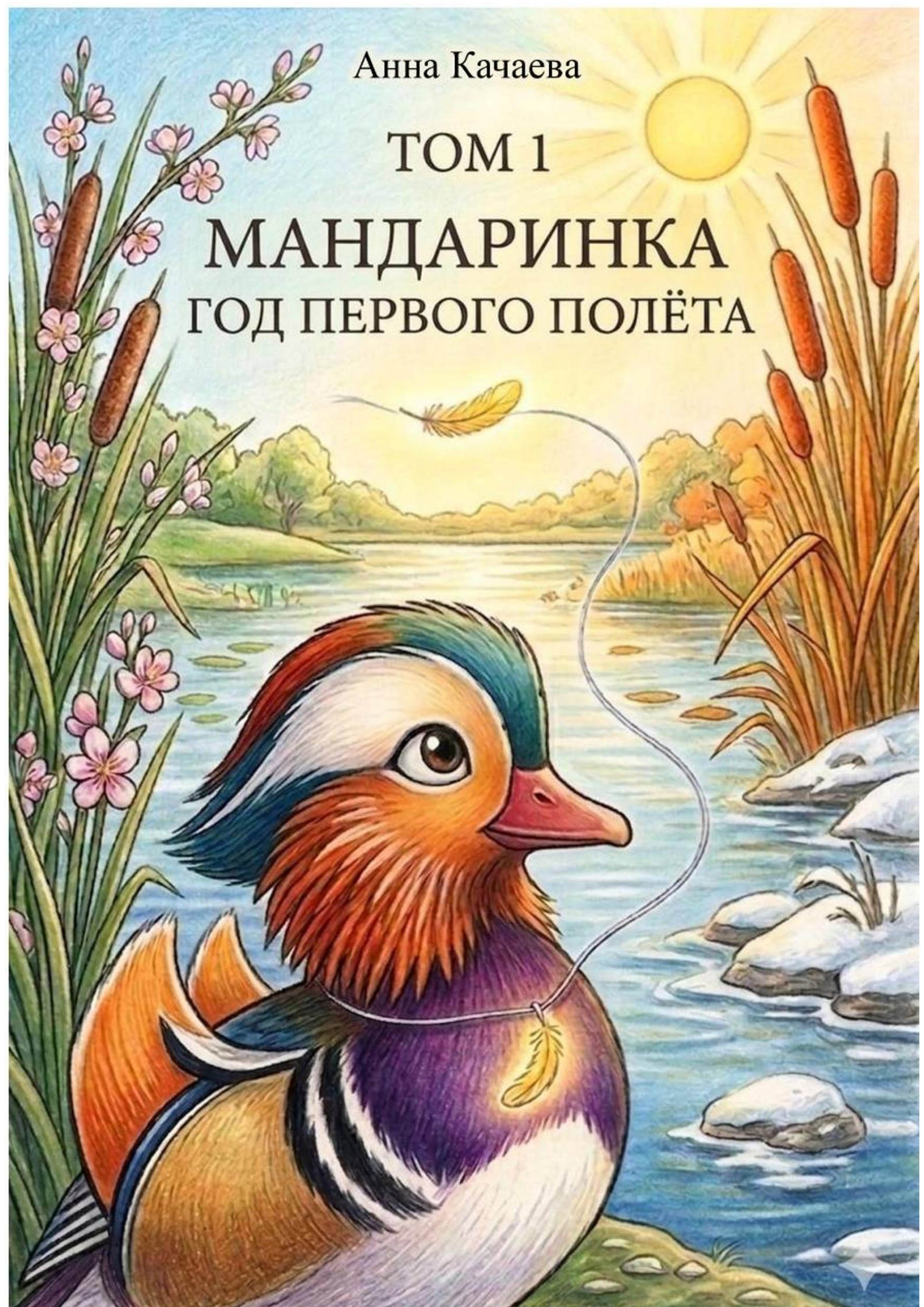


Анна Качаева

ТОМ 1

МАНДАРИНКА
ГОД ПЕРВОГО ПОЛЁТА



Анна Качаева

**Мандаринка. Год
первого полёта. Том 1**

«Автор»

2026

Качаева А.

Мандаринка. Год первого полёта. Том 1 / А. Качаева — «Автор», 2026

Это уникальная серия терапевтических сказок, бережно соединившая в себе глубину теории привязанности и мудрость Монтессори-педагогике. Вместе с маленькой очаровательной уточкой Мандаринкой ребенок проживет 30 вдохновляющих историй: от первого волнительного расставания с мамой до обретения настоящей внутренней независимости. Это не просто художественная книга, а готовый инструмент для мягкой адаптации к детскому саду, бережного проживания кризисов взросления и укрепления внутренней опоры, которая так необходима каждому ребенку. Эта книга — первая. Для тех, кому от 3 до 4 лет. В ней мы будем учиться отпускать мамину руку, находить друзей, справляться с обидой и верить в свои силы. Первый том трилогии, это бережная поддержка для малышей, которые только учатся отпускать родительскую руку.

© Качаева А., 2026

© Автор, 2026

Анна Качаева

Мандаринка. Год первого полёта. Том 1

От автора.

Я создавала эту книгу, опираясь на свой профессиональный опыт. Как семейный психолог, детский гештальт-терапевт и Монтессори-педагог, я каждый день вижу, как зарождается детская самостоятельность. Именно поэтому мне особенно важно, чтобы этот путь бережной адаптации и взросления каждый ребенок и его родители прошли в атмосфере абсолютной безопасности, безусловной любви и глубокого взаимного доверия.

Кстати, наша главная героиня появилась на свет совсем не случайно. Однажды Монтессори-школа Михайловой открыла двери для группы детей от 3 до 6 лет, которой мы с любовью придумали название «Мандаринки» — в честь уток-мандаринок. Почему именно они? Потому что эта птичка такая же яркая, солнечная и необычная, как и дети, которые у нас растут. Она стала для нас настоящим символом уюта, смелости и доброты. И вот, вдохновившись нашими ребятами, маленькая Мандаринка «оживла» и решила рассказать свои истории.

Это уникальная серия терапевтических сказок, бережно соединившая в себе глубину теории привязанности и мудрость Монтессори-педагогике. Вместе с маленькой очаровательной уткой Мандаринкой ребенок проживёт 30 вдохновляющих историй: от первого волнительного расставания с мамой до обретения настоящей внутренней независимости.

Это не просто художественная книга, а готовый инструмент для мягкой адаптации к детскому саду, бережного проживания кризисов взросления и укрепления внутренней опоры, которая так необходима каждому ребенку. Маленькое путешествие в мир, где живут чувства, страхи, радости и самые важные открытия.

Эта книга — первая. Для тех, кому от 3 до 4 лет. В ней мы будем учиться отпускать мамину руку, находить друзей, справляться с обидой и верить в свои силы. Это бережная поддержка для малышей, которые только учатся отпускать родительскую руку.

Глава 1. Невидимая ниточка

(Адаптация в группе, расставание с мамой)

На берегу тёплого лесного озера, среди кувшинок и осоки, жила маленькая уточка по имени Мандаринка. У неё были мягкие пёрышки и очень любопытные глаза – бусинки.

Каждое утро она вместе с мамой и папой завтракали ряской, купались в мелкой воде и играли в кря-прятки. А больше всего на свете Мандаринка любила плавать, зажавшись между маминым и папиным крылом, ведь там было тепло, пахло речной мятой и было очень безопасно.

Следующее утро на пруду выдалось особенно тихим и золотистым. Туман ещё лежал над водой, когда Мандаринку, нежным крылом, разбудила мама.

— Сегодня, мы отправимся в особенное место. Там прозрачная вода, цветные камешки и много других утят.

Они приплыли к большой раскидистой иве. Под её пушистыми ветвями прятался домик, в который Мандаринка должна была пойти впервые. Она крепко прижималась к тёплому маминному крылу. Сердечко её колотилось, как капель по весенней луже, тук-тук-тук. Ей казалось, что если она отпустит маму, то сразу же потеряется в этих густых камышах.

У входа в домик их встретила Мудрая Утка, она была с очень добрыми глазами и мягким голосом. Она не стала громко здороваться, а просто наклонилась так, чтобы её глаза оказались на одном уровне с глазами Мандаринки.

— Привет, — прошептала она, и её улыбка была похожа на первый лучик солнца.

— Я очень ждала тебя. Пойдём, я покажу тебе своё собственное, уютное гнёздышко.

Они прошли вдоль ряда аккуратных гнёздышек, сплетённых из гибкой лозы.

— Выбирай любое, которое тебе понравится, — предложила Мудрая Утка.

Мандаринка выбрала гнёздышко, от которого пахло свежим деревом и луговыми травами.



Мудрая Утка взяла красивую ленточку и аккуратно вышила на ней имя уточки. Теперь это было её место, где можно было хранить все свои тайны и секреты.

Мандаринка обернулась. Мама стояла у входа, и в её глазах была лёгкая грусть и одновременно гордость. Чувство страха снова укололо Мандаринку под пёрышки. Но Мудрая Утка мягко произнесла:

— Посмотри, Мандаринка. Прямо у входа стоит удобная, резная скамеечка. Мама будет сидеть тут. Всё время, пока ты будешь изучать камыши, пересыпать волшебные зёрна или смотреть, как танцуют солнечные зайчики на воде. Тебе достаточно просто повернуть голову, чтобы увидеть её. А если захочешь, мы вместе подойдём к ней и обнимемся. Мама никуда не уйдёт.

Мама улыбнулась и кивнула:

— Я буду здесь, совсем рядом. На расстоянии одного твоего взгляда. Потом приложив своё крыло к сердечку уточки, она добавила:

— Помни, что между нашими сердцами всегда есть невидимая ниточка. Она такая тонкая, что её не видно, но её можно чувствовать. Эта нить настолько крепка, что её не разорвёт даже самый сильный ветер. И тогда, Мандаринка сделала свой первый, робкий шаг по мягкому, как пух, травяному ковру.

В глубине камышей было так много всего интересного! Она увидела светлую полянку с маленькими столиками и стульчиками из пеньков. На низких полочках из брёвен стояли красивые плетёные корзинки с удивительными вещами, которые так и хотелось потрогать. Она подошла к одной из них, где в деревянной мисочке лежал гладкий, разноцветный речной песок.

Мандаринка начала осторожно водить крылом по песку, рисуя узоры. Временами она замирала и оборачивалась. Мама сидела на скамеечке, она читала книгу из бересты и, чувствуя взгляд уточки, всегда тепло улыбалась ей в ответ.

В какой-то момент Мандаринка так увлеклась своим рисованием, что забыла обернуться. Песок под её крылом превращался в волшебные озёра и горы. Внутри неё, где-то в самом сердце, стало тепло и спокойно. Уточка вдруг поняла одну важную вещь, мама не исчезла. Она просто стала её тихой и надёжной пристанью, её опорой, которая позволяла Мандаринке быть смелой и изучать этот новый, огромный и такой интересный мир.



Вопросы для ребёнка:

Помнишь, как Мандаринка прижималась к маминому крылу в самом начале? А что чувствовал(а) ты, когда мы сегодня шли в садик?

Если бы ты мог(ла) увидеть свою «невидимую ниточку», какого бы она была цвета? Она пушистая, как шарфик, или гладкая, как ленточка?

Мандаринка знала, что мама сидит на скамеечке. А что тебе помогает в группе вспомнить о доме? (Может быть, любимая игрушка в шкафчике или наша фотография).

Уточка увлеклась рисованием на песке и забыла на минутку о страхе. А какое занятие в группе тебе нравится так сильно, что время пролетает незаметно?

Советы для родителей:

Легализуйте чувства. Если ребенок плачет или боится, не говорите: «Не бойся, тут не страшно». Лучше сказать: «Я вижу, что тебе грустно расставаться. Это нормально. Помнишь, что мы с тобой связаны невидимой ниточкой, даже когда я не рядом». Это и есть создание опоры.

Ритуал прощания. Придумайте свой секретный жест (как мамино крыло у сердца в сказке). Это может быть особенное рукопожатие, поцелуй в ладошку, который «хранится» весь день, или передача маленького камешка-талисмана из кармана в карман.

Честность — залог доверия. Никогда не исчезайте незаметно, пока ребенок отвернулся. Это разрушает базовое доверие. Лучше короткое, уверенное прощание: «Я уйду, буду ждать тебя на скамеечке (или приду после сна), я всегда возвращаюсь».

Шкафчик как «дом вне дома». В Монтессори-среде шкафчик — это первая личная собственность ребенка. Позвольте ему самому решить, как там лежат вещи. Если ребенку очень трудно, можно положить в шкафчик маленькую вещь, пахнущую домом, мамой (платочек), чтобы он мог «подзарядиться», когда станет грустно.

Глава 2. Тайна лесного порядка
(Освоение пространства)

Октябрь раскрасил лес вокруг пруда в золотые и багряные цвета. Уточка Мандаринка уже привыкла каждое утро приходить к большой иве. Она знала, что невидимая нить прочна, и теперь ей было очень любопытно: а что же скрывается в дальних уголках их уютного домика?

Сначала пространство садика казалось ей огромным и запутанным лесом. Столько полочек, столько столов и ковриков. Мандаринка иногда бегала там, как весенний ветерок, задевая крылышками чужие постройки.

Однажды она увидела на полке корзинку с гладкими, блестящими каштанами. Мандаринка так обрадовалась, что схватила её и хотела поскорее донести до своего любимого уголка. Но она не заметила, что на полу уже расстелен коврик, на котором другой утенок строил башню. Мандаринка споткнулась о край коврика, и каштаны со звонким стуком разлетелись во все стороны.



Уточка замерла. Ей стало неловко, а пространство вокруг вдруг показалось колючим и непонятным. В этот момент к ней подошла Мудрая Утка. Она присела рядом и мягко сказала: — Посмотри, Мандаринка, наш домик, это целая страна со своими тропинками. Видишь, между ковриками есть невидимые дорожки? Если идти по ним аккуратно, ты никогда не заденешь чужое сокровище.

Мудрая Утка показала Мандаринке пространство:

— Вот здесь, зона воды, тут можно плескаться и переливать. А вот здесь, уголок тишины, где книжки просят, чтобы их листали шепотом. У каждой вещи есть свой «домик» на полке, а у каждого занятия своё место.

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.