

МОЙ МАЛЫШ ИДЁТ В САДИК (ОТ 2 ДО 5 ЛЕТ)



**Неидеальная мама
Мой малыш идёт в
садик: книга поддержки
для мам от 2 до 5 лет
Серия «Неидеальная
мама: читаем», книга 3**

<https://litres.ru/74141143>

SelfPub; 2026

Аннотация

Дорогая мама!

Если вы держите в руках эту книгу, значит, в вашей семье наступает важный этап — ваш малыш готовится пойти в детский сад. Или, может быть, он уже сделал первые шаги в новый мир, и вы вместе переживаете этот непростой период. В любом случае, я хочу, чтобы вы знали: вы не одна. Те чувства, которые вас сейчас переполняют — тревога, гордость, сомнения, радость и страх одновременно, — знакомы каждой маме. И это совершенно нормально.

Эта книга родилась из моего собственного опыта. Я помню, как три года назад стояла у дверей детского сада, сжимая маленькую ладошку сына, и чувствовала, что сердце разрывается

от противоречивых эмоций. С одной стороны — гордость: мой малыш растёт, становится самостоятельным. С другой — тысячи «а что если?». «А что если он будет плакать целый день?», «А что если его обидают?», «А что если я делаю неправильно, отдавая его так рано?».

Знакомо? Если да, то вы в правильном месте.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Когда пора в детский сад?	10
Глава 2. Выбираем садик: на что обратить внимание	23
Глава 3. Эмоции мамы: как справиться с тревогой	35
Глава 4. Как рассказать ребёнку о садике	47
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Неидеальная мама Мой малыш идёт в садик: книга поддержки для мам от 2 до 5 лет

Введение

Дорогая мама!

Если вы держите в руках эту книгу, значит, в вашей семье наступает важный этап — ваш малыш готовится пойти в детский сад. Или, может быть, он уже сделал первые шаги в новый мир, и вы вместе переживаете этот непростой период. В любом случае, я хочу, чтобы вы знали: вы не одна. Те чувства, которые вас сейчас переполняют — тревога, гордость, сомнения, радость и страх одновременно, — знакомы каждой маме. И это совершенно нормально.

Эта книга родилась из моего собственного опыта. Я помню, как три года назад стояла у дверей детского сада, сжимая маленькую ладошку сына, и чувствовала, что сердце разрывается от противоречивых эмоций. С одной стороны — гордость: мой малыш растёт, становится самостоятельным. С другой — тысячи «а что если?». «А что если он будет пла-

кать целый день?», «А что если его обидают?», «А что если я делаю неправильно, отдавая его так рано?».

Знакомо? Если да, то вы в правильном месте.

Эта книга — не сборник строгих правил и не инструкция, как стать идеальной мамой. Это скорее дружеское плечо, на которое можно опереться, когда кажется, что мир рушится. Это компас, который поможет не заблудиться в море советов, страхов и противоречивой информации. И главное — это напоминание: вы уже делаете всё возможное для своего ребёнка, и этого достаточно.

Как пользоваться этой книгой?

Я не жду, что вы прочитаете её от корки до корки за один вечер. Жизнь мамы и так похожа на бесконечный марафон: утром нужно собрать малыша, успеть на работу (или хотя бы выпить чай), вечером — уложить спать, и только ночью появляется время для себя. Поэтому я постаралась сделать книгу максимально удобной для вас.

Вы можете:

- **Читать по главам**, переходя к тем темам, которые волнуют именно сейчас. Если сегодня утром была истерика при расставании — откройте главу о том, как справляться со слезами. Если ребёнок начал часто болеть — найдите раздел об адаптации и иммунитете.
- **Возвращаться к книге** на разных этапах. Адаптация к

садику — это процесс, который длится не одну неделю. То, что казалось страшным в первый день, через месяц может стать привычным. А то, что не беспокоило вначале, вдруг выйдет на первый план. Пусть книга станет вашим надёжным помощником, к которому можно обратиться в любой момент.

- **Использовать практические инструменты** — чек-листы, примеры диалогов, списки вопросов воспитателю. Их можно распечатать, повесить на холодильник или сохранить в телефоне.

- **Пропускать главы** — если какая-то тема вам не близка или уже неактуальна, не заставляйте себя. У каждой мамы свой путь, и вы лучше знаете, что нужно именно вам и вашему ребёнку.

Важно: эта книга — не замена профессиональной помощи. Если вы чувствуете, что тревога или подавленность мешают жить, не стесняйтесь обращаться к психологу. Но для большинства ежедневных ситуаций мои советы, подкреплённые опытом тысяч мам и рекомендациями детских психологов, станут опорой.

Что вы найдёте внутри?

Мы вместе пройдем весь путь: от выбора садика до момента, когда ваш малыш начнёт бежать в группу с улыбкой, а вы — отпускать его с лёгким сердцем. Я расскажу:

- Как подготовить ребёнка к садику, не напугав его.
- Что делать с собственной тревогой (да-да, мамыны чувства — тоже важны).
- Как пережить первые дни без слёз (и да, они возможны!).
- Как общаться с воспитателями, чтобы не было конфликтов.
- Что делать, если ребёнок не хочет идти в сад, часто болеет или плачет при расставании.

И ещё много-много всего, что поможет вам почувствовать уверенность и спокойствие.

Почему я пишу эту книгу?

Потому что я, как и вы, каждый день учусь быть мамой. Потому что я верю: материнство — это не подвиг, а путешествие, полное ошибок, открытий и нежности. И в этом путешествии важно иметь попутчиков, которые понимают и поддерживают.

Когда я создавала канал «Неидеальная мама», моей целью было показать: идеальных мам не существует. Есть живые, уставшие, любящие, сомневающиеся — и это нормально. Я делюсь своим опытом, собираю советы экспертов и рассказы других мам, чтобы каждая из нас знала: мы не одиноки.

Эта книга — продолжение того же подхода. Без занудных лекций, без чувства вины. Только тепло, понимание и реальные инструменты, которые работают.

Надеюсь, что «Мой малыш идёт в садик» станет для вас добрым другом на этом нелёгком, но таком важном этапе. Пусть она подарит вам спокойствие и уверенность. А главное — напомним, что вы уже самая лучшая мама для своего малыша. Просто потому, что вы есть.

С любовью и поддержкой, Ваша автор и попутчица по материнству.

Присоединяйтесь к сообществу «Неидеальная мама» на Дзене: <https://dzen.ru/2mom> — там я делюсь новыми статьями, отвечаю на вопросы и вместе с вами прохожу все этапы материнства. Буду рада видеть вас!

Глава 1. Когда пора в детский сад?

«Моему сыну два года и два месяца. Все подруги уже отвели детей в сад и советуют не затягивать. Говорят: чем раньше, тем легче адаптируется. А я смотрю на своего малыша и не понимаю — он же ещё совсем кроха! Ему нравится катать машинки, но он боится незнакомых людей и пока не умеет есть ложкой. Может, подождать? Вдруг я опоздаю, и он никогда не научится общаться с детьми?»

Это письмо от Светланы пришло мне на почту на прошлой неделе. И оно как зеркало тех сомнений, которые живут в сердце почти каждой мамы. Мы боимся двух крайностей: отдать слишком рано — и травмировать, или отдать слишком поздно — и «пересидеть» дома, лишив ребёнка социализации.

Давайте вместе разберёмся, где та самая золотая середина. И главное — поймём: ваш ребёнок не статистика, а уникальная личность. Его готовность к саду не измеряется только возрастом или умением держать ложку. Это сложный пазл, где есть место и его темпераменту, и его страхам, и — да — вашей интуиции.

Возраст — лишь один из ориентиров

Многие слышали, что «оптимальный возраст для сада — 2,5–3 года». Это правда, но только отчасти. Нейропсихологи действительно отмечают, что к этому времени у детей активно развивается символическая игра (когда кубик становится машинкой, а карандаш — градусником). Это помогает осваивать мир игрушек в саду и легче вступать в контакт со сверстниками. Но готовность — штука индивидуальная. Кто-то в 1,5 года с радостью идёт в группу, а кто-то в 3,5 рыдает каждое утро три месяца. И это нормально.

Важно не гнаться за цифрами, а смотреть на реальные сигналы, которые подаёт ваш малыш. Не бывает «правильного» возраста — бывает «ваше время».

Признаки готовности: мягкий взгляд

Условно готовность можно разделить на три сферы: социальную, эмоциональную и бытовую. Но давайте без жёстких рамок — это лишь ориентиры, а не чек-лист.

Социальная готовность

Ребёнок проявляет интерес к другим детям: смотрит на

них на площадке, пытается повторить действия, иногда идёт на контакт. Это не значит, что он должен быть заводилой. Достаточно, чтобы он не шарахался от каждого незнакомого ребёнка и мог хотя бы пару минут постоять рядом, играя параллельно.

Важный маркер: малыш может оставаться со знакомым взрослым (бабушкой, тётей, папой) без мамы хотя бы на 30–60 минут и при этом не впадать в истерику. Если при одной мысли о вашем уходе он цепляется за юбку и кричит так, будто его бросают навсегда, — скорее всего, его нервная система ещё не готова к сепарации. Но и это не приговор: через месяц-другой ситуация может измениться.

Эмоциональная готовность

Здесь ключевое слово — «ресурс». Ребёнок умеет более или менее справляться со своими эмоциями: может подождать, если вы заняты, попросить о помощи (а не только кричать), переключается после неудачи (упал — поплакал — встал — пошёл дальше). Сад — это новая среда, где много шума, чужих людей и непривычный режим. Если малыш эмоционально незрел, адаптация может быть непростой. Но многие дети успешно проходят этот этап именно в саду, получая поддержку воспитателей. Адаптация у всех разная: кто-то привыкает за пару недель, кому-то нужны месяцы — и это тоже норма.

Бытовая готовность

Идеально, если ребёнок умеет:

- есть ложкой (пусть не очень аккуратно);
- пить из кружки;
- снимать и надевать штаны, шапку, обувь (с вашей помощью, но хотя бы пытается);
- сообщать о желании в туалет (даже если не всегда успевает).

НО — это не жёсткое условие! Воспитатели помогают детям. Просто чем раньше малыш освоит эти навыки, тем меньше у него поводов для фрустрации. Если ваш ребёнок пока не всё умеет — не переживайте. Он научится, и сад в этом может стать хорошим помощником.

И ещё один важный нюанс: если ребёнок всё умеет сам, но при этом категорически отказывается делать это в саду — это нормально. Он может «регрессировать» из-за стресса. Не ругайте его, дайте время.

А что с вашей готовностью?

Да-да, мама, это про вас

Мы так сосредоточены на ребёнке, что забываем: в сад идёт вся семья. И если мама не готова отпустить, ребёнок

считывает это за версту.

Честно спросите себя:

- Вы хотите отдать ребёнка в сад, потому что «так надо», или потому что чувствуете, что ему это будет полезно?
- Вы сможете спокойно уйти, когда он плачет, зная, что воспитатель его утешит?
- Вы не будете звонить каждые полчаса и требовать отчёт?

Если внутри дрожь, тревога и ощущение «я его предаю» — возможно, вам нужно сначала поработать со своей сепарацией. И это нормально. Многие мамы проходят этот путь, и вы не одна. Не обязательно идти к психологу — можно просто говорить о своих чувствах с подругой, мужем, мамой. Главное — не замалчивать.

Как проверить готовность без вреда?

Не надо бросать ребёнка в незнакомую обстановку на целый день, чтобы «проверить реакцию». Есть мягкие способы:

1. Игра в садик. Возьмите игрушки, рассадите их, накормите, уложите спать. Посмотрите, как ребёнок реагирует на сценарий «мама уходит». Если он спокоен или просто просит вас остаться — это хороший знак. Если впадает в панику — возможно, ему нужно больше времени.

2. Короткие расставания. Оставляйте его с бабушкой или няней на 20–30 минут, постепенно увеличивая время.

Обратите внимание: если он каждый раз истерит и не может успокоиться даже через 15 минут после вашего ухода — это звоночек. Но помните: некоторые дети могут адаптироваться к новым условиям очень быстро. Резкая лёгкость расставания — тоже не показатель «неготовности», просто у ребёнка такой тип нервной системы.

3. Пробное посещение. Многие сады предлагают «адаптационные дни» — сначала на час с мамой, потом на час без мамы. Не все учреждения это практикуют, но если есть возможность — используйте. Если такой опции нет, можно просто прийти на прогулку к забору садика, понаблюдать за детьми. Обратите внимание на реакцию ребёнка в новой обстановке: замирает, изучает, пытается играть или прячется за вас. Любой вариант — это информация, а не приговор.

Что делать, если кажется, что пора, а признаков нет?

Многие мамы паникуют: «Моему 2,5, он не ест ложкой и боится детей! Мы опоздали!» Стоп. Дети развиваются неравномерно. Сегодня он боится детей, а завтра — бежит знакомиться. Сегодня отказывается от ложки, а через неделю — ест сам.

Если нет медицинских противопоказаний, вы можете начать мягкую подготовку:

- больше общения на площадках (просто сидеть рядом с

другими детьми);

- тренировка навыков в игре (покормить куклу, одеть мишку);
- ритуалы прощания (обнять, помахать в окошко, сказать: «Я вернусь после обеда»);
- чтение книг про сад (например, «Я иду в детский сад» или «Крошка Енот»).

Но не давите. Если ребёнок явно не готов — отложите на месяц-другой. Лучше войти в сад позже, но без травмы, чем раньше, но сломя голову. Сад никуда не убежит.

Когда лучше подождать?

Есть ситуации, когда торопиться не стоит:

- Ребёнок недавно пережил стресс (переезд, рождение брата или сестры, развод родителей).
- Он сильно привязан к маме и паникует при расставании даже на 5 минут.
- У него проблемы со здоровьем (частые ОРВИ, аллергии, неврологические особенности).
- Вы сами в тревоге и панике — ребёнок это «считывает» и тоже напрягается.

В этих случаях лучше подождать или искать сад с особо мягкой адаптацией (например, частный, где мало детей и индивидуальный подход). Помните: нет правильного или неправильного времени — есть ваше время и время вашего

малыша.

Памятка

Как понять, что пора в сад?

1. Ребёнок проявляет интерес к другим детям (наблюдает, пытается играть рядом).
2. Может оставаться без мамы со знакомым взрослым хотя бы 30 минут без истерики.
3. Умеет немного обслуживать себя (еда, туалет, одевание) или проявляет к этому интерес.
4. Он здоров, не переживает острый кризис в семье.
5. Вы готовы психологически отпустить его на несколько часов.

Чего не делать:

- Не сравнивать с другими детьми («У подружки дочка уже в 2 года пошла, а мой...»).
- Не пытаться «переломить» ребёнка силой (оставить на целый день, несмотря на слёзы).
- Не винить себя, если ваш малыш не готов в «стандартный» возраст.

Что можно сделать прямо сейчас:

- Завести дневник наблюдений: записывайте, как ребёнок реагирует на расставания, на новых людей, на попытки покормить его ложкой.
- Играть в «садик» дома с игрушками.
- Показать ребёнку здание садика, если есть возможность — зайти на площадку.
- Поговорить с психологом (школьным или частным), если сомнения сильные. Но если доступа к психологу нет — можно просто обсудить свои чувства с близкими.

Вопросы для саморефлексии

1. Что для меня является главным сигналом готовности? Опишите один-два признака, которые лично для вас значат «пора». (Например: «Когда он попросится к детям сам» или «Когда перестанет плакать, если я выхожу из комнаты».)

2. Что меня пугает в саду больше всего? Запишите три страха. Теперь напротив каждого напишите, как вы можете снизить риск (например, страшно, что будет плохо есть — договориться с воспитателем о толерантности к недоеданию; страшно, что обидят — заранее познакомиться с вос-

питателем и обсудить её подход к конфликтам).

3. Как я справляюсь с тревогой? Есть ли у вас опора (муж, подруга, мама, психолог)? Если нет — кому вы можете довериться в этом процессе? Напишите имя или роль человека, которому позвоните в сложную минуту. Помните, не обязательно иметь профессионального психолога, важно просто иметь того, кто выслушает.

4. Что я чувствую, когда представляю, что мой ребёнок в саду? Опишите образ: он счастлив? Он плачет? Вы звоните? Вы свободны? Обратите внимание на свои ощущения в теле — тепло, холод, напряжение, расслабление. Это подскажет, насколько вы сами готовы.

5. Какую альтернативу я рассматриваю, если сад не подойдёт? (Няня, бабушка, развивашки, свой клуб?) Наличие плана Б снижает тревогу. Запишите хотя бы один вариант — это даст вам опору.

Вопрос мамы — ответ психолога

Вопрос: «Моему сыну ровно 2 года, а дочке подруги — 1,9. Она уже ходит в сад и, по словам подруги, отлично адаптировалась. А мой отказывается даже заходить в группу, когда мы были на дне открытых дверей. Я чувствую, что мы отстаём. Что делать?»

Ответ психолога:

Здравствуйте! Спасибо за вашу честность. Эта ситуация — классическая ловушка сравнения. Когда мы видим чужие успехи, нам кажется, что мы где-то «не тянем». Но давайте посмотрим правде в глаза: два разных ребёнка — это два разных мира.

То, что дочка подруги пошла в 1,9, не означает, что ваш сын «должен» так же. У неё мог быть другой темперамент (более общительный, менее тревожный), другая подготовка (возможно, она с полутора лет ходила на развивашки или оставалась с няней), другой сад (с меньшим количеством детей или более мягким воспитателем). Вы не знаете всех обстоятельств.

Ваш сын в 2 года отказывается заходить в группу — это нормальная реакция для ребёнка с сильной привязанностью, чувствительной нервной системой или просто не до конца сформированной потребностью в других детях. Это не «отставание», а индивидуальный маршрут.

Что делать?

1. **Перестаньте сравнивать.** Повторяйте как мантру: «Мой ребёнок — не подружкина дочка. У нас свой ритм».
2. **Не форсируйте.** Если он не хочет заходить в группу, не тащите силой. Посидите на площадке рядом с садом, наблюдайте за детьми издали. Пусть привыкнет к визуаль-

ному образу. Можно просто погулять возле забора, покормить птиц, посмотреть, как дети играют в песочнице — без давления.

3. Работайте с привязанностью. Чем крепче ваша связь сейчас, тем увереннее он шагнёт в мир. Не бойтесь «укреплять» сепарацию — наоборот, безопасная база даёт силы отрываться. Чаще обнимайте, играйте в совместные игры, говорите, как вы его любите.

4. Попробуйте «садик на час». Если есть возможность, договоритесь с частным садом о пробном посещении на 30–40 минут с вами. Пусть он просто поиграет, пока вы рядом. Никакого ухода. Цель — чтобы он почувствовал, что это место безопасное, а мама рядом. Если такой возможности нет — не переживайте, вы можете создать похожую ситуацию с помощью игр и книг дома.

5. Проверьте свои страхи. Возможно, вы сами тревожитесь, и он это считывает. Поработайте с этим — признайте: «Я боюсь, что он будет плакать. И это нормально». Запишите свои страхи на бумаге и обсудите их с подругой или мужем. Не обязательно идти к психологу, если нет такой возможности — просто говорите о своих чувствах.

И помните: в 2 года дети ещё очень сильно зависят от мамы. Сад никуда не убежит. Вы имеете право подождать и 2,5, и 3 года. Здоровье психики — важнее любых «норм».

Если остаются сомнения — доверьтесь своей интуиции. Вы знаете своего малыша лучше всех. Прислушайтесь к се-

бе: в глубине души вы уже чувствуете, готов он или нет. Не бойтесь сделать шаг назад, если кажется, что спешить не стоит. Вы и ваш ребёнок — одна команда, и вы справитесь.

Глава 2. Выбираем садик: на что обратить внимание

Первый поход в детский сад начинается задолго до того, как вы переступите его порог. Он начинается с выбора. И здесь, дорогая мама, таится один из самых коварных подводных камней. Потому что выбрать садик в условиях, когда у тебя на руках маленький ребёнок, ограниченный бюджет, куча противоречивых советов и внутренний голос, шепчущий: «А вдруг я ошибусь?» — это отдельный челлендж.

Давайте сразу договоримся: идеального сада не существует. Есть сад, который подходит *вашей* семье, *вашему* ребёнку и *вашим* обстоятельствам. И выбор этот — не про то, чтобы найти место, где всё «пять с плюсом». Это про то, чтобы найти место, где вам будет спокойно, а ребёнку — безопасно и интересно. Да, выбор сада может повлиять на опыт ребёнка, но ваша любовь и поддержка — гораздо более мощный фактор. Даже если сад окажется неидеальным, вы сможете смягчить многие трудности, оставаясь рядом и внимательно слушая малыша.

Когда я выбирала сад для своего сына, я чувствовала себя агентом под прикрытием. Я изучала отзывы, как секретные документы, вглядывалась в лица воспитателей, пытаюсь прочитать по ним будущее, и сравнивала меню, как будто от

этого зависела его судьба. Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю: самое важное — это не рейтинг и не новизна игрушек. Это то, как вы себя чувствуете внутри этих стен.

Потому что ваш покой — это фундамент, на котором строится адаптация ребёнка. Если мама тревожится и сомневается, эту тревогу невозможно спрятать. Ребёнок её чувствует на уровне магнитного поля. Поэтому давайте сначала разберёмся в себе, а потом пойдём смотреть сады.

Шаг первый: честный ответ на вопрос «Что мы ищем?»

Самое сложное — признаться себе в истинных приоритетах. Общество часто диктует: «Главное — это воспитатель!», «Ищите с английским уклоном!», «Только частный, в государственном дети болеют!». Стоп. Выдохните.

Возьмите лист бумаги и разделите его на три колонки:

1. **Критически важно.** То, без чего вы не можете представить сад. Например: «Воспитатель, который не кричит». Или: «Возможность находиться в саду неполный день».

2. **Очень желательно.** То есть «было бы здорово, но не смертельно». Например: «Хорошая игровая площадка». Или: «Бассейн».

3. **Не принципиально.** То, на что можно закрыть глаза. Например: «Наличие шведской стенки» или «Трёхразовое питание» (если вы готовы забирать ребёнка после обеда).

Этот список — ваша карта. Не дайте себя сбить с толку рассказами знакомых о том, какой замечательный сад № 15, если для вас «не кричать» важнее «английского с трёх лет». У каждой семьи своя карта сокровищ.

Шаг второй: составляем список и идём в «разведку»

Когда вы примерно поняли, что вам нужно, начинается самое интересное. Не верьте отзывам в интернете на 100%. Люди пишут, когда им очень больно или очень радостно. Середина тонет в информационном шуме. Самый честный источник — это живое наблюдение и разговор с теми, кто водит детей прямо сейчас.

Сходите на детскую площадку возле сада. Поговорите с мамами, которые забирают детей. Спросите их не «а как вам воспитательница?», а «а с чем вы сталкивались?» или «что вас больше всего радует/беспокоит?». Люди охотнее делятся конкретикой, чем дают общие оценки.

Запишитесь на экскурсию. Лучше не в официальный «день открытых дверей», а в обычный будний день. Попросите прийти в то время, когда дети не спят и не гуляют. Когда они заняты своими делами.

Шаг третий: включаем все органы чувств

Вот вы заходите в сад. На что смотреть в первую очередь? Не на стены и не на развивающие пособия. Смотрите на глаза.

На глаза воспитателя. Усталые, пустые, равнодушные? Или живые, тёплые, внимательные? Идеальный воспитатель — это не молодой педагог с кучей дипломов. Это человек, которому интересно с детьми. Который смотрит на каждого ребёнка, как на личность, а не как на единицу в списке.

На глаза детей. Они напряжены, испуганы, смотрят исподлобья? Или расслаблены, улыбаются, подходят к воспитателю, чтобы что-то показать или спросить? Дети в хорошем саду не боятся взрослых. Они могут быть шумными, могут бегать, могут капризничать — но они не зажаты.

На глаза заведующей. Она говорит с вами с позиции «начальник — подчинённый» или как с партнёром? Открыта ли она к диалогу? Если вы чувствуете, что вас «отфутболивают» на первом же вопросе — это тревожный звоночек.

Шаг четвёртый: чек-лист, который вам никто не покажет

Есть вещи, которые вы можете проверить сами. Не стес-

няйтесь. Вы имеете на это полное право.

- **Запах.** Зайдите в группу, в спальню, в туалет. Пахнет ли хлоркой, сыростью, едой? Пахнет ли чем-то неприятным? Запах может многое рассказать о чистоте и вентиляции. Свежий, нейтральный запах — хороший знак. Но не делайте выводов только по одному визиту — иногда обычный проветренный сад пахнет ничем, и это нормально. Главное — чтобы не было резких химических или гнилостных запахов. Резкий запах хлорки может говорить о чрезмерной дезинфекции, что само по себе не вредно, но может раздражать слизистые.

- **Звуки.** Какие звуки доносятся из группы? Голос воспитателя монотонный и раздражённый? Или слышен смех, шум игры, спокойный диалог? Тишина в группе детей — не всегда хорошо. Иногда тишина — признак страха или переутомления. Но и громкий шум без контроля — тоже повод присмотреться: возможно, детям не хватает структуры. Лучший вариант — живой, разнообразный звуковой фон, где слышны и голоса детей, и спокойные реплики взрослого.

- **Игрушки.** Посмотрите, какие они. Сломанные, однотипные, пыльные? Или есть разные: конструкторы, куклы, машинки, настольные игры, книги? Ребёнку нужно разнообразие. Не для того, чтобы он был «занят», а для того, чтобы он *развивался*. Игрушки должны соответствовать возрасту и быть в хорошем состоянии.

- **Распорядок дня.** Попросите показать расписание.

Сколько времени отводится на прогулки (да, зимой тоже должны гулять, если не мороз ниже -15)? На свободную игру? На занятия? Важно, чтобы был баланс между структурированными занятиями и свободным временем. Некоторые детские сады имеют довольно плотный график, но при этом оставляют время для самостоятельной игры — это нормально. Полное отсутствие свободного времени может утомлять, но и полная хаотичность тоже не полезна. Ищите золотую середину.

- **Меню.** Это важный пункт. Посмотрите, что дают детям. Есть ли выбор? Соответствует ли еда возрасту? Если ребёнок не ест какое-то блюдо, есть ли альтернатива? Уточните, как решаются вопросы с аллергиями и диетами.

- **Медицинский кабинет.** Он есть? Он работает? Медсестра на месте? Это вопрос безопасности.

Шаг пятый: вопросы, которые нужно задать воспитателю (лично, до того, как подписан договор)

Не бойтесь показаться назойливой. Вы оставляете своё сокровище. Вы имеете право знать. При этом помните: воспитатель может быть не готов дать развёрнутый ответ с ходу — это не всегда признак некомпетентности. Иногда люди просто волнуются при общении с новыми родителями. Обращайте внимание на общую атмосферу и готовность к диалогу.

логу.

- **«Расскажите, как проходит ваш день?»** — по ответу вы поймёте, любит ли она свою работу.

- **«Как вы справляетесь с детскими истериками?»** — слушайте, что она говорит. Может, она использует разные методы, и это нормально. Не ищите «правильных» слов — ищите искренность.

- **«Что вы делаете, если дети дерутся?»** — это покажет её подход к конфликтам.

- **«Как вы помогаете детям привыкнуть к саду в первые дни?»** — профессионал расскажет вам про этапы адаптации, про «мамин час», про то, что она готова к слезам.

- **«Могу ли я позвонить вам в течение дня и спросить, как мой ребёнок?»** — если вы слышите категоричное «Нет, мы заняты», это повод задуматься. Но и постоянные звонки в первый день — не лучшая идея. Ищите баланс.

Шаг шестой: слушаем своё тело

Это самый сложный, но и самый важный пункт. Прислушайтесь к себе, когда выходите из сада. Что вы чувствуете?

- **Спокойствие и лёгкость?** Хочется вернуться? Вы уже мысленно представляете, как ваш малыш играет на этой площадке? — **Зелёный свет.**

- **Смешанные чувства?** Что-то нравится, что-то раздражает, но в целом — терпимо? — **Жёлтый свет.** Нуж-

но присмотреться, задать дополнительные вопросы, прийти ещё раз.

• **Тяжесть, тревога, ком в горле?** Ощущение, что «что-то не так», но вы не можете сформулировать? — **Красный свет.** Доверьтесь своей интуиции. Даже если вы не можете объяснить, почему вам плохо в этих стенах, скорее всего, на это есть причина. Не игнорируйте её. Лучше поискать другой сад, чем каждый день отдавать ребёнка туда, где вам самой страшно. Но помните: ваша тревога может быть связана не с садом, а с самим фактом разлуки. Если вы чувствуете сильный страх, но объективных причин для него нет — возможно, стоит сначала поработать со своим состоянием, а потом уже выбирать.

Памятка

- Список приоритетов — ваша карта. Не дайте сбить себя с толку чужими историями.
- Ходите на экскурсии в обычные дни. Смотрите на лица воспитателей и детей, а не только на стены и игрушки.
- Задавайте конкретные вопросы о том, как воспитатель решает конфликты и успокаивает детей. Слушайте не слова, а интонации.
- Доверяйте своему телу. Если вам тревожно и тяжело внутри сада — это важный сигнал. Но помните, что часть тревоги может быть вашей собственной, связанной с разлу-

кой.

• Идеального сада нет. Есть сад, где вам будет спокойно. А спокойная мама — это счастливый ребёнок.

Вопросы для саморефлексии

1. Какие три вещи для меня самые важные в саду? (Напишите их. Не «чтоб был хороший», а конкретно: «чтобы воспитательница умела успокаивать плачущего ребенка без крика», «чтобы была возможность забирать после обеда», «чтобы ребёнок не боялся туда идти»). Если вы не можете сформулировать — начните с этого.

2. Почему я боюсь ошибиться с выбором? (Страх, что ребёнок будет страдать? Что меня осудят подруги/родственники? Что я потрачу деньги впустую? Назовите свой страх по имени — он станет менее всесильным).

3. Что я чувствую, когда представляю своего ребёнка в саду, который я присмотрела? (Тревогу? Спокойствие? Гордость? Сожаление? Запишите это чувство).

4. Готова ли я к тому, что адаптация может быть сложной, даже если сад самый лучший? (Ответ «да» — это признак зрелости. Адаптация — это процесс, он не бывает идеальным).

5. Кому я могу доверить свой выбор? (Кому я могу рассказать о своих сомнениях и получить поддержку, а не осуждение? Если такого человека нет — представьте, что вы

сами себе лучшая подруга. Что бы вы сказали себе в этой ситуации?)

Вопрос мамы — ответ психолога

Вопрос мамы: «Я прочитала кучу отзывов, объездила пять садов. В одном хороший воспитатель, но плохая территория. В другом шикарные условия, но воспитательница холодная. Я боюсь, что мой выбор будет неправильным и я испорчу ребёнку детство. Как перестать заикливаться?»

Ответ психолога:

Знакомое чувство, когдарываешься между вариантами и боишься, что ошибочный шаг сломает всё будущее. Давайте снимем этот груз.

Во-первых, влияние сада на ребёнка действительно есть, но оно не фатально. Детство — это не идеальная картинка из рекламы. Это живой, дышащий процесс, где есть всё: и радость, и слёзы, и хорошие воспитатели, и те, с кем бывает сложно. Ваша любовь, ваша поддержка, ваш дом — вот что формирует его ощущение счастья. Сад — лишь часть контекста. Даже если в саду что-то пойдёт не так, вы можете компенсировать это дома — разговорами, объятиями, поддержкой. Ребёнок не сломается от неидеального са-

да, если у него есть вы.

Во-вторых, ваш страх — это не только про сад. Это про ваш перфекционизм и страх не справиться. Вы боитесь, что будете выглядеть плохой матерью, если что-то пойдёт не так. Но вы уже хорошая мать, потому что так тщательно выбираете. Разрешите себе быть неидеальной.

В-третьих, практический совет. Сделайте выбор на основе самых важных критериев (те, что в первой колонке вашего списка). И... примите решение. Представьте, что вы уже выбрали. Что вы чувствуете? Если лёгкость — отлично. Если тревога остаётся — вернитесь к вопросам для саморефлексии. А потом просто выберите. И перестаньте перебирать варианты. Помните: гораздо вреднее для ребёнка — мама, которая постоянно сомневается и мечется, чем сад с неидеальной территорией, но тёплым воспитателем.

Главный секрет: Адаптация ребёнка зависит не столько от того, насколько «идеален» сад, сколько от того, насколько спокойна мама. Потому что ваше состояние — это та самая «электричка», на которой ребёнок едет в новую жизнь. Если вы спокойны — он чувствует себя в безопасности. Если вы мечетесь — он тоже начинает паниковать.

Поэтому ваш главный проект сейчас — не «найти идеальный сад», а «найти свой покой внутри себя». Сделайте выбор и выдохните. Вы всё делаете правильно. А если что-то пойдёт не так — вы сможете это изменить. У вас есть право перевести ребёнка в другой сад, если этот категорически не

подойдёт. Но начните с доверия к своему выбору.

Глава 3. Эмоции мамы: как справиться с тревогой

Вступление

Помните тот момент, когда вы впервые взяли своего малыша на руки? Весь мир тогда словно сжался до размеров одного крошечного существа, и вы поклялись оберегать его всегда. А теперь вы стоите на пороге детского сада, и внутри всё сжимается от мысли, что скоро придётся отпустить его в большой мир без вас. Это нормально. Более того, это естественно и правильно.

Тревога при расставании с ребёнком вовсе не признак слабости или чрезмерной опеки. Это проявление той глубокой связи, которая сформировалась между вами за эти два или три года. Но именно сейчас, когда ваш малыш делает первый шаг в самостоятельность, вам предстоит научиться управлять этой тревогой. Не подавлять, не игнорировать, а именно управлять — чтобы она не мешала ни вам, ни вашему ребёнку.

В этой главе мы вместе разберёмся, что происходит с мамой, когда малыш идёт в сад. Почему мы чувствуем вину, страх и неуверенность? Как отличить здоровое волнение от

того, что нуждается в особом внимании? И главное — как помочь себе прожить этот период как можно мягче.

Основная часть

Почему тревога — это нормально

Представьте, что вы долгое время были единственным центром вселенной для своего ребёнка. Вы знали каждый его вздох, каждое движение, каждую смену настроения. И вдруг вы доверяете часть этой ответственности другим людям — пусть даже самым добрым и профессиональным воспитателям. Ваш организм закономерно реагирует на разлуку как на угрозу: учащается пульс, появляется напряжение, в голову приходят навязчивые мысли.

Исследования показывают: уровень кортизола — гормона стресса — у мам в период адаптации ребёнка к саду может оставаться повышенным несколько недель. Это не «выдумки», а чистая биология. Ваш мозг просто выполняет свою эволюционную задачу — пытается защитить потомство. Поэтому первое, что важно усвоить: ваша тревога — не патология, а естественный механизм, доставшийся нам от предков.

Но если не управлять этим механизмом, он может начать работать против вас и малыша. Когда мама напряжена, ребё-

нок считывает это напряжение через прикосновения, тембр голоса, даже через запах. И его собственная тревога усиливается. Так возникает замкнутый круг: вы волнуетесь — он волнуется сильнее — вы волнуетесь ещё больше.

Самые распространённые материнские страхи

Давайте честно посмотрим в лицо тем мыслям, которые чаще всего крутятся в голове у мам в этот период.

«Он не справится без меня» — страх, что ребёнок не сможет успокоиться, поест или уснуть. Но вспомните: ваш малыш уже много раз доказывал, что способен на удивительные вещи. Он научился ходить, говорить, пользоваться горшком — и всё это без вашего непосредственного контроля каждую секунду.

«Его будут обижать» — естественное беспокойство за безопасность. Давайте вместе подумаем: воспитатели проходят специальное обучение, у них есть помощники, в группах, особенно в яслях, обычно небольшое количество детей. К тому же вы всегда можете обсудить с воспитателем, как ведёт себя ребёнок, и при необходимости вмешаться.

«Я плохая мать, отдавая его в сад» — самый болезненный страх. Его подпитывают и советы старшего поколения («раньше не отдавали»), и картинки идеального «естественного воспитания» в социальных сетях. Но правда в том, что решение отдать ребёнка в сад — это не признак плохой

матери, а проявление заботы. Вы даёте ему возможность социализироваться и развиваться, а себе — время восстановить силы.

«Я потеряю с ним связь» — страх, что после сада ребёнок станет «чужим». Но насколько крепче становится связь, когда вы проводите время вместе не на пределе усталости, а с радостью и вниманием. Дети прекрасно чувствуют разницу между механическим присутствием и осознанным временем.

Как помочь себе: практические шаги

Вот несколько проверенных стратегий, которые реально работают.

1. Разрешите себе чувствовать

Это может показаться простым, но именно здесь кроется основа. Скажите себе: «Да, я сейчас волнуюсь. Это нормально. Я имею право на эти эмоции». Попробуйте не бороться с тревогой, а просто понаблюдать за ней. Можно вести дневник чувств: «Сегодня утром, когда собирала сумку, я ощутила ком в горле. Я разрешаю себе это, потому что люблю своего ребёнка». Записывая, вы снижаете интенсивность переживаний.

2. Используйте технику заземления

Когда тревога накрывает особенно сильно, примените простое упражнение «5-4-3-2-1»: отметьте пять вещей, которые видите, четыре — которые слышите, три — которые чувствуете кожей, две — которые ощущаете по запаху, одну — на вкус. Это возвращает вас в настоящее и помогает остановить катастрофические мысли.

3. Создайте «безопасное место» в воображении

Выберите образ, который вас успокаивает: ваш дом, любимое место в парке или просто светлый круг. Когда тревога усиливается, мысленно перенеситесь туда на пару минут. Этот приём снижает уровень кортизола уже за 2–3 минуты.

4. Договаривайтесь с ребёнком (и с собой)

Придумайте ритуал прощания. Например, «волшебный поцелуй» в ладошку, который малыш сможет «включить», когда заскучет. Или обещание встретиться на детской площадке после полдника. Маленькие ритуалы работают как якорь спокойствия.

5. Практикуйте короткие расставания заранее

Если есть возможность, начните оставлять малыша с папой, бабушкой или подругой на час-два за пару недель до сада. Это тренирует и его, и вас. Вы увидите, что он может быть счастлив и без вас, а вы — справляться с разлукой.

6. Наладьте контакт с воспитателем

Когда вы лично знакомы с человеком, которому доверяете ребёнка, тревога снижается. Попросите воспитателя (с согласия сада) прислать вам фото малыша в первые дни. Увидев его улыбающимся или увлечённо играющим, вы выдохнете.

7. Найдите свой круг поддержки

Общайтесь с другими мамами, чьи дети уже прошли адаптацию. Их истории помогут взглянуть на ситуацию объективнее. Можно вступить в чат группы или найти поддерживающее сообщество онлайн. Важно, чтобы оно было конструктивным, а не превращалось в «клуб тревоги».

8. Отвлекайтесь

Когда ребёнок в саду, постарайтесь не сидеть у окна и не проверять телефон каждые две минуты. Займитесь тем, что вы давно откладывали: сходите в спортзал, почитайте книгу, встретьтесь с подругой. Чем насыщеннее ваш день, тем меньше времени остаётся на беспокойство.

Когда тревога становится проблемой

Важно различать здоровое волнение и тревожное расстройство. Признаки тревожного расстройства:

- Панические атаки (учащённое сердцебиение, одышка, чувство ужаса).
- Постоянные мысли о катастрофах (ребёнок заболит, упадёт, потеряется).
- Физические симптомы: бессонница, потеря аппетита, боли в животе.
- Избегание (вы не можете заставить себя даже подойти к саду).

Если вы замечаете у себя такие симптомы больше двух недель, обратитесь к психологу. Это не стыдно — это забота о себе и о ребёнке.

Памятка

Что делать, если тревога захлёстывает прямо сейчас:

1. **Остановитесь.** Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Выдох должен быть длиннее вдоха (например, вдох на 4 счёта, выдох на 6).
2. **Скажите себе:** «Я — хорошая мама, и моя тревога — это любовь. Я справляюсь».
3. **Вспомните один доказанный факт:** ваш ребёнок с вами в безопасности. Воспитатели — профессионалы. Миллионы детей проходят через это.
4. **Сделайте что-то конкретное:** выпейте стакан воды, пройдитесь по комнате, погладьте кошку.
5. **Запланируйте звонок подруге или мужу через час** — это снизит чувство одиночества в тревоге.
6. **Напомните себе:** через 2–3 недели станет легче. Организм привыкает ко всему.
7. **Если совсем невыносимо, напишите свой страх на бумаге, порвите лист и выбросьте.** Символическое действие помогает разрядить эмоции.

Вопросы для саморефлексии

Эти вопросы помогут вам разобраться в своих чувствах и отделить реальные опасения от надуманных страхов. Возьмите тетрадь и честно запишите ответы.

1. Что именно вызывает у меня самую сильную тревогу, когда я представляю ребёнка в саду?

2. На какие факты я опираюсь, когда думаю, что с ним там случится плохое? (Например, «у подруги ребёнок плакал три недели» или «я читала, что в садах плохой присмотр» — это единичные случаи или статистика?)

3. Какие ресурсы у меня уже есть, чтобы справиться с ситуацией? (Поддержка мужа, гибкий график, опыт других мам, здоровье ребёнка.)

4. Как изменится моя жизнь, когда ребёнок успешно адаптируется? Что я смогу делать для себя?

5. Были ли в моём опыте расставания с ребёнком раньше? Как они проходили? (Например, вы оставляли его с бабушкой на час.)

6. Что я говорю себе, когда чувствую тревогу? Какие установки звучат внутри? (Например: «я не справлюсь», «он без меня пропадёт», «я не должна его бросать».)

7. Как бы я поддержала подругу, которая испытывает такие же чувства? Могу ли я сказать себе эти же слова?

8. Чего я боюсь больше: за ребёнка или за себя? («Я не

выдержу разлуки» — это про себя.)

9. Какие маленькие шаги я могу сделать уже завтра, чтобы снизить тревогу? (Позвонить воспитателю, купить малышу «оберег» и так далее.)

10. Что самое страшное может произойти? И что я сделаю, если это случится? (Часто, когда мы честно прописываем «катастрофу», оказывается, что у нас есть план.)

Вопрос мамы — ответ психолога

Вопрос: «Я каждое утро плачу, когда оставляю сына в саду. Он вроде уже привык, а я нет. Муж говорит, что я его избаловала и сама создаю проблемы. Может, он прав? Я чувствую себя ужасной матерью».

Ответ:

Я слышу вашу боль. Спасибо, что поделились. Хочу сразу сказать самое важное: вы не «ужасная мать» и не «избаловали» своего ребёнка. Ваши слёзы — это не признак слабости или неумения, а проявление сильной эмоциональной связи. Реакция мужа, скорее всего, связана с его собственным дискомфортом: ему трудно видеть вас в слезах, и он просто не знает, как иначе помочь.

Многие мамы проходят через этот этап. Адаптация к саду

— процесс двусторонний: ребёнок привыкает к новому месту, а мама — к тому, что малыш теперь не только её. Вы оба учитесь новой модели отношений, и нормально, что вам требуется время.

Что можно сделать:

1. Позвольте себе плакать. Но не на глазах у сына. Если чувствуете, что слёзы подступают именно в момент расставания, постарайтесь сдержаться хотя бы до того, как он увидит вас в окно. Если не получается — ничего страшного, просто потом объясните: «Мама грустит, потому что будет тебя не хватать, но я знаю, что тебе здесь хорошо. Мы встретимся после обеда».

2. Создайте ритуал прощания, который будете делать вместе. Например, три раза обняться, дать «пятёрку», поцеловать в макушку и сказать: «Я люблю тебя, увидимся вечером». Когда ритуал станет привычным, мозг будет переключаться на автоматическое действие, снижая тревогу.

3. Договоритесь с собой о времени для тревоги. Например, вы разрешаете себе поплакать 10 минут после выхода из сада, а потом занимаетесь своими делами. Постепенно этот «лимит» можно сокращать.

4. Поговорите с мужем спокойно. Скажите: «Мне нужна поддержка, а не критика. Когда ты говоришь, что я избаловала сына, мне становится ещё больнее. Просто обними меня, когда я расстроена, или скажи, что я справлюсь».

5. Обратитесь к психологу, если тревога длится больше

месяца и не снижается. Терапия поможет не только с садом, но и с общим эмоциональным фоном.

И помните: то, что вы плачете, не отменяет того факта, что вы — лучшая мама для своего ребёнка. Ваша любовь никуда не делась, она просто переходит на новый уровень, где вы учитесь доверять и отпускать маленькими шагами.

Глава 4. Как рассказать ребёнку о садике

Первые шаги в детский сад начинаются задолго до того, как вы переступите его порог. Они начинаются с ваших слов, интонаций и того, как вы преподносите эту новость малышу. Для ребёнка 2–5 лет мир ещё полон загадок, и то, как вы расскажете о садике, может либо превратить его в захватывающее приключение, либо в источник тревоги. Ваша задача — не напугать, не обмануть, а создать у ребёнка ясную и тёплую картину того, что его ждёт. И сделать это так, чтобы он почувствовал: вы рядом, вы верите в него, и садик — это место, где ему будет хорошо.

Почему важно говорить правильно?

Малыши в этом возрасте мыслят образами и эмоциями. Они не понимают абстрактных понятий вроде «социализация» или «режим». Зато они отлично считывают ваше настроение: если вы говорите о садике с улыбкой, но голос дрожит, ребёнок почувствует тревогу. Если вы уговариваете его слишком настойчиво, он может заподозрить подвох. Поэтому разговор о садике — это не одно событие, а целый процесс, в который вы мягко вовлекаете малыша.

Начните задолго до первого дня. Идеально — за месяц-полтора, если у вас есть такая возможность. Но даже если времени мало, не паникуйте: несколько дней или даже одна неделя — тоже ресурс. Главное — не превращать подготовку в гонку. Ваше спокойствие — лучший фундамент для спокойствия ребёнка.

Как говорить: язык, образы и примеры

Используйте короткие, позитивные фразы, которые ребёнок может представить. Вместо «Там ты будешь учиться и играть» скажите: «В садике есть большая коробка с кубиками, и ты сможешь построить башню выше, чем в гостях у бабушки». Конкретные образы работают лучше общих обещаний.

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.