

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	9
ВВЕДЕНИЕ .....	10
<b>Часть 1. ПОЧЕМУ Я ЛЕНИВАЯ МАМА?</b> .....	11
Я — ленивая мама .....	13
История возникновения «ленивой мамы» .....	23
Такая выгодная несамостоятельность .....	28
«А я самостоятелен?» .....	33
Какая мама нужна ребенку .....	41
С какого возраста можно применять «ленивую маму»? .....	47
Когда ребенку дать ложку, а когда шуруповерт? .....	50
Самостоятельность и безопасность .....	54
Самостоятельность и родительская тревога .....	60
Про контроль .....	66
Родительский сценарий. Ребенок как бизнес-проект .....	71
Самостоятельность и родительский перфекционизм .....	82
Что мешает стать «ленивой мамой» .....	88
Ребенок не хочет сам одеваться .....	94
Ребенок не хочет ходить на горшок .....	100
<b>Часть 2. ПРОСТЫЕ НАВЫКИ</b> .....	105
Навыки самостоятельной игры .....	107
Ребенок не хочет самостоятельно кушать .....	112
Укладываться спать самостоятельно .....	114
Семейные традиции .....	121

Мамино время. ....	125
Проблемы засыпания и как их решать. ....	128
Засыпать в своей кровати. ....	137
Как научить ребенка убирать игрушки. ....	142
Когда помощь во вред. ....	153
Баланс «можно» и «нельзя». ....	156
«Я не могу». ....	160
Как создать для ребенка «могу». ....	164
<b>Часть 3. САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ЧЕРТА ХАРАКТЕРА. ....</b>	<b>169</b>
Как научить ребенка слышать с первого раза. ....	171
Самостоятельный выбор. ....	176
Если ребенок ничем не хочет заниматься. ....	183
Самоопределение. ....	186
Сам выбирает друзей.....	189
...и любовь. ....	193
Самостоятельность и нравственность. ....	196
Кто будет решать проблему? . ....	203
Умение трудиться. ....	207
Что готовят «ленивые мамы»? . ....	211
Про ранец с учебниками и сумку с продуктами. ....	218
А если ребенок уже школьник, маме поздно становиться «ленивой»? Расставляем приоритеты. ....	223
Такой «несамостоятельный» подросток. ....	230
Когда и как делегировать ребенку ответственность. ....	232
Вина и ответственность. ....	237
Воспитание в стиле коучинг. ....	242
Четыре базовых этапа коучинга. ....	243
«Волшебные вопросы», направляющие ребенка. ....	245
Нужна ли девочкам самостоятельность? . ....	253
Финансовая самостоятельность. ....	255
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ....</b>	<b>262</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Статья «Почему я ленивая мама», напечатанная несколько лет назад, до сих пор кочует по Интернету. Она обошла все популярные родительские форумы и сообщества. У меня собралась даже группа ВКонтакте «Анна Быкова. Ленивая мама».

Тема воспитания в ребенке самостоятельности, которую я тогда затронула, очень бурно обсуждалась, и сейчас после публикации на каком-нибудь популярном ресурсе постоянно возникают споры, люди оставляют сотни и тысячи комментариев.

Я — ленивая мама. А еще эгоистичная и беспечная, как может показаться некоторым. Потому что хочу, чтобы мои дети были самостоятельными, инициативными и ответственными. А значит, надо предоставлять ребенку возможность проявить эти качества. И в этом случае моя лень выступает как естественный тормоз для излишней родительской активности. Той активности, которая проявляется в стремлении облегчить жизнь ребенка, делая все за него. Ленивую маму я противопоставляю гипермаме — то есть той, у которой все «гипер»: гиперактивность, гипертревога и гиперопека.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## Часть 1

# ПОЧЕМУ Я ЛЕНИВАЯ МАМА?

СБОРЫ  
ЛЕНИВОЙ МАМЫ



## **Я — ЛЕНИВАЯ МАМА**

Работая в детском саду, я наблюдала немало примеров родительской гиперопеки. Особенно запомнился один трехлетний мальчик — Славик. Тревожные родители считали, что за столом он обязан съедать все. А то похудеет. Почему-то в их системе ценностей похудеть было очень страшно, хотя рост и пухлые щеки Славика не вызывали тревоги по поводу дефицита массы тела. Не знаю, как и чем его кормили дома, но в садик он пришел с явным нарушением аппетита. Выдрессированный жесткой родительской установкой «Съедать нужно все до конца!», он механически жевал и проглатывал то, что было положено на тарелку! Причем его надо было кормить, потому что «сам он есть еще не умеет» (!!!).

В свои три года Славик действительно не умел самостоятельно есть — не было у него такого опыта. И вот в первый день пребывания Славика в детском саду я кормлю его и наблюдаю полное отсутствие эмоций. Подношу ложку — он открывает рот, жует, глотает. Еще одна ложка — снова открывает рот, жует, глотает... Надо сказать, что повару в садике особенно не удавалась каша. Каша получалась «антигравитационная»: если перевернуть тарелку, то вопреки законам гравитации она так и оставалась в ней, прилипнув

ко дну плотной массой. В тот день многие дети кашу есть отказались, и я их прекрасно понимаю. Славик съел почти все.

Спрашиваю:

— Тебе нравится каша?

— Нет.

Открывает рот, жует, глотает.

— Хочешь еще?

Подношу ложку.

— Нет.



Открывает рот, жует, глотает.

— Если не нравится — не ешь! — говорю я.

Глаза Славика округлились от удивления. Он не знал, что так можно. Что можно хотеть или не хотеть. Что можно самому принимать решение: доедать или оставить. Что можно сообщать о своих желаниях. И что можно ожидать: другие будут с твоими желаниями считаться.

Есть замечательный анекдот про родителей, которые лучше самого ребенка знают, что ему нужно.

— Петя, немедленно иди домой!

— Мам, я что, замерз?

— Нет, ты проголодался!

Сначала Славик наслаждался полученным правом отказываться от еды и пил только компот. Потом начал просить добавку, когда блюдо понравилось, и спокойно отодвигал тарелку, если блюдо было нелюбимым. У него появилась самостоятельность в выборе. А потом мы перестали кормить его с ложки, и он начал есть сам. Потому что еда — естественная потребность. И голодный ребенок всегда будет есть сам.

*Если родители  
предугадывают все  
желания ребенка,  
ребенок еще долго  
не научится пони-  
мать свои потреб-  
ности и просить  
о помощи.*

Я — ленивая мама. Мне было лень долго кормить своих детей. В год я вручала им ложку и садилась есть рядом. В полтора года мои дети уже орудовали вилкой. Конечно, до того как навык самостоятельной еды окончательно сформировался, приходилось отмывать и стол, и пол, и самого ребенка после каждой трапезы. Но это мой осоз-



нанный выбор между «лень учить, лучше все быстро сделаю сама» и «лень делать самой, лучше потрачу усилия на обучение».

Еще одна естественная потребность — справлять нужду. Славик справлял нужду в штаны. Мама Славики на наше законное недоумение отреагировала так: попросила водить ребенка в туалет по часам — каждые два часа. «Я дома его сажаю на горшок и держу до тех пор, пока он все дела не сделает». То есть трехлетний ребенок ждал, что в детском саду, как и дома, его будут водить в туалет и уговаривать





«сделать дела». Не дождавшись приглашения, он надувал в штаны, и ему даже в голову не приходило, что мокрые штаны надо снять и переодеть, а для этого обратиться за помощью к воспитателю.

Если родители предугадывают все желания ребенка, ребенок еще долго не научится понимать свои потребности и просить о помощи.

Через неделю проблема мокрых штанов была решена естественным путем. «Я хочу писать!» — гордо оповещал группу Славик, направляясь к унитазику.



Никакого педагогического волшебства. Физиологически организм мальчика на тот момент уже созрел для того, чтобы контролировать процесс. Славик чувствовал, когда ему пора идти в туалет, и уж тем более мог дойти до унитаза. Наверное, он мог бы начать делать это и раньше, но дома его опережали взрослые, усаживая на горшок еще до того, как ребенок осознал свою потребность. Но то, что было уместно в возрасте одного-двух лет, продолжать в три года, конечно, не стоило.

В детском саду все дети начинают самостоятельно есть, самостоятельно ходить в туалет, самостоятельно одеваться и самостоятельно придумывать себе занятия. Также они привыкают обращаться за помощью, если не могут решить свои проблемы.

Я вовсе не призываю отдавать детей в садик как можно раньше. Напротив, считаю, что дома до трех-четырех лет ребенку лучше. Просто я говорю о разумном родительском поведении, при котором ребенка не душат гиперопекой, а оставляют ему пространство для развития.

Как-то ко мне в гости пришла подруга с ребенком двух лет и осталась ночевать. Ровно в 21.00 она пошла укладывать его спать. Ребенок спать не хотел, вырывался, упрямился, но мама настойчиво удерживала его в кровати. Я попыталась отвлечь подругу:

— По-моему, он еще не хочет спать.

*(Конечно, не хочет. Пришли они недавно, тут есть с кем поиграть, новые игрушки — ему все интересно!)*

Но подруга с завидным упорством продолжала его укладывать... Противостояние продолжалось больше часа, и в итоге ее ребенок все-таки уснул. Следом за ним уснул и мой ребенок. Все просто: когда устал, сам залез в свою кровать и уснул.

Я — ленивая мама. Мне лень удерживать ребенка в кровати. Я знаю, что рано или поздно он уснет сам, потому что сон — естественная потребность.

*Дети несамостоятельны, если это выгодно взрослым.*

В выходные я люблю поспать. В будни мой рабочий день начинается в 6.45, потому что в 7.00, когда садик открывается, у входных дверей уже стоит первый ребенок, приведенный спешащим на работу папой. Подниматься рано —



жестoko для «совы». И каждое утро, медитируя над чашкой кофе, я успокаиваю свою внутреннюю «сову», что суббота подарит нам возможность выспаться.

В одну из суббот я проснулась около одиннадцати. Мой сын двух с половиной лет сидел и смотрел мультик, жуя пряник. Телевизор он включил сам (это нетрудно — нажать на кнопку), DVD-диск с мультom он тоже нашел сам. А еще он

нашел кефир и кукурузные хлопья. И, судя по хлопьям, рассыпанным по полу, по разлитому кефиру и грязной тарелке в мойке, он благополучно позавтракал и, как мог, убрал за собой.

Старшего ребенка (ему 8 лет) уже не было дома. Вчера он отпрашился с другом и его родителями в кино. Я – ленивая мама. Сыну я сказала, что мне лень вставать в субботу слишком рано, ведь тем самым я лишу себя драгоценной возможности выспаться, которую жду всю неделю. Если он хочет в кино, пусть сам заводит будильник, сам встает и сам собирается. Надо же, не проспал...

(На самом деле я тоже завела будильник — поставила вибровозвонк и сквозь сон прислушивалась, как мой ребенок собирается. Когда за ним закрылась дверь, я стала дожидаться эсэмэски от мамы друга, что мой ребенок дошел и все нормально, но для него это все осталось за кадром.)

А еще мне лень проверять портфель, рюкзак для самбо и лень сушить вещи сына после бассейна. Также мне лень делать с ним уроки (если он не просит о помощи). Мне лень выносить мусор, поэтому мусор выбрасывает сын по пути в школу. А еще я имею наглость просить сына сделать мне чай и принести к компьютеру. Подозреваю, что с каждым годом я буду становиться все ленивей...

Удивительная метаморфоза происходит с детьми, когда к нам приезжает бабушка. А так как живет она далеко, то приезжает сразу на неделю. Мой старший тут же за-

бывает, что он умеет сам делать уроки, сам разогревать себе обед, сам делать бутерброд, сам собирать портфель и уходить утром в школу. И даже засыпать один теперь боится: рядом должна сидеть бабушка! А бабушка у нас не ленивая...

Дети несамостоятельны, если это выгодно взрослым.

