

ПЛЮС **1** ПОБЕДА



АННА БЫКОВА

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ  
РЕБЕНОК,

ИЛИ

КАК СТАТЬ «ЛЕНИВОЙ МАМОЙ»

БОМБОРА™

Москва 2019

УДК 159.922.7  
ББК 88.8  
Б95

Во внутреннем оформлении и на обложке  
использованы иллюстрации *Е. Суворовой*  
(@katyazzzma)

«Ленивая мама»® является зарегистрированным товарным знаком.  
Все права на его использование принадлежат  
ООО «Издательство «Эксмо».

**Быкова, Анна Александровна.**

Б95 Самостоятельный ребенок, или Как стать «ленивой мамой» /  
Анна Быкова. — Москва : Эксмо, 2019. — 272 с. : ил. — (Психоло-  
гия. Плюс 1 победа).

ISBN 978-5-04-170257-1

Статья «Почему я ленивая мама», напечатанная несколько лет назад, до сих пор кочует по Интернету. Она обошла все популярные родительские форумы и сообщества. Вызвала бурю споров и обсуждений. Оказывается, очень многих сегодня волнует тема самостоятельности детей, проблема инфантильности молодого поколения. Педагог, психолог и автор книг-бестселлеров серии «Ленивая мама» Анна Быкова предлагает свой взгляд на этот вопрос. Для того чтобы ваш ребенок стал самостоятельным, тоже нужны условия. Ведь если всегда подсказывать, помогать и советовать, он так и не научится ничего делать сам. Поэтому просто необходимо периодически включать «ленивую маму», осознавая, что это делается в интересах ребенка.

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

ISBN 978-5-04-170257-1

© Быкова А.А., текст, 2017  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

## 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
<b>Часть 1. ПОЧЕМУ Я ЛЕНИВАЯ МАМА?</b> .....	<b>11</b>
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> .....	<b>105</b>
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 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>



## 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.