

# Как приобрести уверенность в воспитании своего ребёнка? Что почитать?

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

*Аннотация:* Социологические исследования (исследовательский центр «Pew Research Center») показывают, что значительная часть родителей находит воспитание детей одновременно стрессовым и утомительным. В вопросах экранного времени только 39% родителей чувствуют себя уверенно в воспитании своих детей, 61% родителей активно ищут советы от других (родственников, друзей, коллег, педагогов, в сети интернет и др.).

В эпоху информационного изобилия особенно важно найти проверенные источники знаний о воспитании.

Настоящие рекомендации подготовлены с целью повышения психологической грамотности родителей в вопросах развития и воспитания детей дошкольного возраста.

Включают подборку книг отечественных и зарубежных авторов о воспитании детей, которые помогут родителям лучше понимать своих детей и выстраивать эффективные и доверительные отношения в семье.

## *Уважаемые родители!*

Воспитание ребёнка – долгое, сложное и ответственное занятие. Не существует однозначного ответа на вопрос, как правильно воспитывать детей. Всё зависит от того, чего Вы хотите добиться и какого человека вырастить.

Никто не знает ребёнка лучше, чем Вы, потому что Вы – его родитель, Вы общаетесь с ним каждый день, Вы беспокоитесь за него, тревожитесь, возможно Вам кажется, что Вы что-то делаете неправильно, но самое главное в том, что Вы его любите.

Мы подготовили для Вас подборку книг, написанных признанными экспертами и основанных на научных исследованиях и многолетней психологической практике.

С чего начать чтение?

Определите главную проблему – что больше всего беспокоит в отношениях с ребёнком?

Выберите книгу, прочтите её не торопясь, обсудите её с партнёром – важно, чтобы оба родителя придерживались одной стратегии!

Не торопитесь – лучше подробно изучить 2-3 книги, чем поверхностно прочесть все.

Желаем Вам приятного и полезного чтения!

## **Выбирайте ...**

### **Ваш непонятный ребёнок**

автор Екатерина Мурашова

В книге рассматривается комплекс детских проблем: агрессия, страхи, отставание в развитии, нарушения речи и асоциальное поведение, каждая проблема разбирается на примере из практики автора, повествование ведётся простым и обаятельным языком.

### **Воспитание – это не только контроль.**

#### **Книга о любви детей и родителей**

автор Адриана Имж

В книге рассматриваются современные подходы к воспитанию, рассказывается, как найти золотую середину в вопросах контроля и разрешений в воспитании.

### **Воспитание без стресса.**

#### **Как вырастить ответственных детей**

автор Марвин Маршалл

В книге рассказывается, как воспитывать детей так, чтобы они понимали, какое поведение – ответственное и приемлемое, а какое – нет; автор показывает, почему поощрения, наставления и наказания не приводят к результатам, даёт советы, как научить ребёнка контролировать внутренние импульсы.

### **Воспитание сердцем**

автор Альфи Кон

Книга, в которой психолог ставит под сомнение подходы к воспитанию, основанные на поощрении и наказании, и призывает увидеть в ребёнке личность, нуждающуюся в безусловной любви и принятии; в первой части книги автор помогает родителям разобраться с собственной жизнью и установками, во второй даёт чёткие инструменты для взаимодействия с детьми.

### **Гаджетомания: как не потерять ребёнка в виртуальном мире**

автор Элизабет Килби

В книге британский детский психолог на примере реальных историй из своей клинической практики показывает, как сделать виртуальный мир верным помощником в воспитании, выработать у ребёнка здоровые привычки пользования цифровыми устройствами.

## **Как любить ребёнка: книга о воспитании**

автор Януш Корчак

В книге описаны принципы воспитания человека от грудного возраста до становления личности и самоуправления подростков.

## **Мам, я сам**

автор Эми Маккриди

В книге семейный консультант рассказывает, как воспитать ребёнка самостоятельным, спокойным и уверенным в себе человеком.

## **Методика раннего развития Марии Монтессори**

автор Виктория Дмитриева

Методика воспитания и развития Монтессори – одна из самых популярных в мире, суть которой заключается в том, чтобы развивать у ребёнка сообразительность, ответственность и самостоятельность. В книге представлена адаптированная система Монтессори под современные российские реалии.

## **Наказание наградой**

автор Альфи Кон

В книге доказывается пагубность модели воспитания: «Сделай то, получишь это»; на примерах из жизни, легко и с юмором даются советы родителям о детской мотивации, помогающие научиться договариваться со своим ребёнком.

## **Общаться с ребёнком. Как?**

автор Юлия Гиппенрейтер

На основе примеров из жизни автор рассказывает, как правильно слушать ребёнка и что делать, если он отказывается слушаться; представлены советы по преодолению сложностей в общении с ребёнком, выхода на новый уровень отношений

## **Отпустите их.**

### **Как подготовить детей к взрослой жизни**

автор Джули Литкотт-Хеймс

Книга о любви и страхах родителей, которые слишком вмешиваются в жизни своих детей; автор утверждает, что пытаясь оградить своих чад от «враждебного» мира, родители лишают их возможности достичь успеха в будущем.

### **Педагогика для всех**

автор Симон Соловейчик

Книга представляет собой историю о том, что происходит между каждым взрослым и ребёнком; учит смотреть на мир глазами детей и самим ненадолго почувствовать себя маленькими.

### **После трёх уже поздно**

автор Масару Ибука

В книге представлены результаты исследований новатора в сфере раннего развития, считающего, что до трёх лет ребёнка можно научить чему угодно; представлены рекомендации для молодых родителей, как заложить фундамент для дальнейшего развития малыша.

### **Правила родителей**

автор Ричард Темплар

Книга-памятка, в которой психолог собрал 100 важных правил для родителей (каждое правило поясняется текстом и короткой подсказкой).

### **Психология воспитания: книга для всех, кто любит детей**

автор Лев Моисеевич Фридман

В книге даны рекомендации родителям для организации разумного воспитания детей в разные возрастные периоды.

### **Психология семьи и семейное воспитание**

автор Елена Анатольевна Соловьева

В книге представлены исследования влияния семейных отношений на развитие личности ребёнка, предлагаются рекомендации по улучшению коммуникации внутри семьи.

### **Рождённый читать. Как подружить ребёнка с книгой**

автор Джейсон Буг

В книге представлен опыт автора по приобщению ребёнка к чтению, рассказывается, как научить ребёнка читать, как правильно читать ребёнку вслух и обсуждать прочитанное, как научить ребёнка буквам и цифрам без зубрёжки, как пристрастить ребёнка к книгам в цифровую эру.

### **Самостоятельный ребёнок, или Как стать «ленивой мамой»**

автор Анна Быкова

Книга учит участвовать в делах своих детей, но не проживать за них их жизнь, справляться с чувством тревоги за ребёнка, избавиться от попыток всё контролировать, научить ребёнка преодолевать трудности.

## **Семейная педагогика**

автор Татьяна Абрамовна Куликова

В книге рассматриваются базовые концепции семейного воспитания, предлагаются практические советы для родителей.

## **Тайная опора: привязанность в жизни ребёнка**

автор Людмила Петрановская

Базовая книга для молодых родителей, в книге рассказывается, как связь с родителями влияет на самостоятельность и самодостаточность взрослого человека; даны подробные советы, как строить здоровые отношения с детьми (каждая глава соответствует определённому возрасту, поэтому к тексту можно возвращаться в разные периоды жизни ребёнка).

## **Утраченное искусство воспитания**

автор Микаэлин Дуклефф

В книге представлены разные подходы к воспитанию, приведены научные доказательства их эффективности, приведены советы о том, как избавиться от родительского выгорания.

## **Эмоциональный интеллект**

автор Джон Готтман

Книга о том, как научить ребёнка распознавать свои эмоции и уметь владеть ими; представлены практические советы о том, как правильно реагировать на детские истерики, развить у ребёнка эмпатию и помогать справляться со сложными чувствами.