

искусство
быть родителем


Советуют профессионалы

АННА БЫКОВА

МАЛЫШИ
«ЛЕНИВОЙ
МАМЫ»

В

ДЕТСКОМ
САДУ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 373.2
ББК 74.105
Б95

Во внутреннем оформлении использованы
иллюстрации @katyazzzmaма

«Ленивая мама»® является
зарегистрированным товарным знаком.
Все права на его использование принадлежат
ООО «Издательство «Эксмо»

Быкова, Анна.

Б95 Малыши «ленивой мамы» в детском саду / Анна Быкова. — Москва : Эксмо, 2026. — 272 с. : ил. — (Психология. Искусство быть родителем. Советуют профессионалы).

ISBN 978-5-04-241321-6

Новое дополненное издание бестселлера психолога и педагога Анны Быковой, автора популярной серии «Ленивая мама». Книга поможет родителям подготовить себя и ребенка к детскому саду – правильно и нежно, без тревог и лишнего стресса. Вы узнаете, как сделать адаптацию к саду максимально комфортной, справиться с проблемами аппетита и капризами, научиться дружить и разрешать конфликты. А также как мамам и папам избавиться от чувства вины, в чем может быть реальная причина постоянных простуд и почему малышам так важны ежедневные ритуалы.

Благодаря профессиональным советам автора, ее бесценному опыту и разбору реальных историй из практики ваш ребенок будет с удовольствием ходить в детский сад!

УДК 373.2
ББК 74.105

ISBN 978-5-04-241321-6

© Быкова А., текст, 2022
© katyazzzmaма, иллюстрации, 2022
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
Максимка. О страшной чужой тете	9
Марина. О жажде внимания	19
Виталик. Об умении ждать	29
Бориска. О важности новых трусов	33
Кирюша. О постоянстве	43
Танечка. А нужен ли садик?	53
Когда мама хочет работать	71
Мамина тревога	77
Сонечка. Спокойствие. Только спокойствие	93
Агрессия, капризы, истерики	99
Полина. Не исчезайте незаметно	105
Карина. О важности ритуалов	113
О проблеме аппетита	123
Степа. Психосоматика	139
Настя. Опять кашель	145
Дениска. Кусочек дома	155
Когда оставить на целый день?	159

6 МАЛЫШИ «ЛЕНИВОЙ МАМЫ» В ДЕТСКОМ САДУ

Проблемы, связанные с горшком	165
Детский сад и грудное вскармливание	175
Друзья и как их обрести	179
Хорошо ли ребенку в детском саду?	185
Конфликты. Укусы. Падения	205
Стройте отношения!	219
Не усложняйте!	225
Утренник в детском саду. Каким он не должен быть	237
О наказаниях	245
Море слез при адаптации	251
Заключение	265

ВВЕДЕНИЕ

С проблемой адаптации ребенка к детскому саду я сталкивалась неоднократно и с разных сторон: как мама, как воспитатель младшей группы, как детский и семейный психолог. Я помню, как ужасно адаптировался к детскому саду мой старший сын. Много плакал, много болел: частые ангины, тяжелые затяжные отиты. Он перестал часто болеть только тогда, когда я, оставив преподавание в колледже, устроилась на должность воспитателя в его детский сад. Я работала воспитателем в детском саду как раз в то время, когда училась на психолога, имея базовое высшее педагогическое образование. Учитывая мою практическую деятельность, для выпускной работы я выбрала тему «Психологическое сопровождение процесса адаптации детей к дошкольному образовательному учреждению». Мне очень хотелось помочь детям своей группы, особенно тем, которые уже на протяжении четырех-шести месяцев не могли привыкнуть к садику. Они тосковали по дому, плакали, болели, словом, демонстрировали все те симптомы, которые я наблюдала в период затяжной адаптации у своего старшего сына. В результате у всех адаптирующихся детей наблюдалась положительная динамика, даже у тех, кто ее не проявлял в

течение нескольких месяцев посещения детского сада. Некоторые адаптированные к садику дети, но посещающие его без особого желания, стали ходить в детский сад с удовольствием.

Мой младший сын привык к детскому саду быстро, даже стремительно. В первый же день расстался без слез и остался на тихий час. Вообще я планировала его забрать после обеда, но за обедом он уснул и его перенесли в кровать. Можно назвать это просто везением, но на самом деле для достижения такого результата я сознательно работала, используя полученный опыт и знания, которыми с открытым сердцем делюсь с вами в этой книге. В ней вы найдете реальные истории сложных адаптаций с победным завершением. Анализ педагогических ошибок. Объяснение реакций ребенка. Работающие фишки и приемы. Никаких распространённых банальностей, типа «придерживайтесь дома принятого в садике режима дня», ибо совсем не это определяет успешность адаптации. В книге я делюсь своим практическим опытом, который опирается на знания детской психологии.

МАКСИМКА. О СТРАШНОЙ ЧУЖОЙ ТЕТЕ

Мой первый рабочий день в детском саду совпал с началом адаптации Максимки. Прежний воспитатель, работавшая на группе, предупредила меня, что будет сложный ребенок, который маму совсем не отпускает. Малыш уже ходил в садик пару дней, потом неделю болел и вот опять выходит... Даже не знаю, кто больше испугался нашей встречи, я или Максимка.

Мне тоже нужно было время для адаптации к детскому саду, я сама в состоянии стресса первого рабочего дня, а тут ребенок, который с ужасом смотрит на меня, как на олицетворение зла. Ситуация осложнялась отсутствием помощника воспитателя (няни или нянечки, как обычно ее называют родители). Максимка орал, вцепившись в маму: «Мамочка, не оставляй меня, пожалуйста!» Мне полагалось силой оторвать ребенка от мамы (а как иначе?), отвлекая, придержать его до момента ее ухода, а потом утешать до маминого возвращения.

Но у меня в руках кастрюля, я раскладываю детям кашу, потому что сегодня нет помощника воспитателя. Я не могу взять ребенка, потому что руки заняты кастрюлей.

И не могу поставить кастрюлю, потому что надо разложить по тарелкам двадцать порций каши.

А потом еще разлить какао по чашкам.

А еще нарезать хлеб и намазать маслом.

А еще покормить с ложки тех, кто не умеет или не хочет есть сам.

В это время родители продолжают приводить детей. Они хотят познакомиться с новым воспитателем, задать вопросы, рассказать про особенности своего ребенка.

А я режу хлеб чертовски тупым ножом, пока Максимка громко орет, вцепившись в маму.

Я знаю, что нужно поговорить с родителями, проводить вновь пришедшего малыша до умывальника, помочь ему вымыть руки, посадить за стол. Но я все еще не сделала двадцать бутербродов. (Масло. Как будто только что из морозилки. Оно же не мажется!)

А Андрюшка уже пролил на себя какао.

А Юлечка так далеко засунула ложку в рот, что вызвала рвотный рефлекс. Ее стошнило на стол, на пол, на сарафанчик. Я в полной растерянности. Сначала переодеть детей или сначала вытирать пол? А пол от рвотных масс отмывать просто водой или с «Деохлором»? Как же все сложно!

Через несколько дней я уже ловко управлялась с кашей, успевая общаться с родителями. Ножи наточила, а сливочное масло догадалась оттаивать на крышке кастрюли с горячим какао. Да и рвоты у детей случались крайне редко. Просто в первый день все так навалилось. Как будто мироздание проверяло на устойчивость мое желание работать в детском саду: «А не вернуться ли тебе обратно в колледж преподавать дискретную математику, руководить дипломным проектированием? Очень хотела работать с маленькими детьми — получай все прелести работы с ними. Хорошо подумала? Вот орущий Максимка, которого ты боишься взять на руки...»

А мама Максимки все ждет, когда же я возьму ребенка. Но ее терпение уже на исходе:

— Возьмите уже у меня ребенка! Сколько можно?! Я так больше не могу! — возмущается она.

Максимка с ужасом смотрит на меня. Я с ужасом смотрю на Максимку, на рвотные массы и какао на полу, и честно признаюсь:

— Я не могу. Я не готова. Пожалуйста, можно не сегодня? Вам нужно на работу?

Наверное, у меня была очень умоляющая интонация. Мама сжалилась:

— Я пока не работаю. Мы можем сейчас уйти домой. Но я все-таки хочу, чтобы мой сын ходил в садик. Как нам быть?

— Я подумаю и позвоню вам вечером.

Первый рабочий день мне дался очень нелегко.

Я подумала. Решение пришло явно нестандартное. И я даже сомневалась, согласится ли мама Максима с ним.

— Понимаете, для Максима в садике все чужое. И я такая же чужая. Он боится и садик, и меня, как часть страшного садика. Нужно, чтобы я установила с ним контакт вне стен садика. Чтобы он сначала привык ко мне, и уже потом шел не в садик, а поиграть с Аней. Только это надо сделать как-то ненавязчиво. Давайте будем по вечерам гулять на одной площадке. Я со своим сыном, а вы с Максимом. И обязательно устраивать совместные игры. А в садик пока не ходите.

Мама Максима адекватно восприняла такое предложение. Я объяснила своему сыну Арсению задачу, который в свои пять лет очень ответственно подошел к выполнению миссии и каждый вечер придумывал, что можно взять с собой на прогулку, чтобы заинтересовать Максимку.

Набор развлечений был достаточно стандартный: мыльные пузыри, цветные мелки для рисования, машинки на радиоуправлении, мяч, самокат, качели. Максимка сначала проникся доверием к Арсению, и я в его картине мира стала Аней — мамой Арсения. А Арсений, как бы между прочим, рассказывал про

игры, в которые он играет в садике с ребятами. Так садик в восприятии Максима стал местом, где играет Арсений.

Не скажу, что через неделю Максимка оставался в садике без слез, но он отпускал маму, шел ко мне на руки и давал себя утешать.

Хуже, чем остаться без мамы, может быть только необходимость остаться совсем одному. «Совсем один» страшнее, чем «без мамы». Ребенок не должен идти просто в садик. Он должен идти к человеку, который будет заменять ему маму. Это придает спокойствие и уверенность: «Этот человек обо мне позаботится, поможет мне».

Легче к садикам адаптируются дети, у которых уже был опыт разлуки с мамой. Например, ребенок часто оставался с папой, или бабушкой, или тетей. Такие дети уже понимают, что может быть кто-то замещающий маму, и легче идут на контакт с воспитателем.

Этот же прием — знакомство с воспитателем до садика и вне стен садика — я рекомендовала своей знакомой, у которой был очень застенчивый ребенок. Для него сам по себе факт присутствия рядом чужого человека — сильный стресс. А уж если вокруг все чужое — и стены, и люди... Надо, чтобы хоть кто-то был знакомый. Лучше всего — воспитатель.

— Воспитатель же не согласится! Ей это надо? Личное время тратить на чужого ребенка.



— А это уже вопрос денег. Сколько предложишь. И насколько корректно предложишь.

— Это что? Взятка?

— Нет. Это плата за услугу. Почасовая. Как няне, как репетитору. Потраченное время должно оплачиваться — это нормально.

Сначала воспитатель просто находится рядом, в поле зрения малыша, общается с мамой. Ребенок привыкает ее видеть. Потом воспитатель аккуратно налаживает контакт, начинает разговаривать с ребенком. Он привыкает ее слышать. Потом они вместе играют: при прямом участии мамы, при ее наблюдении со стороны, а потом мама может совсем уйти на некоторое время. Конечно, это все не за час. Вероятно, понадобится

несколько встреч, прежде чем ребенок перестанет бояться чужой тети. Когда малыш придет в садик, у него уже будет «свой» человек в группе.

Это может показаться нереалистичным. Я понимаю, что у нас так не принято. Но знаю несколько таких примеров мягкой адаптации, когда ребенок знакомился с воспитателем раньше, чем с детским садом. При обоюдной заинтересованности родителей и воспитателя это можно организовать. Заинтересованность родителя понятна: облегчить адаптацию своему ребенку. А в чем заключается заинтересованность воспитателя? Тоже в облегчении адаптации.

Тяжелую адаптацию проживает не только малыш и его родители, тяжело всем участникам процесса: и воспитателю, и другим детям группы, которые оказываются в атмосфере нескончаемого плача новенького.

Я прожила сотню адаптаций и понимаю разницу. Всем вовлеченным и причастным, всем, кто находится в радиусе видимости и слышимости от малыша, легче, когда он доверяет воспитателю. Лучше, если ребенок, прижавшись к моему плечу, тихо всхлипывая, оплакивает уход мамочки, но позволяет себя утешать, чем когда он бьется на полу в агрессивной истерике от ужаса перед незнакомой обстановкой и чужой тетей, которая зачем-то к нему приближается.

Самое важное при адаптации — налаженный контакт с воспитателем.