома, с друзьями, с учителем?

Упражнение «Объятия»

Инструкция. Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Кто из вас ещё помнит, что он делал со своими мягкими игрушками, чтобы выразить своё хорошее отношение к ним? Правильно, вы брали их на руки. Я хочу, чтобы вы все хорошо относились друг другу и дружили между собой. Естественно, иногда можно и поспорить друг с другом, ведь когда люди дружны, им проще переносить обиды или разногласия. Я хочу, чтобы вы выразили свои дружеские чувства к остальным ученикам, обнимая их. Быть может, будет такой день, когда кто-нибудь из вас не захочет, чтобы его обнимали. Тогда дайте нам знать, что вы хотите пока просто посмотреть, но не участво-

ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

вать в игре. Я начну с лёгкого, совсем маленького объятия и надеюсь, что вы мне поможете превратить это объятие в более крепкое и дружеское. Когда объятие будет доходить до вас, любой из вас может добавить в него энтузиазма и дружелюбия, чтобы мы все сделали наши хорошие взаимоотношения ещё более крепкими.

Проверьте, хочет ли сидящий рядом с вами ребёнок участвовать в упражнении. Вы можете спросить его открыто: «Хочешь ли ты, чтобы я обняла тебя?» Большинство детей ответит вам: «Да». После этого начинайте первый кон игры, нежно и мягко обняв сидящего рядом с вами ребёнка. Он в свою очередь спрашивает своего соседа, хочет ли он принять участие в игре, и если да, то обнимает его. Таким образом, дружеское объятие передаётся по кругу, пока не вернётся к вам.

Анализ упражнения. Ведущий задаёт такие вопросы:

- Понравилась ли тебе эта игра?
- Почему хорошо обнимать других детей?
- Как ты себя чувствуешь, когда другой ребёнок тебя обнимает?

Упражнение «Аплодисменты по кругу». (Эта игра будет у нас прощальным ритуалом.)

Инструкция. Кто из вас может представить, что чувствует артист после концерта или спектакля, стоя перед своей публикой и слушая гром аплодисментов? Возможно, он чувствует эти аплодисменты не только ушами. Быть может, он воспринимает овации всем своим телом, всеми фибрами своей души, как приятное всеобъемлющее волнение.

У нас очень хороший класс, и каждый из вас заслужил аплодисменты. Я хочу предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся всё сильнее и сильнее. Игра проходит следующим образом. Вы становитесь в общий круг. Один из вас начинает: он подходит к кому-нибудь из учеников, смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего ученика, который также получает свою порцию аплодисментов — они оба подходят к нему, встают перед ним и аплодируют ему. Затем уже вся тройка выбирает следующего претендента на овации. Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбирать следующего. Таким образом, игра продолжается, а овации становятся всё громче и громче.

Занятие «Что мы знаем о школьной жизни»

Это занятие помогает развивать представления о будущем социальном статусе пятиклассника; суммировать знания о школе и учёбе в ней.

Упражнение «Палец вверх!»

Инструкция. Кто может мне сказать, что обозначает этот знак? (Покажите детям кулак с поднятым вверх большим пальцем. Согласи-

С.А. Котова, И.В. Черникова. Работа социального педагога по подготовке детей к переходу из начальной в среднюю школу

тесь со всеми ответами, имеющими позитивное и этически приемлемое значение.)

Я хочу предложить вам игру под названием «Палец вверх!». Теперь мы будем играть в неё каждый раз в начале наших занятий. Встаньте, пожалуйста, в один большой круг. Один из вас может начать игру. Для этого ему нужно подойти к любому человеку, назвать его по имени и показать ему этот знак. После этого он может вернуться на своё место. Тот, к кому обращались, выбирает следующего ученика и приветствует его точно так же. Таким образом, этот приветливый жест путешествует вдоль и поперёк по всему классу. Пожалуйста, подходите только к тем детям, которых ещё не поприветствовали.

(Проследите, чтобы ни один ребёнок не был оставлен без внимания.)

Упражнение «Продолжи фразу»

Материалы: рисунок «Школьный путь», мягкая игрушка или мяч.

На доске или в середине круга укрепляется рисунок «Школьный путь». На нём изображена гора, отображающая школьный путь с 1-го по 10-й класс. Участникам предлагается продолжить фразу: «В начальной школе мне больше всего запомнилось...»; «В пятом классе мне хотелось бы...». Все высказываются по кругу, передавая друг другу мяч или игрушку. Ведущий отмечает наиболее интересные высказывания и оптимистические ожидания, обращает внимание на то, что все участники имеют довольно большой школьный опыт, поэтому дальнейший путь должен быть легче. Каким он будет? Ведущий предлагает поговорить о том, что ожидают ученики от школьной жизни в пятом классе.

Упражнение «Те, кто»

Инструкция. Сейчас надо будет внимательно слушать и выполнять мои команды. Команды примерно следующие: делают шаг вперёд те, кто любит сладкое; поднимают правую руку те, у кого есть кошка; приседают те, кому нравится играть в футбол, и тому подобное.

После окончания упражнения предлагается взяться за руки всем, кто будет учеником пятого класса. При этом ведущий подчёркивает, как много общего у участников.

Упражнение «Новичок»

Материалы: ручки, бланк с рисунком «Дерево».

Ведущий. Сейчас мы поиграем в игру про «новичков» — тех, кто никогда раньше не учился школе. Давайте представим, что к нам в школу приехал кто-то из другой страны. Он хочет учиться в нашей школе. Но прежде чем мы поможем ему ознакомиться с жизнью школы, давайте дадим ему имя. (Ребята выдвигают свои версии, не больше пяти, и на основе голосования выбирают имя — например, Том.)

Ведущий. Теперь давайте подумаем, что мы ему расскажем о жизни в школе? (Дети называют варианты: про учителей; школьников;

ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

об уроке; домашней работе; контрольных, письменной и устной работе на уроке и т.д.)

Ведущий. Хорошо, тогда начнём, например, с того, как надо работать на уроке. (Ведущий предлагает ряд вопросов, на которые ребята дают развёрнутые ответы, характеризующие как их осведомлённость, так и возможность проявить себя, главное — не бояться ошибок при высказывании своего мнения.)

Примерный список вопросов:

1. Работа в классе на уроке:

- Зачем нужно быть внимательным на уроках?
- Если ты на уроке что-то не понял, что надо сделать? Почему?
- Что произойдёт, если вы неправильно сделаете домашнее задание?
- Зачем нужно повторять правила, прежде чем начать делать домашнее задание?
- Если что-то на уроке кажется трудным, что необходимо сделать?

2. Работа с учебным материалом:

- Какие книги нам помогают получать дополнительную информацию по изучаемому предмету?
- Откуда и как вы узнаете, что по какому предмету делать?
- Как часто у одноклассников по телефону вы узнаете, что задано?
- Зачем необходимо выучить правила, прежде чем приступить к выполнению задания?

3. Работа над домашним заданием:

- С какого предмета вы начинаете выполнять домашнее задание? Чем заканчиваете?
- Надо ли выполнять домашнее задание самостоятельно или можно воспользоваться чей-то помощью?
- Чей и какой помощью вы пользуетесь чаще всего?

Ведущий. Итак, мы уже многое рассказали Тому, а теперь давайте узнаем, как он себя чувствует после того, как так много узнал о школьной жизни? Посмотрите на бланк с рисунком дерева. Вы видите на дереве и рядом с ним множество человечков (используется бланк известной проективной методики «Весёлые человечки»). У каждого из них — разное настроение, они занимают различное положение. Возьмите красный фломастер и обведите того человека, который напоминает вам Тома, его настроение в новой школе, положение. Мы проверим, насколько вы внимательны. Обратите внимание, что каждая ветка дерева — его достижения и успехи. Теперь возьмите зелёный фломастер и обведите того человека, которым Том хотел бы стать и на чьём месте он бы хотел находиться.

На следующем занятии мы узнаем, какие качества нам понадобятся для успешной учёбы в пятом классе. А сейчас давайте побудем сосульками.

С.А. Котова, И.В. Черникова. Работа социального педагога по подготовке детей к переходу из начальной в среднюю школу

Упражнение «Сосулька»

Инструкция. Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на одну — две минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабьте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

Это упражнение можно выполнять лёжа на полу.

Заключительное упражнение «Аплодисменты по кругу».

Занятие «Волшебные пазлы»

Упражнение «Машинки»

Инструкция. Сейчас мы проведём конкурс на лучшего хозяина машинки. (В хаотичном порядке расставляются стулья в центре класса. Ведущий завязывает глаза ребятам, которые играют роль машинок.)

Один из вашей пары будет машинкой, другой её хозяином. Задача хозяина — чётко говорить, что нужно делать его машине, бережно относиться к ней, стараться, чтобы с его машинкой ничего не случилось. В свою очередь машинка должна внимательно слушать хозяина и чётко выполнять его команды.

Как вы думаете, кто же оказался лучшим хозяином машины? Почему?

Какое же качество вам помогало справиться с этим заданием?

Итак, вы заработали первый пазл — **взаимопонимание**. Кто будет хранителем этого пазла?

Упражнение «Изобрази фразу»

Задача ведущих — передать при помощи жестов и мимики смысл фразы так, чтобы мы сумели её понять и назвать. Каждому ведущему предстоит «изобразить» две фразы.

Варианты фраз: встреча гостей; решение задачи; чтение интересной книги, игра на компьютере; укладывание чемодана; игра на музыкальных инструментах.

Как вы думаете, какое качество помогало нам справиться с заданиями этой игры?

Итак, вы получаете второй пазл — **смекалка**. Кто будет хранителем этого пазла?

Упражнение «Переправа»

Пройдите по тропе (тропа делается заранее из верёвок, цветного картона, ткани) разными способами. Вам даётся две минуты для обсуждения возможных способов переправы.

ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

Если хотя бы двое ребят будут передвигаться одинаковым способом, то все участники игры должны будут вернуться на исходное место и игра начнётся заново.

Как вы думаете, какое качество помогло нам справиться с заданиями этой игры?

Итак, вот и третий пазл — **дружба и оригинальность**. Кто будет хранителем этого пазла?

Упражнение «Вопрос-ответ»

Предлагается в течение пяти минут отгадать шесть загадок.

Вдоль по проволоке мчусь
Ночи я и дни,
А с конца меня прочтут —
Тигру я сродни (ток-кот).

Географию со мной
Изучают в школе дети,
Дай порядок букв иной —
И найдёшь меня в буфете (атлас-салат).

Лежу я на земле,
Прибитая к железу,
Но буквы переставь —
В кастрюлю я полезу (шпала-лапша).

Я — дерево в родной стране,
Найдёшь в лесу меня ты всюду.
Но слоги переставь во мне —
И воду подавать я буду. (сосна-насос).

Известное я блюдо.
Когда прибавишь «м»,
Летать, жужжать я буду,
Надоедая всем (уха-муха).

Мы резким голосом кричим
И ковыляем так комично,
Но вставь нам «л» — и зазвучим
Тогда довольно мелодично (гуси-гусли).

Кто из вас может назвать качество, которое помогало вам в этой игре?

А вот и четвёртый пазл — **находчивость**. Выберите его хранителя.

Обсуждение. Какие ещё два качества понадобятся нам в 5-м классе?

Пятый пазл — **старательность**. Выберите его хранителя. Напишите название качества на чистом пазле.

Упражнение «Расшифруй»

Ваша задача — в течение двух минут составить из этих букв слово, которое обозначало бы человеческое качество.

Б Т Ъ Л О З А С О Ю Н Л Ё Т Н

Шестой пазл — **любопытность**. Напишите название качества на чистом пазле.

Сложите из ваших пазлов девиз класса. Как вы думаете, что вам удалось сложить? (книга).

Обсуждение результатов занятия.

Упражнение «Аплогисменты по кругу».

С.А. Котова, И.В. Черникова. Работа социального педагога по подготовке детей к переходу из начальной в среднюю школу

Занятие «Понимаю и делюсь»

Цель: развитие эмпатии, взаимопомощи, снятие эмоционального напряжения.

Упражнения «Палец вверх!», «Муха», «Танцующие руки»

Упражнение-игра «Почему дети боятся идти в пятый класс?»

Эта игра даст возможность детям проанализировать свои страхи, прояснить свои чувства и проговорить это, а также снять напряжение, вызванное переживанием предстоящего перехода.

Инструкция. Ребята, жители одной далёкой страны прислали нам письмо. В нём они говорят о том, что их дети боятся переходить в пятый класс, у каждого есть свои причины. Вам надо немного подумать, почему дети могут бояться идти в пятый класс. А потом надо будет нарисовать эту ситуацию на листе бумаги. (Дети рисуют пять-семь минут цветными карандашами. После рисования детей просят рассказать, что изображено на рисунке, описать ситуацию, что чувствуют нарисованные герои, чего бояться, что хотят сделать.) А теперь я предлагаю вам протянуть им свои руки помощи! Давайте возьмём большой ватман, положим его на пол, и каждый, по очереди, обведёт свою ладошку.

Упражнение «Погелись с ближним»

Цель. Для того чтобы хорошо ладить с людьми, детям важно научиться умению делиться с ближним тем, что есть у них самих — будь то игрушки, или возможность высказаться, или всеобщее внимание. Чем более ребёнок уверен в себе, тем легче ему будет отступить на время в тень и предоставить другим их шанс. В этом воображаемом путешествии мы обращаем внимание детей на приятное ощущение, возникающее в тот момент, когда ребёнок чувствует, что нашёл удачное сочетание самоутверждения и альтруизма.

Инструкция. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе, что ты находишься на чудесной игровой площадке. Оглядишься вокруг и посмотри, что делают другие ребята. Одни играют в мяч, другие в салочки. Ты слышишь, как они смеются и от всей души веселятся. Тебе тоже хочется повеселиться... (10 секунд.)

Теперь ты подходишь к стоящим на краю площадки качелям. Сядь на качели и начинай раскачиваться. Почувствуй, как ты летишь вперёд, потом назад. Раскачивайся сильнее! Ты поднимаешься на качелях всё выше и выше. Почувствуй, как воздух развеивает твои волосы, когда ты летишь то вверх, то вниз на качелях. Ощути лёгкость во всем своём теле. Чувствуешь ли ты себя подобно птице, летящей по небу? Несясь вперёд, ты можешь улыбаться и представлять себе, что достанешь сейчас пальцами ног до неба. Это у тебя хорошо получается... Пронось над землей, ты чувствуешь себя совершенно легко и радостно. Ты чувствуешь себя абсолютно свободным и счастливым... (10 секунд.)

ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

А теперь ты видишь, как другой мальчик (или девочка) подходит к качелям и становится рядом с ними. Он (или она) смотрит на тебя и ждёт своей очереди... Ты хочешь, чтобы он радовался так же, как и ты, взлетая то вверх, то вниз на этих замечательных качелях.

Ты перестаёшь раскачиваться и ждёшь, когда качели остановятся. Вот ты тормозишь ногами и слышишь, как шаркают по песку твои ботинки. А теперь останови качели. Тебе было так здорово качаться, что ты хочешь, чтобы и другой ребёнок получил такое же удовольствие. Ты прыгиваешь с качелей и смотришь на него, улыбаешься и говоришь: «Теперь твоя очередь. Я с радостью меняюсь с тобой местами. Это доставляет мне удовольствие».

Смотри, как этот мальчик (или девочка) садится на качели и начинает раскачиваться. Тебе хорошо от сознания того, что ты уже достаточно большой для того, чтобы делиться удовольствием с другими.

Теперь попрощайся с качающимся на качелях ребёнком и возвращайся мысленно назад в класс. Немного потянись, выпрямись, сильно выдохни и открой глаза.

Анализ упражнения:

- Почему важно, чтобы люди делились друг с другом?
- В каких случаях ребята вашего класса делятся друг с другом?
- В каких случаях учительница делится с ребятами?
- В каких играх нужно уступать друг другу и получать удовольствие по очереди?
- В каких играх этого делать не нужно?
- Как ты относишься к ребятам, которые не хотят уступать другим и делиться с ними?

Упражнение «Аплодисменты по кругу».

Занятие «Вместе весело шагать!»

Цель: развитие эмпатии, умения распознавать и выражать невербальные проявления основных чувств.

Упражнения «Палец вверх!», «Два барана».

Упражнение «Я помогаю другим».

Материалы: бумага и цветные карандаши.

Инструкция. Можете ли вы мне сказать, кому вы последний раз помогли? Быть может, вы помогли накрывать на стол? Или помогли помыть машину? Или помогли кому-нибудь из друзей? Кто из вас помог совершенно незнакомому человеку? Когда вы сами последний раз нуждались в помощи?

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

С.А. Котова, И.В. Черникова. Работа социального педагога по подготовке детей к переходу из начальной в среднюю школу

Теперь представь себе прекрасный солнечный летний день. Ты находишься посреди чудесного луга. Трава на лугу мягкая и зелёная. Ты садишься в траву. Дотронься до неё руками и почувствуй её приятную прохладу. Теперь посмотри вверх, на ясное голубое небо. Ты видишь плывущие по небу большие пушистые облака. Попробуй найти облако, похожее на какого-нибудь зверя. Лёгкий ветерок гонит облака дальше и одновременно освежает твоё лицо.

Теперь ты лежишься и растягиваешься на траве. Вдохни один раз глубоко-глубоко. Пусть твоё тело станет таким же мягким и расслабленным, как у тряпичной куклы. (Сделайте сами один очень глубокий вдох-выдох, чтобы дети могли последовать вашему примеру.)

Ты лежишь в траве совершенно безмятежно. Недалеко от тебя играют маленькие дети. До тебя доносится их смех. Ой! Вдруг какой-то маленький мальчик упал рядом с тобой. Он ударился коленкой о камень и заплакал. Ты вскакиваешь и подбегаешь к нему. Тебе хорошо оттого, что ты можешь помочь другому...

Помоги этому мальчику встать. Осмотри его небольшую ранку. Скажи ему, что кровь сейчас перестанет течь. Положи свою руку ему на плечо... Смотри, мальчик перестаёт плакать, он уже почти совсем успокоился. Тебе хорошо оттого, что малышу стало лучше... Что ещё ты сделаешь для того, чтобы вернуть ему хорошее самочувствие? (30 секунд.)

Скажи самому себе: «Я уже большой и могу помогать другим. Я помогу другим, а когда надо будет, другие помогут мне».

Теперь ты можешь попрощаться с малышом и вернуться с летнего луга назад в класс. Немного потянись, выпрямись, подвигай пальчиками рук и ног. Энергично выдохни и открой глаза.

Теперь объединитесь по трое. Возьмите листок бумаги и вместе нарисуйте историю, которую вы пережили в своём воображении.

Анализ упражнения:

- Что ещё ты сделал, чтобы помочь малышу прийти в себя?
- Ощущаешь ли ты себя достаточно большим для того, чтобы помогать другим?
- Что ты можешь сделать для кого-нибудь из членов своей семьи, чтобы его обрадовать?
- Как тебе помогают родители или твои братья и сёстры?
- Как ты чувствуешь себя после того, как кому-нибудь поможешь?

Упражнение «Скульптор»

Инструкция. Разойдитесь свободно по комнате, кто куда хочет. Я буду вам называть чувство, а ваша задача — изобразить его своим телом. Давайте сначала попробуем изобразить любопытство. Начнём с лица. Какое у вас бывает лицо, когда что-то будит в вас любопытство? Что происходит с вашим лбом? Видели ли вы, как человек, которого что-то заинтересовало, чуть-чуть приоткрывает рот? А что

ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

происходит с вашими руками? Как вы держите голову? А ноги? Не хотели бы вы приподняться? У вас минута времени для того, чтобы изобразить любопытство (своим лицом и телом). Потом я обойду вас всех, чтобы рассмотреть все интересные фигуры.

(Вы можете помочь отдельным детям найти подходящие экспрессивные жесты, например, можно подсказать: «Покажи мне, что твои руки любопытные» и т.д.)

Теперь перейдём к следующему чувству. Расслабьтесь, встряхните руками и ногами. Теперь покажите мне очень усталого человека. Выразите всем телом усталость. Сделайте усталое лицо, усталые руки, ноги, усталую голову. Учтите, что «статуя» не обязательно должна стоять, она может также сидеть или лежать. (Потом дайте детям подобным образом выразить несколько обычных повседневных чувств, используя все главные части тела. Постепенно дети ухватят метод и заметят, что чувство можно выражать очень многими частями своего тела. Основные чувства, которые можно предложить — радость, ярость, страх, нежность. Если дети поняли идею игры, то можно детям самим назвать чувства, которые им хотелось бы изобразить.)

Упражнения «Нежное прикосновение», «Аплодисменты по кругу».

Занятие «Кто нас встретит на пороге?»

Цель: познакомить учеников 4-го класса с будущими учителями и классными руководителями.

Упражнение «Палец вверх!»

Сегодня к нам на занятия придут ваши будущие учителя, вы сможете познакомиться с ними и задать интересующие вас вопросы. А пока что давайте поиграем в тени.

Упражнение «Тень»

Один участник становится путником, остальные — его тенью. Путник идёт через поле, а за ним на два шага сзади — его тень, которая старается точь-в-точь скопировать движения путника.

Желательно стимулировать путника к выполнению разных движений: сорвать цветок, присесть, поскакать на одной ноге, остановиться и посмотреть из-под руки и т.д.

Упражнение «Давайте знакомиться!»

Социальный педагог приглашает и представляет учащимся их будущих учителей. Желательно по очереди — сначала один, чуть позже другой и так далее.

Каждый учитель представляется, говорит, какой предмет он ведёт, кратко рассказывает о себе и своём предмете. Далее дети задают свои вопросы.

С.А. Котова, И.В. Черникова. Работа социального педагога по подготовке детей к переходу из начальной в среднюю школу

Если начальная школа находится в одном здании, а старшая в другом, то до этого знакомства имеет смысл провести экскурсию по старшей школе: в гардероб, столовую, учительскую, библиотеку, в кабинеты — русского языка и литературы, алгебры и геометрии, природоведения, музыки, истории, труда, можно заглянуть и в кабинеты химии, физики.

Упражнение «Прогулка по роще»

Включается релаксационная музыка «Горные настроения».

Инструкция: Выбери удобную позу. Расслабься. Закрой глаза.

Представь себе лето... ты заходишь в рощу... глубоко вдыхаешь свежий воздух... чувствуешь запах листьев деревьев... опьяняющий запах цветов... Вокруг тебя летают красивые бабочки... поют птицы... Тебе нравится находиться в этой роще... Твои мысли освобождаются... ты не думаешь ни о чём... ты наслаждаешься природой... Ты гуляешь по роще... рассматриваешь листья деревьев... различные цветы... На душе у тебя легко и свободно... счастье переполняет тебя... тебе хочется улыбаться... и ты улыбаешься... природа чувствует твоё спокойное и радостное состояние души... и она радуется вместе с тобой... дует лёгкий ветерок, играя с твоими волосами... солнышко улыбается тебе сквозь ветви деревьев... сияет на твоих щёчках...

Ты слышишь, как неподалёку журчит ручей... тыходишь к ручью и видишь, как вода поблескивает на солнце... Ты опускаешь свои руки в воду... чувствуешь прохладу... Ты плескаешься руками в ручье... гладишь его поверхность... набираешь в руки воду... а потом выливаешь её обратно в ручей... Тебе всё так же легко и свободно... ты дышишь глубоко и ровно...

Побыв у ручья, ты отправляешься дальше гулять по роще... Тебе нравится гулять по этой роще, ты чувствуешь себя в безопасности... Прогуливаясь, тебе захотелось снять свою обувь... побродить босиком... ты ощущаешь мягкость зелёной травы под своими ногами... Ты дышишь глубоко и ровно...

Тебе нравится в роще... нравится голубое небо... игривые лучики солнышка... пение птиц... аромат травы и цветов... журчание воды... всё это наполняет тебя добротой и любовью...

С ощущением счастья, спокойствия и уверенности в себе ты возвращаешься с прогулки.

Глубокий вдох... теперь выдох. Можешь открыть глаза.

Анализ упражнения:

- Как ты себя чувствуешь?
- Какие чувства и ощущения испытала (испытал) во время релаксации?
- Тебе чего-нибудь не хватало?
- Хотелось бы тебе, чтобы кто-нибудь ещё был с тобой в роще?

Упражнение «Аплогисменты по кругу».

ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

Занятие «В начале славных дел»

Цель: развитие доверия к окружающему миру.

Упражнение «Палец вверх!»

Упражнение «Шалтай-Болтай»

Инструкция. Сейчас все представим, что мы — Шалтай-Болтай. Я буду читать вам стихотворение, а вы в это время будете поворачивать туловища вправо-влево, руки могут свободно болтаться, как у тряпичной куклы. На словах «свалился во сне» все вместе резко наклоняем корпус тела вниз. Вот так. Всем понятно?

Шалтай-болтай Вся королевская конница,
Сидел на стене. Вся королевская рать
Шалтай-болтай Не может Шалтая,
Свалился во сне. Не может Болтая,
Шалтая-Болтая,
Болтая-Шалтая,
Шалтая-Болтая собрать! (Перевод С. Маршака)

Упражнение «Победи одиночество»

Эмоционально напряжённые дети часто чувствуют себя одинокими. Им становится легче, когда они узнают, что и у других дела обстоят подобным образом, а также, когда они могут обсудить, какие существуют способы выхода из состояния одиночества.

Материал: бумага и карандаши.

Инструкция. Внимательно послушайте то, что я сейчас вам прочитаю...

«Стёпа был один. Ему было очень одиноко. Он встал, потом снова сел. Посмотрел в окно. Ему так хотелось, чтобы рядом с ним был сейчас какой-нибудь ребёнок. Ему хотелось иметь друга, с которым можно было бы сейчас поговорить или поиграть. Стёпа подумал, что в последнее время он часто остаётся один. Он почувствовал, как к глазам подступили слёзы...»

Вспомни, когда тебе самому было одиноко. Или подумай о ком-нибудь, с кем это тоже случается. Напиши, что в таких случаях бывает на душе у тебя или у этого человека... (5 минут.)

Теперь подумай вот о чём... Нередко одинокие люди находятся рядом друг с другом. Как им подружиться, чтобы всем стало хорошо? Запиши свои мысли по этому поводу. (10 минут.)

Теперь объединитесь по трое и покажите или расскажите друг другу, что вы написали. А потом обсудите вот какой вопрос: что мы можем сделать, чтобы в мире стало меньше одиноких людей? (10 минут.)

Анализ упражнения:

— Знаешь ли ты одиноких людей?

С.А. Котова, И.В. Черникова. Работа социального педагога по подготовке детей к переходу из начальной в среднюю школу

Литература

1. Азарова Т. Дорога в пятый класс // Школьный психолог. 2000. № 19 – 21.
2. Бурмистрова Е., Косолапова А. Метод быстрого снятия сильного эмоционального или физического напряжения // Школьный психолог. 2004. № 37.
3. Битянова М.Р. и др. Работа психолога в начальной школе. М., 1998. С. 221 – 249.
4. Владимирова Ю. Новичок в средней школе. // Школьный психолог. 2004. № 9.
5. Котова С.А. Проблема готовности младших школьников к обучению в средней школе // Педагогика и психология дошкольного и начального образования: анализ прошлого и взгляд в будущее: Герцен. чтения: Тез. конф., 25 – 26 апр. 2000 г. СПб., 2000. С. 99 – 101.
6. Котова С.А. Начальная и средняя школа: на пути от обособленности к ответственности // Вестник Герценовского университета, СПб, 2008. № 1(51). С. 50 – 55.
7. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М., 2000.
8. Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровиной. М., 1997. С. 283 – 300.
9. Фопель К. Чтобы дети были счастливы: Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста: Пер. с нем. М.: Генезис, 2006.
10. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. М., 1995.
11. Юферева Т.И. Учащиеся переходят из начальной школы в среднюю // Рабочая книга школьного психолога / Под ред. И.В. Дубровиной. М., 1991.

— Когда тебе бывает одиноко?
 — Что ты можешь сделать, чтобы преодолеть своё одиночество?
 — Что ты можешь сделать, чтобы помочь другим людям преодолеть их одиночество?

Упражнение «Винт»

Материал: аудиокассета с записью музыки Н. Римского-Корсакова «Пляска скоморохов» из оперы «Снегурочка».

Инструкция. Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде «Начали» будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали!...Стоп!» (Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова «Пляска скоморохов» из оперы «Снегурочка».)

Упражнение «Пылесос и пылинки»

Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась всё медленнее и медленнее, оседают на пол. Пылесос собирает пылинки; кого он коснётся, тот встаёт и уходит. (Когда ребёнок-пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперёд — вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает).

Упражнение «Аплогисменты по кругу»

Поблагодарим друг дружку за приятные занятия: «Счастливого пути в пятый класс!».

В рамках этой программы школьники обучаются приёмам и методам овладения своим волнением, застенчивостью, страхами, формируют умение управлять своими эмоциями. Посредством выполнения заданий, как индивидуальных, так и групповых, у детей повышается уверенность в себе, своих силах, формируется умение объективно оценивать свои возможности, устанавливать партнёрские отношения. Таким образом, реализуя данную краткосрочную

программу, социальный педагог обеспечивает поддержку учащимся в один из кризисных периодов их школьной жизни.