

## **I pomoc wychowawcza dla rodziców**

Nikt nas nie uczył być rodzicami, dlatego popełniamy błędy. Błędy popełnia każdy człowiek, jednak ważne jest to czy staramy się zrozumieć je, poprawić i wyciągnąć z nich wnioski. Niżej podaję listę książek, które pomogą rodzicom zrozumieć własne dzieci. Jest to propozycja dla rodziców, którzy chcą wiedzieć więcej o wychowaniu, by bardziej cieszyć się własnym rodzicielstwem. Proponowane książki pomogą rodzicom zrozumieć i naprawić już popełnione błędy i nauczą jak nie popełniać kolejnych. Poniżej lista proponowanych pozycji.

Każdy rodzic może wypożyczyć książkę na kartę biblioteczną własnego dziecka – ucznia Zespołu Szkół Zawodowych nr 2 w Mińsku Mazowieckim.

### **Bądź świadomym rodzicem – poniżej lista lektur, które pomogą w tym**

#### **„O sztuce miłości”**

Miłość to sztuka – twierdzi Fromm – Dzięki miłości człowiek może rozwiązywać problemy. Jak to zrobić? – nauczy cię ta książka.

#### **„Szantaż emocjonalny”**

Lektura tej książki ułatwi wprowadzenie w życie wielu zmian, które poprawią twoją sytuację i samopoczucie oraz uregulują relacje z ludźmi.

#### **„Dzieci i młodzież w kłopotach”**

Ta pozycja pomoże zrozumieć jak pomóc dziecku mającemu kłopoty w funkcjonowaniu w życiu, mające trudności w nauce oraz zaburzenia w zachowaniu.

#### **„Potrzeby psychiczne – Niedośyt zaspokożenia”**

Autor opisuje podstawowe potrzeby człowieka. Wyjaśnia jakie potrzeby należy zaspokoić dziecku, aby miało mniej kłopotów i było lepiej rozumiane.

#### **„Współzycie łatwe i trudne”**

Podpowiedź - jak sprawić by życie nasze i naszych dzieci było łatwiejsze.

#### **„ Najprawdziwsi rodzice, najprawdziwsze dzieci”**

W książce opisane są prawdziwe historie, wielkie dramaty i powikłania młodych ludzi, gdyż nikt w porę ze zrozumieniem i życzliwością nie pochylił się nad ich załóżkami – ku przestrodze.

#### **„Emocje – przyjaciel czy wróg”**

Autor porównuje nasze życie do żaglowca, a emocje do wiatru. Nagła zmiana wiatru wprawia żagle w łopot, brak wiatru spowalnia ruch i sprowadza martwą ciszę. Zaś jego nadmiar może rzucić statek na skały. Jak pomóc dziecku panować nad emocjami.

### **„Przyczyny konfliktów w rodzinie”**

W tej książce mowa jest o zjawiskach życia rodzinnego, które utrudniają relacje w rodzinie, a w przypadkach skrajnych, wręcz uniemożliwiają je. Jak zapobiec destrukcji rodzinnych relacji dowiesz się z tej pozycji.

### **„Dziecko w konflikcie z rodziną”**

Autor wyjaśnia, że trudności i kłopoty, jakie sprawiają nam dzieci, często sięgają w głąb kłopotów i trudności tkwiących w rodzinie. Aby zrozumieć dziecko należy przeanalizować i zrozumieć źródło, a więc to co dzieje się w rodzinie.

### **„Rozwój uczuć”**

Z lektury tej książki dowiesz się, jak ważnym elementem w kształtowaniu się osobowości są uczucia. Jak ważne jest to, żeby na równi wszystkie funkcje osobowości młodego człowieka były celowo i systematycznie rozwijane przez rodzinę i inne środowiska rozwijające (np. szkoła, dalsza rodzina, znajomi, środowisko rówieśnicze).

### **„Sam sięgaj do psychologii”**

Książka podpowiada, jak poznanie psychologii człowieka może pomóc w samorozwoju, odniesieniu sukcesu oraz jak pomóc naszemu dziecku zdrowo się rozwijać, jak je zrozumieć i pomóc mu odnieść sukces.

### **„Dziecko a konflikty małżeńskie”**

Autor tej książki wytłumaczy w jaki sposób zarówno konflikty ukrywane, jak i ujawniające się w różnych formach, unieszczęśliwiają dziecko, drażą w jego osobowości bruźdy, utrudniające normalną drogę rozwoju.

### **„ Nietoksyczne rodzicielstwo – Jak mądrze wychowywać dzieci”**

To książka o rodzicach, którzy kochają swoje dzieci i życzą im jak najlepiej, ale powodują w ich psychice nieodwracalne zniszczenie. Autor pisze o konieczności odczuwania do własnego potomstwa prawdziwego szacunku, będącego najlepszą bazą dla przyszłego emocjonalnego rozwoju.

### **„Szczęśliwe dziecko”**

Z tej książki można dowiedzieć się jak spowodować by rodzicielstwo było szczęśliwe i co robić by wychować szczęśliwe dziecko.

### **„ Zrozumieć dziecko”**

Dzieci w poszczególnych okresach swojego życia potrzebują różnych rzeczy. Każdy rozdział tej książki zawiera krótką informację o tym, czego najbardziej na danym etapie rozwoju potrzebuje dziecko oraz gdzie rodzice w razie potrzeby mogą zwrócić się o pomoc.

### **„Okres dorastania”**

Książka opisuje jak trudny jest okres dorastania w życiu każdego człowieka. Jak zrozumieć dziecko i pomóc mu przejść przez ten czas.

### **„Emocje – czy można im ufać?”**

Autor podaje wskazówki i proste sposoby, które pomogą zrozumieć nasze emocje i podpowiada jak sobie z nimi radzić.

### **„Osobowość i jej kształtowanie się w dzieciństwie i młodości”**

Autor podpowiada co zrobić aby współtworzyć osobowość dziecka. Jednak najpierw warto poznać teorię, z której można dowiedzieć się jak korygować działanie dziecka, aby pomóc mu rozwijać się prawidłowo.

### **„Psychologia dziecka niedostosowanego społecznie”**

Autor tłumaczy co to znaczy i jak pomóc takiemu dziecku.

### **„Porozumienia bez przemocy”**

Jak rozmawiać z ludźmi, żeby się z nimi porozumieć – język ludzi, którzy troszczą się o siebie wzajemnie i pragną żyć w harmonii.

### **„Wychowanie w duchu empatii”**

Autor dzieli się swoimi osobistymi doświadczeniami i refleksjami na temat rodzicielstwa. Pokazuje, jak spełniać nasze marzenia o wychowaniu dzieci, które potrafią radzić sobie w świecie i dorastać wraz z nimi do coraz pełniejszego człowieczeństwa.

### **„Granice w życiu nastolatka”**

Kiedy mówić – TAK i jak mówić – NIE. Stawianie granic jest niezbędne, by wychować szczęśliwe dziecko.

### **„Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”**

Tytuł mówi sam za siebie.

### **„Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały. Jak słuchać, żeby z nami rozmawiały”**

Nastolatek – to trudny czas w rozwoju dziecka i jego rodziców – jak się porozumiewać z nastolatkiem dowiesz się z tej książki.

### **„Jak mówić ,żeby dzieci się uczyły w domu i w szkole”**

Poradnik z doświadczeniami rodziców i nauczycieli. Prosty i skuteczny.

### **„Rozwój psychiczny dzieci i młodzieży”**

Warto przeczytać tę książkę, aby dowiedzieć się jak rozwija się pamięć, mowa, myślenia, uczucia oraz jak postępuje rozwój osobowości i rozwój społeczny.

### **„Psychologia dla rodziców”**

Aby skutecznie i właściwie wychowywać, trzeba wciąż na nowo podejmować trud rozumienia innych, rozumienia siebie. Na wychowanie dziecka ma wielki wpływ to z czym spotyka się ono w domu, ale i z czym spotyka się w szkole.

### **„10 błędów popełnianych przez dobrych rodziców”**

Mimo, że rodzice pragną jak najlepiej wychowywać swoje dzieci, czasami popełniają poważne błędy wychowawcze. W poradniku autor opisuje metody radzenia sobie w trudnych sytuacjach związanych z rodzicielstwem.

### **„Psychologia pomaga w wychowaniu”**

Książka o rozwoju i wychowaniu dzieci w wieku szkolnym, opisuje główne problemy rozwoju i wychowania w okresie dorastania i wczesnej młodości.

### **„Życie w rodzinie i przetrwać”**

Autor w humorystyczny sposób pokazuje, że nie ma problemu bez rozwiązania, a rozwiązanie znajduje się tuż ... pod ręką.

### **„ Jak przetrwać w szkole i nie zwariować”**

Poradnik dla rodziców, nauczycieli i uczniów.

### **„Motywacja do nauki”**

Jak spowodować, aby nasze dziecko chciało się uczyć. Autorzy książki podpowiadają takie metody i strategie postępowania, które najlepiej motywują dzieci do nauki i pobudzają je do rozwijania własnego potencjału.

### **„Twój nastolatek potrzebuje Ciebie”**

To na rodzicach ciąży odpowiedzialność za przyszłe życie ich dziecka. Do tego, aby przyszłe życie nastolatka było szczęśliwe, dobre i satysfakcjonujące potrzebuje swoich rodziców. Jak być rozsądnym i wspierającym rodzicem przeczytasz w tej książce.

### **„Zasady nie są dla tchórzów”**

Z tej książki można dowiedzieć się jak zachować równowagę między miłością a dyscypliną w wychowaniu dzieci.

### **„Bohaterowie wyrastają w domu”**

Poradnik jak wychować bohatera i człowieka, który odnosi sukcesy w życiu.

### **„Jak być bohaterem dla swoich dzieci”**

Książka dla rodziców, którym zależy na utrzymaniu bliskiego związku ze swoimi dziećmi. Nie musisz być nadzwyczajnym rodzicem, aby być bohaterem dla swoich dzieci. Dowiesz się jakie jest znaczenia rodzica w życiu dziecka.

### **„Kochania trzeba się nauczyć”**

Jest to zbiór felietonów o tym, co potrzebne jest dziecku do uśmiechu, ufności, wiary w siebie i w ciebie drogi rodzicu, a więc to, co potrzebne jest mu do szczęścia.

### **„Twoje dziecko potrzebuje Ciebie”**

Książka mówi o tym jak spełniać obowiązki rodzicielskie w konstruktywny sposób. Prezentuje postawę wynikającą ze zrozumienia i nie pogodzenia się z istniejącym stanem rzeczy. Została pomyślana tak, by przyczynić się do osiągnięcia zamierzonych sukcesów wychowawczych.

### **„Wzorowy ojciec”**

Jest to lektura potrzebna każdemu mężczyźnie odpowiedzialnemu za wychowanie swoich dzieci. Jest to również cenna pozycja dla obojga rodziców ponieważ opisane zasady odnoszą się zarówno do ojców jak i do matek.

### **„Super tata najlepszy ze wszystkich”**

Poradnik jak nie zbankrutować z powodu kieszonkowego, jak zapędzić dzieci do łóżka i wiele odpowiedzi na podobne pytania podane w humorystyczny sposób.

## **O zagrożeniach czyhających na młodego człowieka**

### **„Profilaktyka na co dzień”**

Autorka porusza temat ryzykownych zachowań w życiu związanych ze spożywaniem alkoholu i substancji psychoaktywnych przez młodzież.

### **„Gdy picie staje się problemem”**

Poradnik jak reagować, co robić, gdzie szukać pomocy.

### **„Porozmawiajmy o : Palenie i picie”**

W tej książeczce można znaleźć między innymi wyjaśnienie jak palenie papierosów, picie alkoholu wpływa na zdrowie i z jakim ryzykiem się wiąże. Zawiera również informacje gdzie szukać pomocy.

### **„Porozmawiajmy o: Przemoc”**

Ta książeczka wyjaśnia skąd się biorą formy przemocy fizycznej i psychicznej oraz kto najczęściej pada jej ofiarą.

### **„Porozmawiajmy o: Narkotyki”**

Autorka podaje aktualne dane dotyczące zażywania narkotyków oraz usiłuje dociec, dlaczego coraz więcej osób uzależnia się od nich.

### **„NIE !!! Alkoholowi i narkotykom”**

Książka dla rodziców troszczących się o swoje dziecko. Opisuje jak wychować dziecko, które mówi NIE – alkoholowi i narkotykom.

### **„Dzieci , alkohol i narkotyki”**

Poradnik dla rodziców co trzeba wiedzieć, aby zapobiec uzależnieniu lub pomóc – gdy do niego już doszło. To może zdarzyć się w każdej rodzinie.

### **„Stawić czoło uzależnieniu”**

Poradnik – Jak wyzwolić się z nałogu. Jak budować motywację niezbędną do zmiany zachowania. Jak przygotować się do działania i jak postępować w trudnych sytuacjach. Jak utrzymać abstynencję i nie wrócić do nałogu nawet po jednorazowych „wpadkach”.

### **„Szukaj porozumienia ze swoim dzieckiem”**

Poradnik dla rodziców – bliżej siebie – dalej od narkotyków. Gdzie szukać pomocy.

### **„Narkotyki? Na pewno nie moje dziecko!”**

Ta książka pomoże zrozumieć rodzicom na czym polega uzależnienie, jak działają narkotyki, problem presji rówieśniczej, czy można wyleczyć się z narkomanii.

### **„Narkotyki bez dydaktyki”**

Poradnik – Jakie objawy wywołują narkotyki; Na czym polega „chcica”; Po czym poznać, że dziecko bierze; Jak ratować dziecko w razie przedawkowania.

### **„Uwaga rodzice – narkomania”**

Co to jest narkomania; Jak się zaczyna narkotyczna tragedia; Jak ratować dziecko.

### **„Cięża i alkohol – w trosce o Twoje dziecko”**

Ku przestrodze – aby dziecko było mądre, szczęśliwe i zdrowe – zanim sięgniesz po kieliszek.

opracowała

Ewa Pudłowska