


#ленивая
мама

АННА БЫКОВА

БОЛЬШАЯ КНИГА «ЛЕНИВОЙ МАМЫ»



ДВА БЕСТСЕЛЛЕРА ПОД ОДНОЙ ОБЛОЖКОЙ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Б95

Иллюстрация на переплете *Alexandra Dikaia*

Во внутреннем оформлении
использованы иллюстрации @katyazzmama

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

Быкова, Анна.

Б95 Большая книга «ленивой мамы» / Анна Быкова. — Москва : Эксмо, 2024. — 544 с. : ил. — (Ленивая мама).

ISBN 978-5-699-99177-8

Эта книга нужна всем мамам (а также папам), настоящим и будущим. В нее вошли два бестселлера Анны Быковой из серии «Ленивая мама», которые совершили прорыв во взглядах на воспитание и роль родителей в жизни детей.

Родители хотят вырастить человека, на которого можно будет положиться, кто не растеряется в сложных ситуациях. Но ничего не получится, если ребенка всегда опекать. Вопрос, как избавиться от тревожности и желания все контролировать, стал главной темой первой части «Самостоятельный ребенок, или Как стать «ленивой мамой».

Во второй части «Развивающие занятия «ленивой мамы» затрагивается модная сегодня тема раннего развития детей. Анна Быкова рассказывает, как мама и папа могут обучать ребенка легко и весело, сколько интересного и необычного можно найти в самых простых вещах.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-699-99177-8

© Быкова А., текст, 2017
© Alexandra Dikaia, иллюстрация, 2017
© katyazzmama, иллюстрации, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

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
- ✓ Откуда берутся умные дети
- ✓ Как помочь малышу заговорить
- ✓ Почему после трех совсем не поздно
- ✓ Зачем учить ребенка рисовать
- ✓ Нужно ли растить полиглота
- ✓ Как обедать с географией
- ✓ Может ли рассказ про одуванчик заложить основы системного мышления

Содержание

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ РЕБЕНОК, или КАК СТАТЬ «ЛЕНИВОЙ МАМОЙ»

ПРЕДИСЛОВИЕ	13
ВВЕДЕНИЕ	14
Часть 1. ПОЧЕМУ Я ЛЕНИВАЯ МАМА?	15
Я — ленивая мама	17
История возникновения «ленивой мамы»	27
Такая выгодная несамостоятельность	32
«А я самостоятелен?»	37
Какая мама нужна ребенку	45
С какого возраста можно применять «ленивую маму»?	51
Когда ребенку дать ложку, а когда шуруповерт?	54
Самостоятельность и безопасность	58
Самостоятельность и родительская тревога	64
Про контроль	70
Родительский сценарий. Ребенок как бизнес-проект	75
Самостоятельность и родительский перфекционизм	86
Что мешает стать «ленивой мамой»	92
Ребенок не хочет сам одеваться	98
Ребенок не хочет ходить на горшок	104
Часть 2. ПРОСТЫЕ НАВЫКИ	109
Навыки самостоятельной игры	111
Ребенок не хочет самостоятельно кушать	116
Укладываться спать самостоятельно	118
Семейные традиции	125

Мамино время.	129
Проблемы засыпания и как их решать	132
Засыпать в своей кроватке	141
Как научить ребенка убирать игрушки	146
Когда помощь во вред	157
Баланс «можно» и «нельзя»	160
«Я не могу».	164
Как создать для ребенка «могу»	168
Часть 3. САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ЧЕРТА ХАРАКТЕРА.	173
Как научить ребенка слышать с первого раза	175
Самостоятельный выбор	180
Если ребенок ничем не хочет заниматься.	187
Самоопределение.	190
Сам выбирает друзей....	193
...и любовь	197
Самостоятельность и нравственность.	200
Кто будет решать проблему?	207
Умение трудиться	211
Что готовят «ленивые мамы»?	215
Про ранец с учебниками и сумку с продуктами.	222
А если ребенок уже школьник, маме поздно становиться «ленивой»? Расставляем приоритеты	227
Такой «несамостоятельный» подросток.	234
Когда и как делегировать ребенку ответственность	236
Вина и ответственность	241
Воспитание в стиле коучинг	246
Четыре базовых этапа коучинга	247
«Волшебные вопросы», направляющие ребенка	249
Нужна ли девочкам самостоятельность?	257
Финансовая самостоятельность	259
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	266

РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ «ЛЕНИВОЙ МАМЫ»

ВВЕДЕНИЕ	273
Часть 1	
ТАК КАК ЖЕ ВСЕ-ТАКИ РАЗВИВАТЬ РЕБЕНКА	275
«Копай, зайка, копай!»	277
Самая обычная развивающая прогулка	280
Самая первая энциклопедия	285
Как выбрать школу развития	291
Когда родители лучше школы развития	298
Второй ребенок	302
Обучение или развитие	305
Системное мышление	312
Главные принципы развития системного мышления	318
Главные принципы развития творческого мышления	321
Часть 2	
ОТ ГОДА ДО ДВУХ	327
Откуда берутся умные дети	329
Игры с платочком	332
Мой ребенок не говорит	335
Как помочь заговорить	339
Речь на кончиках пальцев	346
Не просто сказки	349
Подключаем наглядность	354

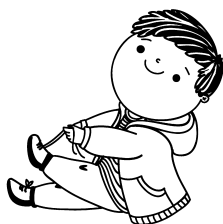
Интеллект — это не только буквы	357
Почему так важно стучать по кастрюле	364
«Он не хочет со мной лепить»	367
Экспромты на тему игрушек-сортеров	372
Как мотивировать себя на занятия с ребенком?	377
Зачем учить ребенка падать	383

Часть 3

ОТ ТРЕХ ДО ЧЕТЫРЕХ	389
Ее Величество Игра	391
После трех не поздно	397
Нравится ли ребенку учиться?	402
«А со мной родители не играли...»	405
Что делать с детскими эмоциями	409
Котопедагогика	414
Зачем учить ребенка рисовать?	420
Развитие творчества. Главное — не мешать!	429
В творчестве ребенка главное не результат, а процесс	432
Раскраски убивают творчество?	434
Детское творчество и границы дозволенного	439
Растить полиглота	441
Развивающий потенциал воды	444
Что же это выросло?	450
О важности общения. Эксперимент с горохом	454
Тренинг достижения цели для четырехлетнего ребенка	457
Как с нами география обедает	460

Часть 4	
ОТ ПЯТИ ДО ШЕСТИ	463
Осенние листья как развивающий ресурс	465
Дугудот плюс дугудот	472
Наша математика. При чем тут кошки?	477
Скорость поедания печенья	480
Когда ОРВИ не помеха развитию	486
Развивающие игры с тетрадкой	489
Террариум	498
О пользе ручного труда для развития мышления	504
Мечты как импульс к развитию	508
Калории и развитие через чувство голода	514
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ	
ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РЕБЕНОК	527

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ РЕБЕНОК, или КАК СТАТЬ «ЛЕНИВОЙ МАМОЙ»



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

