



ЕЛИЗАВЕТА ФИЛОНЕНКО

ДЕТКИ без КЛЕТКИ

КАК ВЫРАСТИТЬ УВЕРЕННОГО
И САМОСТОЯТЕЛЬНОГО РЕБЕНКА



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Ф55

Иллюстрация на обложке *Е. Н. Филоненко*

Филоненко, Елизавета Николаевна.

Ф55 Детки без клетки. Как вырастить уверенного и самостоятельного ребенка / Елизавета Филоненко. — Москва : Эксмо, 2027. — 240 с. — (Семейный навигатор. Книги психолога Елизаветы Филоненко).

ISBN 978-5-04-244578-1

«Сделаю сам!» — эту фразу каждый родитель мечтает слышать чаще. Но как перестать делать все за ребенка и при этом не разрушить доверие?

Эта книга — не нравоучения, а пошаговая карта. Елизавета Филоненко, опытный психолог, опираясь на реальные примеры и многолетнюю практику, предлагает пять ступеней, которые превратят вашего ребенка из пассивного наблюдателя в самостоятельного, уверенного человека. Вы узнаете, как поддерживать инициативу, мягко ставить границы, мотивировать без крика и наказаний, и главное — как увидеть в ребенке личность, готовую расти. Результат: меньше бытовых конфликтов, больше гордости за его успехи и спокойствия за его будущее.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

© Филоненко Е.Н., текст, 2026
© Кучеренко Е.А., иллюстрация
на обложку, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2027

ISBN 978-5-04-244578-1

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ 1. Пять ступеней к развитию самостоятельности ребенка	9
1 ступень. Уверенность	25
2 ступень. Поддержка	47
3 ступень. Обучение	64
4 ступень. Границы.	103
5 ступень. Образ ребенка.	132
 ЧАСТЬ 2. Как реализовать пять ступеней к развитию самостоятельности на практике.	 147
Ребенок и домашние обязанности	148
Самостоятельность ребенка в обучении	174
Самостоятельность ребенка в мышлении, принятии решений.	204
Полезные идеи	224
Об общем настрое родителей	232
 Алфавитный указатель	 236

Однажды женщине приснился сон,
что за прилавком магазина, в который
она пришла, стоял Господь Бог.
— Господи! Это Ты? — воскликнула она с радостью.

— Да, это я, — ответил Бог.
— А что у Тебя можно купить? —
спросила женщина.

— У меня можно купить все, — прозвучал ответ.
— В таком случае дай мне, пожалуйста, здоровья,
счастья, любви, успеха и много денег.

Бог доброжелательно улыбнулся и ушел
в подсобное помещение за заказанным товаром.

Через некоторое время он вернулся
с маленькой бумажной коробочкой.
— И это все?! — воскликнула удивленная
и разочарованная женщина.

— Да, это все, — ответил Бог. — Разве ты
не знала, что в моем магазине продаются
только семена?

ЧАСТЬ 1

ПЯТЬ СТУПЕНЕЙ К РАЗВИТИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ РЕБЕНКА

Как самостоятельность в детстве влияет на будущее и характер ребенка

Когда мы задумываемся о самостоятельности детей или чувствуем настоятельную необходимость развить в них это качество, надо определить для себя, что это за явление и зачем оно им нужно. Качества характера, в том числе и самостоятельность, не существуют сами по себе, их нельзя иметь просто для того, чтобы они «были», для украшения. Каждое из них должно служить определенным целям, задачам, которые стоят перед ребенком.

Так зачем же нужна самостоятельность ребенку? Первое, что приходит на ум,— она нужна, чтобы сделать его способным позаботиться о себе («самому стоять на ногах»). Но нужно ли современному ребенку заботиться о себе самостоятельно и может ли он по-настоящему это сделать? Сегодня родители, государство, общество берут на себя заботу о нем до очень зрелых лет (часто до окончания института), чтобы он мог спокойно учиться, не думая о пропитании. Ребенок редко предоставлен самому себе, он в окружении взрослых и по сути дела не должен обеспечивать себе автономное существование.

В противовес этому в культурах примитивных народов, где дети независимы и самостоятельны с ранних лет, ребенок очень рано попадает в ситуацию необходимости заботиться о себе самому. И сама обстановка вокруг него является гарантией того, что необходимые качества разовьются. Уровень самостоятельности де-

тей — это фактически результат того жизненного уклада, в котором они существуют.

Современный городской ребенок не имеет почти никаких предпосылок, чтобы быть хотя бы таким же самостоятельным, какими были его мама и папа в детском возрасте. Изменилось отношение к детям, изменился образ жизни, у современных родителей другие возможности. Сегодня жизненные реалии скорее притормаживают самостоятельность, чем развивают ее. Поэтому взрастить в ребенке это качество можно не благодаря современным условиям, а вопреки им.

Часто родители говорят: «Мне проще сделать самому, чем ждать, что это сделает ребенок, заставлять его, получать несовершенный продукт его труда». Действительно, с точки зрения экономии энергии (а человеческий организм, как правило, естественно движется по пути наименьшего сопротивления) в современном мире так проще. Исторически же маленьких детей приобщали к труду просто потому, что иначе семья не могла выжить. Родители были заняты тяжелой работой и естественным образом привлекали к труду ребенка. Например, мать поручала старшей дочери занимать младших детей не для того, чтобы привить ей какие-то качества (заботливость или самостоятельность), а по насущной необходимости. Тем не менее дети быстро становились самостоятельными и ответственными.

Тот контекст, обстановка, «необходимости», в которых живет ребенок, и являются волшебным ключиком для раскрытия его потенциала.

Чтобы у ребенка развилось определенное свойство характера, его нужно поставить в условия, где оно необходимо.

Если жизнь требует от ребенка опоры на самого себя, самостоятельность развивается. Если же такой необходимости нет, то все слова родителей о том, что нужно быть самостоятельнее — пустое сотрясание воздуха.

Даже при большом денежном достатке в семье и возможности полностью оградить ребенка от работы, например, по дому, есть смысл специально организовать ему такой труд, чтобы дать о нем представление.

В семье с весьма солидным достатком, где оба родителя были заняты карьерой, всю работу по дому поручили наемному персоналу. Десятилетняя дочка помимо школы посещала несколько дополнительных занятий, считалось, что основное ее дело — учеба.

Родители были обеспокоены поведением девочки: она могла бросить свои вещи на пол, рассчитывая, что их уберут, не понимала, почему она должна убирать со стола тарелку. Когда речь заходила о том, что надо сделать лично ей, она узнавала, нет ли возможности заплатить, чтобы это выполнил кто-то другой. Даже уход за собой, например подпиливание ногтей, девочка старалась переложить на кого-то, не желая напрягаться.

Заметив, что дочка приобретает неприятные черты характера, родители задумались, как создать противовес этой тенденции. Они происходили из семей со средним достат-

ком, и их возмущал подход дочери к жизни. Однако их увещевания и личный пример не приводили к результату. Тогда в семье было решено полностью передать девочке уход за своими вещами. Ей поручили содержать в порядке свой шкаф и следить за чистотой одежды, кроме того, гладить большинство своих вещей.

Ребенку был предложен новый формат не в качестве наказания за нерадивость, а как вариант необходимого для каждого человека вклада в обеспечение жизни. Такое решение поначалу встретило сопротивление, но, поскольку родители активно включились в процесс освоения дочкой новых навыков, все закончилось благополучно.

Оторванность от простых дел, которые служат поддержанию жизни, не лучшим образом влияет на характер ребенка. Дети, которых постоянно обслуживают, у которых нет насущной необходимости проявлять самостоятельную активность, рискуют стать требовательными, неуверенными в себе, склонными к депрессивным переживаниям и нетерпимыми к любым неприятным, но необходимым усилиям.

Почему появляются некоторые из перечисленных качеств, вполне понятно. Конечно, если ребенок привыкает, что ему все приносят на блюде, он становится требовательным. Но как неуверенность в себе и склонность к депрессивным переживаниям связаны с отсутствием самостоятельности? Некоторые родители считают, что, не нагружая детей, они вырастят их

светлыми оптимистами, потому что их детство будет безоблачным! По замыслу родителей дети, получавшие все по первому требованию, без собственных усилий, должны вырасти как раз уверенными в себе, ведь им все так легко доставалось!

На практике оказывается, что это совсем не так, и психологическая теория это подтверждает. Уверенность в себе и оптимизм зависят от получения опыта реального воздействия на этот мир. А со словами, которые говорят ребенку, они связаны куда меньше. Если твердить малышу, что он «самый лучший» и «молодец», но на деле не доверять ему, не давать самостоятельно действовать, страховать от всех ошибок, то он будет расти неуверенным, несмотря на «правильные» слова. И наоборот, если не нахваливать на каждом шагу, но предоставлять ребенку реальный опыт действий, позволить ему видеть результат своих усилий, то он будет становиться увереннее и оптимистичнее.

Прежде чем ребенок сможет видеть свои успехи в академическом обучении, осознавать их, пройдет много лет. А первый его опыт — освоение предметного мира вокруг себя. И если в этой жизни он только почетный гость, которого обслуживают, но не дают самому действовать, не побуждают к этому, то он будет расти неуверенным в своих силах. Во многих семьях можно видеть, что бытовые навыки ребенка, его самостоятельность и ответственность почти не развиваются с возрастом или развиваются столь медленно, что это резко контрастирует с уровнем его возможностей.

Как в три года ребенок вставал из-за стола и шел играть, а за ним убирали, так он действует и в восемь лет. В четыре года мама следила за чистотой одежды своего сына, и в 11 она ведет себя аналогично. При этом уровень недовольства ребенком может расти, родители хотят большей его включенности в дела, но это ничего не меняет.

Одна из причин такого состояния дел — революционные скачки требований к ребенку. До поры до времени ему не предъявляют каких-либо обязанностей, он считается маленьким. Кроме того, действует принцип «проще сделать самому». Потом, обнаружив, что ребенок уже «большой», ему говорят: «Давай-ка, делай дела!» Но ни по уровню ответственности, ни по своим практическим навыкам он не готов к таким ультиматумам. Детям действительно трудно замечать, что их одежда мятая, что на столе оставлен беспорядок, в портфеле кавардак и школьная форма (после катания с горки) валяется мокрым комом в углу комнаты. Не то чтобы они этого не видят, они просто не приучены фокусировать на этом внимание, у них свои дела, это не входит в их повестку дня.

Можно вообразить себе, что взрослый и ребенок, входящие в одну и ту же комнату, видят два совершенно разных пространства. «Горячие точки», которые они замечают, у них абсолютно разные. Ребенок видит недостроенный вчера замок из Лего, а взрослый — мусор, насыпавшийся с ботинок. Ребенок заметит лопнувший шарик, а взрослый — неубранную постель.