

#ленивая  
мама



# АННА БЫКОВА

ПЕДАГОГ, ПСИХОЛОГ, АВТОР СЕРИИ БЕСТСЕЛЛЕРОВ

## МАЛЫШИ «ЛЕНИВОЙ МАМЫ» В ДЕТСКОМ САДУ



 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 373.2  
ББК 74.105  
Б95

Во внутреннем оформлении использованы  
иллюстрации @katyazzzma

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

**Быкова, Анна Александровна.**

Б95 Малыши «ленивой мамы» в детском саду / Анна Быкова. — Москва : Эксмо, 2023. — 272 с.: ил. — (Ленивая мама).

ISBN 978-5-04-118802-3

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 садику 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

© Быкова А., текст, 2022  
© katyazzzma, иллюстрации, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-118802-3

## 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 распространенных 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 переодевать детей или сначала вытирать пол? А пол от рвотных масс отмывать просто водой или с «Део-хлором»? 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 оружий 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 сжалась:

— 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.



Совершенно не обязательно по такой схеме адаптировать каждого ребенка, но желательно для тех, у кого низкая адаптационная способность. Такое «досадичное» знакомство с воспитателем поможет избежать лишних стрессов.

Я знаю, есть «отважные» родители, которые знают, что лучший способ научить плавать — это выбросить из лодки на середине реки. Соответственно, лучший способ адаптации — оставить сразу и на целый день. «Поревет и перестанет!» — говорят они. Конечно, перестанет — с этим я могу согласиться. Рано или поздно ребенок перестанет плакать хотя бы потому, что устал, нет больше сил даже на слезы. Но не могу гарантировать, что это пройдет без последствий для детской психики. Последствием может быть потеря ощущения безопасности и страх быть покинутым. Ребенок, кото-

рый раньше спокойно отходил от близких, вдруг начнет снова цепляться за маму, испытывать страх, даже если мама, находясь дома, просто выходит в соседнюю комнату. Будет требовать ее присутствия рядом даже ночью, потому что снятся кошмары. Страшные сны не случайны, это бессознательное перерабатывает события и переживания минувшего дня. Если психологическая травма будет серьезной, то она может давать о себе знать даже во взрослом возрасте при установлении близких отношений. Проявляться это будет наличием иррационального страха «меня бросят».

К психологической травме приводят события, превосходящие возможности осмысления и выдерживания. Если мы объясним ребенку, куда и зачем уйдет мама, и оставим его на время, которое он сможет выдержать (полчаса, час, постепенно увеличивая время), то травмы не будет. Если ничего не объясним и оставим на целый день, хотя раньше ребенок не имел опыта разлуки с мамой, то вероятность травмы высока. Если оставим на целый день, но при этом у ребенка уже есть неоднократный опыт, когда он проводил без мамы и более длительное время, то это тоже не будет травматично для психики.

У разных детей разные адаптационные способности, разный жизненный опыт — эти факторы важно учитывать. Если бы меня, обучая плавать, выбросили из лодки на середине реки, я бы, пожалуй, утонула.



## **МАРИНА. О ЖАЖДЕ ВНИМАНИЯ**

Маленькая, худенькая и очень смышленная девочка трех лет. Мама Марины уже полгода как вышла на работу. До детского сада Марина сидела то с одной бабушкой, то с другой. Разлука с мамой ее не смущала — она привыкла, что та каждое утро уходит на работу, что может быть другой ухаживающий взрослый, и легко пошла на контакт со мной. Накануне вечером мама зашла в группу познакомиться и задать интересующие вопросы. Я попросила привести Марину в первый день пораньше. Садик работает с семи утра. Детей обычно начинают приводить ближе к восьми. Значит, если Марина придет хотя бы в половине восьмого, у меня будет целых полчаса, чтобы показать девочке группу, игрушки, поиграть с ней и только с ней. 30 минут индивидуального внимания — очень важный фактор для налаживания контакта. А налаженный контакт с воспитателем — половина успеха при адаптации.

Оказалось, что я напрасно переживала по поводу установления контакта. Марина при знакомстве сама взяла меня за руку, сама залезла ко мне на колени и начала легко и непринужденно болтать. Большинство фраз у нее начиналось со слова «Почему»:

— Почему они тоже приходят в садик?

— Почему она взяла кастрюли?

— Почему надо садиться за стол?

— Почему сюда?

— Почему он не ест?

— Почему он уронил ложку?

— Почему надо другую?

Сказать, что Марина ходила за мной весь день как хвостик, будет неправильно. Хвостики — это такие молчаливые детки, которые просто не выпускают из своей руки мою руку. Марина же не выпускала не только мою руку, но и мое внимание. Не хвостик, а пиявочка. Она мешала разговаривать с другими детьми, перебивая и громко спрашивая: «Почему ты разговариваешь с ним? Разговаривай только со мной». «Марина, я здесь не только для тебя, я здесь для всех детей и разговариваю со всеми», — этого Марина не могла понять.

Когда ко мне в группу зашла заведующая с вопросом, Марина без тени смущения встала между нами и, обращаясь ко мне, громко сказала: «Не разговаривай с ней, разговаривай со мной!» Заведующая в легком шоке от наивного детского хамства. Я взяла Марину за руку, отвела в сторону и попросила: