

МБУК «Межпоселенческая библиотека Волжского района»

16+

«КАК ПОСТРОИТЬ СЧАСТЛИВУЮ СЕМЬЮ»

Часть четвёртая. Взаимоотношения
родителей с детьми.



ОБЗОР КНИГ ПО ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКЕ

с. Дубовый Умет, 2026 год

Дорогие читатели!

Мы подготовили для вас обзор книг по психологии и педагогике: о семейных отношениях; об особенностях развития детей и их воспитания; о непростых отношениях с ребёнком-подростком; о взаимоотношении матери и дочери, матери и сына, папы и детей.

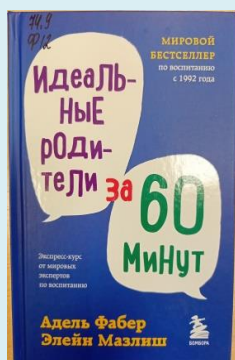
Все представленные книги из фонда нашей
Межпоселенческой библиотеки.

Семья - наш фундамент, обеспечивающий безопасность и дающий энергетическую поддержку, наш якорь, к которому всегда можно вернуться.

Абсолютно нормально и понятно желание семейной пары, которые готовятся стать родителями, дать малышу только самое лучшее. Но мать и отец должны понимать, что при воспитании они во многом будут повторять модель взаимоотношений, которая была в их семьях.

- Как взаимоотношения между родителями влияют на дальнейшую судьбу детей?
- Какова роль отца в жизни дочери сына?
- Почему существует конкуренция между матерью и дочерью?
- Как матери подготовить сына и себя к тому, чтобы отпустить его во взрослую жизнь?
- Как воспитать в сыне силу воли, ответственность и другие качества настоящего мужчины?

На эти и многие другие вопросы вы найдёте ответы в книгах, представленных в нашей четвёртой части обзора.



1. Фабер Адель.

Идеальные родители за 60 минут : экспресс-курс от мировых экспертов по воспитанию / Фабер Адель, Мазлиш Элейн ; перевод с английского Новиковой Т. - Москва : Эксмо, 2021. - 112 с. : ил. - Текст : непосредственный. - 16+.

Это краткое руководство по детской психологии и семейному общению, основанное на методике Фабер и Мазлиш. В центре внимания — типичные трудности воспитания: непослушание, напряжённые разговоры, сильные эмоции, усталость взрослых и повторяющиеся бытовые конфликты. Авторы разбирают не абстрактные идеи, а знакомые сцены из жизни семьи, где важно не только что сказать ребёнку, но и как именно это сделать. Издание относится к практической литературе о родительстве и сосредоточено на навыках общения, которые можно применять в ежедневных ситуациях. Книга сделана как экспресс-курс. Внутри есть:

- разборы сложных ситуаций в рисунках
- задания на выбор подходящей реакции родителей
- практические упражнения для закрепления навыков
- ответы на актуальные вопросы взрослых

Такой формат удобен для самостоятельного чтения: можно не идти строго по порядку, а возвращаться к тем эпизодам, которые особенно узнаются в повседневной жизни. За счёт коротких блоков материал проще соотнести со своими семейными привычками и манерой общения.



2. Дмитриева Виктория Дмитриевна.

Это же ребенок! : школа адекватных родителей / Дмитриева Виктория Дмитриевна ; иллюстратор Зайцева Д. - Москва : Эксмо, 2023. - 368 с. - Текст : непосредственный. - 16+.

ВИКА ДМИТРИЕВА — семейный психолог, телеведущая, автор семинаров и вебинаров по темам семейной и детской психологии, блогер с более чем 1,2 млн подписчиков. Автор книг-бестселлеров: «Это же подросток!» и «Это же любовь!», основатель «Школы Адекватных Родителей» и мама троих мальчиков.

Это настоящая родительская энциклопедия на все случаи жизни, написанная к тому же с юмором. Книга будет наиболее полезна родителям детей от трех до семи лет.

Если у вас нет времени читать, но есть большое желание понять, что творится с ребенком и как поправить ситуацию, если вы хотите конкретных решений, а не долгих нравоучений на философские темы о счастье родительства, то эта книга для вас.

Из книги вы узнаете:

- от чего зависит самооценка ребенка;
- советы в случае, если он постоянно болеет;
- как хвалить и критиковать ребенка;
- как научить его безопасному поведению

"О детях пишут многие. А о настоящем родительстве - единицы. Читая книгу Вики Дмитриевой, вы инвестируете в своих детей! В ней рекомендации, которые работают в реальной жизни и экономят время и силы родителей". - Валентина Паевская, детский нейропсихолог, специалист по раннему детству и дошкольному возрасту



3. Царенко Наталья Владимировна.

Мама без чувства вины : советы для "неуспевающих мам" / Царенко Наталья Владимировна. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. - 167 с. - (Психологический практикум). - Текст : непосредственный. - 12+.

Обычная среднестатистическая мама. Если бы природа наделила ее восемью руками, она тоже наверняка сказала бы спасибо, но обходится и так, как есть: быт, дети, работа, муж, хобби - все на ней, причем ведь в большинстве случаев умудряется со всем этим справляться. Правда, какой ценой! У кого-то характер портится, у кого-то карьера стопорится, кто-то махнул на себя рукой и запустил внешность до неузнаваемости... Мир платит ей той же монетой: дети не слушаются и отнимают все свободное время, быт "зарастает", муж недоволен, свекровь злорадует, подруги жалеют и сплетничают... Все, жизнь закончена, "я угробила свои лучшие годы!".

А можно ли по-другому? Можно успевать не за счет нервов, потери себя или нерациональной траты денег, а за счет грамотной организации времени, пространства и людей вокруг себя? Конечно! Если вы - мама, уставшая от хаоса, рутины и чувства вины, эта книга - для вас!



4. Гайг Даниэла.

Мама, которой я хочу быть : как общаться с ребенком без криков, истерик и ссор / Гайг Даниэла, Силлаба Линда ; перевод с немецкого Черепанова В.В. - Москва : Эксмо, 2021. - 320 с. - (Baby Boom! Лучшие книги для родителей). - Текст : непосредственный. - 16+.

Книга Даниэлы Гайг и Линды Силлаба - это самая настоящая и очень полезная диета, необходимая всем родителям: "диета от ругани"! 7 простых шагов, которые помогут перестать кричать на ребенка - даже если есть повод! - и научиться сохранять спокойствие в любых ситуациях. Вы разберетесь в истинных причинах агрессии и ссор, научитесь правильно реагировать на "неправильное" поведение ребенка и узнаете, как сохранить мир и гармонию в семье. А практические упражнения в каждой главе помогут закрепить новые "здоровые привычки" и поддержат на пути к осознанному воспитанию без криков и наказаний.



5. Бук Лена.

50 "Можно", с которыми маме станет легче жить / Бук Лена. - Москва : АСТ, 2023. - 256 с. - (Лидер Рунета). - Текст : непосредственный. - 16+.

Радость от рождения ребенка сменилась тревогой и чувством вины? Счастливые мамы из телевизора и социальных сетей раздражают своей идеальностью? Поздравляем! Вы познакомились с реальным материнством. Честные ироничные истории этой книги поддержат мам, которые растерялись в декрете, устали от недосыпа и никак не могут найти время на себя. Уникальная авторская система упражнений и практических заданий поможет снизить уровень тревожности и избавиться от чувства вины. Рекомендуются всем, кто хочет выдохнуть и получить от родительства то самое, о котором так много говорят и которого так не хватает в первое время.



6. Быкова Анна Александровна.

Самостоятельный ребенок, или Как стать "ленивой мамой" / Быкова Анна Александровна. - Москва : Эксмо, 2019. - 272 с. : ил. - (Ленивая мама). - Текст : непосредственный. - 16+.

Это книга о том, как вспомнить о себе, позволить себе быть не только родителем, найти ресурс для выхода за пределы этой жизненной роли. Она поможет избавиться от чувства тревожности и желания все контролировать, взрастить в себе готовность отпустить ребенка в самостоятельную жизнь. Ведь на самом деле единственная миссия

родителей — научить ребенка быть самостоятельным и счастливым человеком.

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.



7. Минеева Елена.

Мама, я тебе доверяю : как найти общий язык с ребенком / Минеева Елена. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2024. - 150, [1] с. : ил. - (Время для ребенка). - Текст : непосредственный. - 0+.

Помните, как в детстве фраза родителей "Нужно серьезно поговорить" вызывала страх? Вы не доверяли родителям. Вы не могли прийти к ним за советом. А вы думали о том, доверяют ли вам ваши дети? Что нужно сделать, чтобы не потерять их? Крик и наказание,

запреты и резкие фразы нарушают привязанность. А привязанность - это фундамент доверия, и он формируется с самого рождения до 21 года. В этой книге вы найдете ответы на все вопросы, узнаете, как устроен детский мозг, и разберетесь, как выстроить надежную привязанность и доверительные отношения с ребенком.



8. Про родительство. Мама, не кричи! / ведущий редактор Филатова Д. - Москва : АСТ, 2020. - 240 с. - (Секреты умных родителей). - Текст : непосредственный. - 16+.

Самая сложная в мире работа - это работа мамы. Это труд без выходных, без больничных и без отпусков. И нередко случается так, что бесконечный день сурка, в котором живет практически каждая мама, приводит к неизбежной и пугающей мысли: "Я - плохая мать", а детские слова "Мама, не кричи!" оставляют глубокую рану в сердце.

Благодаря этой книге каждая мама почувствует, что она не одна и что вопросы, которые терзают ее, задают все. Почему мы кричим на детей, даже если знаем, что делать это очень вредно и опасно? Как обнаружить истинные причины своего крика и устранить их? Как снизить свою тревожность и справиться со страхами за ребенка? Как при этом не воспитывать ребенка во вседозволенности и не избаловать его? Как найти баланс в воспитании ребенка? Узнайте ответы на эти и многие другие вопросы в такой нужной книге проекта @pro_roditelstvo!



9. Карлин Евгения Александровна.

Яд и мед материнской любви : путь к изменениям непростых отношений между матерью и дочерью / Карлин Евгения Александровна. - Москва : Эксмо, 2022. - 256 с. - Текст : непосредственный. - 16+.

Мама — самый главный человек в нашей жизни. Но не всегда у дочерей отношения с ней безоблачны даже в зрелом возрасте: она контролирует, ранит, винит. В своей книге психолог, доктор психотерапевтических наук Евгения Карлин помогает читательницам по-новому взглянуть на отношения с матерью и начать общаться с ней не с позиции маленькой девочки, а как равная женщина. Вы узнаете, как именно материнское воспитание повлияло на вашу жизнь, как отношения с ней сделать более зрелыми, спокойными и поддерживающими. Разные психотерапевтические подходы, истории клиенток и опыт автора помогут вам в этом.



10. Микер Мэг.

Мама и сын : как вырастить из мальчика мужчину / Микер Мэг ; перевод с английского Фатеевой Е. - Москва : Эксмо, 2021. - 352 с. - (Baby Boom! Лучшие книги для родителей). - Текст : непосредственный. - 16+.

Мама — главная женщина в жизни мальчика. Именно мама должна помочь сыну найти цель и предназначение в жизни, научиться понимать и прощать, стать самостоятельным и нести ответственность за свои поступки.

Эта книга — ваш надежный спутник на этом сложном, но невероятно важном пути. Это не сухая теория, а практическое руководство, наполненное теплотой и пониманием, которое поможет вам укрепить связь с сыном и осознать всю глубину вашего влияния на его судьбу. Практикующий врач и опытная мама, Мэг Микер предлагает не абстрактные советы, а конкретные и работающие стратегии. Читатели отмечают, что книга помогает по-новому взглянуть на отношения с сыном, научиться слушать его и принимать таким, какой он есть, что особенно ценно в сложный подростковый период.



11. Шангареев Мансур.

Папины детки : книга для мам про счастливых детей, воспитание и отцовский инстинкт / Шангареев Мансур. - Москва : АСТ, 2018. - 220, [1] с. - (Psychology#KnowHow). - Текст : непосредственный. - 12+.

Это книга о семейных отношениях, воспитании детей и роли отца в жизни ребёнка. Мансур Шангареев пишет как многодетный отец и делится личным опытом воспитания четверых детей, обращаясь прежде всего к мамам, которым важно лучше понять партнёра и выстроить семейную жизнь на основе любви и взаимопонимания. Автор показывает, как в семье складываются роли, почему детям важен пример папы и как отношения между супругами отражаются на воспитании. Разговор идёт не только о детях, но и о паре: о взаимопонимании, ожиданиях, мужском восприятии быта и родительства. Подача опирается на реальные семейные ситуации и личные наблюдения.



12. Алиева Марьям.

Письма папам / Алиева Марьям, Анохина Светлана, Мирмаксумова Аида. - Москва : АСТ, 2021. - 224 с. - (Кладезь психологии). - Текст : непосредственный. - 16+.

На Кавказе нет традиции доверительного общения между старшим и младшим поколениями, тем более между Дочерью и Отцом. Часто отцы недовольны рождением дочерей и открыто упрекают в этом своих жен, доводя ситуацию до абсурда, а то, что могло мирно решиться, оборачивается бедой. В 2018 году дагестанские журналисты Светлана

Анохина и Аида Мирмаксумова запустили проект «Отцы и дочери», получивший впоследствии известность во всем мире. Позже к ним присоединилась популярный блогер и правозащитник, автор бестселлера «Не молчи» Марьям Алиева. По задумке авторов, все желающие писали своим папам анонимные письма, которые потом на камеру читал журналист. Как только первые ролики появились в интернете, на почту авторов хлынул целый поток эпистолярных криков души...

«Мы не ожидали такого ажиотажа и с помощью художников Татьяны Зеленской и Аси Джабраиловой стали снимать анимационные фильмы, – вспоминает один из авторов проекта Светлана Анохина. – Письма были разные. О безграничной любви и равнодушии, детские воспоминания и жуткие истории. Например, о том, как отцу на семейном совете поручили убить дочь, так как она опозорила честь семьи. А он решил спасти ее и тайно отправил к своим друзьям, пожелав никогда не возвращаться в этот ад... Самые интересные письма мы решили опубликовать в книге, которую вы держите в руках».



13. Петрановская Людмила Владимировна.

Минус один? Плюс один! Приемный ребенок в семье. [Текст] / Петрановская Людмила Владимировна ; худож. Маликова С. - Санкт-Петербург : Питер, 2015. - 160 с. : ил. - 16+.

«Минус один!» – это значит на одного сироту меньше. «Плюс один!» – это значит, что ваша семья стала больше на одного человека. Это слова, за которыми стоит так много: и радость за этого ребенка, и чувство вины перед всеми теми детьми, кто еще не обрел семью, и надежда когда-нибудь все же «вычерпать море». О том, чтобы эта

простая арифметика стала счастливой жизнью, и написана книга замечательного психолога Людмилы Петрановской. В своей книге автор рассказывает, как подготовиться к этому непростому решению, пройти весь путь, не теряя надежды, увеличить свою семью на одного замечательного ребенка. Книга даст почувствовать, что вы не одиноки на своем пути.

Составитель: методист Картунчикова Е.В.