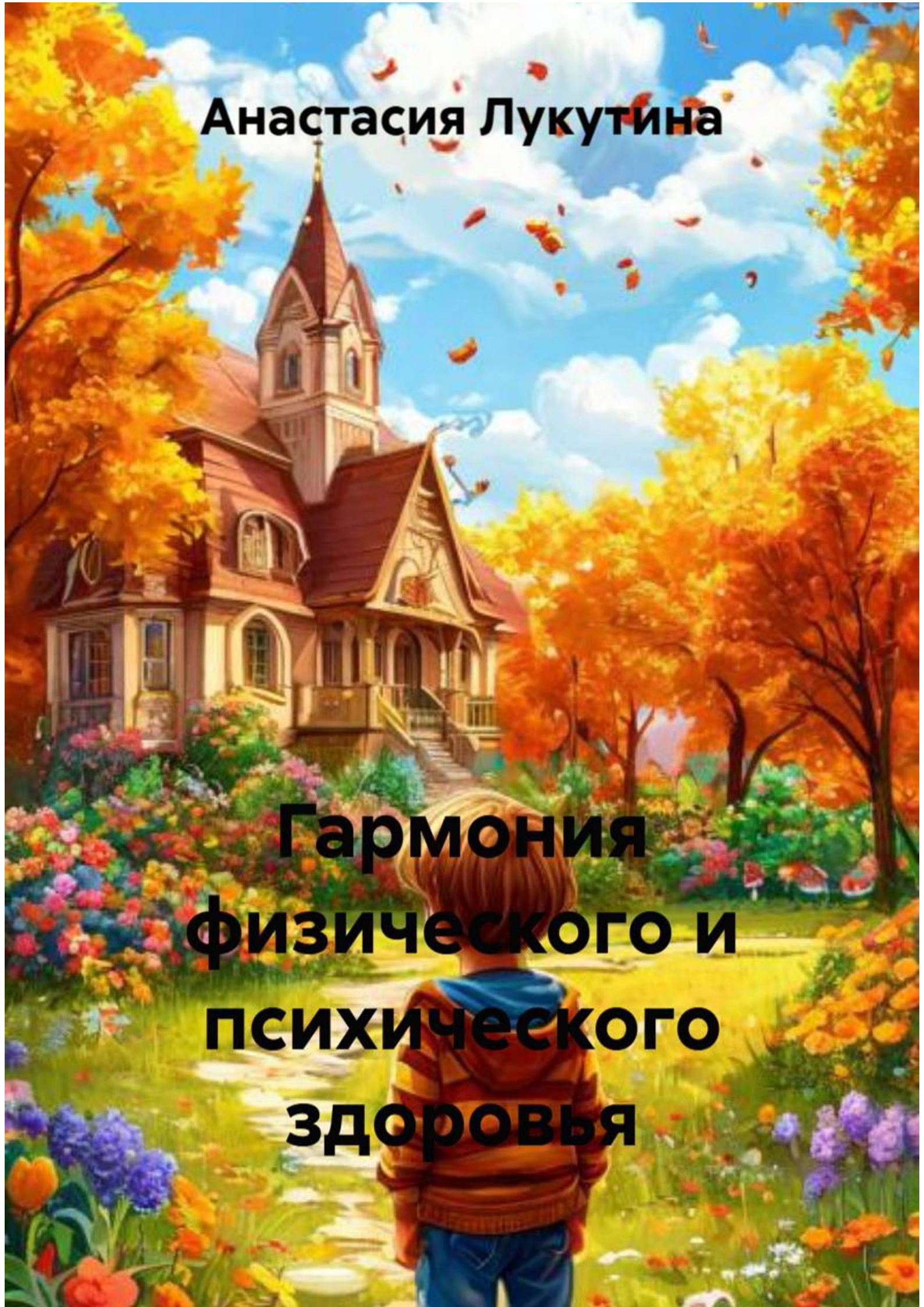


A vibrant autumn scene. In the foreground, a young child with blonde hair, wearing a brown and orange striped sweater and blue jeans, stands with their back to the viewer, looking towards a large, ornate church. The church has a prominent steeple and is surrounded by trees with bright yellow and orange foliage. The ground is covered in colorful flowers, including purple hydrangeas and orange tulips. The sky is blue with white clouds, and several red and orange leaves are falling from the trees. The overall atmosphere is peaceful and beautiful.

Анастасия Лукутина

**Гармония
физического и
психического
здоровья**

Анастасия Лукутина

**Гармония физического
и психического здоровья**

«Автор»

2026

Лукутина А. И.

Гармония физического и психического здоровья /
А. И. Лукутина — «Автор», 2026

Дорогие наши родители! Вот и наступает тот радостный и волнительный момент в вашей жизни, когда ваш ребёнок пойдёт в детский садик. Что вы при этом чувствуете? О чем думаете, когда готовитесь к встрече с дошкольным учреждением? Какие вопросы больше всего волнуют? Вы все такие разные, такие непохожие друг на друга. Для нас же вы одинаково дороги. Как бы нам хотелось вас успокоить, всё объяснить, развеяв сомнения и тревоги! Мы подготовили ответы на самые частые вопросы, которые обычно волнуют родителей дошкольника, но это только начало большой и важной работы. Для более полного понимания ваших переживаний нам нужна обратная связь. Пожалуйста, прочитайте данную методическую рекомендацию и подскажите, что вам в ней понравилось, что было полезным. Мы очень надеемся, что находя ответы на волнующие вас вопросы, вы обретёте больше спокойствия, уверенности в себе и собственном ребёнке.

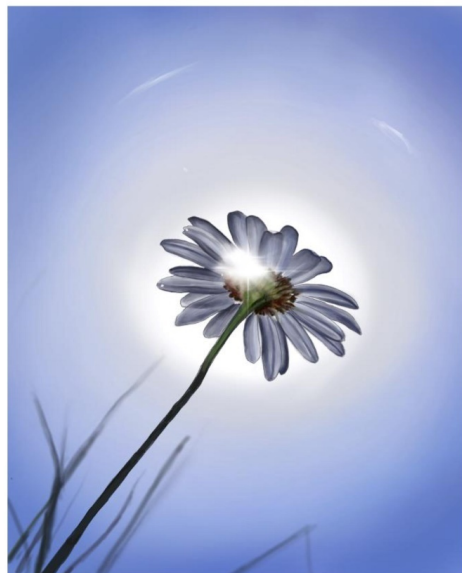
© Лукутина А. И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вопрос 1. Моему ребёнку будет плохо в детском саду.	8
Вопрос 2. Я плакал, и мой ребёнок тоже будет плакать?	10
Вопрос 3. Вернётся ли мама?	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Анастасия Лукутина
Гармония физического
и психического здоровья



ГАРМОНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Рекомендации для
родителей.
Часть I.

ВОТ И НАСТУПАЕТ
ТОТ РАДОСТНЫЙ И
ВОЛНИТЕЛЬНЫЙ
МОМЕНТ В ВАШЕЙ
ЖИЗНИ, КОГДА ВАШ
РЕБЁНОК ПОЙДЁТ В
ДЕТСКИЙ САД.

ЧТО ВЫ ПРИ ЭТОМ
ЧУВСТВУЕТЕ?

ЛУКУТИНА
АНАСТАСИЯ ИГОРЕВНА,
К.М.Н., ВРАЧ-ПСИХИАТР,
КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ
ЧЛЕН ПРЕЗИДИУМА
ФЕДЕРАЛЬНОГО ЭКСПЕРТНОГО
СОВЕТА ВОО «ВОСПИТАТЕЛИ
РОССИИ»

Дорогие наши родители!



Вот и наступает тот радостный и волнительный момент в вашей жизни, когда ваш ребёнок пойдёт в детский садик. Что вы при этом чувствуете? О чем думаете, когда готовитесь к встрече с дошкольным учреждением? Какие вопросы больше всего волнуют? Вы все такие разные, такие непохожие друг на друга. Для нас же вы одинаково дороги.

Как бы нам хотелось вас успокоить, всё объяснить, развеяв сомнения и тревоги!

Мы подготовили ответы на самые частые вопросы, которые обычно волнуют родителей дошкольника, но это только начало большой и важной работы. Для более полного понимания ваших переживаний нам нужна обратная связь. Пожалуйста, прочитайте данную методическую рекомендацию и подскажите, что вам в ней понравилось, что было полезным. Мы очень надеемся, что находя ответы на волнующие вас вопросы, вы обретёте больше спокойствия, уверенности в себе и собственном ребёнке.

Лукутина Анастасия Игоревна

Вопрос 1. Моему ребёнку будет плохо в детском саду.



Это даже не вопрос, а самое настоящее утверждение, в которое верите Вы сами и так старательно пытаетесь убедить окружающих. Так откуда возникает уверенность, что вашему ребёнку будет плохо в детском саду?

Далеко ходить не надо. Корни этой уверенности прячутся в ваших собственных воспоминаниях о детстве. Боль маленького растерянного ребёнка, оставленного без родителей в чужом месте, на попечение незнакомых людей, до сих пор не покидает вас. Помните прикосновение к вам чужих рук, запах еды, совсем не такой, как дома, вызывающей, возможно, даже отвращение. Если сконцентрироваться на этих ощущениях, в памяти, возможно, всплывёт ещё много неприятных и пугающих воспоминаний.

К сожалению, очень часто наша память лучше всего сохраняет именно негативные образы. В тот момент эти ощущения имели решающее значение для адаптации в новой обстановке. Эти события выходили за рамки уже накопленного жизненного опыта, имели огромное значение уже потому, что это, возможно, было первой разлукой ребёнка с близкими вне дома. Они требовали быстрой выработки новых стратегий поведения.

Вы боитесь, что горячо любимый малыш столкнётся с точно такими же трудностями. Однако, нет никакой возможности отправить вашего ребенка совершить путешествие во времени на несколько

десятков лет назад, чтобы узнать, насколько неприятным был суп, который тогда входил в меню. Возможно, он ему и правда не понравился. И в этом вы правы.

Но, пока вы росли и менялись, становясь постепенно взрослым человеком, сама система дошкольных учреждений тоже росла и менялась в разных направлениях, приобретая новые знания и углубляя прежние. На сегодняшний день, система дошкольного образования настолько изменилась, что применять к ней ваши воспоминания неактуально. Попробуйте примерить свои детские сандалии. Не подходят? А вашему малышу? При сильном желании, конечно, можно примерить, и даже заставит его их носить, убеждая себя и окружающих в том, что это - верное решение. Но нужно ли? Эта обувь давно потеряла форму и внешнюю привлекательность. Она безнадежно устарела, поскольку не соответствует современным требованиям ортопедов. Скорее всего, для своего ребёнка Вы захотите приобрести новые сандалии. Переноса собственные страхи и переживания в его мир, вы лишаете собственного ребёнка возможности получить свой уникальный опыт.

Вопреки вашим ожиданиям, у современных ребят множество позитивных воспоминаний, связанных с детским садиком. Ученикам младшей школы, как не обидно это читать учителям, приятно вспоминать о беззаботном периоде, когда было много времени для игр, а уроков никто не задавал. Особенно тепло дети вспоминают празднование Нового года, ёлку и другие музыкальные и творческие утренники. Некоторые, уже подросшие дети, считают годы, проведённые в детском садике, одними из лучших в своей жизни.

Вопрос 2. Я плакал, и мой ребёнок тоже будет плакать?



Плач ребёнка, в целом, очень тяжело переживается любящими родителями. В наших мечтах дети всегда радостно смеются или просто улыбаются счастливой и открытой улыбкой.

Каким бы сказочно прекрасным был такой мир?! Если представить себе тот факт, что дети перестанут плакать совсем, хорошо ли это будет для родителей и самого ребёнка?

В таком мире никто и никогда не поймёт, что ребёнок голоден или устал, что он болен и плохо себя чувствует. Для родителей не останется почти никаких ориентиров в понимании нужд своего крохи, ведь выражать свои чувства он ещё не умеет.

Самый простой и понятный ребёнку способ выразить свои эмоции – это плач. Грустно - плачь, обидно - плачь, жалко - плачь, страшно - плачь, тоскливо - плачь, одиноко - плачь, тревожно - плачь и если не знаешь, как поступить - плачь.

Плач - это не только выражение эмоций, но ещё и сигнал о помощи, попытка привлечь к себе внимание, а также мощный рычаг манипуляции взрослыми.

Это мы с вами знаем, что такое детский сад. Мы его посещали сами, а некоторые из нас водили туда своих младших братьев и сестёр. В результате этого опыта у нас сформировались некие представления, образы и воспоминания. Ориентируясь на свой личный опыт, мы совершаем стандартную ошибку, противоречащую логике, мы обобщаем свои знания до глобальных выводов о дошкольных образовательных учреждениях в целом.

Для вашего ребёнка детский садик – это абсолютно незнакомое место, совершенно не похожее на то, с чем он раньше сталкивался в своей жизни. Любое изменение привычного уклада жизни требует от малыша необходимости адаптироваться к новому и ещё не известному. А это, безусловно, требует определенной энергии и сил. Наша нервная система и наш мозг, как высший ее центр, всегда действует по принципу экономии сил и целесообразности затрат ресурсов. Если можно избежать затрат энергии, то зачем её тратить?

Когда Вам на работе предлагают перевестись в новый отдел, на новую должность, в новый коллектив, осваивать невероятно сложные задачи, но без повышения в заработной плате и каких-либо других ощутимых преимуществ, на полный рабочий день, вы согласитесь? Первое, что Вам придёт в голову - это попробовать оставить все, как есть, и избежать столь резких перемен. Возможно, набравшись смелости, Вы вступите в дискуссию с начальником, начнёте убеждать его в нецелесообразности подобных пертурбаций. Если уговоры не помогут, у особо вспыльчивых натур может случиться акция протеста, выражающаяся в негодовании и попытках шантажа.

«Разве я плохо работал все это время? Разве я не старался из последних сил? Почему меня, а не другого работника, решили отправить на новое место? Я не согласен. Меня все устраивает на сегодняшний день. У нас сплоченный коллектив, устоявшийся график и все обязанности распределены». А если уж совсем откровенно, то так: «Наладить все снова и с нуля будет нелегко и потребует времени и сил. У меня нет желания всем этим заниматься». При условии, что вы осознаёте свою значимость в глазах начальника, можно пригрозить уволиться или взять больничный.

При этом, Вы можете переживать этот инцидент еще довольно долго. Вы, наверняка, пожалуетесь своим близким дома, позвоните в поисках поддержки друзьям или даже выложите пост в соц. сетях о несправедливости мира. Особо чувствительные натуры могут и расплакаться, осознав, что перемены неизбежны.

Представьте себе, что было бы, если бы маленькие дети могли выразить свои мысли аналогичным образом?!

«Папа, мама, я не понимаю зачем нам нужны все эти перемены? Разве мы плохо жили все эти три года? Почему именно я должен идти в детский сад? Моя кандидатура не самая лучшая. Можно отправить Бабушку. Она более опытная и покладистая. Мне, конечно, будет очень тяжело без неё, но я как-нибудь справлюсь. У нас прекрасная устоявшаяся система, которую нельзя рушить. Меня все устраивает, а что не устраивает вас, мне не интересно. Напоминаю, что я самый любимый и замечательный ребёнок, если кто забыл, и вы все желаете мне только

счастья! Так ведь? Если я был не слишком убедителен, то можете затыкать уши - я начинаю плакать!».

Получается, что детский плач заменяет целый спектр различных поведенческих реакций взрослого человека. Однако, главной целью дошкольной системы образования было, есть и будет стремление видеть на лицах детей улыбки, а не слёзы. И для этого за последние годы было сделано очень многое. Были проанализированы и максимально нивелированы факторы, которые могли вызывать негативные эмоции у ребёнка и, как следствие, плач.

Для более плавной и мягкой адаптации были созданы группы кратковременного пребывания, значение которых некоторые родители недооценивают. Да, малыш находится всего несколько часов в дошкольном учреждении, но и этого вполне достаточно, чтобы приобрести новый жизненный опыт. Неожиданно для себя ребёнок открывает место, где много новых игрушек и друзей по играм. Именно с групп кратковременного пребывания формируется впечатление, что детский садик - это место, где интересно играть и проводить время.

Более того, ребёнок уже постепенно изучает дорогу в детский садик, цветник возле ворот, входную дверь. Он, заходя в здание, вытирая ножки о коврик, привыкает к запахам: еды, чистящих средств, комнатных цветов. Его пальчики, цепляясь за перила, запоминают шероховатость краски и эта шероховатость становится знакомой. Точно так же, как и большая светлая комната с игрушками, где детей больше, чем в любой песочнице, что само по себе впечатляет. Малыш узнаёт, что рисовать, играть в подвижные игры, делать зарядку и ходить на горшок, одеваться можно вместе, и это порой гораздо интереснее, чем одному. Постепенно, шаг за шагом, мир для малыша начинает раздвигать свои границы и выходить за пределы одной семьи. Появляются свои радости и горести, уже не связанные с мамой или бабушкой. Свои друзья и, что не менее важно - враги. Приобретается опыт самостоятельных решений, который пригодится для более длительного пребывания в детском садике.

Вопрос 3. Вернётся ли мама?



Один из болезненных моментов, с которым может столкнуться ребёнок, начавший посещать дошкольное учреждение, и который не знаком детям, посещавшим группы кратковременного пребывания - это страх, что за малышом никто не придёт. Даже взрослые люди хорошо помнят себя в детстве и достаточно точно описывают подобные переживания:

«Весь день я думала о том, вернётся ли мама. День тянулся бесконечно долго и ничто меня не радовало, поскольку только об этом я и думала. Мне казалось, что я останусь здесь навсегда и больше никогда не увижу свой дом и своих родителей. Оттого совершенно не хотелось есть и спать, и тем более - играть».

Причиной столь тягостных переживаний у детей в недалеком прошлом были, как ни странно, экономические особенности того времени. Родители много работали, бабушки тоже достаточно долго были вовлечены в трудовую деятельность и не могли сидеть дома с внуками, групп кратковременного пребывания не открывали вовсе. Да никто бы и не смог привести ребёнка в садик на несколько часов, а потом спокойно забрать в середине рабочего дня. Няни в то время существовали только на страницах книг про Мэри Поппинс и Карлсона. Как следствие, ребёнка в первый раз приводили в детский садик рано утром и забирали только в конце рабочего дня.

Что видел при этом ребёнок? Рано утром его подняли из тёплой постели с серьёзным видом, торопливо одели и вывели из дома. Так рано с ним никто обычно не гулял. Малышу уже на этом этапе перестаёт все нравиться. Тем более, что мама всю дорогу неохотно отвечает на вопросы и кажется более напряженной и грустной. Она говорит, что скоро вернётся, просит не скучать и вести себя хорошо. А что, есть повод скучать и вести себя плохо? Совершенно незамедлительно на глаза попадают другие дети с мамами, которые уже ведут себя плохо, поскольку громко кричат и плачут, прося не оставлять одних. Некоторые родители обнимают детей так, словно прощаются с ними навсегда. Похоже, что детский садик вовсе не самое лучшее место на земле, если все рыдают. Вот и мама расплакалась, развернулась и быстро ушла, помахав ручкой. Да, она что-то говорила дрогнувшим голосом, что тут мне будет хорошо, но я не очень-то ей верю теперь. Скоро она вернётся, надо только подождать.

Что значит для ребёнка ждать? Как вообще дети воспринимают время, если оно относится к абстрактным понятиям? Его нельзя потрогать, увидеть или понюхать, обхватить руками или съесть. Ощущение времени находится где-то очень глубоко, внутри каждого из нас, и совершенно не совпадает с минутной стрелкой часов. Дети воспринимают все совсем не так, как мы. Для взрослого человека, например, три месяца жизни пролетят стремительно быстро, как одно мгновение, если он интенсивно работает и ведёт активный образ жизни. В маленькой детской жизни - это огромный промежуток. Ребёнок трёх лет успевает забыть за три месяца своего отсутствия обстановку в доме, некоторые книги и игрушки, если находился длительное время в другом месте. Для него это достаточно большой промежуток времени, чтобы из памяти начали стираться объекты, которые не были востребованы и долго не использовались.

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.