

МЯГКИЕ ШАГИ В ДЕТСКИЙ САД (терапевтические сказки)

Елена Третьякова



полный сборник

Елена Третьякова

Мягкие шаги в детский сад

«Автор»

2026

Третьякова Е.

Мягкие шаги в детский сад / Е. Третьякова — «Автор», 2026

Первый поход в детский сад — это большой шаг для малыша и серьезное испытание для родителей. Как помочь ребенку привыкнуть к новой обстановке, спокойно отпускать маму по утрам и с радостью находить первых друзей? В этой книге вы найдете: — 8 терапевтических сказок, мягко прорабатывающих основные страхи дошкольников (разлука с мамой, доверие к воспитателю, новые правила, стеснительность, тихий час). — Вопросы для обсуждения после каждой сказки, помогающие ребенку выразить свои чувства. — Простые телесные и арт-терапевтические упражнения для снятия эмоционального напряжения после садика. Книга предназначена для родителей детей 3–5 лет, воспитателей и детских психологов.

© Третьякова Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

МЯГКИЕ ШАГИ В ДЕТСКИЙ САД	5
1. АННОТАЦИЯ	6
2. ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО ОТ АВТОРА	7
3. СКАЗКИ, ВОПРОСЫ И УПРАЖНЕНИЯ	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Елена Третьякова
Мягкие шаги в детский сад
МЯГКИЕ ШАГИ В ДЕТСКИЙ САД

*Практикующий педагог-психолог
интегративного подхода, мама двоих
детей, опыт работы в сфере
образования более 13 лет*
Елена Третьякова

1. АННОТАЦИЯ

Первый поход в детский сад — это большой шаг для малыша и серьезное испытание для родителей. Как помочь ребенку привыкнуть к новой обстановке, спокойно отпускать маму по утрам и с радостью находить первых друзей?

Этот сборник разработан **Еленой Третьяковой** — практикующим педагогом-психологом интегративного подхода с опытом работы в сфере образования более 13 лет и мамой двоих детей. Через мягкие метафорические истории лесных зверят ребенок поймет, что детский сад — это безопасное и интересное место, а мама всегда возвращается за ним.

В этой книге вы найдете:

- **8 терапевтических сказок**, мягко прорабатывающих основные страхи дошкольников (разлука с мамой, доверие к воспитателю, новые правила, стеснительность, тихий час).

- **Вопросы для обсуждения** после каждой сказки, помогающие ребенку выразить свои чувства.

- **Простые телесные и арт-терапевтические упражнения** для снятия эмоционального напряжения после садика.

Книга предназначена для родителей детей 3–5 лет, воспитателей и детских психологов.

2. ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО ОТ АВТОРА

Здравствуйте, дорогие родители!

Меня зовут **Елена Третьякова**. Я практикующий педагог-психолог и мама двоих детей.

Все годы работы с детьми и их семьями я помогала малышам и их родителям проходить этот непростой период адаптации. Но самое главное — я прожила всё это и на собственном материнском опыте.

Я знаю, как сжимается сердце, когда ты оставляешь плачущего кроху в раздевалке. Знаю это чувство материнской тревоги, сомнений и усталости, когда кажется, что адаптация тянется бесконечно. Я сама прошла через эти слезы, через поиски нужных слов и вариантов поддержки для своих детей.

Именно поэтому я создала этот сборник. Сказка — это самый естественный и работающий инструмент в жизни ребенка. Слушая историю, малыш видит, что его чувства нормальны, и учится справляться с ними без слез и капризов. А вы, как родитель, получаете готовый инструмент для тёплых и доверительных разговоров.

Как работать с этим сборником:

1. **Создайте уютную атмосферу.** Читайте перед сном или в спокойные минуты дня, когда никто не спешит и вы можете просто обняться.

2. **Обсуждайте через героя.** Задавайте вопросы после сказки. Если ребёнок стесняется говорить про себя, спрашивайте о чувствах персонажа.

3. **Делайте простые упражнения.** Они помогут перевести эмоции из головы в тело и снять всё напряжение, накопившееся за день в садике.

Пусть этот сборник сделает адаптацию вашего ребёнка мягкой и спокойной, а вам даст чувство уверенности и опоры!

С теплом и поддержкой, Елена Третьякова

3. СКАЗКИ, ВОПРОСЫ И УПРАЖНЕНИЯ

Сказка 1. «Ниточка любви»

(Тема: Разлука с мамой и уверенность, что за ним обязательно придут)

Жил-был в Зеленой Полянке маленький Зайчонок по имени Пушишка. Больше всего на свете Пушишка любил играть со своей мамой Зайчихой. Они вместе собирали сочную траву, считали бабочек и строили замки из песка.

Но вот пришел день, когда мама сказала:

— Пушишка, ты уже стал большим и умным зайчонком. Сегодня мы пойдем в Солнечный Садик. Там живут другие зверята, есть много новых игрушек и добрый воспитатель — Сова Ульяна Степановна.

Пушишке стало немного страшно. Он крепко обнял маму за лапку и шепнул:

— Мамочка, а если ты уйдешь и забудешь про меня?

— Ох, мой хороший, — улыбнулась мама Зайчиха и присела рядом с ним. — Разве мама может забыть своего зайчонка? Давай я открою тебе один секрет.

Мама приложила свою лапку к груди Пушишки, прямо туда, где стучало его маленькое сердце.

— Смотри, между моим сердцем и твоим сердечком есть волшебная, невидимая Ниточка Любви. Она очень-очень прочная. Когда я иду на работу, а ты остаешься в садике, эта ниточка растягивается, но никогда не рвется. Как только ты скучаешь по мне, ты можешь просто приложить лапку к сердцу, погладить его и вспомнить меня. Ниточка тут же передаст мне твою любовь, а тебе — мое тепло. И помни: я всегда, слышишь, ВСЕГДА возвращаюсь за тобой.

Когда они пришли в Солнечный Садик, Пушишка увидел красивую горку и веселых зверят. Мама поцеловала его в носик, попрощалась и пошла по дорожке. На миг Пушишке захотелось заплакать. Но он вспомнил про секрет, приложил лапку к грудке и ощутил приятное тепло.

Днем Пушишка играл в кубики с Лисенком, вкусно пообедал и поспал. А после полдника дверь садика открылась — и на пороге стояла мама с самой счастливой улыбкой!

Пушишка бросился к ней:

— Мама! Ниточка правда сработала!

С тех пор Пушишка знал: где бы ни была мама, ее любовь всегда рядом.

Вопросы для обсуждения:

1. Почему Зайчонку Пушишке сначала было страшно идти в садик?
2. Какой секрет рассказала ему мама Зайчиха?
3. Что делал Пушишка, когда начинал скучать по маме?
4. А как мы с тобой можем чувствовать нашу «ниточку любви», когда я на работе?

Арт-терапевтическое упражнение: «Наша Ниточка Любви»

● **Что нужно:** Лист бумаги, цветные карандаши или фломастеры.

● **Как проводить:** Нарисуйте вместе с ребенком на листе две ладошки — одну большую (мамы), другую маленькую (ребенка). Соедините их яркой красивой линией (ниточкой).

Пусть ребенок раскрасит эту ниточку своим любимым цветом. Этот рисунок можно повесить в детской или положить в кармашек, чтобы ребенок помнил о вашей связи.

Сказка 2. «Лисёнок и волшебная шкатулка»

(Тема: Доверие к новому взрослому — воспитателю)

В густом лесу жил маленький Лисёнок по имени Рыжик. Рыжик очень любил свою маму и папу, а вот незнакомых взрослых немного опасался. Когда он впервые пришел в Солнечный Садик, ему навстречу вышла большая и добрая Сова — воспитательница Ульяна Степановна.

Рыжик спрятался за мамину юбку и подумал: «Она такая большая, а я такой маленький... А вдруг она строгая? А вдруг она не знает, как со мной играть?».

Ульяна Степановна заметила, как смущается Рыжик. Она тихонько подошла, села на низкий стульчик, чтобы быть с ним одного роста, и достала из кармана красивую деревянную шкатулку.

— Здравствуй, Рыжик, — мягко сказала она. — Знаешь, что это за шкатулка? Это Шкатулка Помощи. В ней хранятся волшебные вещи. Если кому-то из зверят станет грустно, нужно попить водички — там есть волшебная чашка. Если кто-то ушиб лапку — там есть волшебный пластырь с картинками. А если кто-то захочет рассказать секрет или попросить помощи — у меня есть самые чуткие уши в лесу, которые умеют слушать.

Рыжик выглянул из-за мамы:

— А если я не смогу сам завязать шнурки на ботинках?

— Тогда мы завяжем их вместе! Я здесь для того, чтобы помогать тебе, пока мама занята, — улыбнулась Ульяна Степановна.

В этот день Рыжик случайно пролил кисель на стол. Он сжался и ждал, что на него будут ругаться. Но Ульяна Степановна просто дала ему мягкую салфетку и сказала: «Ничего страшного, Рыжик! Все иногда проливают кисель. Давай вытрем вместе».

Тогда Лисёнок понял: воспитательница в садике — это добрый помощник и друг, к которому всегда можно обратиться.

Вопросы для обсуждения:

1. Почему Лисёнок Рыжик сначала боялся воспитательницу?
2. Что показала ему Ульяна Степановна?
3. Что сделала воспитательница, когда Рыжик пролил кисель?
4. К кому в садике ты можешь подойти, если тебе понадобится помощь или водичка?

Телесно-ориентированное упражнение: «Домик безопасности»

● **Как проводить:** Попросите ребенка встать прямо. Вы встаете сзади и мягко, но ощутимо обнимаете его за плечи, создавая «домик». Спросите: «*Чувствуешь, как тепло и надежно?*». Затем предложите ребенку самому обнять себя крепко-крепко за плечи и сделать глубокий вдох и выдох. Объясните, что воспитатель в садике — это взрослый, который создает такой же безопасный «домик», пока мамы нет рядом.

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.