

#ленивая
мама

АННА БЫКОВА

БОЛЬШАЯ КНИГА «ЛЕНИВОЙ МАМЫ»



ДВА БЕСТСЕЛЛЕРА ПОД ОДНОЙ ОБЛОЖКОЙ

БОМБОРА™

Москва 2019

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, 2019. — 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», 2019

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

