

Часть 1



Для 1 и 2 классов

В ШКОЛЬНОЙ СТРАНЕ

Уроки общения на школьные темы
Практическое пособие для
педагогов и школьных психологов

Надежда Бойкова

Надежда Бойкова

В школьной стране

«Автор»

2026

Бойкова Н.

В школьной стране / Н. Бойкова — «Автор», 2026

Первый класс — это целая новая страна. В ней новые правила, новые взрослые, новые отношения — и огромное количество чувств, которые ребёнок пока не умеет называть. Эта книга — готовый курс из семи уроков общения, который помогает первокласснику прожить адаптацию уверенно и с интересом. Каждое занятие — готовый сценарий: игры, сказки, работа с рисунком и игрушкой, рефлексия. А для взрослого — психологический комментарий: почему это работает и как поддержать ребёнка без давления и оценок. Книга пригодится учителям и воспитателям первых классов, школьным психологам и родителям, которые хотят помочь ребёнку подружиться со школой. Внутри: семь готовых занятий, методика «экологического приёма» с игрушкой, практические материалы и рекомендации для взрослого. Методика проверена реальной практикой.

© Бойкова Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Слово Автора	5
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ	6
СОДЕРЖАНИЕ	7
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ	8
О чём эта книга	9
ЧАСТЬ ВТОРАЯ	12
Как устроены уроки общения	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Надежда Бойкова В школьной стране

Слово Автора

Здравствуйте, дорогой читатель!

Вы открыли книгу «В школьной стране» — первую часть проекта «Уроки общения на школьные темы». Она родилась из практики: из настоящих занятий, настоящих детей и настоящих игрушек, которые вместе с нами «ходили в школу».

Эта книга о том, как помочь ребёнку войти в школьную жизнь уверенно и с интересом. Не просто выучить с ним правила, а прожить вместе с ним новое: новое отношение к себе, к взрослым, к одноклассникам.

Внутри — семь готовых уроков общения, каждый многократно проверен в реальной работе. А ещё — то, что обычно остаётся за кадром: психология каждого упражнения. Почему мы делаем именно так и что в этот момент происходит с ребёнком.

Я писала эту книгу так, чтобы её можно было не только читать, но и использовать. Берите занятия, играйте, рисуйте, сочиняйте сказки. Все материалы к занятиям легко сделать своими руками — описания вы найдёте в приложении. А если почувствуете, что хотите большего, — впереди вторая часть курса.

Доброго вам пути в Школьную страну!

Надежда Бойкова

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Если вы учитель или педагог

Открывайте часть третью — это готовые сценарии занятий. Буквально: читайте и проводите. Часть четвертая подскажет, как вести занятие бережно, а часть вторая объяснит, почему всё устроено именно так.

Если вы школьный психолог

Для вас — части вторая и четвертая: методология, экологический приём, психологические аспекты и внутренняя позиция взрослого. Семь занятий — готовая групповая программа адаптации для первоклассников.

Если вы родитель

Начните с частей первой и пятой — они помогут понять, что происходит с вашим ребёнком. А занятия из третьей части подскажут, как говорить с ребёнком о школе: про ошибки, про учителя, про портфель и про то, что помогает учиться.

СОДЕРЖАНИЕ

Часть Первая. О чём эта книга	
Часть Вторая. Как устроены уроки общения	
Часть Третья. Семь занятий	
Часть Четвертая. Психология курса	
Часть Пятая. После курса	
Приложение	

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

О чём эта книга

Слово автора

Ну что, давайте разберём, в чём же соль проекта «Уроки общения». По сути, его главная фишка — помочь ребятам не просто учиться, а научиться разбираться в себе, в своих чувствах и в том, как строить отношения с окружающими. Мы хотим заложить такой фундамент, чтобы потом, во взрослой жизни, у детей была крепкая опора — психологическая устойчивость.

Приглашаю вас познакомиться с проектом «Уроки общения на школьные темы».

Он состоит из нескольких курсов — по одному на каждый этап взросления. Для первых и вторых классов это «В школьной стране», из двух частей. Для третьих и четвёртых — «Хочу учиться», тоже из двух частей. Для пятых, шестых и седьмых классов — «Я и учебный процесс», из трёх частей.

В этой книге мы работаем с первым курсом — «В школьной стране», часть первая, для первоклассников. В нём семь занятий.

Кроме самих занятий, предусмотрены три ознакомительные встречи для педагогов. На первой мы знакомимся с целями, задачами курса и структурой урока общения. На второй рассматриваем основные психологические аспекты. На третьей расставляем акценты с точки зрения психологии общения по каждой теме урока, особенно обращая внимание на практическую работу.

Зачем ребёнку уроки общения

Переход в школьную жизнь — это не покупка портфеля и школьной формы. И даже не выученные правила поведения. Это период настроя и проживания, взаимодействия с новым деловым пространством. Период открытия и развития новых качеств в личности ребёнка.

Напомню: адаптация — это вписывание ребёнка в новую среду, в данном случае в школьную. Не механическое подчинение правилам, а глубинная перестройка всей системы отношений, самосознания и регуляторных механизмов.

Новое для ребёнка пространство содержит новое отношение к себе, новое отношение со взрослыми, с одноклассниками. Всё это создаёт «незнакомое» психологическое состояние, которое наполняет жизнь ребёнка тревогой, неопределённостью, любопытством и потребностью в осмыслении.

Выдержать это состояние, осмыслить его, осознанно включиться в школьную часть своей жизни, в деловую часть своей жизни, обогатившись новым потенциалом своего внутреннего мира — ведь начинают проявляться, развиваться деловые качества ребёнка, — участвовать в этой школьной жизни уверенно и с интересом.

Вот такие задачи нашего курса уроков общения на школьные темы.

Цель курса — успешное и гармоничное проживание адаптационного периода в первом классе.

Задачи большие, но именно они создают тот фундамент, на который ребёнок будет опираться всю дальнейшую школьную жизнь:

— способствовать получению конструктивного опыта проживания основных аспектов школьной жизни;

— сформировать положительное отношение к учёбе через отслеживание страхов, напряжений и тревог по поводу представлений о школе и корректировку этих представлений;

— развивать произвольность поведения, самоконтроль, самопомощь, осознанность, мотивацию познавательной деятельности и культуру общения.

Если говорить проще, мы хотим, чтобы дети научились не бояться сложных ситуаций, а проживать их — и плохие, и хорошие. Чтобы поняли, что просить помощи — это нормально, и взрослые всегда могут поддержать. Чтобы умели смотреть на ситуацию целиком: не только на сиюминутные желания, но и на последствия. И чтобы в классе царил атмосфера, где ребёнок чувствует любовь, принятие и радость от общения.

Организационно курс устроен так:

— целевая аудитория — учащиеся первых и вторых классов;

— формат — групповые занятия, от четырёх до восьми человек;

— продолжительность — двадцать–тридцать минут, один раз в неделю;

— на занятиях используются ролевые и сюжетные игры, работа с рисунком, тематические беседы и дискуссии.

Что происходит с ребёнком, когда он приходит в школу

Переход ребёнка из дошкольного пространства в школьную среду — один из наиболее значимых критических периодов взросления. Об этом писали Лев Выготский, Даниил Эльконин, Василий Давыдов. Этот этап характеризуется не просто сменой вида деятельности — с игровой на учебную, — но фундаментальной перестройкой всей системы социальных отношений, самосознания и регуляторных механизмов личности.

Как отмечал Выготский, поступление в школу знаменует собой переход на новый уровень развития произвольности поведения, формирование внутренней позиции школьника и возникновение нового типа отношений со взрослым — отношений учебного сотрудничества.

Теоретико-методологической базой курса выступают:

культурно-историческая теория Льва Выготского — зона ближайшего развития, опосредование психических функций;

теория ведущей деятельности Даниила Эльконина — учебная деятельность как ведущая в младшем школьном возрасте;

концепция психологической адаптации Филиппа Березина;

принципы арт-терапии и проективной методики в работе с детьми — Мелани Кляйн, Дональд Винникотт;

подходы нарративной терапии и сказкотерапии — Майкл Уайт, Дэвид Эпстон;

концепция «мышления роста» Кэрол Двек;

теория эмоционального интеллекта — Питер Сэловей, Джон Мейер, Дэниел Гоулман.

Но пусть этот список не пугает. За всеми этими именами и теориями стоит одно простое: ребёнок, который пришёл в школу, нуждается в том, чтобы его встретили. Увидели. Помогли разобраться в себе. И именно об этом — вся книга.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Как устроены уроки общения

Каждое занятие состоит из шести частей. Разберём их по порядку — именно в них скрыта методическая «магия» курса.

Организационный момент

Мы приветствуем друг друга и проверяем готовность:

— *Мы здесь!* — *Игрушки здесь!* — *Карандаши здесь!* — *Наш урок — урок общения!*

И обязательно — рефлексия перед началом. С каким настроением пришли? Чем бы хотели заняться на занятии?

Этот вопрос помогает ребёнку включиться, активизироваться, задуматься. Понятно, что на занятии мы рисуем, лепим, играем, беседуем, ставим сценки. И поэтому ребёнок, делая акцент на какой-либо деятельности, в любом случае будет проживать эту деятельность на занятии. Здесь важно его участие, его активность, его проявление желания.

Установка на начало занятия

Прозвенел звонок, начинается урок.

Внимание сосредоточено. Мы идём от эмоций, чтобы быть рядом с детьми. Подключаем желание, эмоции ребёнка. И здесь же — введение в тему через беседу, через игру, рассуждение на тему, в которую будем погружаться.

Приглашение игрушки

Об этом приёме мы поговорим отдельно — он заслуживает целой главы. Здесь лишь зафиксируем: у каждого ребёнка будет своя игрушка. Если это кабинет психолога или место, где есть игрушки, можно предложить: *«С какой игрушкой вы сегодня будете работать? Именно для какой игрушки эта тема важна?»*.

Практическая работа

Рисование, создание сказки, конструктивное действие. Подробный разбор — в следующей главе.

Рефлексия

Про что твой рисунок? Что важное сделал в сказке? Что изменилось в состоянии игрушки? За что себя похвалите?

Вот здесь нам помогает таблица успехов — о том, как её сделать, рассказано в приложении. Ребёнок символом обозначает свой успех и проговаривает, за что он себя хвалит.

И обязательно: какое важное слово сегодня для тебя по этой теме? У каждого будет что-то своё. Может быть, оно даже сначала непонятно, почему именно это слово. Можно спросить: *«Почему так решил? Чем оно для тебя важное?»* Уточнить.

Завершение занятия

Оно состоит из двух частей — логической и эмоциональной.

Логическое завершение делает учитель: обобщение знаний по теме через приёмы «похлопайте, если согласны», «продолжите фразу», карточки, которые читаем хором. Вывод: зафиксировать важное слово ребёнка.

Игровое эмоциональное завершение — наш ритуал. Медленно в воздухе рисуем сердечко. Само сердечко — это доброжелательность, любовь, спокойствие. Рисуем все вместе. Это даёт возможность сглаживать эмоции. Разные же эмоции ребёнок проживает, прикасаясь к его внутреннему миру.

Затем дарим себе, прикасаясь к себе. Сосредотачиваясь на себе, дарим себе вот это тепло, внимание.

И выныриваем — переключаемся на реальность, выныриваем с занятия.

И, конечно же, очень важно благодарить друг друга за встречу.

Почему именно игрушка

Это, пожалуй, центральный методический элемент всего курса.

Приглашение на занятие игрушки — это экологический приём. В этой работе через игрушку ребёнок проживает неприятную ситуацию, и в то же время он с ней дистанцируется.

Эта же игрушка переживает, а он — режиссёр. Он сказочник этой сказки.

Через игрушку, через её проживание неприятной ситуации, ребёнок решает эту ситуацию, получая новый конструктивный осознанный опыт, потому что он руководитель. Он руководитель своей сказки. И завершает негативную ситуацию тоже через игрушку.

Здесь важно провести границу. Если идёт консультация, то, конечно, когда ситуация проработана, можно спросить ребёнка: *«А встречались ли такие ситуации в жизни? Про что напоминает эта ситуация в реальности?»* Психологи знают, как важно мостить мостик между проекцией и реальностью.

Но важно помнить: мы проводим не консультацию, а урок общения. Поэтому достаточно обозначить про игрушку то, что с ней происходило. Опыт проговорен, получен, прожит. И этого достаточно.

Помогая игрушке, ребёнок учится задавать вопросы. Выдерживает переживания — игрушка выдерживает, и этот опыт проживает ребёнок. Учится управлять переживанием и трансформировать состояние. Получает опыт руководства собственной ситуацией.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.