**Советуем прочесть**

               Как способствовать повышению психологической культуры родителей? Один из путей — знакомить родителей с книгами о детской психологии и психологии детско-родительских отношений. Какие именно книги стоит посоветовать конкретному папе или маме?



              Как представить книгу таким образом, чтобы взрослый, загруженный множеством забот, дочитал ее до конца и с максимальной пользой для себя и своих детей? Какие книги могут увлечь, «зацепить» и, в то же время,  содержат примеры очень похожие на волнующие родителей ситуации?

              По результатам специального опроса был составлен список наиболее интересных и полезных для родителей книг.

              ЧТО РЕКОМЕНДУЮТ?

             Чаще всего назывались книги Юлии Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?», «Продолжать общаться с ребенком. Так?»; Ирины Млодик; «Книга для неидеальных родителей или Жизнь на свободную тему», «Чудо в детской ладошке или «Неруководство по детской психотерапии» «Ваш беспокойный подросток» Роберта Т. Байярда и Джин Байярд.



            Чем хороши эти книги?

           Вот несколько цитат из ответов на этот вопрос.

- «Книги Юлии Гиппенрейтер структурные, написаны убедительно, приводится много примеров из жизни. Детям важны картинки, а родителям — примеры. В книгах даны руководства к действию — четкие и понятные».

         - «Млодик пишет очень искренне, убедительно, не обличает и не поучает. Никакого надрыва и пафоса.



- «Благодаря книгам Млодик родители «прозревают», изменяется их взгляд на детство, отношение к поведению и чувствам ребенка, родители становятся терпимее, начинают воспринимать детское упрямство, трудности подросткового возраста как закономерные преходящие явления, а не как вредность и плохой характер своего ребенка. То есть родители взрослеют, благодаря книгам И. Млодик».

- «В книге Роберта Т. Байярда и Джин Байярд хорошо показано, как может происходить передача ответственности от родителей детям.



             Как снять с себя часть ответственности, отделить важные проблемы от тех вещей, которые не влекут за собой значимых последствий и которым не следует придавать большого значения. Когда родитель читает эту книгу, он начинает понимать: то, что казалось ему ужасным, не такой уж ужас-ужас и не стоит так сильно переживать по этому поводу».

           КОМУ?

           Размышляя о психологической литературе для родителей, необходимо иметь в виду, что родители разные и книги для чтения важно рекомендовать с учетом индивидуальных особенностей конкретного папы или мамы. К примеру, родителям-интеллектуалам, настроенным на философское осмысление жизни, стоит обратить внимание на книгу Носсрата Пезешкиана «33 и 1 форма партнерства», где описаны различные способы выстраивания отношений в семье.

           Родителям с чувством юмора и позитивным отношением к жизни непременно стоит познакомиться с книгой Ди Снайдера «Школа выживания для подростка», где автор в присущей ему остроумной манере делится собственным опытом общения с детьми-подростками.

           Родителям, которые по каким-то причинам негативно относятся к психологам или испытывают страх перед визитом к нему, можно предложить книги, написанные не психологами, а представителями иных профессий, так как «в этом случае родители ничем « не рискуют». Например, книгу журналиста Памелы Друкерман «Французские дети не плюются едой», книгу Юлии Щербининой «Пособие по укрощению маленьких вредин». «Пособие» интересно тем, что в качестве примеров в нем использованы отрывки из литературных произведений.

          ЧЕМ ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ЧРЕВАТО?

          Чтение психологических книг может принести не только пользу, но и вред. В каких случаях наблюдается негативный эффект? Прежде всего, это касается ситуаций, когда родитель ищет в книгах простые инструкции по решению проблем воспитания и все рекомендации склонен воспринимать буквально, как прямое руководство к действию. Если у человека есть большое желание повлиять на судьбу своего ребенка, но нет достаточной подготовки, книга может превратиться в «термоядерное оружие». Родитель может начать извлекать из книги «среднее арифметическое» и прикладывать эту норму к своему ребенку с последующими «оргвыводами».

          Скажем, в книге написано, что к такому-то возрасту начинается фиксация глаза на руке (до этого времени ребенок не видит собственную руку) или к такому-то возрасту дети научаются говорить столько-то слов. Мама сравнивает с этой нормой и обнаруживает, что ее двухлетний ребенок вообще еще почти никаких слов не говорит. Она пугается и тут же бежит на прием к психологу, а то и к психиатру.

                     Некоторые идут еще дальше и сами ставят диагноз аутизм и т. д.

.

         ВСЕМ ЛИ ХОРОШИ ХОРОШИЕ КНИГИ?

         Примечательно, что авторы книг, которые участники опроса чаще всего рекомендуют для чтения, и авторы, о книгах которых зачастую говорят в контексте обсуждения недостатков психологической литературы, это, как правило, одни и те же люди.

         Например, у книг Юлии Гиппенрейтер отмечают два недостатка. Первый: эти книги в значительной своей части являются описанием тренинга, рассчитанного на представителей американской культуры, которая более индивидуалистична, чем наша. Это надо иметь в виду.

         И второе: книги Гиппенрейтер написаны «с ярко выраженной психотерапевтической позиции», в чем есть как свои плюсы, так и минусы: невозможно быть психологом 24 часа в сутки, тем более — собственному ребенку. Если родители пытаются выполнить все так, как рекомендуется делать в этой книге, у них неизбежно возникают трудности, в результате чего может развиться комплекс неполноценности.

         В отношении к книгам Ирины Млодик также просматривается неоднозначность оценок, правда, иной природы.

         Книги, которые Ирина Млодик написала для родителей, воспринимаются читателями более позитивно, чем книги, написанные для детей (подростков и старшеклассников), а также для детей и родителей. Ко второй категории относятся, к примеру, книги: «Как строить мосты, а не стены. Книга для детей неидеальных родителей», «Двое из огромного мира мужчин. Книга для пап и сыновей», «Почти неволшебные превращения. Книга для мам и дочерей».

         Эти книги задают вопросы, поднимают проблемы отношений детей и взрослых, но не дают ответов. Многих читателей возмущают характеристики взрослого человека в этих книгах. В целом, читатели отмечают, что после прочтения таких книг обостряются детско-родительские отношения. Темы, раскрываемые Млодик в этих книгах, чрезвычайно важны, но производимый неоднозначный эффект указывает на то, что чтение детьми или всей семьей этих произведений нуждается в сопровождении психолога.

         КАК ПОВЫСИТЬ ПРОДУКТИВНОСТЬ ЧТЕНИЯ?

         Часто прочитанное «залпом» не приносит результата. Чтобы чтение психологических книг принесло максимальную пользу, это чтение надо сопровождать. Каким образом? Например, обсуждать родителям прочитанное с людьми, которым они доверяют, «репетировать» новое поведение через ролевое проигрывание.            Полезно также, если есть такая возможность, сравнить описание подобных вещей в научно-популярной и художественной литературе. Подробнее о пользе подобных сравнений можно прочесть в книге белорусского психолога Якова Коломинского «Психология: поэзия и проза преподавания», где есть специальная глава, посвященная литературно-художественному моделированию психологических явлений.

         Уважаемые читатели!

         Главное, при знакомстве с психологической литературой не терять головы, относиться ко всему трезво и критично. Помнить, что универсальных рецептов не существует, и не стремиться ничего реализовать на сто процентов. Если же что-то вызывает вопросы, то стоит обсудить это с тем человеком, которому вы доверяете, либо с профессионалом.

         Не стоит буквально воспринимать содержащуюся в психологических книгах информацию, всегда полезно сделать поправку на особенности индивидуального развития ребенка. Если это стремление «делать все как надо» очень сильное, знакомство с психологической литературой должна предварять особая работа, направленная на побуждение родителя к самопознанию, *осознанию и переосмыслению собственных установок.*

     Итак, что читать:

    Книги для чтения родителям детей всех возрастов

1. Кволс К. "Радость воспитания. Как воспитывать детей без наказания" — СПб.: ИГ «Весь», 2006. (Простое и практичное изложение адлерианского подхода к воспитанию детей)
2. Маховская О.И. "Как спокойно говорить с ребенком о жизни, чтобы потом он дал вам спокойно жить". — М.:Эксмо-Пресс, 2013 (Книга о том, как отвечать на сложные детские вопросы и знакомить детей с реалиями взрослой жизни)
3. Млодик И.Ю. "Школа и как в ней выжить. Взгляд гуманистического психолога". — М.: Генезис, 2011 (Размышления о современной школе и о том, как сделать ее пространством развития для ребенка).
4. Сковронская Л.В. "Родительский класс, или Практическое руководство для сомневающихся родителей". — М.: Генезис, 2014 (Советы и размышления о воспитании без манипуляций и об инфантильности подрастающего поколения)
5. Фабер А., Мазлиш Э. "Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили". — М.: Эксмо, 2009 (Руководство по детско-родительским взаимоотношениям, заслуженно ставшее бестселлером)
6. Фабер А., Мазлиш Э. "Свободные дети, свободные родители". — М.: Эксмо, 2014.
7. Хухлаева О.В. "В каждом ребенке — солнце". — М.: Генезис, 2009 (Книга о том, как помочь ребенку вырасти успешным, умным, общительным)
8. Эйстад Г. "Самооценка у детей и подростков". — М.: Альпина Паблишер, 2014 (Практические рекомендации, помогающие родителям растить ребенка со здоровой самооценкой).

Книги для родителей дошкольников

1. Микляева А.В., Румянцева П.В. "Нам не страшен серый волк".(Книга для родителей, которые хотят помочь своим детям избавиться от страхов). — СПб: Речь, 2008.
2. Млодик И. "Метаморфозы родительской любви или как воспитывать, но не калечить" М.: Генезис, 2014
3. Млодик И. "Современные дети и их несовременные родители или о том, в чем так непросто сознаться" М.: Генезис, 2015
4. Патяева Е.Ю. "От рождения до школы. Первая книга думающего родителя". — М.: Смысл, 2014.
5. Щербинина Ю.В. "Пособие по укрощению маленьких вредин". — М.: Форум, 2013.