Большая книга «ленивой мамы»

Автор:
Анна Быкова

Большая книга «ленивой мамы»

Анна Александровна Быкова

Ленивая мама

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.

Анна Быкова

Большая книга «ленивой мамы»

ленивая мама

ДВА БЕСТСЕЛЛЕРА ПОД ОДНОЙ ОБЛОЖКОЙ

Иллюстрация на переплете Alexandra Dikaia

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации @katyazzzmama

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

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

НЕЗАМЕНИМЫЕ КНИГИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Школьники «ленивой мамы»

Уже в садике самое важное – это подготовка к школе, а в школе с первого класса говорят о ЕГЭ. Как будто все детство – это период, когда нужно готовиться к экзаменам. Книга педагога, психолога и автора серии книг-бестселлеров «Ленивая мама» Анны Быковой поможет вам пережить «школьные годы чудесные» без насилия, без комплекса родительской неполноценности и необходимости пить валерьянку.

Монтессори. 150 занятий с малышом дома

В книге Сильви Д’Эсклеб вы найдете 150 разнообразных упражнений по методике Монтессори. Каждое из них подробно описано и соответствует принципам уникальной системы, а также легко выполнимо – в качестве материалов можно использовать предметы домашнего обихода. Это уникальное пособие поможет вашему ребенку учиться новому и развиваться с удовольствием!

Здоровье ребенка: современный подход. Как научиться справляться с болезнями и собственной паникой

Книга детского педиатра Сергея Бутрия – настоящий путеводитель по здоровью ребёнка. В ней вы найдёте информацию из качественных международных источников, благодаря которой научитесь распознавать по симптомам частые заболевания и ориентироваться в оригинальных лекарствах. Но главное – вы перестанете поддаваться панике, так как получите карту, по которой сможете легко разобраться с любым диагнозом.

Тайм-менеджмент для мам. 7 заповедей организованной мамы

Система тайм-менеджмента, разработанная автором этой книги-тренинга, проста в применении и дает 100-процентный результат. Выполняя шаг за шагом задания, вы сможете навести порядок в своей жизни: правильно расставлять приоритеты, организовывать детей, находить время для себя и мужа и в итоге стать счастливой и организованной мамой, женой, хозяйкой.

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?

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 съедать 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 «Съедать 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!

Если родители предугадывают все желания ребенка, ребенок еще долго не научится понимать свои потребности и просить о помощи.

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.

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 осознанный выбор между «лень учить, лучше все быстро сделаю сама» и «лень делать самой, лучше потрачу усилия на обучение».

Еще одна естественная потребность – справлять нужду. Славик справлял нужду в штаны. Мама Славика на наше законное недоумение отреагировала так: попросила водить ребенка в туалет по часам – каждые два часа. «Я дома его сажаю на горшок и держу до тех пор, пока он все дела не сделает». То есть трехлетний ребенок ждал, что в детском саду, как и дома, его будут водить в туалет и уговаривать «сделать дела». Не дождавшись приглашения, он надувал в штаны, и ему даже в голову не приходило, что мокрые штаны надо снять и переодеть, а для этого обратиться за помощью к воспитателю.

Если родители предугадывают все желания ребенка, ребенок еще долго не научится понимать свои потребности и просить о помощи.

Через неделю проблема мокрых штанов была решена естественным путем. «Я хочу пИсать!» – гордо оповещал группу Славик, направляясь к унитазику.

Никакого педагогического волшебства. Физиологически организм мальчика на тот момент уже созрел для того, чтобы контролировать процесс. Славик чувствовал, когда ему пора идти в туалет, и уж тем более мог дойти до унитаза. Наверное, он мог бы начать делать это и раньше, но дома его опережали взрослые, усаживая на горшок еще до того, как ребенок осознавал свою потребность. Но то, что было уместно в возрасте одного-двух лет, продолжать в три года, конечно, не стоило.

В детском саду все дети начинают самостоятельно есть, самостоятельно ходить в туалет, самостоятельно одеваться и самостоятельно придумывать себе занятия. Также они привыкают обращаться за помощью, если не могут решить свои проблемы.

Я вовсе не призываю отдавать детей в садик как можно раньше. Напротив, считаю, что дома до трех-четырех лет ребенку лучше. Просто я говорю о разумном родительском поведении, при котором ребенка не душат гиперопекой, а оставляют ему пространство для развития.

Как-то ко мне в гости пришла подруга с ребенком двух лет и осталась ночевать. Ровно в 21.00 она пошла укладывать его спать. Ребенок спать не хотел, вырывался, упрямился, но мама настойчиво удерживала его в кровати. Я попыталась отвлечь подругу:

– По-моему, он еще не хочет спать.

(Конечно, не хочет. Пришли они недавно, тут есть с кем поиграть, новые игрушки – ему все интересно!)

Но подруга с завидным упорством продолжала его укладывать… Противостояние продолжалось больше часа, и в итоге ее ребенок все-таки уснул. Следом за ним уснул и мой ребенок. Все просто: когда устал, сам залез в свою кровать и уснул.

Дети несамостоятельны, если это выгодно взрослым.

Я – ленивая мама. Мне лень удерживать ребенка в кровати. Я знаю, что рано или поздно он уснет сам, потому что сон – естественная потребность.

В выходные я люблю поспать. В будни мой рабочий день начинается в 6.45, потому что в 7.00, когда садик открывается, у входных дверей уже стоит первый ребенок, привезенный спешащим на работу папой. Подниматься рано – жестоко для «совы». И каждое утро, медитируя над чашкой кофе, я успокаиваю свою внутреннюю «сову», что суббота подарит нам возможность выспаться.

В одну из суббот я проснулась около одиннадцати. Мой сын двух с половиной лет сидел и смотрел мультик, жуя пряник. Телевизор он включил сам (это нетрудно – нажать на кнопку), DVD-диск с мультом он тоже нашел сам. А еще он нашел кефир и кукурузные хлопья. И, судя по хлопьям, рассыпанным по полу, по разлитому кефиру и грязной тарелке в мойке, он благополучно позавтракал и, как мог, убрал за собой.

Старшего ребенка (ему 8 лет) уже не было дома. Вчера он отпросился с другом и его родителями в кино. Я – ленивая мама. Сыну я сказала, что мне лень вставать в субботу слишком рано, ведь тем самым я лишу себя драгоценной возможности выспаться, которую жду всю неделю. Если он хочет в кино, пусть сам заводит будильник, сам встает и сам собирается. Надо же, не проспал…

(На самом деле я тоже завела будильник – поставила виброзвонок и сквозь сон прислушивалась, как мой ребенок собирается. Когда за ним закрылась дверь, я стала дожидаться эсэмэски от мамы друга, что мой ребенок дошел и все нормально, но для него это все осталось за кадром.)

А еще мне лень проверять портфель, рюкзак для самбо и лень сушить вещи сына после бассейна. Также мне лень делать с ним уроки (если он не просит о помощи). Мне лень выносить мусор, поэтому мусор выбрасывает сын по пути в школу. А еще я имею наглость просить сына сделать мне чай и принести к компьютеру. Подозреваю, что с каждым годом я буду становиться все ленивей…

Удивительная метаморфоза происходит с детьми, когда к нам приезжает бабушка. А так как живет она далеко, то приезжает сразу на неделю. Мой старший тут же забывает, что он умеет сам делать уроки, сам разогревать себе обед, сам делать бутерброд, сам собирать портфель и уходить утром в школу. И даже засыпать один теперь боится: рядом должна сидеть бабушка! А бабушка у нас не ленивая…

Дети несамостоятельны, если это выгодно взрослым.

История возникновения «ленивой мамы»

«Скажите, это вы ленивая мама?» – весьма неожиданно было получить такой вопрос в социальной сети. Это что? Какая-то акция? В памяти всплыл детский стишок Якова Акима про бедного почтальона, выполняющего миссию, связанную с письмом без конкретного адреса: «Вручить Неумейке».

И что отвечать? Оправдаться? Перечислить все свои навыки, умения и обязанности? А может, выслать копию трудовой книжки?

На всякий случай уточняю:

«В смысле?»

И вопрос ставится уже по-другому:

«Это вы автор статьи про «ленивую маму»?»

Ах, да, тогда это я…

Но изначально это была не статья. На одном из многочисленных психологических форумов, далеко не самом популярном, была поднята тема об инфантилизме подрастающего поколения и его причинах. И даже шире – об ущербности и слабости этого поколения. Если коротко, то все стенания комментаторов можно было свести к перефразированной цитате классика: «Ведь были ж дети в наше время!» Или к другому классическому изречению: «Да я в их годы…» После чего шли перечисления: «в пять лет бегал на молочную кухню за детским питанием для брата», «в семь лет брата из садика забирал», «в десять лет моей обязанностью было приготовить ужин для всей семьи».

Помню, я позволила себе иронично высказаться о прямой взаимосвязи между поведением детей и поведением родителей: «Если бы мамы были чуть более ленивы и не делали все за детей, то детям пришлось бы стать более самостоятельными». Но если подумать, это и в самом деле так. Ведь дети за последние десятилетия не стали реально хуже. Они не стали физически слабее и не утратили способности к труду. Однако возможностей для проявления своей способности к самостоятельным действиям у них стало меньше. Почему? Потому что детская самостоятельность перестала быть жизненно важной потребностью для семьи, потребностью, освобождающей мамины руки и мамино время для зарабатывания на хлеб насущный. Более того, в восприятии многих родителей самостоятельность стала синонимом опасности. А дети – они ведь не просто дети, а дети своих родителей, то есть являются частью семейной системы, где все элементы взаимосвязаны. Когда меняется поведение родителей, соответственно меняется и поведение детей. Если все делать за ребенка, то у него не будет стимулов для развития. И наоборот, если взрослые перестают делать за ребенка то, что ему уже по силам, то ребенок начинает самостоятельно реализовывать возникающие потребности.

Из обсуждений на форуме, из жизненных примеров, когда лень противопоставлялась гиперопеке, появились записи в блоге – просто, чтобы

собрать мысли в кучку. И вдруг неожиданное предложение редактора журнала: «А вы не против, если мы это как статью опубликуем?» А потом редактор добавила: «Это будет бомба!»

Действительно, получилась информационная бомба. Взорвалась, сработала. Мою статью цитировали на родительских форумах, размещали в блогах и соцсетях, на популярных интернет-ресурсах, в том числе и зарубежных. Например, при переводе на испанский Славика переименовали в Себастьяна, дневник почему-то заменили на портфолио, а мама (то есть я) в испанской версии просила принести ей не чай, а кофе, ибо чай в Испании весьма непопулярный напиток. И везде в комментариях рождались бурные споры: «Хорошо это или плохо – быть ленивой мамой?» От «вот так и надо воспитывать детей, чтобы они были готовы к жизни!» до «зачем тогда вообще детей рожать? Чтобы прислуживали?!» Но на самом деле люди спорили вовсе не друг с другом, а скорее со своими проекциями. Каждый проецировал на статью какую-то свою личную историю, пример из своего детства, пример из жизни знакомых.

Мамина «лень» в основании должна иметь заботу о детях, а не равнодушие.

К сожалению, по Инету разошлась несколько урезанная версия статьи (нужно же было как-то уместить ее на журнальном развороте), и поэтому далеко не все поняли, что в ней вообще-то говорилось не про истинную лень, а про создание условий для развития детской самостоятельности. И что я не имела в виду вынужденную раннюю самостоятельность, которая возникает как следствие родительского пофигизма, равнодушного отношения к ребенку. Когда в комментариях под статьей «Почему я – ленивая мама» люди пишут: «И я, и я ленивая», понимая под этим «я целый день за компом/сплю/в телевизоре, а ребенок играет сам по себе», мне становится тревожно. Мне бы не хотелось, чтобы мой посыл воспринимали в этом случае как индульгенцию. Хорошо, когда ребенок может сам себя занять и сам себя обслужить, но плохо, если он всегда сам по себе. Если так – он сильно теряет в развитии.

Мамина «лень» в основании должна иметь заботу о детях, а не равнодушие. Поэтому для себя я выбрала путь «ленивой мамы», которой и правда лень все делать за детей, и делать по первому их требованию. Ей лень – и она учит детей все делать самостоятельно. Уж поверьте, это тоже непростой путь и, может, даже более энергозатратный. Истинная лень тут и рядом не валялась… Конечно, проще самой быстренько помыть посуду, чем вытирать воду с пола после того, как ее помоет пятилетний ребенок. А потом, когда он уснет, еще придется перемывать тарелки, так как на них поначалу и жир останется, и средство для мытья посуды. Если позволить трехлетке поливать цветы, то тут тоже не все сразу получится. Ребенок может опрокинуть цветок, рассыпать землю, может залить цветок, и вода потечет через край горшка. Но именно так, через действия, ребенок учится координировать движения, понимать последствия и исправлять ошибки.

Всем родителям в процессе воспитания часто приходится делать выбор: быстро все сделать самим или воспользоваться ситуацией и чему-то научить ребенка. Второй вариант имеет два бонуса: а) развитие ребенка и б) высвобождение времени родителей впоследствии.

И однажды, когда ребенок уже многое будет знать и уметь, мама сможет позволить себе полениться. Теперь уже в прямом смысле.

Такая выгодная несамостоятельность

Что за странный вывод?! Почему, если дети несамостоятельны, это выгодно взрослым? В чем выгода несамостоятельности ребенка?

«Вырос» и «стал взрослым» – не тождественные понятия.

О, вы знаете, выгода очень проста: взрослые в этом случае получают внешнее подтверждение своей сверхценности, важности, незаменимости. Это бывает необходимо, если нет внутренней уверенности в своей ценности. И тогда фразу «Он без меня ничего не может» можно перевести так: «Я без него не могу, ведь только он дает мне подтверждение моей ценности». Зависимость от ребенка вынуждает делать ребенка зависимым. Подсознание выстраивает свою логическую цепочку: «Если он ничего не может сам, значит, он никуда не уйдет, он всегда-всегда будет со мной, и в 20 лет, и в 40… Я всегда буду ему нужна, а значит, я никогда не буду одинокой». Часто это даже не осознается. На уровне сознания мама может искренне переживать, что у ребенка никак не складывается жизнь. Но на подсознательном уровне она сама моделирует этот сценарий.

Я встречала людей, которые физически выросли, но при этом не стали взрослыми и самостоятельными. Не овладели навыком самоконтроля. Не приобрели способность принимать решения, брать на себя ответственность. Я знала школьников, чьи домашние задания до выпускного класса контролировали родители. Я работала со студентами, которые не знают, зачем учатся и чего хотят в жизни. За них все всегда решали родители. Я видела дееспособных мужчин, которых на прием к врачу приводили мамы, потому что сами мужчины терялись, где взять талон и в какой кабинет занять очередь. Я знаю женщину, которая в 36 лет одна, без мамы, в магазин за одеждой не ходит.

Единственная и самая важная миссия родителей – научить ребенка быть самостоятельным.

«Вырос» и «стал взрослым» – не тождественные понятия. Если я хочу, чтобы мои дети были самостоятельными, инициативными и ответственными, то для этого надо предоставлять им возможность для проявления этих качеств. И даже не придется напрягать фантазию для искусственного создания ситуаций, требующих самостоятельности, если у мамы, папы или другого присматривающего взрослого (например, бабушки) будут еще интересы помимо ребенка.

Сейчас выскажу крамольную для большинства мам мысль: ребенок не должен быть на первом месте. У меня на первом месте – я. Потому что если я сейчас посвящу свою жизнь детям, буду жить исключительно их интересами, то через десять-пятнадцать лет мне будет очень сложно их от себя отпустить. Как же я буду жить без детей? Чем заполню образовавшуюся пустоту? Как удержу себя от соблазна вмешиваться в их жизнь, чтобы «осчастливить»? И как они будут без меня, привыкшие, что за них думает, делает и принимает решение мама?

Поэтому кроме детей у меня есть я, есть любимый мужчина, есть работа, есть профессиональная тусовка, есть родители, есть друзья и есть увлечения – при таком комплекте не все пожелания ребенка исполняются моментально.

– Мама, налей мне попить!

– Сейчас, солнце, я закончу письмо и налью тебе воды.

– Мама, достань мне ножницы!

– Я сейчас не могу отойти от плиты, а то каша сгорит. Подожди минутку.

Ребенок может чуть-чуть подождать. А может сам взять стакан и налить себе воды. Может подтащить табурет к шкафу, чтобы достать ножницы. Мой сын чаще всего предпочитает второй вариант. Он не любит ждать – он ищет способ получения желаемого.

Конечно, это не значит, что так стоит поступать абсолютно с каждой просьбой ребенка. Есть действия, которые ребенку пока еще сложно выполнить самому. Есть что-то, что мама может сделать прямо сейчас, не отрываясь от других дел. Например, если мама как раз наливает себе воды. Будет странно, если она в этот момент откажется налить воды еще и ребенку. Без фанатизма, пожалуйста.

«А я самостоятелен?»

На самом деле единственная и самая важная миссия родителей – научить ребенка быть самостоятельным.

Это значит:

? самостоятельно мыслить;

? самостоятельно принимать решения;

? самостоятельно удовлетворять свои потребности;

? самостоятельно планировать и действовать;

? самостоятельно оценивать свои действия.

Самостоятельный человек знает, чего он хочет, и знает, как он может этого достичь. Самостоятельный человек независим. Это не значит, что он одинок. Это значит, что отношения с другими он строит не на принципах созависимости: «Я без тебя не могу, и ты без меня не справишься», а на принципах симпатии: «Я без тебя могу, но мне приятно быть рядом с тобой».

Психологически зрелая личность – самостоятельная. И предпочитает окружать себя такими же психологически зрелыми людьми. Зависимые тянутся к зависимым, чтобы создать привычные созависимые отношения.

«Я давно не люблю мужа, но я без него не смогу прожить. Жить будет негде и не на что. Я знаю, что он мне изменяет, но я готова с этим мириться, потому что он

меня содержит. С другой стороны, я знаю, что я ему нужна. Он в быту полный ноль, даже яичницу себе не пожарит. А еще он очень любит нашего сына. А сын очень любит меня. Так любит, что даже заснуть без меня не может. Ему уже 5 лет, но мы еще ни разу не расставались. Мы спим с ним вместе и играем всегда вместе, он предпочитает играть со мной, а не с ребятами на игровой площадке..»

То, что эта женщина воспринимает как показатели очень сильной любви, на самом деле – показатели зависимости. Когда ребенок любит проводить время с мамой – это любовь. Когда пятилетний ребенок не может проводить время без мамы – зависимость.

Из-за неудовлетворенных отношений с мужем женщина неосознанно привязывает к себе ребенка. И это отнюдь не здоровая привязанность. Не ощущая своей ценности для мужа, женщина таким образом возмещает недостающее за счет ребенка, культивируя свою сверхценность как мамы.

Можно предположить, что впоследствии у ее ребенка возникнут сложности в общении со сверстниками. Для мамы от этого прямая выгода: если у ребенка не складывается общение со сверстниками, значит, он будет вынужден общаться исключительно с мамой, и мама не почувствует себя одинокой.

Когда супругов связывают теплые чувства, а не созависимость, им легче отпустить от себя ребенка, потому что им есть о чем поговорить друг с другом, есть чем заняться без ребенка. Поэтому важно начинать работу над самостоятельностью ребенка именно с себя. И прежде всего ответьте себе на вопрос: «А я самостоятелен?»

«Я хочу воспитать своего ребенка самостоятельным, но мне в этом мешают бабушка и дедушка. Я даю ему ложку, чтобы он ел сам, а бабушка начинает его кормить.

Я кладу ему одежду на стульчик и прошу одеться, а бабушка начинает его одевать.

Я хочу, чтобы сын научился какое-то время играть самостоятельно, но его ни на минуту не оставляют одного, с ним постоянно играют то дедушка, то бабушка…»

Почему так много бабушки и дедушки в этих отношениях? Почему они не считаются с мнением дочери?

Объяснение простое. Дочь живет вместе с родителями, на их территории и за их счет. Не замужем, не работает, и ее, и внука содержат бабушка и дедушка. То есть дочь несамостоятельна. До тех пор пока она зависит от родителей, они могут игнорировать ее пожелания. Тем более что у них есть от этого выгода. Если дочь выросла несамостоятельной, они получили возможность тотального контроля над ней. Теперь им важно получить возможность тотального контроля еще и над внуком.

Возможность воспитать самостоятельного ребенка появляется не ранее, чем самостоятельными станут его родители. Как подобные проблемы взаимоотношений с бабушками решают самостоятельные родители? Иногда весьма категорично: «Дорогие родители, если вы не будете считаться с моими принципами воспитания, я буду вынужден(а) ограничить ваше общение». Только самостоятельный и независимый человек может устанавливать свои правила. К его мнению прислушиваются. А мнение зависимого человека можно игнорировать, потому что ему все равно некуда деться.

Если процесс сепарации от родителей еще не пройден или вы постоянно выстраиваете созависимые отношения, имеет смысл поработать с психологом, пройти курс личной психотерапии. Увы, далеко не все проблемы решаются посредством прочтения книг. Часто нужен взгляд со стороны.

Несамостоятельность в вертикальных отношениях «родитель – ребенок» или горизонтальных «муж – жена» всегда имеет под собой какую-то выгоду, скрытую потребность каждого участника системы.

– Мы живем вместе уже десять лет, и каждое утро начинается с вопроса: «Люба, где мои носки?» Это же невыносимо!

– Но вы десять лет это терпели, а что сейчас привело вас на консультацию к семейному психологу?

– У нас родился сын. Чудесный мальчик, очень сообразительный, быстро развивается. Он рано начал говорить, ему сейчас полтора года, а он уже стишки за мной повторяет! – Лицо женщины светится радостью и гордостью за сына.

– И как это связано с носками мужа?

Выражение лица и интонация снова меняются:

– Он повторяет за мужем: «Где мои носки»! Это ж какой пример он сыну подает! Это ж кто у нас вырастет?

– Понятно. Скажите, а что делаете вы, когда слышите от мужа этот вопрос?

– Я? Подаю ему носки.

– Все десять лет?

– Ну да.

– Представляете, насколько у него этот рефлекс закрепился? Причем с вашей подачи. В прямом смысле. Он спрашивает – вы подаете. Если вам хочется, чтобы муж изменил свое поведение, то прежде всего вы должны поменять свое.

– И как мне его поменять? Сказать ему: «Сам о своих носках позаботься»?

– Звучит грубовато… А если придумать более мягкий вариант?

– Носки в шкафу в спальне, на второй полке снизу, твои – слева.

– У вас всегда носки лежат на одном и том же месте?

– Да.

– Полагаю, через несколько напоминаний ваш муж запомнит, где следует искать носки.

Возможность воспитать самостоятельного ребенка появляется не ранее, чем самостоятельными станут его родители.

– А с сыном как быть, чтобы этого вопроса не было?

– Аналогично. Если носки всегда будут лежать на одном и том же месте, ребенок это запомнит. Помогут простые комментарии: «А носочки у нас лежат здесь», помогут инструкции: «Носочки нужно положить на место», помогут просьбы: «Иди, принеси носочки», «Надень, пожалуйста, носочки». И надо быть готовой к тому, что носочки ребенок наденет кверху пяткой, а может, и непарные. Зато он все сделает сам.

Так бывает, что до рождения ребенка женщина охотно играет роль мамы для своего мужа. «Он без меня с голоду умрет!», «Он без меня носки не найдет!» И муж своим поведением: «Оля, я не нашел, что покушать» – подыгрывает ей. В такой игре всегда есть неосознаваемая потребность со стороны обоих партнеров. Но все можно изменить. При желании.

Какая мама нужна ребенку

На формирование моих воспитательных убеждений когда-то оказали влияние две женщины. Обеим было чуть за пятьдесят, у обеих были мужья, дети, внуки, и обе работали со мной в одном бюджетном образовательном учреждении – на этом сходство заканчивалось. А ключевым отличием было отношение этих женщин к себе.

Одна из них (назову ее Тамара Петровна) была исключительно жертвенной особой. Именно так она себя гордо именовала. «Я опять жертвую личным временем ради образовательного процесса», – громогласно объявляла она в преподавательской, соглашаясь выйти на замену заболевшей коллеги. Сама же она никогда не сидела на больничном, предпочитая переносить недомогания «не отходя от станка». Чуть что, Тамара Петровна демонстративно пила лекарства, которые сама себе и прописывала, так как ей некогда было ходить по врачам. И все мы, конечно, слышали о ее подвиге: как однажды после операции она ушла из больницы, чтобы принять экзамен. Нагрузка у нее всегда была максимальной, даже больше нормы, и «лишние» часы приходилось официально оформлять на кого-нибудь другого. Так много работала она исключительно ради детей, которых «нужно хорошо обеспечить». Крылатая фраза «Все лучшее – детям!» была не только ее личным лозунгом, но и стилем жизни. Как бы ни складывались обстоятельства, в первую очередь удовлетворялись потребительские нужды ее детей (запросы, как вы понимаете, постоянно росли), сама же Тамара Петровна питалась и одевалась очень аскетично и уж тем более не позволяла себе тратиться на развлечения и прочие «глупости».

Вторая женщина (пусть будет Татьяна Павловна) по своему образу жизни была полной противоположностью Тамаре Петровне. Нагрузку она брала по минимуму. При необходимости имела «наглость» уходить на больничный даже во время сессии. Ссылаясь на слабое здоровье, могла взять посреди учебного года отпуск без содержания, чтобы съездить в санаторий, чем вызывала у Тамары Петровны идеологическую ненависть.

Периодически в столовой я пересекалась то с одной, то с другой, а то и сразу с обеими…

Тамара Петровна была весьма и весьма разговорчива. Она жаловалась на здоровье, на хроническую усталость, на неблагодарных детей, которые теперь каждый вечер подсовывают ей внуков, лишая возможности отдохнуть после тяжелого трудового дня, а работает она ради них же… Интонация, с которой все это произносилось, явно подчеркивала, что роль жертвы – это любимая роль Тамары Петровны. И за эту роль она ждет оваций…

Татьяна Павловна, напротив, была спокойна, улыбчива и больше слушала, чем говорила сама. Иногда рассказывала что-то смешное о внуках.

Однажды она задала Тамаре Петровне наивный вопрос:

– А почему вы не пройдете обследование, если вас беспокоят частые головные боли?

И тут Тамару Петровну прорвало.

– Вот что я вам скажу, голубушка. Если вы кого любите, так только себя. Личные потребности для вас превыше всего. У вас и обследования, и санатории, и отпуск внеплановый… А мне о себе подумать некогда! У меня и работа, и дети, и внуки, и весь дом на мне держится! Я в первую очередь о близких думаю! И во вторую очередь тоже думаю о них!

Татьяна Павловна выдержала паузу и, невозмутимо помешивая ложечкой чай, сказала: – Я тоже думаю о близких… Зачем, думаю, им нужна больная, усталая, вечно ноющая, взвинченная, требующая благодарности тетка? Нет! Им нужна спокойная, здоровая, полная сил, способная поддержать и оказать помощь мама и бабушка. Вот поэтому я и думаю о себе, о своем настроении и о своем здоровье. Я люблю себя, чтобы были силы любить близких и быть им полезной.

В то время я еще только мечтала стать мамой, но уже любила своих будущих детей и знала, что обязательно «все лучшее – детям». А после этого диалога я поняла, что «лучшее» – это не про материальные блага. Это отношение, это настроение и это самочувствие. Ребенку не нужна «жертвенная» мама. Ребенку нужна мама любящая и счастливая.

Это не значит, что мама должна поставить крест на себе или на своей работе. Некоторым мамам для счастья нужно много работать. Но вопрос не в количестве

рабочих часов в неделю, а скорее в мотивации. Для выросших детей одинаково плохи оба посыла: «Я всю жизнь на вас работала!» и «Ради вас я отказалась от карьеры!» Еще хуже варианты: «Я из-за вас замуж не вышла! Не хотела, чтобы отчим в дом пришел!», «Из-за вас я с нелюбимым мужем всю жизнь прожила, выходки его терпела, только чтобы вы в полной семье выросли!» Чаще всего такого рода жертвенность – это перекладывание ответственности на детей за свое неумение жить. И как потом жить с осознанием, что мама была несчастной… из-за собственного ребенка?

И если бы дело было только в моральных угрызениях! Смотрите, какие могут развиваться сценарии.

ПЕРВЫЙ: принести свое счастье в жертву маме, как когда-то поступила она. Вам ведь наверняка известны случаи, когда сын одинокой мамы не может устроить свою личную жизнь и лет до сорока (в лучшем случае) остается холостяком? И если бы это был осознанный выбор! Увы, каждый раз, когда сын собирался на свидание (и в двадцать лет, и в тридцать), у мамы случался «приступ».

ВТОРОЙ: принять жертвенность мамы за образец и, когда появятся собственные дети, во всем следовать ее примеру, то есть жертвовать собой ради своих детей.

ТРЕТИЙ: отдалиться от мамы, чтобы как можно реже выслушивать ее упреки в неблагодарности, оградить себя от навязываемого чувства вины. Проблема здесь в том, что, когда ты приходишь к выводу – да, ради тебя жертвовали собой, – от навязанного чувства вины сложно избавиться.

ЧЕТВЕРТЫЙ, самый благоприятный, но редко осуществляемый: выросший ребенок все-таки становится счастливым (саморазвитие, психотерапия, книги, наставники) и даже более того – он сможет сделать маму чуть счастливее. Но лучше, если порядок будет другим: счастливая мама научит ребенка быть счастливым, ведь дети учатся не столько на словах, сколько на личном примере.

Ради счастья детей найдите свой рецепт счастья. Не надо жертвенности и надрывной усталости. Не забывайте заботиться о себе.

С какого возраста можно применять «ленивую маму»?

Мамы – они такие, что при желании всегда найдут повод для тревоги. Даже если сказать им: «Расслабьтесь, совершенно не обязательно скакать вокруг ребенка 24 часа в сутки», они с тревогой начнут уточнять: «А если не скакать, не будет ли это психологической травмой для ребенка?», «Хорошо, пусть не 24, а 22 часа – это много или мало?»

Когда мама постоянно испытывает внутреннюю тревогу и у нее очень мало веры в себя, хочется четких и понятных внешних ориентиров, которые помогут пусть ощупью, но все же найти верный путь. У такой мамы чаще всего возникают вопросы: «Когда нужно начинать развивать самостоятельность?», «Когда дать ребенку ложку?», «Когда приучать его к туалету?». И самый важный в контексте этой книги вопрос: «С какого возраста ребенка можно «включить» ленивую маму?»

Отвечаю: с любого. Понимаете, «ленивая мама» – это не программа воспитания, а жизненная философия. И разница в подходе «ленивой» и «неленивой» мамы может проявляться в любом возрасте.

Ради счастья детей найдите свой рецепт счастья. Не надо жертвенности и надрывной усталости. Не забывайте заботиться о себе.

Неленивая мама детское белье стирает руками в специальном «детском» тазике и исключительно детским мылом – никакого порошка! Она не расстается с утюгом и белье проглаживает с двух сторон. Кипятит не только пустышки, но и детские игрушки. Упавшую на прогулке лопатку она поднимает раньше, чем ребенок успеет за ней наклониться. Неленивая мама подсаживает ребенка на скамейку еще до того, как он закинул ножку в попытке залезть самостоятельно Неленивая мама бежит за санками, летящими с горы, чтобы поднять их в гору вместе с ребенком, хотя ребенок уже может подняться в гору сам. Неленивая мама всегда и все помнит за ребенка: и расписание на завтра, и что нужно принести в школу, и в котором часу начнется экскурсия, – она освобождает ребенка от потребности что-либо запоминать. Неленивой маме не лень вставать утром, чтобы проводить ребенка в школу, пусть даже у нее температура и пусть даже это уже выпускной класс.

А ленивая мама? Она учит, рассказывает, показывает, знакомит, помогает, но не делает за ребенка то, с чем он может справиться. Ребенок растет – и мама постепенно отпускает его от себя, понемногу передавая ему ответственность за то, что с ним происходит.

Формула проста: сначала вы делаете что-то вместе с ребенком, потом он делает это сам, а вы, доверяя ему, подбадриваете и помогаете при необходимости. И наконец, он все делает один, а вы им гордитесь.

Ребенку важно знать, что мама им гордится. Потому что ощущение успеха – движущий фактор развития.

Когда ребенку дать ложку, а когда шуруповерт?

Когда дать ребенку ложку? Тогда, когда он проявит к ней интерес. когда потянется к ложке или даже попытается у вас ее отнять. Или когда начнет активно есть руками. Ориентируйтесь не на нормативные таблицы и предписания, а на импульсы вашего ребенка. Если не дать ложку, когда есть импульс, потом может случиться так, что ребенок уже не захочет брать этот прибор в руку и начнет требовать, чтобы его кормили. Критерий самый универсальный – наблюдать за ребенком и следовать за его импульсами. Вы же не задаетесь вопросом: «Когда ребенку вставать?» Ребенок сам встанет, когда почувствует в себе силы. Схватится ручками за перильца кроватки, подтянется и встанет. И никто в этот момент не будет усаживать его обратно. Ему надо – и он встал.

Ребенок растет – и мама постепенно отпускает его от себя, понемногу передавая ему ответственность за то, что с ним происходит.

Когда ребенок пытается сам произносить слова, никто не закрывает ему рот, это даже звучит абсурдно. Но иногда приходится слышать нечто подобное:

– Я сам надену!

– Нет, ты долго будешь копаться, давай я тебя быстро одену. (И при этом мамы сверяют достижения ребенка с таблицей развития – в каком возрасте ребенок должен уметь самостоятельно одеваться.)

– Я сам пойду!

– Нет, ты упадешь, дай мне руку!

– Я сам понесу!

– Нет, ты уронишь!

– Я сам открою!

– У тебя не получится!

– Я сам налью!

– Нет, лучше я! Ты прольешь!

Вот так, постепенно, ребенок теряет тягу к самостоятельности и, что хуже всего, – начинает верить, что он не умеет, что он не справится и будет лучше, если все за него сделает мама. Ведь правда, у мамы лучше получается?

Моему племяннику два года, и он уже умело пользуется шуруповертом. В семье никто не задавался вопросом: «Когда дать ребенку шуруповерт?» Да и нет такого норматива в таблице развития. Родители не ставили перед собой такой задачи – научить пользоваться шуруповертом. Но однажды малыш увидел шуруповерт в руках папы и сказал: «Дай!» Так шуруповерт стал любимой игрушкой. Папа показал, научил и выделил специальную дощечку, в которую можно вворачивать шурупы. Зрелище, конечно, умильное: сидит карапуз на горшке с шуруповертом и сосредоточенно вворачивает гайки. Но на самом деле так развивается моторика. И так развивается самооценка.

Не думайте: пора или не пора? Сможет или не сможет? Дайте ребенку попробовать. Может он или нет – это он сам решит. Только обязательно будьте рядом для обеспечения безопасности.

«Вы знаете, у нас с мужем конфликт. Сейчас сыну год и четыре месяца. Споры по поводу предоставления ребенку самостоятельности начали возникать на улице. Я где-то поддерживаю, даю руку, а муж это считает излишним. Мне же кажется, что нет ничего страшного в том, чтобы дать малышу руку. Поискала статьи на эту тему в Интернете, но ничего не нашла. Что вы думаете по этому поводу?»

Я думаю, что рекомендаций на тему «Когда перестать держать ребенка за руку» просто быть не может, как не может быть и строго определенного возраста для

этого. В жизни бывают моменты, когда и тринадцатилетнего сына нужно держать за руку. Того самого, который в годовалом возрасте, выдернув ручонку из руки взрослого, бегал по дорожкам в парке, распугивая голубей. В этом вопросе нужно ориентироваться не только и не столько на возраст. Куда важнее оценить ситуацию и, конечно, надо наблюдать за ребенком, оценивать его силы: с чем он уже справляется, а с чем – нет.

Важно и то, как он себя чувствует. Если малыш уверенно карабкается на горку, то, возможно, в этот момент ему не нужна помощь взрослого. Но если он не удерживает равновесие, оглядывается на родителей в поисках поддержки, тянет ручку к руке взрослого, обязательно нужно прийти на помощь.

Доверяйте ребенку. Доверяйте себе. Не отказывайте в помощи, если ребенок просит. Ведь это совершенно разный подход к воспитанию и, как следствие, разные судьбы: когда ребенок не просит помощи, потому что может справиться сам, и когда он не просит помощи, потому что все равно никто не откликнется.

Всегда отзываться на просьбу ребенка о помощи и не отзываться принципиально – это две крайности. Еще раз: ситуации бывают разные. Важно чувствовать ребенка, чтобы понять, как поступить. За его просьбой могут стоять каприз, лень и даже проявление власти: «Как скажу, так и будет».

А могут – усталость, неуверенность в себе, потребность в заботе. Чего на самом деле хочет ребенок, когда просит о помощи? Представьте себя на месте ребенка и продолжите за него фразу: «Повесь за меня одежду…» («…а я побегу играть») или «Повесь за меня одежду…» («…я сегодня слишком устал и очень хочу спать»).

Когда мой сын Арсений в 12 лет сломал палец на руке и ему наложили гипс, вечером он попросил снять с него рубаху. Пока он был в состоянии «о-ужас-перелом», я помогала ему себя обслуживать. Но уже через пару дней ребенок привык к факту перелома и к наличию гипса. Оказалось, что гипс на правой руке не мешает самостоятельно есть, чистить зубы, ездить на велосипеде, ловко управлять компьютерной мышкой и даже играть в баскетбол («Ну, мам, я же левой мяч веду»). Зато гипс мешал выполнять домашние задания и конспектировать учебный материал за учителем (просто мотивации на эти действия у него не было). В общем, через пару дней на просьбу сына «Сними мне рубашку» уже без зазрения совести можно было с иронией отвечать: «Я сегодня видела, как ты во дворе этим гипсом по баскетбольному мячу колотил, так что с

рубашкой, думаю, ты тоже справишься».

Самостоятельность и безопасность

Словосочетание «детская самостоятельность» у некоторых родителей вызывает тревогу. Воображение рисует пугающие картины: несчастные случаи, плохие компании, распущенность, и все это следствие бесконтрольности.

Для снятия тревоги важно уметь различать нормальную, здоровую самостоятельность, которая несет только благо и без которой в жизни не обойтись, и самостоятельность опасную, которая, понятно, ничего хорошего не принесет. При здоровой самостоятельности родительский контроль остается. А вот если контроль полностью исключить, возникает опасная самостоятельность.

Самостоятельность и бесконтрольность – не синонимы. Отсутствие контроля, конечно, приводит к развитию самостоятельности, но вне контроля различных негативных последствий редко удается избежать.

Предоставляя ребенку самостоятельность, прежде всего важно очертить рамки ее проявления. По мере взросления рамки должны расширяться. Рамки, или границы, – это нормы, правила, условия, в основе которых в идеале должны лежать кроме безопасности нравственность и семейные традиции. Самостоятельность вне таких рамок – это распущенность и вседозволенность, и благом для ребенка она не является, так как ребенок теряет защищенность.

Доверяйте ребенку. Доверяйте себе. Не отказывайте в помощи, если ребенок просит.

Отпуская малыша в самостоятельное плавание, то есть ползание по квартире, предварительно уберите все опасные предметы, которые могут привлечь его внимание или случайно попасться на пути. Самое простое – положить повыше то, что представляет опасность. Это – физическое разграничение на «можно» и «нельзя». Как только ребенок научится подставлять табурет и залезать на него – опасные предметы надо убрать еще выше, еще дальше. Я могла спокойно

подремать, когда мой двухлетка бодрствовал, только при условии безопасности окружающего пространства: ничего колющего, режущего, обжигающего или ядовитого в зоне доступа.

Самостоятельность и бесконтрольность – не синонимы.

Сначала границы между «можно» и «нельзя» только физические, но вскоре ребенок начинает воспринимать вербальные границы – правила и запреты: «Нельзя брать в руки нож», «Нельзя ничего трогать на плите». Ребенок растет, расширяются и границы дозволенного. «Нельзя брать в руки нож» со временем сменяется на «Можно пользоваться ножом в присутствии взрослого», а потом очередь доходит и «Можно самому готовить на газовой плите».

Пример расширяющихся рамок для растущего ребенка

1. Мама решает, когда купать ребенка, и сама его купает. Сначала рамки самостоятельности ребенка ограничиваются лишь выбором игрушки для купания. Оставить малыша одного в ванне, полагаю, здравомыслящему родителю и в голову не придет. Это опасно, малыш может потянуться за игрушкой, потерять равновесие, «нырнуть» и захлебнуться.

2. Мама решает, когда купать ребенка. Ребенок сам выбирает игрушки для купания, шампунь, мыло и сам моется. Мама при этом, конечно же, рядом – контролирует процесс и качество, помогает при необходимости. Но просто контролировать процесс – мало. Ребенка нужно еще и учить безопасному поведению. Пустишь дело на самотек, ребенку может прийти в голову кувыркаться в ванне или нырять с края ванны вниз головой. А уж изобрести тысячу и один способ затопить соседей для него и вовсе пара пустяков.

3. Ребенок уже знает, что такое безопасное поведение в ванне. Он сам выбирает время купания, сам осуществляет процесс и сам контролирует качество. А мама? Мама озвучивает условия, как часто нужно мыться и до которого часа нужно управиться.

4. У ребенка уже четко сформированы понятия о чистоплотности и развиты навыки самообслуживания; когда пора купаться, он решает сам. Теперь в качестве «рамок» выступает условие опрятного внешнего вида.

Предвижу вопрос, с какого возраста ребенок должен купаться самостоятельно? Не должен. Не нравится мне формулировка «должен» в отношении ребенка. Ребенок может, ребенок способен – это другое дело. И его способность к чему-либо зависит не только от возраста. Родители, у которых несколько детей, часто замечают, что одного ребенка уже в пять лет можно спокойно оставить на какое-то время одного в ванне, будучи уверенным, что с ним ничего не случится, потому что ребенок – само спокойствие, «где посадишь – там и возьмешь». А вот другого даже в семь лет лучше одного не оставлять, потому что «безумные идеи» приходят в его голову гораздо быстрее, чем родители успевают среагировать. Напустить полную ванну ледяной воды, чтобы закалиться, – самый безобидный сценарий, все равно долго не высидит.

Аналогично и с другими «когда». Когда отпускать в школу одного? Это зависит от места, где вы живете, от маршрута, от самого ребенка. Одно дело, если школа находится во дворе и весь маршрут можно проследить из окна квартиры, и совсем другое, если до школы несколько кварталов, да еще и оживленные перекрестки надо переходить. Есть дети, которые рвутся к самостоятельности и требуют отпускать их без сопровождения взрослых. И есть дети, которые боятся идти одни и просят их провожать/встречать. Страх нельзя игнорировать. Поэтому, сопровождая ребенка, надо параллельно работать со страхом.

Прийти к самостоятельности через страх (здесь речь идет не о преодолении страха, а скорее о сосуществовании с ним) можно, но последствия могут аукнуться во взрослом возрасте. Вот пример. Свою дочку Лену семи лет мама, отправляясь на ночное дежурство, оставляла дома одну. В безопасности мама была уверена. Лена – серьезная девочка, в дневное время она спокойно остается дома одна. И что ей мешает оставаться одной вечером? Просто ляжет спать, а когда проснется, мама будет уже дома. Если что, у соседки есть ключи от квартиры. Иррациональный страх девочки, что ночью из-под кровати вылезет

чудо невиданное, мама игнорировала. Она не знала, что Лена, завернувшись в одеяло с головой, плакала от страха, боялась встать, чтобы пойти на кухню за водой или в туалет, так и терпела до возвращения мамы. Сейчас Лене тридцать лет, но она никогда не остается ночевать одна. Если муж уезжает в командировку, Лена идет к подруге. Травматичный детский опыт отсылает нас к неприятным воспоминаниям, активизирует негативные эмоции, и справиться с этим очень трудно.

Желательно, чтобы опыт самостоятельности ребенок получал на волне «Ух, как интересно попробовать!» Одной только уверенности родителя: «У тебя получится!» – бывает недостаточно.

Идеальные условия для развития самостоятельности: безопасное пространство + личная мотивация ребенка (интерес, потребность) + уверенность взрослого.

Самостоятельность и родительская тревога

Самый важный, на мой взгляд, фактор развития детской самостоятельности – это способность взрослых побороть свою тревогу, справиться с ней. Честное слово, мне проще забыть, что я «ленивая мама», и пойти самой встретить ребенка из школы, только бы избежать тревоги, парализующей все остальные мысли, кроме одной: «Где сейчас мой ребенок?!»

Мой старший сын давно уже отвоевал право возвращаться из школы самостоятельно. У него свой ключ, он умеет сам открывать двери. Ему хочется продемонстрировать свою взрослость перед остальными первоклашками, которых встречают бабушки, мамы и няни. Он выходит из школы и… видит меня («Ой, так получилось, была тут по делам, а у вас как раз занятия закончились»). Обещаю ему, что завтра он точно пойдет домой один. Успокаиваю себя, что мой ребенок отлично, вплоть до раздраженной мольбы с его стороны: «Да знаю я уже это все!» – проинструктирован по технике безопасности. Но вместе с мыслью «он уже должен быть дома» снова подкатывает тревога. Сначала

пытаюсь отогнать ее: задержали на уроке, долго одевается, а потом начинаю звонить. Казалось бы, какое счастье для современных родителей, что есть возможность позвонить ребенку на мобильный телефон и снять тревогу. Но часто оказывается, что тревога, наоборот, нарастает, потому что ребенок не отвечает на звонки. Наспех одевшись, вылетаешь из квартиры – и наталкиваешься на приготовленный еще за несколько метров до двери ключ в руке довольного ребенка (сам дошел). Но вот облом: мама помешала открыть дверь…

Желательно, чтобы опыт самостоятельности ребенок получал на волне «Ух, как интересно попробовать!»

Мокрый, грязный, но счастливый сын рассказывает о слепленном на школьном дворе снеговике. Первый снег – это такое событие, ради которого забываются строгие родительские наставления: «После уроков сразу домой!» Выдыхаю. Интересуюсь: «Почему не отвечал на мои звонки?» Ответ предсказуем: «Я не слышал». Могу понять, на школьном дворе гам ребячьих голосов перекрывает любую мелодию звонка.

Конечно, можно не изводить себя тревогой. Можно ходить и встречать вопреки импульсу ребенка на проявление самостоятельности. Но все равно с мучительной тревогой придется столкнуться, и не раз. Когда ребенок будет один гулять во дворе. Когда поедет в летний лагерь. Когда будет возвращаться с другими болельщиками с баскетбольного матча. Когда поедет вечером провожать девочку на другой конец города. Когда поедет в другой город поступать в институт… Поводов предостаточно, и по-другому не бывает: тревоги не избежать. Впрочем, есть выход: полностью привязать к себе ребенка. Будет ли это благом для него? Нет. И такой выбор продиктован не заботой о ребенке, а родительским эгоизмом: «Я хочу, чтобы мне было комфортно.

Я не хочу испытывать тревогу. Мне тяжело выдерживать тревогу. Будь всегда рядом, чтобы я тебя видела. Не живи своей жизнью».

Тревожиться за своего ребенка – это нормально. Но иногда тревога переходит границы нормы и становится той тревогой с приставкой «гипер», которая мешает развитию ребенка.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/anna-bykova/bol-shaya-kniga-lenivoy-mamy

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити