

искусство
быть родителем

Советуют профессионалы

АННА БЫКОВА

СЕКРЕТЫ
СПОКОЙСТВИЯ
«ЛЕНИВОЙ
МАМЫ»

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Б95

Во внутреннем оформлении
использованы иллюстрации *Е. Суворовой*
(@katyazzmama)

«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, 2026. — 272 с. : ил. — (Психология. Искусство быть родителем. Советуют профессионалы).

ISBN 978-5-699-99087-0

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. Детский и семейный психолог 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 978-5-699-99087-0

© Быкова А.А., текст, 2017

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2026

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 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
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 съесть 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!

— 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-