Елена Башкина

# Книга 3 Взрослый мир глазами ребёнка. Новые места и большие перемены. (4-7 лет)



Елена Башкина

# Книга 3 Взрослый мир глазами ребёнка. Новые места и большие перемены. (4-7 лет)

«Автор»
2026

**Башкина Е. А.**

Книга 3 Взрослый мир глазами ребёнка. Новые места и большие перемены. (4-7 лет) / Е. А. Башкина — «Автор», 2026

«Новые места и большие перемены» — книга для детей 4–7 лет о том, как справляться с волнительными и порой пугающими переменами в жизни. Через добрые, понятные истории про Аделину, Настю, Майю и других героев ребёнок увидит, что бояться нового — нормально, а справиться со страхом помогает поддержка близких и друзей.В книге — истории про первый день в саду, переезд, визит к врачу, развод родителей, потерю любимого питомца. Герои учатся не только проживать свои эмоции, но и замечать чужую боль, поддерживать друг друга простыми, но очень важными словами и поступками.Книга подойдёт для чтения вслух дома и в детском саду: она помогает ребёнку назвать свои чувства, не стыдиться их и поверить, что перемены можно пережить. Для родителей в конце есть послесловие с практическими ориентирами: как бережно помогать ребёнку адаптироваться и говорить о сложном.

© Башкина Е. А., 2026
© Автор, 2026

# Содержание

Дорогие родители и маленькие читатели! 6
История 1 Первый день в «Солнышке» 7
История 2 Дом, который переезжает 9
Конец ознакомительного фрагмента. 10

# Книга 3 Взрослый мир глазами ребёнка. Новые места и большие перемены. (4-7 лет)

Возрастной фокус: 4–7 лет

*Темы: адаптация к саду, переезд, новый человек в группе, врачи, развод родителей, потеря питомца*

# Дорогие родители и маленькие читатели!

Детство — это бесконечная череда «впервые». Впервые в саду, впервые в новом дворе, впервые у врача, впервые сталкиваешься с тем, что мир вдруг становится другим: папа живёт в другом доме, любимый кот ушёл, привычный маршрут больше не ведёт туда, где всё знакомо. Для взрослого такие перемены — часть жизни, которую можно осмыслить, разложить по полочкам, принять. Для ребёнка 4–7 лет каждая из них — настоящая граница, за которой всё кажется чужим и немного пугающим.

Эта книга родилась из простого и важного убеждения: ребёнку не нужно «просто привыкать» и «быть смелым». Ему нужно, чтобы кто-то рядом сказал: «Я вижу, что тебе страшно. И это нормально». И ещё лучше — чтобы кто-то показал, как шагнуть через этот страх, не в одиночку, а держась за руку.

В историях про Аделину, Настю, Майю и других героев нет сверхспособностей и волшебных заклинаний. Их сила — в самых обычных, но таких редких словах и поступках: «Давай я помогу», «Ты не виноват», «Мы будем вместе». Именно такие фразы становятся для ребёнка опорой, когда привычный мир шатается. Именно они помогают превратить «я боюсь» в «я справляюсь».

Каждая история в книге посвящена одной из тех перемен, которые особенно остро переживаются в дошкольном и младшем школьном возрасте: адаптация к детскому саду, переезд, страх врачей, развод родителей, потеря питомца. Но за каждой конкретной ситуацией стоит одна большая тема — как бережно проживать перемены, не обесценивая чувств ребёнка и не торопя его «стать взрослым».

Герои книги не просто справляются с трудностями — они учатся замечать чужую боль и протягивать руку помощи. Аделина, вспомнившая свой первый день в саду, поддерживает новенькую Соню. Настя, которая когда-то боялась белого халата, помогает Лёше поверить, что грусть можно разделить с другом. Майя, оказавшись в новом доме, находит способ сделать его своим. Так в историях возникает ещё один важный слой: умение не только принимать поддержку, но и дарить её.

Книга адресована прежде всего детям 4–7 лет, но она написана и для взрослых — для родителей, бабушек и дедушек, воспитателей, всех, кто рядом с ребёнком в моменты перемен. В послесловии для родителей мы собрали не строгие инструкции, а ориентиры: что помогает ребёнку адаптироваться, как говорить о сложных вещах, чего лучше избегать и как создать ту самую «тихую гавань», где можно выдохнуть, поплакать, посидеть в уголке и снова набраться сил.

Пусть эта книга станет для вас и вашего ребёнка тем самым проводником, который тихо скажет: «Ты не один. Я тут. Мы пройдём это вместе». И пусть каждый новый шаг, даже самый маленький, будет шагом к уверенности — не потому что страха больше нет, а потому что рядом есть тот, кто его не осуждает и не прячет, а просто держит за руку.

# История 1 Первый день в «Солнышке»

*История о том, как Аделина пришла в новый сад, а Настя стала её проводником в незнакомый мир.*

Утро было серое. Не плохое, не хорошее, а серое, как не докрашенная картинка. Аделина стояла у двери группы «Солнышко» и держала маму за руку так крепко, будто если отпустит — она улетит, как воздушный шарик.

— Мам, — шепнула она, — а если там никто не захочет со мной играть?

Мама присела на корточки. Её глаза были тёплые, чуть грустные, как у человека, который знает: ребёнку предстоит сделать трудный шаг, и он не может сделать его за неё.

— Если никто не захочет сегодня — это не значит, что не захочет никогда. Иногда нужно просто постоять и посмотреть. И кто-нибудь обязательно подойдёт.

— А если не подойдёт?

— Тогда ты подойдёшь сама. Скажешь: «Привет, меня зовут Аделина». И всё. Больше ничего не надо.

Аделина кивнула, но рука не разжималась.

Мама поцеловала её в макушку, и воспитательница Лариса Александровна мягко забрала её за руку. Дверь закрылась. Мама осталась по ту сторону, и Аделина почувствовала, как что-то тёплое и привычное осталось там, а здесь, за дверью, было новое, чужое, большое.

Группа «Солнышко» в детском саду была шумной. Кто-то плакал, кто-то хохотал, кто-то тащил грузовик по полу, кто-то сидел под столом и рисовал на обоях. Аделина остановилась у шкафчика: куртка, шапка, шарф — всё нужно повесить. Пальцы не слушались: пуговица на курточке никак не расстёгивалась, потому что руки дрожали.

И тут рядом появилась маленькая девочка с кудряшками и сказала:

— Давай я помогу. Я умею.

Это была Настя. Ей было три года, но она правда умела застёгивать и расстёгивать пуговицы — ловко, будто это самое обычное дело. Щёлк — и готово.

— Ты теперь моя подруга? — спросила Аделина, потому что в тот момент ей очень нужна была подруга.

Настя кивнула, будто это было решено ещё до того, как она вошла в группу.

— Конечно. Мы будем вместе есть кашу и строить башни из кубиков, и прятаться за шкафом, если станет страшно.

У Аделины будто внутри что-то тихо выдохнуло: «Ну наконец-то».

Первый день был длинным. Аделина не знала, где что стоит, куда идти после завтрака, как найти туалет, где лежат игрушки. Каждый шаг был как первый шаг по новому мосту: вроде бы мост есть, а вроде бы и нет.

Настя не объясняла правил. Она просто делала.

Когда все пошли мыть руки, Настя встала рядом с Аделиной у раковины и показала:

— Смотри: сначала намыливаешь руки, потом трёшь, потом смываешь. И вот тут полотенце, твоё — с зайчиком.

Когда началось занятие и Аделина не знала, куда сесть, Настя похлопала ладошкой по стульчику рядом:

— Тут свободно. Садись.

Когда на прогулке Аделина остановилась у края песочницы и не решалась войти, Настя просто встала рядом и взяла её за руку. Не сильно, не так, будто тащит, а так, будто говорит: «Я тут. Если ты шагнёшь — я тоже. Если не шагнёшь — мы просто постоим».

— Можно, мы посидим на бревнышке? — тихо спросила Аделина.

— Можно, — сразу сказала Настя. — А потом, если захочешь, возьмём лопатки и поиграем в песочнице.

Они сидели на бревнышке, смотрели, как солнце рисует полоски на дорожке, и Аделина чувствовала, как страх потихоньку сползает с плеч, будто тяжёлый плащ, который наконец-то разрешили снять.

Потом Аделина всё-таки взяла лопатку. Совсем на чуть-чуть. Просто чтобы попробовать. И Настя не сказала: «Вот видишь, ты можешь!» Она просто сказала:

— Смотри, у тебя получилась яма. Прямо как пещера для ёжика.

И Аделина улыбнулась: это была не просто яма — настоящая пещера, которую она сама сделала.

Тихий час был самым страшным. Свет выключили, шторы задёрнули, и мир стал тёмным. Аделина лежала, натянув одеяло до самых глаз, и слушала, как кто-то шепчется, кто-то ворочается, как воспитательница ходит между кроватками.

Она думала: «Если я усну, мама придёт и не найдёт меня. Или не придёт, потому что я плохая и не умею спать в детском саду».

Настя повернулась к ней и прошептала:

— Адель, хочешь, я расскажу тебе сказку которую мне мама рассказывала, когда я боялась засыпать?

Аделина кивнула. И Настя стала рассказывать — тихо, ровно, как дорожка из маленьких камешков, по которым можно идти и не бояться упасть.

Аделина закрыла глаза и тихонько вздохнула. А Настя рассказывала сказку про смелого Колобка, не ту, что бабушка читала Аделине, а совсем новую, особенную историю.

В этой сказке Колобок не испугался тёмного леса. Он смело шагал по тропинке и очень быстро подружился с мудрой совой и шустрой мышкой. А что было дальше… Аделина уже не помнила — она потихоньку уснула, и сказка сама продолжила жить в её сне.

Когда она проснулась, за окном было солнце, а Настя уже сидела на кровати и улыбалась.

— Выспалась?

— Да, — тихо сказала Аделина. — Колобок помог.

Когда мама пришла забирать Аделину, та побежала к ней и обняла так крепко, будто не видела целый месяц. Но потом обернулась, помахала Насте рукой и сказала:

— Завтра опять придём?

— Конечно, — ответила Настя. — Мы же договорились: башни, каша и шкаф, если страшно.

Мама Аделины посмотрела на Настю, на Ларису Александровну, и тихо сказала:

— Спасибо.

Ей не нужно было объяснять, за что. Все и так понимали.

Дни шли, Аделина постепенно узнавала группу: где машинки, где краски, где тихий уголок, где можно поплакать, если хочется. Она научилась не бояться завтрака, потому что Настя садилась рядом и шептала: «Каша сегодня вкусная, без комочков». Она научилась не бояться прогулки, потому что можно было просто сидеть на бревнышке и смотреть. Она научилась не бояться тихого часа, потому что смелый Колобок навсегда поселился в её воображении.

И однажды, через несколько недель, Аделина пришла в группу, повесила куртку, застегнула пуговицу сама — щёлк, и готово — и сказала Насте:

— Сегодня я сама покажу одной девочке, где лопатки. Она новенькая.

Настя улыбнулась.

— Вот видишь. Ты уже знаешь, где что стоит. Ты уже тут своя.

Аделина подумала и кивнула. Да. Она уже была тут своя. Не потому что выучила все правила, а потому что кто-то встал рядом в первый день и сказал: «Мы будем вместе». И этого оказалось достаточно.

# История 2 Дом, который переезжает

*История о том, как Майя переезжала к бабушке на лето и училась обустраивать «своё место» в незнакомом доме.*

Майя не хотела переезжать. Не потому что не любила бабушку — любила, очень. А потому что переезд — это когда берёшь свой мир, складываешь в чемодан и везёшь туда, где всё другое: другой двор, другие качели, другие запахи, другие дети.

— Мам, — сказала Майя, — а зачем вообще уезжать? Тут мои друзья, тут моя комната, тут мой велосипед. Там у меня ничего нет.

Мама присела рядом. Она знала, что Майя права: у неё там правда ничего нет. И это не исправить словами «зато у бабушки большой дом и сад».

— Ты права, — сказала мама. — У тебя там нет своих вещей. Но есть кое-что другое: там есть бабушка, которая ждёт тебя. И у тебя будет своя комната. Не такая, как дома, а своя, особенная. Ты сможешь сделать её такой, как захочешь.

— Правда?

— Правда. Бабушка сказала, что на полке есть место для твоих вещей. А в саду есть место для твоих цветов. И во дворе — качели, которые ты ещё не пробовала.

Майя вздохнула. Чемодан был уже собран: плюшевый заяц, три книжки, фломастеры, альбом, фотография мамы, где она смеётся на пляже. Майя положила фотографию первой, чтобы она лежала сверху и её было видно, как только откроешь чемодан.

Бабушкин дом был большой, с широким крыльцом и старой яблоней у забора. Внутри пахло пирогами и лавандой, и у Майи было чувство, что дом её изучает: скрипит половицей, будто спрашивает: «Ну и кто ты такая?»

Бабушка встретила их на пороге, обняла Майю крепко-крепко и повела показывать комнату.

— Вот, — сказала она, — это твоя. Я постелила новое одеяло — голубое, ты любишь голубой. И поставила на стол маленькую вазочку. Для цветов. Будешь рвать свои — из сада.

Комната была небольшая, с окном, выходящим в сад. На подоконнике сидел глиняный кот, и Майя сразу взяла его в руки: он был прохладный, тяжёлый, будто настоящий, только молчаливый.

— Его зовут Барсик, — сказала бабушка. — Он давно тут живёт. Ему одиноко было. Может, ты составишь ему компанию?

Майя поставила Барсика обратно на подоконник, рядом разложила свои книжки, поставила фотографию мамы на стол, а зайца усадила на кровать.

— Теперь тут есть мои вещи, — сказала она. — Теперь мне тут нравится.

Бабушка кивнула.

— И это уже твоя комната. Не моя, не ничья, а твоя.

Первые дни были трудными. Майя просыпалась, смотрела в потолок и первые три секунды не

# 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.