

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	9
ВВЕДЕНИЕ	10
Часть 1. ПОЧЕМУ Я ЛЕНИВАЯ МАМА?.....	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
Часть 2. ПРОСТЫЕ НАВЫКИ	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 кроватке	137
Как научить ребенка убирать игрушки	142
Когда помочь во вред	153
Баланс «можно» и «нельзя»	156
«Я не могу».	160
Как создать для ребенка «могу»	164
Часть 3. САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ЧЕРТА ХАРАКТЕРА	169
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
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	262

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. Ленившую маму я противопоставляю гипермаме — то есть той, у которой все «гипер»: гиперактивность, гипертревога и гиперопека.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Часть 1

ПОЧЕМУ Я ЛЕНИВАЯ МАМА?



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 «анти-гравитационная»: 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 понимать свои потребности 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 Славика 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 осознавал 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, привезенный спешащим на работу папой. Подниматься рано —



жестоко 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 мультом 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 отпросился 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 виброзвонок 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.

