

# **В ПЕРВЫЙ РАЗ В НОВЫЙ КЛАСС**

**Руководство  
по переезду и  
смене школы**



**Добби Глассер, PhD  
Эмили Шенк**







# **NEW KID NEW SCENE**

A guide to moving and switching schools

by Debbie Glasser, PhD  
and Emily Schenck

Magination Press – Washington, DC  
American Psychological Association



# В ПЕРВЫЙ РАЗ В НОВЫЙ КЛАСС

, PhD

Magination Press – ,





## СОДЕРЖАНИЕ

.....	8
<b>Глава 1:</b> .....	16
<b>Глава 2:</b> , .....	28
<b>Глава 3:</b> .....	44
<b>Глава 4:</b> .....	57
<b>Глава 5:</b> .....	66
<b>Глава 6:</b> , .....	80
<b>Глава 7:</b> .....	92
<b>Глава 8:</b> .....	99
.....	106

# ВВЕДЕНИЕ

## Подготовка к новой роли в качестве нового ребенка

### Сцена первая.

### Сцена вторая.



## Сцена третья.

?» -

« !» -

## Тогда...и сейчас

### Новичок

(существительное): потрясающий парень или девушка, который по-прежнему остается тем же человеком, но теперь живет в новом доме, собирается в новую школу или переживает какую-то новую ситуацию, которая просто не знакома.

## Знакомство с некоторыми участниками актерского состава

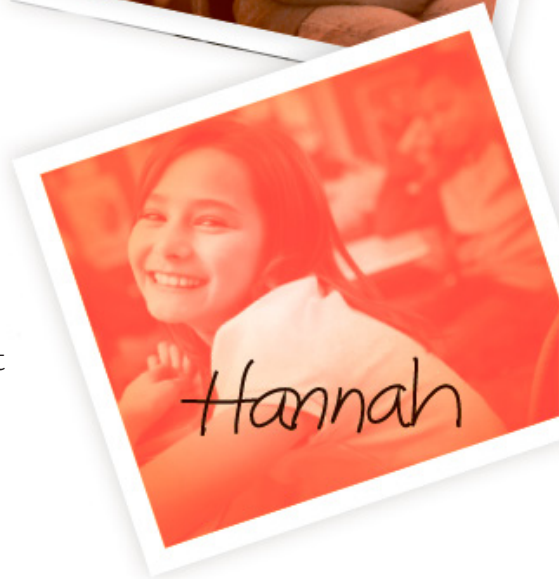
### Ясмин

Черты характера:

Сюжетная линия:



Поворот сюжета:



### Ханна

Черты характера:

Сюжетная линия: 14

Поворот сюжета:

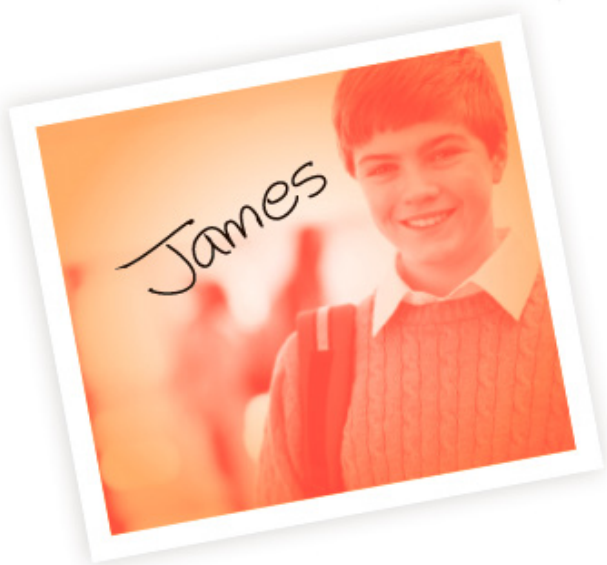
Джеймс

Черты характера:

Сюжетная линия:  
2000

90

Поворот сюжета:







## Как пользоваться этой книгой

Эта книга предназначена для тех, кто хочет научиться пользоваться компьютером. В ней описаны основные операции, которые необходимо выполнить для того, чтобы начать работу с компьютером. Книга написана простым и понятным языком, поэтому ее можно использовать как учебник для начинающих.

Книга разделена на главы, каждая из которых посвящена определенной теме. В начале каждой главы даны краткие сведения о том, что будет рассмотрено в этой главе. В конце каждой главы даны задания для самостоятельного выполнения. Эти задания помогут вам закрепить полученные знания и навыки.

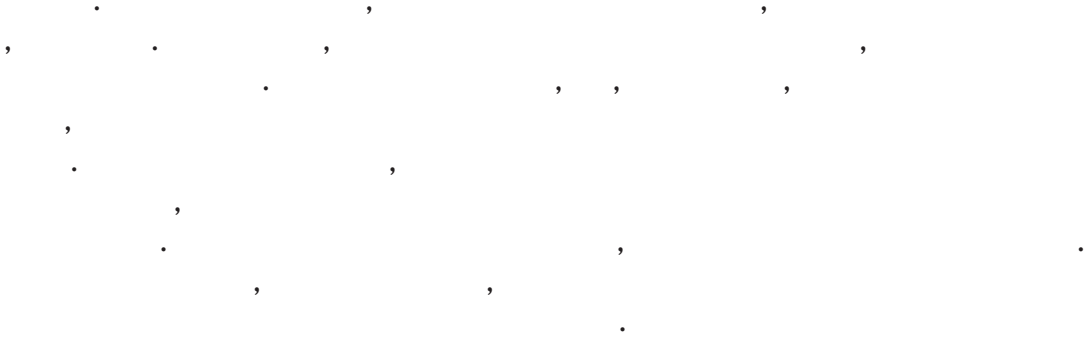
В книге использованы следующие обозначения:

- для обозначения действий, которые необходимо выполнить;
- ( ) для обозначения объектов, с которыми необходимо работать;
- ) для обозначения объектов, с которыми необходимо работать;
- ... для обозначения действий, которые необходимо выполнить.

Важно помнить, что компьютер — это инструмент, который должен использоваться правильно. Поэтому необходимо соблюдать следующие правила:

- 1. Не перегревать компьютер. Для этого необходимо обеспечить хорошую вентиляцию.
- 2. Не допускать попадания пыли и влаги на компьютер.
- 3. Не оставлять компьютер включенным длительное время.
- 4. Не использовать компьютер, если вы чувствуете усталость или головную боль.

Следуя этим правилам, вы сможете избежать многих проблем и продлить срок службы вашего компьютера.





## ГЛАВА 1

### Подготовка к переезду



« Я думаю, что переезд — это не так страшно, как кажется. Просто нужно подготовиться заранее. Например, собрать вещи, которые понадобятся в новом доме. И конечно же, познакомиться с соседями. Это поможет быстрее привыкнуть к новому месту. »

**-Ясмин, 11 лет**



« Переезд — это всегда стресс. Но если подойти к этому с позитивом, то все пройдет хорошо. Главное — не торопиться. Дать себе время привыкнуть к новому месту. »

**-Джанесса, 12 лет**



« Я думаю, что переезд — это не так страшно, как кажется. Просто нужно подготовиться заранее. Например, собрать вещи, которые понадобятся в новом доме. И конечно же, познакомиться с соседями. Это поможет быстрее привыкнуть к новому месту. »

**- Кэлвин12**



«...», - «...?»  
!

## **Беспокойство и желания**

## Беспокойство

«Беспокойство — это состояние души, которое возникает, когда человек чувствует, что его жизнь не соответствует его идеалам. Оно может быть вызвано различными факторами, такими как неуверенность в себе, страх перед будущим, отсутствие цели и смысла жизни. Беспокойство часто сопровождается физическими симптомами, такими как учащенное сердцебиение, потливость, дрожь в руках и ногах. Оно может мешать человеку сосредоточиться на работе, учебе и личной жизни. Однако беспокойство не всегда является негативным явлением. Иногда оно может служить сигналом, который побуждает человека к изменениям и развитию. Важно научиться распознавать свои чувства и находить способы справиться с ними. Для этого можно использовать различные техники, такие как медитация, дыхательные упражнения, физическая активность и разговор с близкими людьми. Если беспокойство становится хроническим и мешает жить, необходимо обратиться к специалисту — психологу или психиатру.»

1. Беспокойство — это состояние души, которое возникает, когда человек чувствует, что его жизнь не соответствует его идеалам.
2. Оно может быть вызвано различными факторами, такими как неуверенность в себе, страх перед будущим, отсутствие цели и смысла жизни.
3. Беспокойство часто сопровождается физическими симптомами, такими как учащенное сердцебиение, потливость, дрожь в руках и ногах.

## Пожелания

«Пожелания — это слова, которые мы говорим другим людям, выражая свои надежды и желания относительно их будущего. Они могут быть как конкретными, так и общими. Например, «Удачи тебе на экзаменах!» или «Желаю тебе счастья и благополучия». Пожелания являются важной частью человеческого общения, так как они позволяют нам выразить свою заботу и поддержку. Однако важно помнить, что пожелания должны быть искренними и реалистичными. Не стоит делать пожелания, которые являются обещаниями, так как это может привести к разочарованию, если они не будут выполнены. Кроме того, пожелания должны быть направлены на благополучие другого человека, а не на его унижение или зависть. Пожелания могут быть как личными, так и публичными. Например, мы можем сделать пожелание лично для кого-то или прочитать его вслух на торжественном мероприятии. Пожелания являются одним из способов, с помощью которого мы можем повлиять на жизнь других людей. Они могут вдохновить их на достижение своих целей и сделать их жизнь более яркой и有意义. Поэтому давайте будем чаще делать пожелания своим близким и знакомым, и пусть они станут для нас источником радости и счастья.»

1. Пожелания — это слова, которые мы говорим другим людям, выражая свои надежды и желания относительно их будущего.
2. Они могут быть как конкретными, так и общими. Например, «Удачи тебе на экзаменах!» или «Желаю тебе счастья и благополучия!».
3. Пожелания являются важной частью человеческого общения, так как они позволяют нам выразить свою заботу и поддержку.

?

».

»,-

!»





## Страхи, факты и дружеские советы

### Страх

### Факт

### Дружеский совет

### Страх

### Факт

«

».

-Лью, 8 лет





## Факт

1200 SmartGirl.org :  
« ) ?» ( ,  
SMS- ,  
2% ,

## Дружеский совет

« », - . «SMS,  
».  
:  
: «  
».  
».

## Страх

, ?

## Факт

,  
!  
,

## Дружеский совет

11 , , , . : « , !» - . « , ».





Какая моя следующая фраза?

Грустные чувства

: «

?».

10

«

: «

»,

«

!».

!

(

),

больше





( )



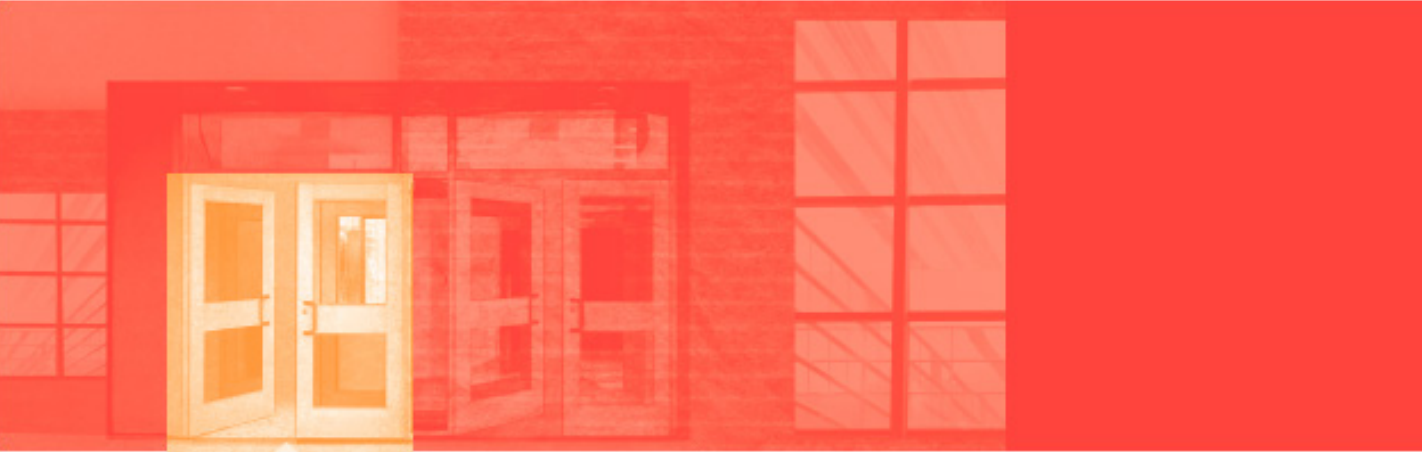
-Аэрон, 10 лет



## Обзор сюжета



## Грядущие события



## ГЛАВА 2

Быть в комфорте, когда ты не в своей зоне комфорта

«...и ты не можешь себе позволить быть в своей зоне комфорта, потому что ты не можешь себе позволить быть в своей зоне комфорта»

- Джеймс, 11 лет

«...и ты не можешь себе позволить быть в своей зоне комфорта, потому что ты не можешь себе позволить быть в своей зоне комфорта»

- Ханна, 14 лет

## Что такое зона комфорта?

«

»

«

» -

?

?

## Создайте свою зону комфорта

Три вещи, которые сделал Джеймс, чтобы почувствовать себя более комфортно в своей новой школе

**1. Осмотрись.**



**-Анджи, 12 лет**

## 2. Надень что-нибудь старое. !

## 3. Спрашивай.

Три вещи, которые сделала Ханна, чтобы почувствовать себя более комфортно в своей новой комнате

### 1. Переделать комнату.



## 2. Сохрани некоторые любимые вещи.

», -  
».

## 3. Общайся.

## Сделай свою новую комнату своей

- 
- 
- 
-

## Когда ваша зона комфорта очень далеко

«

»

!

«

»

?

### Оптимист

(прилагательное): обнадеживающий; ожидающий лучшего в ситуации.



### Сосредоточьтесь на знакомых вещах

, « »  
 !  
 ,  
 :  
 • ,  
 • ,  
 • ,  
 ,  
 !  
 ,  
 !  
 ,

### Познакомься с незнакомым

- , ,  
 ,  
 ,  
 • 11-  
 • « , » -  
 - « ».

### Изучи обстановку

- ?  
 ,  
 • -  
 • « ?» -  
 ,

...  
...  
...!  
...  
...  
...  
...  
...  
...  
...  
...  
...  
...?  
...!  
...  
... «  
...» - «  
...».

**Привычная еда**  
(существительное): знакомая пища, которая напоминает вам о доме.

### Включайся



## Будь гибким

## Прими изменения

**Выходить из своей зоны комфорта... к новым приключениям**

?

«

!»

», -

,

».

. «







## Обзор сюжета

«

»



«

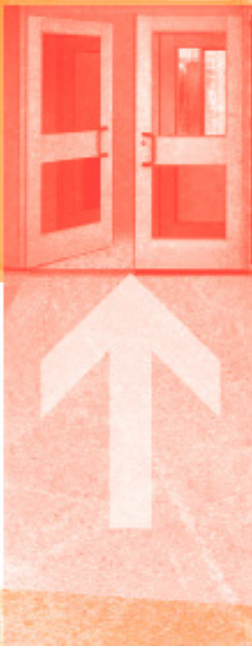
»

**-Габриэль, 11 лет**



## Грядущие события

, , , , , !  
) ? , ? ( .



## ГЛАВА 3

Предпринимая новые шаги.

«  
 ,  
 ,  
 ».

**-Давид, 13 лет**

«  
 ,  
 ,  
 ».

**-Джанна, 11 лет**

«  
 ,  
 !»

**-Янесса, 12 лет**



## Спортивные команды

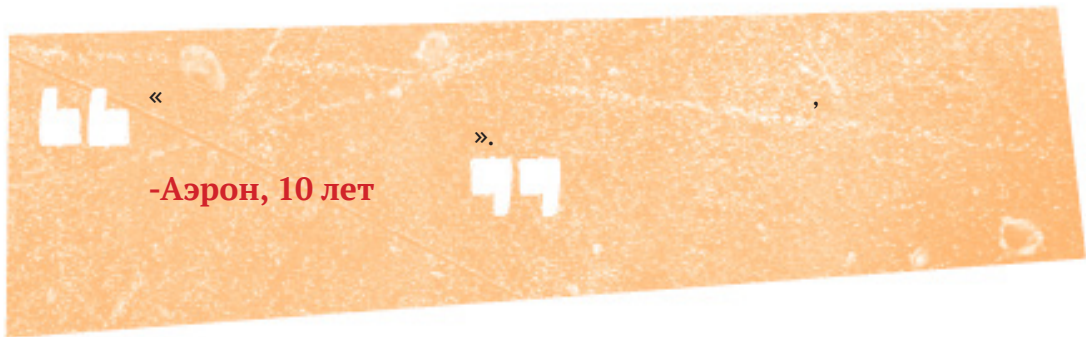
Вопросы и ответы по теме спортивных команд.

## Клубы и летние программы

Вопросы и ответы по теме клубов и летних программ.

## Твои шаги, твой стиль

Вопросы и ответы по теме твоих шагов и твоего стиля.









«

,

»



-Ханна, 14 лет

**Выйди из своей зоны**



-Мэдди, 14 лет



-Люк, 9 лет



Сабрина, 9 лет



## Подготовьтесь к неудачам

12



Какая моя следующая фраза?

Травля

## **Повышай свою уверенность**

**# Новый шаг:**

**# Что ты можешь получить:**

**# Новый шаг:**

**# Что ты можешь получить:**

**# Новый шаг:**

**# Что ты можешь получить:**

**# Новые действия:**

**# Новый образ:**

**# Новые навыки:**

«Bonjour».

**# Новые друзья:**

**# Новые продукты:**

«            »  
!

**Узнай, какие шаги следует избегать**

#

#

#

#

«

?»

## Подготовься, определи и сделай эти шаги

### # Планируй заранее.

«... ( ... ), ... ?»

### # Не спеши со стартом.

### # Держись за знакомого.

### # Будь терпелив и реалистичен.

### # Попроси помощи.

**# Верь в себя.**

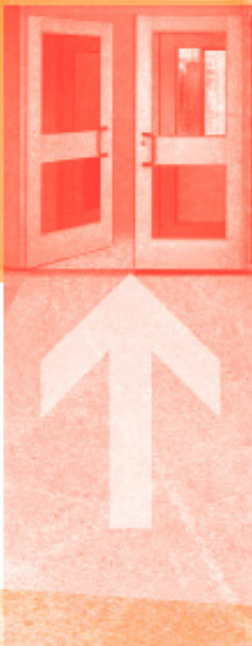


**Обзор сюжета**



**Грядущие события**





## ГЛАВА 4

### Игра в ожидание

«...»,  
 Кальвин, 12 лет

«...»,  
 -Джеймс, 13 лет

«...»,  
 -Дэвид, 13 лет

## Что делать

### Промежуток времени

(существительное): дни или недели, которые ты проводишь, чтобы встретить новых друзей и запланировать новые вещи после того, как в твоей жизни тебя настигли изменения.



b)

c)

**О вашей оценке:**

**В основном ответ А:**

**В основном ответ В:**

**В основном ответ С:**

## Найди компанию

- ☒ Поиграй в мяч.
- ☒ Позови свою маленькую сестру поиграть в баскетбол.
- ☒ Побудь со своей семьей.
- ☒ Приготовь еду.
- ☒ Меняй ситуацию.
- ☒ Запланируй семейную прогулку.
- ☒ Позвони своей бабушке, двоюродной сестре или брату, своему любимому дяде.

## Попробуй заняться чем-то новым

- **Поговори на иностранном языке.**

- **Укрась стены.**

## Запланируй свой день рождения.

- **Держи связь.**



- **Поиграй с домашним животным.**

- **Помоги родителям распаковаться.**

### Развлеки себя

- **Узнай новые факты.**

- **Документируй свою жизнь.**

- **Почти слова.**

- **Испытай способности.**

- **Исследуй мир из дома.**

- **Напряги свой мозг.**

Какая моя следующая фраза?

Одиночество





## Обзор сюжета

... , : , , ( , , ).



## Грядущие события

5



## Помни свою первую дружбу.

## Взгляни на себя.

« »,

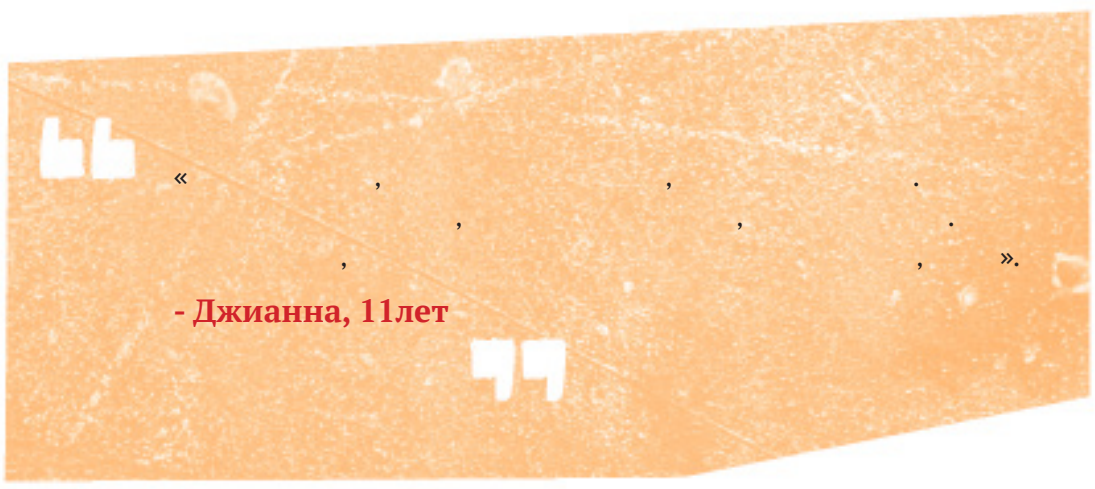
: !

- 40.

( !)

**Держите ум открытым**

», «  
», -  
»,  
»,  
»,  
!» - . «  
»





## Кто я сегодня?

?

,  
.  
,  
:  
.

.

?

!

,

,  
,

?

,

,  
,

.

,

.

,

,

,

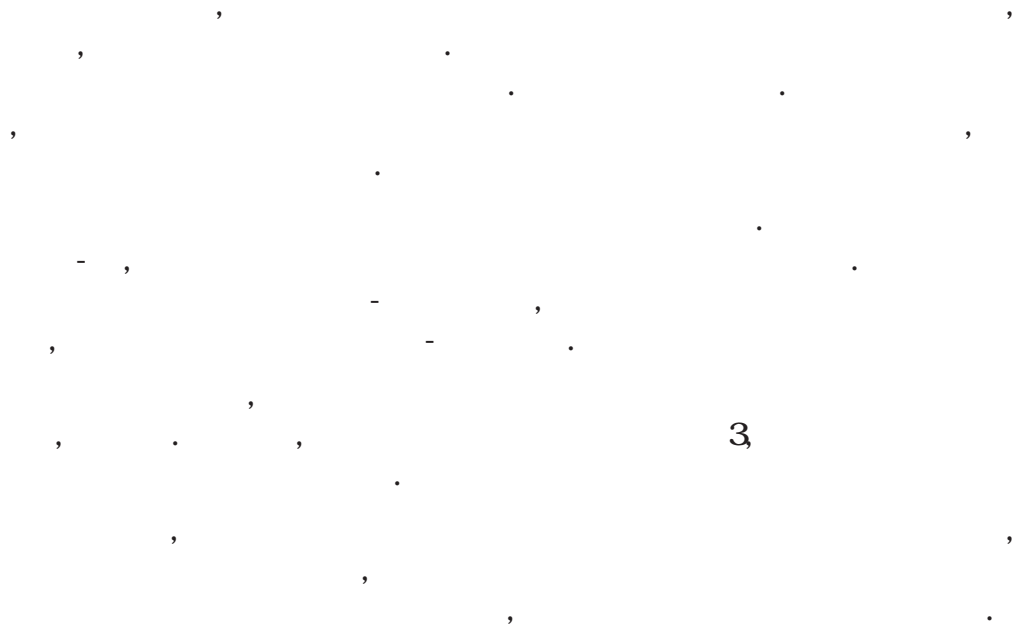
,

,

-

!

## Найди своего товарища



3

## Наблюдай и жди

(существительное): кто-то, кого вы знаете, но не близкий друг

Расширять горизонты (глагол): поиск новых друзей, увлечений и впечатлений, которые могут улучшить вашу жизнь



## Прслушивание Что ты ищешь в другом?

- 1.
- 2.
- 3.
- 5

«

»

«

»?

1200

SmartGirl.org

!



10  
25

«

».

«

», -

. «

»,

-

. «

».

«

?».

. «

», -

. «

».



Дэвид, 13 лет



## Знакомься и приветствуй

406

!

# : « , ?

!»

# : « , ?

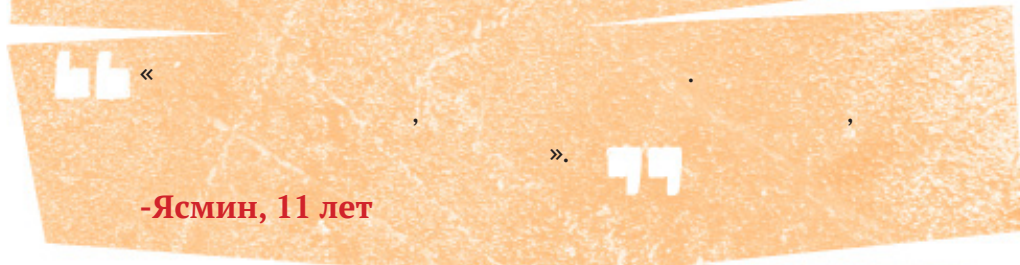
!»

# : « , ?

? ?



**Мэдди, 14 лет**



**-Ясмин, 11 лет**



**-Калвин, 12 лет**



# , : « , .  
 ?». , .  
 -  
 , .  
 ( !).  
 , .  
 , .  
 : « ?». : «  
 ?». : «  
 , .  
 , .  
 , .  
 , .

« : « !»  
 ».  
**-Габриэль, 11 лет**

## Хватит сидеть дома

- , , :  
- ,
- , - : « ,  
, ».
- , , ,  
( , ).
- .
- .
- !
- .
- , , ,
- .
- , , , .
- , .

Какая моя следующая фраза?

Когда вещи не срабатывают

Сочетаться (глагол): подходить друг к другу, функционировать вместе слаженно

## Держите свои варианты



### Обзор сюжета



### Грядущие события



«

».



- Аарон, 10 лет





## ГЛАВА 6

Легко влиться в компанию или стать не тем, кем ты являешься



«

-Малик, 12 лет



».



-Ник, 10 лет



».



-Янесса, 12 лет

».





Вмешиваться, мешать (глагол): быстро заводить дружбу, ожидая, что новые знакомые бросят своих друзей ради тебя.

Вливаться (глагол): постепенно развивать дружеские отношения с другими, чувствовать комфортно среди них и наслаждаться совместным опытом.

• , , - ,  
• .  
( , , !).

## Будь собой

, , - ,  
, .  
, ,  
« » .  
« » - . « »  
, ».  
« » - . « »  
».  
, .

Группировка (существительное): узкий круг людей, склонные исключать других

• , , .  
« » -

« . « » , -  
: , ,  
».  
, , ,  
« » , -  
« , ,  
« » , ,  
».



- Эбигеил, 12 лет







## Прслушивание

Как хорошо ты знаешь свое истинное «Я»?

\_\_\_Кира

\_\_\_Зак

\_\_\_Мариам

!

\_\_\_Пауло

\_\_\_Нил

\_\_\_Элисон

## Покажи свою лучшую сторону

### Вот несколько советов, которые помогут тебе начать.

- **Будь открытым.**

- **Будь дружелюбным.**

», - . « , , ».

- **Будь собой.**

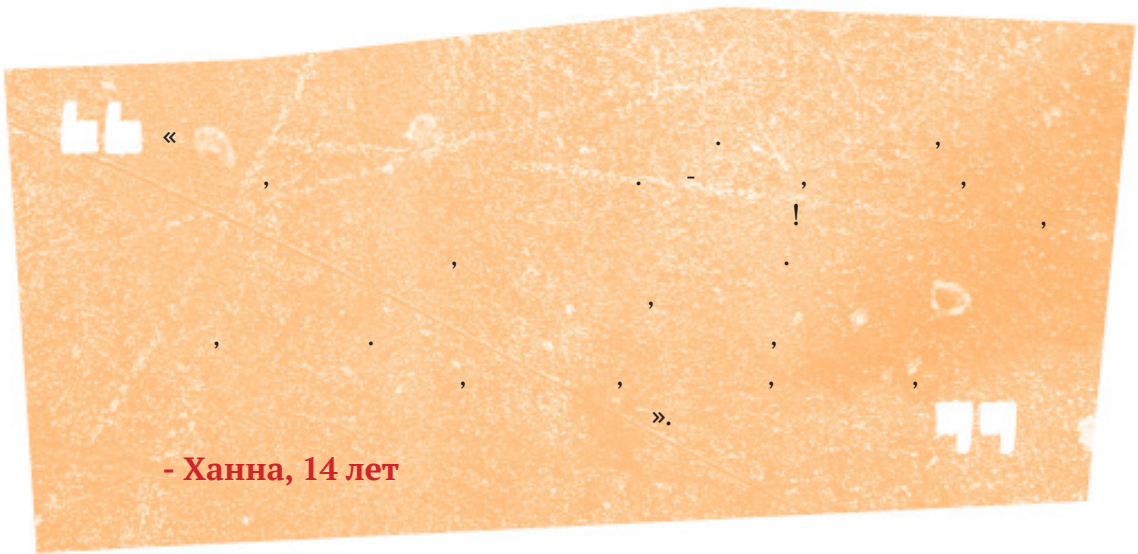
- « »:

- **Не будь нечестным.**

, . « , , » - . « ».

- **Не будь сплетником.**

- **Не будь назойливыми.**



«  
,  
.  
-  
!  
,  
,  
.  
,  
.  
,  
.  
,  
.  
,  
.  
».

**- Ханна, 14 лет**



«  
,  
.  
,  
.  
.  
».

**- Мэдди, 14 лет**



## Попробуй новые вещи в новых местах.

«

**Преобразить (глагол): сделать что-то по-другому, особенно для улучшений.**

».



## Прслушивание

### Какой твой стиль дружбы?

« » « »

/

/

/

/

/

/

:

« »

« »



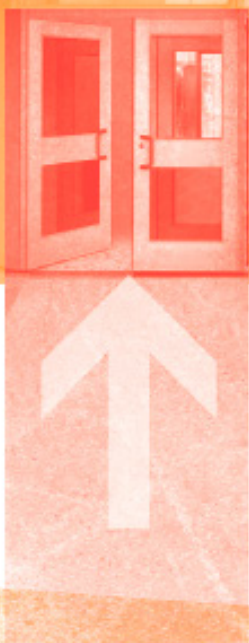
### Обзор сюжета

6



### Грядущие события

7



# ГЛАВА 7

## Между старыми и новыми друзьями

« Я думаю, что это очень важно, чтобы мы могли общаться друг с другом, даже если мы не живем в одном городе. Это помогает нам поддерживать дружбу и узнавать друг друга лучше. Я думаю, что это очень важно, чтобы мы могли общаться друг с другом, даже если мы не живем в одном городе. Это помогает нам поддерживать дружбу и узнавать друг друга лучше. Я думаю, что это очень важно, чтобы мы могли общаться друг с другом, даже если мы не живем в одном городе. Это помогает нам поддерживать дружбу и узнавать друг друга лучше. »

**-Малик, 12 лет**

« Я думаю, что это очень важно, чтобы мы могли общаться друг с другом, даже если мы не живем в одном городе. Это помогает нам поддерживать дружбу и узнавать друг друга лучше. Я думаю, что это очень важно, чтобы мы могли общаться друг с другом, даже если мы не живем в одном городе. Это помогает нам поддерживать дружбу и узнавать друг друга лучше. Я думаю, что это очень важно, чтобы мы могли общаться друг с другом, даже если мы не живем в одном городе. Это помогает нам поддерживать дружбу и узнавать друг друга лучше. »

**-Джианна, 11 лет**

« Я думаю, что это очень важно, чтобы мы могли общаться друг с другом, даже если мы не живем в одном городе. Это помогает нам поддерживать дружбу и узнавать друг друга лучше. Я думаю, что это очень важно, чтобы мы могли общаться друг с другом, даже если мы не живем в одном городе. Это помогает нам поддерживать дружбу и узнавать друг друга лучше. Я думаю, что это очень важно, чтобы мы могли общаться друг с другом, даже если мы не живем в одном городе. Это помогает нам поддерживать дружбу и узнавать друг друга лучше. »

**-Ханна, 14 лет**

»

«

!

« ..... », - ..... « ..... , ..... ».

**Майя:** ..... ?

**Йоланда:** ..... ? ?

**Майя:** ..... .

**Йоланда:** ..... ?

**Майя:** , ..... .

**Йоланда:** ..... .

**Майя:** , ..... , ..... .

**Йоланда:** ..... .

**Майя:** ..... .

**Майя: Привет.** ?

**Йоланда:** , ..... ? ?

**Майя:** , ..... ?

**Йоланда:** ..... .

**Майя:**

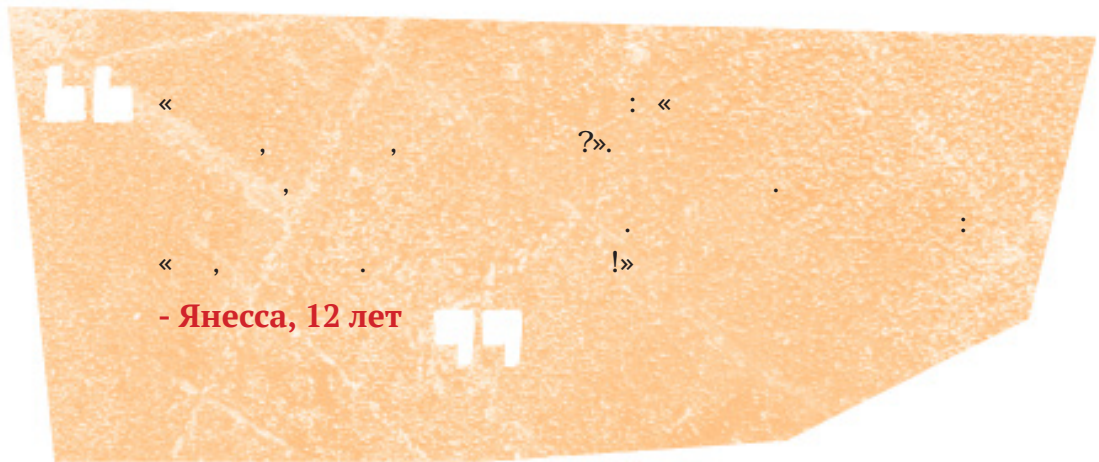
**Йоланда:**

**Майя:**

**Йоланда:**

**Майя:**

**Йоланда:**



## Баланс между старым и новым

- **Будь внимательным.**
- **Будь заинтересованным.**
- **Будь реалистичным.**





## Обзор сюжета



## Грядущие события

Какая моя следующая фраза?

Терять связь

,  
 ? ,  
 ,  
 ( ) -  
 : « !  
 ».  
 , :  
 « ,  
 ».  
 -  
 , «  
 , , ,  
 », - «  
 , .  
 , .  
 , .  
 , .  
 ».  
 .  
 . «  
 , - «  
 , - «  
 , ,  
 ».





;

,



.

, ...



;



,

;



.

, ...



,

;



;



.

, ...



,

«

»;



«

»

«

»;



.

, ...



,

;



;



,

.

, ...



,

;



,

;



.

, ...



;



,

;



.







## Смотреть вперед

## Сценарий успеха

### Сцена первая.

( , , )

### Сцена вторая.

### Сцена третья.

, . ( , , )  
, . « ?» -  
...  
».





## Об авторах

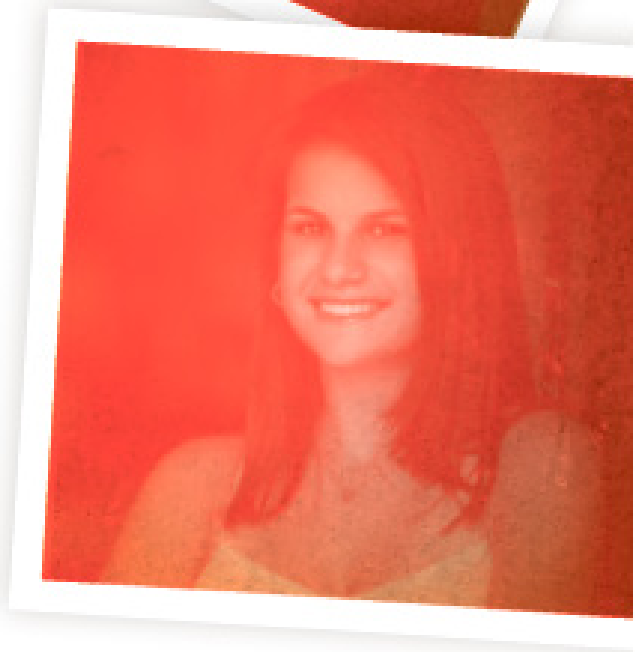
**Дебби Глассер,**

Step-Tween

(NPEN).

NewsForParents.org

**Эмили Шенк**



## **O Magination Press**

Magination Press  
Magination Press -





# В ПЕРВЫЙ РАЗ В НОВЫЙ КЛАСС

Позови всех новичков! Ты готов к своей главной роли? Или у тебя страх сцены? Может ты ощущаешь себя во второстепенной роли в фильме про других детей и их замечательную жизнь?

Эта книга была написана именно для тебя! Ты научишься приспосабливаться и легко входить в окружение в твоей новой школе. В этой книге ты научишься:

- Как познакомиться с новыми друзьями;
- Как сохранить старых друзей;
- Как выжить в первый день в школе;
- Как влиться в компанию, не мешая отношениям;
- Как показать свои лучшие качества в новом месте;
- Как наслаждаться своей собственной компанией в ожидании общественной жизни;
- ...и многое другое!

Каждая глава полна историями таких же детей, как и ты, полезными советами, когда ты обеспокоен или расстроен, и тестами, которые помогут узнать многое о себе. С небольшой помощью ты сможешь почувствовать себя комфортно как звезда в новой обстановке!

---

Дебби Глассер, доктор философии, и ее дочь Эмили Шенк написали эту книгу вместе, потому что хотели помочь новичкам почувствовать себя комфортно в новой ситуации. Дебби является признанным на национальном уровне психологом, учителем и писателем, который помогает детям открывать новые способы выразить свои чувства и справиться с изменениями. Эмили - студентка колледжа, любит играть в теннис, смотреть реалити-шоу и общаться с друзьями - как старыми, так и новыми.

*M*agination Press

ISBN 13: 978-1-4338-1038-1  
ISBN 10: 1-4338-1038-7

