



ЦЕНТРАЛІЗОВАНА СИСТЕМА ПУБЛІЧНИХ БІБЛІОТЕК  
ЦЕНТРАЛЬНА ДИТЯЧА БІБЛІОТЕКА ім. О.С.ПУШКІНА  
«КНИЖЧИН ДІМ»

## **ВЧИМОСЯ БУТИ БАТЬКАМИ**



## **БІБЛІОГРАФІЧНИЙ ДАЙДЖЕСТ**

**для батьків і організаторів дитячого читання**

**КРАМАТОРСЬК, 2019**

## Шановні читачі!

Усі батьки прагнуть зробити все для того, щоб їхня дитина була здоровою, сильною, розумною. І, звісно, — найщасливішою. Та на цьому шляху постає безліч труднощів.

Бути батьками: важко це чи легко? Хто цьому навчає? Де цьому навчають? Як визначити, при вихованні дитини потрібна строгість чи м'якість? Контроль чи свобода вибору? Діти ростуть, питання залишаються. Іноді виявляється, що для вирішення того чи іншого питання просто бракує потрібної інформації.

Книги з останніх надходжень до фондів Дитячої центральної бібліотеки ім. О. С. Пушкіна допоможуть вам відповісти на багато питань і навчать мистецтву бути батьками. Сподіваємося, вони стануть для вас доброю знахідкою.

Отже, перша книга, яку ми радимо вам прочитати, це **«Досить істерик! Комплексний підхід до гармонійного виховання дитини»**.

Кожна людина так чи інакше стикалася з дитячою істерикою і своєрідною поведінкою. Малюкові відмовили в покупці нової іграшки – і ось він, посеред магазину, сидить на підлозі й голосно плаче. Дитині подарували новий гаджет і... суп давно охолонув, іграшки не прибрані, а дитина категорично не хоче розлучатися з новою розвагою. Вічно похмурий підліток давно наплював на домашні завдання, прогулює школу і багато грубить старшим. Що робити? Карати, погрожувати, шантажувати? А може, ігнорувати і дати повну свободу дій? Як правильно вчинити в такій ситуації? Як зберегти хороші стосунки з дитиною у важкий момент? На всі ці та безліч інших запитань вам дадуть відповідь нейробіолог і психіатр **Деніел Сігел** і дитячий психотерапевт **Тіна Брайсон** – автори цієї книжки. Вони пропонують новий підхід до виховання ваших дітей.

Декілька думок з книги, що ілюструють цей підхід:

*"Виховання може бути ефективнішим. Ви можете виховувати, орієнтуючись на стосунки та повагу, уникати непорозумінь і конфліктів. Навіть більше, сприяти формуванню навичок побудови й підтримки хороших стосунків і*

вдосконалювати здатність дітей вирішувати, як діяти правильно, думати про інших, йти до успіху і ставати щасливим.“

«Зазвичай погана поведінка – результат неспроможності дитини впоратися зі своїми почуттями або із ситуацією, яка склалася. Вона ще не в змозі опанувати ті сильні емоції, які її охопили, тому й нечемно поводить ся. Дії дитини, особливо тоді, коли вона себе не контролює – це сигнал про допомогу. Це прохання встановити емоційний зв'язок.»

«Коли діти засмучені чи влаштовують істерики, ми потрібні їм найбільше. Ми повинні засвідчити їм свою присутність і те, що будемо поряд, навіть, коли вони поведуть ся дуже погано. Цим ми забезпечуємо довіру й гарантуємо відчуття цілковитої безпеки.»

«Ефективне виховання означає, що ми не лише припиняємо погану поведінку чи спонукаємо до хорошої, а й навчаємо та формуємо зв'язки в мозку дітей, які допоможуть їм зважено приймати рішення у майбутньому.»

«Готовність покарати фактично призводить до протилежних результатів у формуванні мозку і у процесі залучення до співпраці.»

Чому діти не завжди поведуть ся так, як нам хочеться? Чому їхня поведінка нас дратує? Чому вони часто чинять нам на зло? Чи цілком усвідомлюють такі свої вчинки? Якими внутрішніми мотивами і причинами керуються?

Відповіді на ці запитання – чи не найболючіші для нас, батьків. Але варто пам'ятати: вони, наші діти, не народжуються зухвалими, деспотичними чи егоїстичними. Вони стають такі, якщо ці риси за певних обставин у спілкуванні з іншими людьми допомагають їм домогтися бажаного.

Поради про те, як уникнути прикрих помилок у вихованні, про табу для батьків у спілкуванні зі своїми дітьми ви знайдете в книжці кандидата педагогічних наук **Лариси Шрагіної «15 табу для мамусь і татусів, або Батьківські помилки з любові до дітей»**.

Авторка зрозумілою і простою мовою пояснює чому діти поведуть ся капризно чи не ввічливо, «ниють» і скаржаться. У книзі практичного психолога дуже багато прикладів конкретних ситуацій і Л. Шрагіна дає чіткі і емні відповіді, як потрібно

поводитися батькам у критичних ситуаціях, щоб не доводити їх до конфліктних і зберігати з дитиною довірчі відносини. Авторка наголошує, що дитина повинна завжди відчувати любов і підтримку від батьків, розуміти, що її поважають і цінують. І це не має нічого спільного з розбещеністю. Що не варто у всьому потурати дітям, а потрібно мудро виховувати! У книзі ви знайдете безліч відповідей на свої питання про виховання дітей, зрозумієте які помилки чинили і зрозумієте, що дитина - насамперед особистість.

*«...не витрачайте зайвих слів, закликаючи дитину до порядку – зробіть кілька разів так, щоб поведінка «без гальм» завдала їй реальних неприємностей. ... дитина з увімкненими «гальмами» знає: «Вередуй – не вередуй, однак нічого не зміниться. Навіть навпаки – можна втратити більше, ніж просто можливість дивитися телевізор. Тому краще зробити уроки».*

*«Констатація факту: дайте дитині чітко зрозуміти, що вона має право на почуття та бажання і ви їх приймаєте, незалежно від того, можна їх втілити у вчинок чи ні. Потім поясніть їй: нестримані вчинки, що дратують інших людей, неприпустимі – це відштовхує оточення. І практика: якщо поведінка дітей і надалі залишатиметься неприпустимою, то вони повинні відчути її наслідки. Хваліть дітей, коли вони починають контролювати свої почуття та поведінку.»*

*«Батьківська творчість і мудрість полягає в тому, щоб усі їхні виховні дії були помірковані – мали «золоту середину». Діти, яких ні в чому не обмежують, ніколи не зрозуміють, що вони – не центр Всесвіту, що ніхто не зобов'язаний виконувати всі їх бажання, що решта людей існує не для задоволення їхніх примх. Дитина, яка пережила розчарування, більше не матиме ілюзій, що вона отримуватиме будь-що і що всі навколо зобов'язані їй догоджати. Утративши щось, вона не почуватиметься жертвою і не вважатиме поганими людей, які не виконають її першої-ліпшої забаганки.»*

Зізнайтеся, що хоча б раз, але ви все-таки задавалися питанням, чи гарні ви батьки. Чи правильно ви виховуєте дітей? І

що таке - правильно? Що робити з почуттям материнської провини, як не розлучитися з чоловіком, який, здається, не розуміє, що з появою дітей ваше життя змінилося, як продовжувати працювати і виспатися нарешті?

Визначитися, які ви батьки, чи правильно ви виховуєте дітей, вам допоможе книга **Катерини Кронгауз «Я погана мати? і 33 інші запитання, які псують життя батькам»**.

Авторка - психолог і журналіст, мама двох маленьких хлопчиків - порушує актуальні для жінок питання про щастя дитини, атмосферу в родині та вплив на неї «своїх і чужих». Однак найбільше її непокоїть те, чи може бути щасливою родина, в якій жінка не відмовляється від своїх інтересів і душевного комфорту.

Катерина Кронгауз створила в Facebook закриту групу для мам, де можна обговорити найболючіші питання, і видала вкрай успішну книгу, яка не просто показана всім мамам як психологічна підтримка, вона ще й написана настільки легко, дотепно і просто, що гарантовано підніме вам настрій. Ось найяскравіші думки автора.

*«Почуття провини — це якась пошесть... Ти ніколи не знаєш, коли воно накопиться. Коли ти зрозумієш, що не вмієш малювати? Що не любиш гуляти з коляскою? Що ти заплакала при дитині? Зігнала на ній злість? Тебе покинув чоловік, а в дитини на язиці через слово «тато»? Чоловік не покинув тебе, але ви весь час сваритесь? Ви не сваритесь, а, навпаки, весь час цілуєтеся з чоловіком, так захоплені один одним, що мрієте про те, щоб залишитись наодинці, без дітей? Ти проспала дитяче свято, де дитина грає зайчика? Обіцяла морозиво і збрехала? (...) Водила до музичної школи усупереч їхнім бажанням? Чи не водила? Ніхто не залишиться непоміченим. Хоч би де було твоє слабке місце, хоч би як глибоко воно було сховано — це питання часу. Воно обов'язково вигулькне і буде вкористано проти тебе. (...) Що означає це почуття? Навіщо воно? Адже відомо, що діти виростають усупереч, наперекір, узагалі невідомо як. У неуків — учені, у тюхтіїв — спортсмени, у суворих — незібрані, у безголових — зосереджені, у дбайливих — егоїсти, у егоїстів — альтруїсти. (...) Я для себе вирішила, що позаяк із роками почуття провини лише зростає незалежно від того, скільки ти почитала дитині на*

ніч, — отже, напевно, це якийсь важливий батьківський механізм. І треба з ним не боротися, а, навпаки, взаємодіяти».

«Ми звикли, що дитина — це жертва і хрест. (...) Нам ніколи не спадало на думку і ніхто нам не пояснював, що недосипання, постійна жертвність і позбавлення свободи зовсім не обов'язково мають іти в комплекті з дитиною, яку ви народили і яку повинні виростити. Що хороша мати може бути просто хорошою і аж ніяк не обов'язково жертвною.»

«Що більш дорослими стають мої діти, то краще я розумію, що ідеальні батьки — це жодним чином не властивість батьків, а ставлення до них дітей і їхній вибір. Як вони вирішать — так і буде. А це іноді мало від тебе залежить. Так само ідеальні діти — це ставлення і вибір батьків, а не дітей.»

«Гидота заворожує. Грубість заворожує. Вульгарність заворожує. Заворожує небезпека. Взагалі, все погане заворожує, надто, коли ти хороша домашня дитина. (...) У наш непростий час чомусь не заведено забороняти дітям щось відверто. Нібито таким чином несучасні батьки позбавляють дітей свободи, втрачають контакт, близькі стосунки і довіру, підштовхують дітей до протесту і все таке інше. Не можна забороняти їм одружитися на дурені, кидати школу, дружити з наркоманами. У наш час заведено маніпулювати дітьми тонше.»

«Я часто мовчу, але мене це дуже тривожить. У дитинстві хлопчикам пояснюють, що будь-який конфлікт можна вирішити словами, але це неправда, є конфлікти, які можна вирішити тільки кулаками, і дитина повинна це знати, щоб могла так відрізняти одні конфлікти від інших. Єдине важливе правило — бити й ображати не можна слабких (на цьому етапі — тих, хто фізично слабший) і дівчаток (але цього у світлі боротьби за рівні права доводиться вчити потайки, як у радянські часи вільнодумства).»

«Отже, ідея, буцімто чоловіки бояться відповідальності за чужих дітей, — це теж надуманий жіночий погляд. Чоловіки зі століття в століття залишають своїх дітей, від чужих їм піти їще простіше, якщо їм захочеться. Усі ускладнення знову ж таки відбувається в материній голові. Єдина по-справжньому серйозна проблема для матері полягає в тому, що ніколи ніякий її новий коханий не відчуватиме такого тупого розчулення або

*непоясненого страху за її дітей. Особливо якщо в коханого є свої діти — вони назавжди або на дуже тривалий час будуть йому милішими й ріднішими, а думка про те, що він замість рідних і приємних дітей віддає свій час іншим, безумовно, дратуватиме або засмучуватиме його. І це дуже сумно. Мабуть, єдине сумне у цій всій історії.»*

*«Здається, мало що на світі можна зробити заради дітей, крім як сісти із цими дітьми на карусель і гойдатися до нестями або, посперечавшись, зісти три коробки морозива, заради дітей можна пофарбувати стіни фломастером і наостанок віддерти шматочок шпалер. Решту люди роблять для себе: і хвилюються, і діють одне одного, і себе, і дітей, і їдуть, і повертаються, і бояться, і шаленіють. Взагалі, я заради дітей припиняю нервувати і думати про те, як зробити так, щоб вони вирости щасливими. І заради дітей маю намір отримувати задоволення від себе, від життя і від них. Чому заради дітей? А чому ні?»*

Важко назвати хорошими батьками тих, хто навіть не задумується над своїми стосунками з дітьми: правильні вони чи ні. Чи ваші педагогічні принципи просто «нав'язані» дітям, а чи, навпаки, осмислені, направлені на користь та майбутнє щастя дитини?

Якщо вам не байдуже як виховувати своїх дітей, шукайте ці книги на полицях нашої бібліотеки. У них ви знайдете не тільки відповіді на свої питання, але і рекомендації, які допоможуть вам виростити щасливу дитину.

\* \* \*

**Кронгауз, К.** Я погана мати? і 33 інші запитання, які псують життя батькам [Текст] / К. Кронгауз. – Х.: вів ат, 2016. – 320 с.

**Сігел, Д.** Досить істерик! [Текст]: комплексний підхід до гармонійного виховання дитини / Д. Сігел, Т. Брайсон. – К.: Наш формат, 2018. – 264 с.

**Шрагіна, Л.** 15 табу для мамусь і татусів, або Батьківські помилки з любові до дітей [Текст] / Л. Шрагіна. – львів: Вид-во Старого Лева, 2016. – 144 с. – (Школа мудрих батьків).

Склала:  
Відповідальна за випуск:

Н. Якименко  
Г. Бахман