

Александр Осипов

Не бойся, первоклашка!



Александр Осипов

Не бойся, первоклашка!

<https://litres.ru/74697014>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вчера твой мир был понятным и уютным: детский сад, дневной сон, любимые машинки и ласковые воспитатели. А завтра — строгий звонок, сорок минут за партой и пугающая неизвестность. Что делать, если ранец кажется тяжелым, а в животе перед школой завязывается холодный узелок тревоги?

Терапевтическая сказка клинического психолога Александра Осипова помогает будущему первокласснику мягко прожить самые частые страхи: сделать ошибку в прописи, получить замечание строгой учительницы или остаться без друзей. Вместе с лисёнком Тимом ребенок узнает, как превратить случайную кляксу в яркую радугу и почему школа — это место открытий, а не испытаний.

В конце книги родителей ждет практическая памятка: 5 психологических шагов для легкой адаптации без слез и капризов.

Александр Осипов

Не бойся, первоклашка!

АЛЕКСАНДР ОСИПОВ

НЕ БОЙСЯ, ПЕРВОКЛАШКА!

Или как лисёнок Тим подружился со школой

*Терапевтическая сказочная повесть для будущих перво-
классников и тревожных родителей*

(С практическими подсказками клинического психолога)

**От автора: почему первоклассник боится и как ему
помочь**

Переход из детского сада в школу — один из самых мощных эмоциональных кризисов в жизни ребенка. Вчера мир был понятным, игровым и безопасным: знакомая группа, тихий час, любимые игрушки и ласковые воспитатели. И вдруг на смену этому приходит совершенно иная реальность: строгий звонок, сорок минут сидения за партой, незнакомые дети, требования, оценки и пугающее взрослое слово «надо».

Школьная тревожность редко проявляется прямыми словами «я боюсь». Чаще всего она маскируется под капризы, внезапные утренние боли в животе перед выходом из дома, агрессию или слезы над прописями. Ребенок боится не

уроков как таковых — он боится неизвестности, боится не оправдать ожиданий мамы и папы, сделать пометку в тетради или оказаться отвергнутым одноклассниками.

Эта терапевтическая сказка про маленького лисенка Тима построена так, чтобы бережно снять именно эти глубинные страхи. Через понятные образы лесной школы ребенок осознает: ошибаться — это нормально, просить о помощи — не стыдно, а школа может быть местом дружбы и открытий, а не постоянного напряжения.

Читайте эту повесть вместе с будущим первоклассником, обсуждайте переживания Тима и помните: ваша безусловная любовь и спокойствие — главный щит ребенка перед любыми школьными переменами.

Глава 1. Зеленый ранец и холодный узелок

В уютной норе под старой сосной лисёнок Тим сидел на коврикe и с подозрением смотрел на новый кожаный ранец. Ранец был темно-зеленый, с блестящими замочками, новеньким пеналом и набором цветных карандашей. Все вокруг — и мама-лисица, и папа-лис, и даже соседка-сорока — твердили одно и то же: «Тим, какой ты уже взрослый! Завтра ты идешь в Лесную школу!».

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.