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)

https://litres.ru/74734722
SelfPub; 2026

Аннотация

«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.

Содержание

Дорогие родители и маленькие читатели! 6
История 1 Первый день в «Солнышке» 9
История 2 Дом, который переезжает 15
Конец ознакомительного фрагмента. 18

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 са-

мым 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.