

ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- ✓ Как научить ребенка засыпать в своей кроватке, убирать игрушки и одеваться
- ✓ Когда стоит помочь ребенку, а когда лучше от этого воздержаться
- ✓ Как выключить в себе маму-перфекциониста и включить «ленивую маму»
- ✓ Чем опасна гиперопека и как этого избежать
- ✓ Что делать, если ребенок говорит: «Я не могу»
- ✓ Как заставить ребенка поверить в свои силы
- ✓ Что такое воспитание в стиле коучинг

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 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 |
| 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 |

ПРЕДИСЛОВИЕ

Это книга о простых, но совсем неочевидных вещах.

Инфантильность молодых людей стала сегодня настоящей проблемой. У нынешних родителей энергии столько, что ее хватает, чтобы проживать жизнь еще и за своих детей, участвуя во всех их делах, принимая за них решения, планируя их жизнь, решая их проблемы. Вопрос, нужно ли это самим детям? И не является ли это бегством от своей жизни в жизнь ребенка?

Это книга о том, как вспомнить о себе, позволить себе быть не только родителем, найти ресурс для выхода за пределы этой жизненной роли. Книга о том, как избавиться от чувства тревожности и желания все контролировать. Как взрастить в себе готовность отпустить ребенка в самостоятельную жизнь.

Легкий ироничный слог и обилие примеров делают процесс чтения увлекательным. Это книга-рассказ, книга-размышление. Автор не указывает: «Делай так, так и вот так», а призывает задуматься, проводит аналогии, обращает внимание на разные обстоятельства и возможные исключения из правил. Думаю, книга может помочь людям, страдающим родительским перфекционизмом, избавиться от навязчивого и мучительного чувства вины, которое никак не способствует установлению гармоничных отношений с детьми.

Это умная и добрая книга про то, как стать хорошей мамой и научить ребенка быть в жизни самостоятельным.

Владимир Козлов, президент Международной академии психологических наук, доктор психологических наук, профессор

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.

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 «Съесть 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!

— Мама, 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-