

Pozycje książkowe dla rodziców dotyczące wychowania, wsparcia i szacunku.

- „Pozytywna dyscyplina” Jane Nelsen

Pozytywna dyscyplina to klasyczna metoda wychowawcza, oparta na wzajemnej miłości i szacunku wywodząca się z nurtu psychologii indywidualnej Alfreda Adlera. Wspiera rozwój odpowiedzialności i samodzielności u dzieci w każdym wieku. Co mam robić, gdy nie mogę się dogadać z dzieckiem? Jak wspierać dziecko bez rozpieszczania? Jak wyznaczać granice, ustalać i egzekwować umowy i dzielić się z dzieckiem obowiązkami? Jak budować w dziecku zdrowe poczucie własnej wartości?

- „Rodzicielstwo bez awantur. Jak odzyskać spokój w rodzinie i wesprzeć rozwój dziecka” Daniel J. Siegel Tina Payne Bryson

Jak sprawić, aby trudna sytuacja stała się okazją do nauki i rozwoju? Jaki związek ma neurobiologia z naszą reakcją na niepokojące zachowania dziecka?

- „Rozmowy o wychowaniu w szacunku” Agata Frońska, Katarzyna Kowalska-Bębas, Patrycja Frania

Jak wspierać rozwój dziecka we wszystkich obszarach? Jak dostrzec, co jest najważniejsze w relacji, na czym oprzeć proces wychowania i gdzie szukać wsparcia?

- „Jak być dobrym rodzicem?” Gołota Małgorzata

„Dobre przygotowanie do życia daje owoce w postaci dziecka, które czuje się kochane i akceptowane, które ma wolę walki o zaspokajanie swoich potrzeb, które zna swoje mocne i słabe strony. (...) Zaakceptuj to, jakie masz dziecko i nie oczekuj od niego, by spełniało twoje marzenia czy próbowało sprostać twoim wymaganiom”.

- „Sztuka uważnego rodzicielstwa. Jak właściwie reagować w trudnych sytuacjach i wychować zycziwe, pewne siebie dziecko” Hunter Clarke-Fields

Sztuka uważnego rodzicielstwa to skarbnica praktycznych wskazówek, dzięki którym pogłębisz swoją uważność i zachowasz spokój nawet w obliczu najgorszych ataków furii swojego dziecka, okazując mu współczucie, miłość i zapewniając konstruktywne wsparcie. Zdobędziesz osiem podstawowych umiejętności, które pomogą Ci nie tylko nie tracić zimnej krwi, ale także budować silne relacje i działać tak, aby dzieci współpracowały, ponieważ tego chcą, a nie dlatego, że je zastraszasz karą czy przekupujesz nagrodą.

- „Jak nie krzyczeć na swoje dziecko. Wychowanie bez złych emocji” Carla Naumburg

Jesteś rodzicem? To zapewne zdarza ci się krzyczeć na swoje dziecko. Z bezsilności, zdenerwowania, z miłości. „Jak nie krzyczeć na swoje dziecko” Carli Naumburg to pełen praktycznych rad i wskazówek przewodnik, który pomoże ci zostać spokojniejszym, szczęśliwszym rodzicem spokojniejszych, szczęśliwszych dzieci. Polecane w książce nawyki i strategie nie tylko pomagają

zostać cierpliwym i bardziej wyluzowanym rodzicem, sprawiają również, że poczujesz się ogólnie szczęśliwszy, bardziej produktywny, i skuteczniej zapanujesz nad innymi dziedzinami życia.

- „Granice dzieci i dorosłych” Jarek Żyliński

Prosta w zastosowaniu koncepcja granic osobistych pomaga porozumiewać się i współpracować z dzieckiem, unikać nieporozumień i codziennych dramatów.

- „Koncepcje wychowawcze współczesnych rodziców” Kowalczyk Marlena Mirosława

Dr Marlena Kowalczyk trafnie rozpoznaje i typuje problemy wychowawcze i społeczne. Trudno bowiem o lepszą rekomendację dla takich sądów niż własne, empiryczne badania. Te zaś prowadzone są wedle sprawdzonych reguł sztuki badawczej i dały poznawczy efekt zweryfikowany przez praktykę.

- „Zamiast wychowania. O sile relacji z dzieckiem” Jesper Juul

Juul opowiada o tym, co najważniejsze w relacjach z dziećmi: rezygnacji z pozycji siły i poważnym traktowaniu ich potrzeb. Jedną z nich jest chęć bycia naprawdę dostrzeżonym przez dorosłych. Wbrew pozorom nie jest to wcale łatwe. Podpowiada, jak kochać dzieci, żeby czuły, że są kochane, jak rozwiązywać konflikty rodzące się wokół władzy w rodzinie i jak może wyglądać prawdziwie osobista rozmowa z dzieckiem.

- „Jak nie ranić własnego dziecka? O wychowaniu bez awantur” Nicola Schmidt

Dzięki tej książce nauczysz się, jak zachować spokój i sterować swoimi reakcjami, kiedy czujesz, że zaraz wybuchniesz, dowiesz się, co dzieje się w mózgu dziecka, które jest krytykowane i obrażane, wyćwiczysz takie sposoby postępowania, aby krok po kroku realnie i trwale wzmocnić swoją więź z dzieckiem.

- „Potęga obecności” Daniel J. Siegel Dr Tina Payne Bryson

Na podstawie najnowszych badań nad funkcjonowaniem mózgu i teorii więzi, autorzy "Potęgi obecności" dzielą się historiami, prostymi strategiami, ilustracjami i wskazówkami, jak skutecznie wprowadzić do rodzinnej codzienności powyższe cztery niezbędne elementy. W taki sposób, by były obecne we wszystkich wychowawczych sytuacjach – kiedy nasze dzieci walczą lub odnoszą sukcesy, kiedy je pocieszamy, dyscyplinujemy lub kłócimy się z nimi, i nawet gdy przepraszamy za czas, kiedy nie możemy z nimi być.

- „Mamo, nie krzycz” Małgorzata Chudzik Jeaninne Mik Sandra Teml-Jetter

Każdy rodzic wie, że krzyk wpływa destrukcyjnie na dzieci. Ale też na krzyczących rodziców. Jednak w sytuacji dużego stresu czy zmęczenia emocje niejednokrotnie biorą górę nad rozsądkiem. Jeannine Mik i Sandra Teml-Jetter, autorki „Mamo, nie krzycz”, podpowiadają, jak nie wpaść w pułapkę szkodliwych schematów postępowania. Dzięki tej książce każdy rodzic zdoła wzmocnić swoją relację z dzieckiem i poprawić metody wychowawcze, nauczy się także właściwie reagować w trudnych sytuacjach.

- „Mózg dziecka. Przewodnik dla rodziców” Bilbao Alvaro

Przewodnik podsumowujący współczesną wiedzę psychologiczną, która pomaga wspierać dzieci w

ich emocjonalnym i intelektualnym rozwoju.

- „Jak kochać swoje dziecko i wyznaczać granice?” Unell Barbara C. Wyckoff Jerry L.

„Jak kochać swoje dziecko i wyznaczać mu granice” pokazuje, jak budować empatyczne relacje, okazywać dzieciom wsparcie i zapewnić niezbędną ochronę; i jak jednocześnie radzić sobie z napadami złości. Co robić w sytuacjach konfliktowych oraz jak zapobiegać przyszłym problemom.

- „WYSOKO WRAŻLIWE DZIECKO Jak je zrozumieć i pomóc mu żyć w przytłaczającym świecie?” Aron Elaine

Błędy wychowawcze dorosłych – wynikające z niezrozumienia i niewiedzy – łatwo mogą doprowadzić do wielu poważnych i negatywnych skutków, z którymi dziecku będzie niezwykle trudno sobie poradzić. Z takimi sytuacjami bardzo często spotykała się w swojej pracy Elaine Aron i dlatego – jako wybitna specjalistka i pionierka tej dziedziny – napisała praktyczny poradnik, który pomoże rodzicom, nauczycielom i opiekunom: zrozumieć wysoko wrażliwe dziecko i jego potrzeby; poradzić sobie z wyzwaniami związanymi z wychowywaniem takiego dziecka; wprowadzić w życie cztery podstawowe zasady mądrego i skutecznego rodzicielstwa; pomóc wysoko wrażliwemu dziecku funkcjonować w mało wrażliwym, a bardzo przytłaczającym świecie; zadbać o to, by nauka i kontakty z rówieśnikami sprawiały dziecku radość, a nie stanowiły źródło stresu; przystosować dziecko do zmian i radzenia sobie z nadmiernym pobudzeniem; uświadomić dziecku, że wysoka wrażliwość jest darem, a nie ograniczeniem; wychować dziecko na szczęśliwego, zdrowego i silnego – wysoko wrażliwego – dorosłego.

- „Nie powiem ci, że wszystko będzie dobrze” Suchecka Justyna

To książka, która wzmacnia i daje nadzieję. Która pokazuje, że wiedza z zakresu zdrowia psychicznego jest podstawą dbania o siebie. Również wtedy, gdy nic złego nas nie spotyka i jesteśmy zdrowi. Rozmówczynie i rozmówcy Justyny Sucheckiej najczęściej mówią o prawie do dobrego życia dla wszystkich. Oni już wiedzą, że dla każdego człowieka oznacza to coś innego. I że każdy z nas może być ich sojusznikiem lub sojuszniczką. Trzeba tylko uzbroić się w wiedzę i... empatię. I temu służy ta książka.

- „Jak skutecznie wspierać dziecko w sytuacjach, w których sobie nie radzi?” Roz Shafran
Ursula Saunders Alice Welham

Książka pomaga zmienić stan beznadziei, pokazuje, jakimi drogami iść, żeby znaleźć pomoc, nadzieję i ukojenie. Proponuje sugestie, rady, techniki i rozwiązania proste do wprowadzenia w życie, poprawiające jakość życia. Pomaga uświadomić sobie nasze ograniczenia, uczy akceptowania niepokoju, zmartwień, smutku, utraty kontroli, pokazuje, że możemy je tolerować, a mimo to żyć dalej, rozwijać się i cieszyć codziennością.



Do pobrania:

[ksiazki-dla-rodzicow-dotyczace-wychowania2-1687441543.docx](#)
.docx19.69 KB