

1. "Rodzinne gniazdo" V. B. Droscher

"Rodzinne gniazdo" to fascynująca opowieść o relacjach uczuciowych w rodzinach zwierząt. Największa uwaga jest zwrócona na instynkt macierzyński (autor opowiada o jego rodzeniu się także u ludzi, natomiast przy omawianiu więzi między ojcem a dziećmi, członkami wspólnoty czy rodzeństwem posługuje się przykładami wyłącznie ze świata zwierzęcego). Jak tworzy się ta magiczna więź między matką a maleństwem? Czemu matka broni swojego dziecka za wszelką cenę, nieraz narażając życie? Z drugiej strony- co sprawia, że niektóre maleństwa zostają odrzucone, jak to się dzieje w wielu ogrodach zoologicznych (i oczywiście niestety u ludzi)? Najważniejszy wydaje się być fizyczny kontakt w pierwszych godzinach. To wtedy rodzi się uczucie. Jeśli maluszkę oddzielić tuż po porodzie od matki, po ponownym ich zetknięciu uważa ją za kogoś obcego. Eksperymenty potwierdzające teorię kluczowego wpływu kontaktu prowadzono także u ludzi. Pewnej kobiecie, która do końca ciąży uparcie twierdziła, że nie chce swojego dziecka, bezpośrednio po porodzie powiedziano, że nie znaleziono jeszcze odpowiedniej rodziny zastępczej i poproszono, żeby zatrzymała maluszkę na kilka dni. W tym czasie codziennie przynoszono jej dziecko do pokoju na pięć godzin. W końcu powiadomiono ją, że znaleziono świetną rodzinę zastępczą. Matka z najwyższym oburzeniem powiedziała, że synka za nic w świecie nie odda!

Ta więź nie zawsze rodzi się od razu. Czasem samice rodzące pierwszy raz są kompletnie zdezorientowane. Tak zdarzyło się pewnej succe, która po pierwszym porodzie spacerowała ogłupiała w kółko ciągnąc szczeniaczka na pępowninie. Nagle maleństwo zapiszczało. Wtedy matka przegryzła pępowninę i zajęła się czule potomkiem. Jego pisk wyzwolił więc instynkt macierzyński. Innym "wyzwalaczem" może być na przykład zapach. Zdarza się też jednak, że gdy matka straci dziecko, swe uczucia przelewa na dowolny obiekt, mimo że nie ma on odpowiedniego zapachu, wyglądu czy zachowania. Po prostu dąży do zaspokojenia uczuć opiekuńczych. Bywa, że maluchem zastępczym jest naturalny wróg!

Więź matka- dziecko działa zresztą w obie strony. Niekiedy prowadzi to do zabawnych nieporozumień. Wyklute z jaj pisklęta za matkę uznają pierwszą zobaczoną przez siebie poruszającą się istotę. Jeśli w eksperymentalnych warunkach będzie nią człowiek lub np. zabawka ciągnięta na sznurku, efekt jest nietrudny do przewidzenia. Bywa jednak mniej wesoło. Jeśli na przykład cielę czy jagnię straci mamę, nikt mu jej nie zastąpi. Będzie cały czas tkwiło w miejscu, gdzie skończyła życie ich rodzicielka, aż umrze z głodu.

Jednak, jak już wspomniałam, książka poświęcona jest nie tylko macierzyństwu, ale i innym relacjom rodzinnym. Poznajemy więc całą galerię tatusiów- zarówno bardzo troskliwych, jak i wyrodných. Niektórzy nawet zjadają własne dzieci. Mamy więc do czynienia z kanibalizmem. Zdarzają się też kazirodcze stosunki ojców z córkami. Między rodzeństwem też się różnie układa. Czasem u ptaków zdarza się, że jedno pisklę karmi głodnych braci i siostry. Wręcz przeciwnie jest u kukulek- podrzutek wyrzuca prawdziwe potomstwo z gniazda. Wśród innych zwierząt też w stosunkach między rodzeństwem nie zawsze jest różowo. Zdarzają się przykłady poświęcenia, ale i zabójstw (fachowo nazywamy to kainizmem- genezy nazwy chyba nie trzeba tłumaczyć). Społeczeństwa zwierzęce i ludzkie niewiele więc się różnią.

Książka to piękna i wzruszająca. Niezwykła opowieść o sile uczuć rodzinnych, przede wszystkim macierzyńskich. Nasi "bracia mniejsi" potrafią nas czasem zawstydić ich głębią...

2. "W głębi kontinuum" Jean Liedloff

Przetłumaczone na kilkanaście języków, bestsellerowe „W głębi kontinuum” to pionierska książka, która zapoczątkowała na Zachodzie nurt rodzicielstwa bliskości. Właśnie na fali zainteresowania koncepcją kontinuum do łask powróciły chusty i nosidła! Brytyjski Channel 4 uznał ją za jedną z trzech najbardziej wpływowych koncepcji wychowawczych XX wieku.

Jean Liedloff inspirowała do poszukiwania „straconego szczęścia”, które sama znalazła wśród Indian z

plemienia Yequana, z którymi żyła przez wiele miesięcy. Obserwując ich niesamowity spokój, pogodne usposobienie i umiejętność czerpania radości z codziennych wydarzeń, odkryła, że korzenie tego stanu ducha leżą w sposobie wychowywania przez nich dzieci.

3. “Więź daje siłę” Evelin Kirkilionis

Marzeniem wszystkich rodziców jest wychowanie dzieci na szczęśliwe, samodzielne i pewne siebie osoby, zadowolone ze swojego życia i zdolne do miłości. Książka *Więź daje siłę* pokazuje, że najlepszą drogą do osiągnięcia tego celu jest udana relacja rodziców z dzieckiem. Bo więź daje siłę nie tylko w dzieciństwie.

Wbrew powszechnym przekonaniom, fizyczny dystans i przedwczesne usamodzielnianie wcale nie wspierają samodzielności dziecka. Udaną więź buduje bliskość i właściwe odpowiadanie na sygnały dziecka. Doktor biologii i badaczka rozwoju człowieka, Evelin Kirkilionis, twierdzi, że rodzice są ewolucyjnie wyposażeni w „intuicyjny program rodzicielski”, który idealnie współgra z biologicznymi potrzebami dziecka. Jego odczytanie zakłócają jednak sprzeczne przekazy, dotyczące opieki nad dzieckiem, brak wsparcia ze strony otoczenia czy stres.

Więź daje siłę przedstawia klucz do zrozumienia potrzeb małego dziecka, także tego najbardziej wymagającego, i pomaga rodzicom zbudować z nim trwałą i ufną więź od samego początku.

4. “Dziecko z bliska” Agnieszka Stein

„Dziecko z bliska” – pierwsza polska książka o rodzicielstwie bliskości właśnie trafia do księgarń. Jej autorką jest znana i lubiana przez polskich rodziców psycholog dziecięca Agnieszka Stein.

Książka, choć daleka od akademickiego żargonu, zawiera wiele naukowych rewelacji, które zadają kłam popularnym mitom wychowawczym, propagowanym przez kolejne medialne pseudoautorytety i supernianie.

Ostatnio, także w naszym kraju, zdobywa popularność nurt wychowawczy znany jako Attachment Parenting czy rodzicielstwo bliskości. Niestety, wraz ze wzrostem zainteresowania szerzy się coraz więcej mitów i stereotypów związanych z samą ideą. Wiele osób myli ją z tzw. bezstresowym wychowaniem.

Agnieszka Stein pisze o tym, czym naprawdę jest rodzicielstwo bliskości, jak je stosować, pokazuje również przykładowe rozwiązania trudnych sytuacji wychowawczych, oparte na swoim wieloletnim doświadczeniu w pracy z dziećmi i ich rodzicami.

Rodzicielstwo bliskości u Agnieszki Stein można opisać jako koncepcję 3 R:

- Relacja – nawiązanie i dbanie o dobrą więź pomiędzy rodzicami (lub opiekunami) a dziećmi;
- Regulacja – rozwiązywanie trudnych sytuacji wychowawczych; nauka samoregulacji emocji;
- Rozwój – wsparcie dziecka w rozwoju; rozwój osobisty dzięki obcowaniu z dziećmi.

Ta koncepcja stanowi klucz do wzajemnego otworzenia się na siebie i zbudowania szczęśliwej rodziny.

Książka oparta jest na wielu badaniach, przeprowadzonych w ciągu ostatnich kilkunastu lat przez psychologów, socjologów, kulturoznawców, potwierdzających słuszność teorii prezentowanych przez Agnieszkę Stein.

5. “Dziecko z bliska idzie w świat” Agnieszka Stein

Wielu rodziców ma obawy dotyczące momentu, kiedy dziecko spod ich opiekuńczych skrzydeł wyrusza w szeroki świat. Kiedy przekracza po raz pierwszy szkolne progi, kiedy próbuje się odnaleźć w nowej, nie zawsze przyjaznej rzeczywistości, kiedy relacje między rówieśnikami zyskują na znaczeniu.

Dorastanie dziecka to duże wyzwanie. Agnieszka Stein pokazuje, jak sprawić, aby ten czas był jednocześnie okazją do rozwoju nie tylko samego dziecka, ale także wszystkich członków rodziny.

„Dziecko z bliska idzie w świat” odpowiada na wiele pytań rodziców i opiekunów dzieci w wieku szkolnym. Znajdą w niej podpowiedzi, jak mądrze pomóc dziecku:

- w adaptacji do szkolnej rzeczywistości,
- w rozwiązywaniu najczęstszych szkolnych problemów,
- w nauce współpracy i nawiązywania relacji z rówieśnikami.

A także:

- jak wspierać dzieci w rozwoju samodzielności,
- jak przygotować je do życia w nieidealnym świecie,
- jak nabrać ufności we własne kompetencje rodzicielskie.

„Dziecko z bliska”, przedszkolak i szkolny debiutant z pierwszej, ciepło przyjętej książki Autorki, jest teraz starszy. Nadal jednak potrzebuje wsparcia bliskich mu dorosłych. Agnieszka Stein, odwołując się zarówno do najnowszej wiedzy o tym, jak przebiega rozwój dzieci w tym wieku, jak również do własnych doświadczeń w pracy psychologa w gimnazjum, inspirowała do poszukiwania własnej drogi do dojrzałego rodzicielstwa.

6. Cała seria książeczek Claude Didierjean-Jouveau

„Droga mleczna”: Po Drogę mleczną powinna sięgnąć każda przyszła mama, która chciałaby z sukcesem karmić swoje dziecko piersią. Jej autorka jest francuską ekspertką od laktacji, wieloletnią prezeską La Leche League, największej międzynarodowej organizacji wspierającej karmienie piersią. W przystępny i ciepły sposób opisuje to, czego młoda mama może spodziewać się po pierwszych chwilach z noworodkiem, przeprowadza ją przez trudne momenty, obala laktacyjne mity, przedstawia zdrowotne aspekty karmienia piersią, lecz przede wszystkim uczy kobiety zaufania - do siebie, swojego ciała i nowonarodzonego dziecka.

„W przeciwieństwie do tego, co możecie usłyszeć, propagowanie wyłącznego karmienia piersią przez pierwsze miesiące życia dziecka nie jest powrotem do przeszłości. Wręcz przeciwnie – to całkiem nowa koncepcja, która ma dać kobietom wspaniałą wiarę we własne możliwości, stwarzając jednocześnie nowe pokolenie dzieci zdrowszych i szczęśliwszych”.

(Fragment książki Droga mleczna)

„Poród bez granic”: Poród bez granic to niezwykła książka o porodach naturalnych, która pomaga przyszłej mamie przejść świadomie przez okres ciąży, poród i wprowadza ją w pierwsze chwile z dzieckiem.

„W tej niewielkiej książeczce chciałam przekazać przyszłym rodzicom kilka informacji, których nie znajdą prawdopodobnie w zwykłych czasopiśmie, wśród znajomych czy u lekarza. Pokazać im, że istnieje inny sposób rodzenia niż szpitalne „wielkie halo”. Dać im możliwość wyboru świadomego, czyli wyboru podjętego dzięki rozważeniu zarówno zalet jak i wad każdej z interwencji medycznych, zwykle wykonywanych podczas ciąży, porodu oraz okresu poporodowego”.

(Fragment książki Poród bez granic)

Ze wstępem Michela Odenta, światowej sławy francuskiego ginekologa-położnika, od lat wspierającego kampanie na rzecz „rodzenia po ludzku”, autora wielu wydanych również w Polsce książek.

„Nosimy nasze dziecko”: W serii Rodzicielstwo bliskości ukazują się książki, które zdążyły już podbić serca francuskich rodziców. Claude Didierjean-Jouveau pisze o narodzinach, noszeniu w chuście, spaniu z dzieckiem, rodzicielstwie bez przemocy, karmieniu piersią i radzeniu sobie z płaczem malucha w sposób przystępny, interesujący i z głębokim zrozumieniem dla uczuć dziecka oraz jego rodziców. Claude Didierjean-Jouveau - autorka licznych książek dotyczących rodzicielstwa. Interesuje się tą tematyką już od ponad trzydziestu lat. Wieloletnia prezeska francuskiej sekcji La Leche League - największej międzynarodowej organizacji wspierającej karmienie piersią, obecnie redaktorka naczelną kwartalnika organizacji Allaier Aujourd'hui. Prywatnie mama trzech synów.

7. “Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły” Adele Faber, Elaine Mazlish

Nowe - odświeżone graficznie i wzbogacone suplementem zawierającym doświadczenia rodziców polskich - wydanie znakomitego poradnika pedagogicznego. To książka ze wszech miar praktyczna, a nie teoretyczna. Autorki pokazują, jak w prosty i niezwykle skuteczny sposób opanować sztukę skutecznej komunikacji z dziećmi. Liczne przykłady i wskazówki wzięte z codziennych doświadczeń ułatwiają nie tylko rozwiązywanie najczęstszych problemów wychowawczych (np. stawianie granic, formułowanie oczekiwań), ale obrazują również metody budowania silnych więzi emocjonalnych między dorosłymi a dziećmi.

8. “Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały, jak słuchać, żeby z nami rozmawiały” Adele Faber, Elaine Mazlish

Po kilkunastu latach autorki bestsellerowej serii "Jak mówić.." wracają do swoich czytelników bogatsze w rodzicielskie doświadczenia z rozwiązaniem problemów wychowawczych typowych dla "buntowniczego" okresu dorastania.

W swojej nowej książce autorki poruszają typowe problemy wieku dorastania, piszą o zagubieniu, o pragnieniu akceptacji, o młodzieńczym buncie, przekorze i potrzebie decydowania o sobie, jaką odczuwają prawie wszystkie nastolatki. Poruszają także kwestie związane ze zmianami obyczajowymi, przedwczesnym zainteresowaniem seksem, łatwym dostępem do narkotyków, niebezpieczeństwami związanymi z szerokim dostępem do mediów.

Książka powstała na podstawie wielu zajęć i spotkań, jakie autorki przeprowadziły z nastolatkami i ich rodzicami.

9. “Jak mówić, żeby dzieci się uczyły w domu i w szkole” Adele Faber, Elaine Mazlish

Jak radzić sobie z uczuciami, które przeszkadzają w nauce- siedem sposobów zachęcania dzieci do współpracy- pułapki stosowania kar- wspólne rozwiązywanie problemów.

Poradnik pokazuje niezwykle technikę dialogu z dziećmi (radzi, co mówić i kiedy to mówić) w domu i w szkole. Buduje most nad przepaścią między rodzicami i nauczycielami a dziećmi, które dzięki dobremu wzajemnemu porozumieniu się mają szansę stać się kochającymi i twórczymi osobami w dorosłym życiu.

10. “Rodzeństwo bez rywalizacji” Adele Faber, Elaine Mazlish

Książka zawierająca praktyczne i życiowe przykłady, jak pomóc własnym dzieciom żyć w zgodzie, by samemu żyć godnie. Jej polską edycję wzbogaca suplement zawierający doświadczenia rodziców polskich.

Gdy w rodzinie pojawia się drugie dziecko, pojawia się też problem, któremu rodzice muszą sprostać. Muszą wiedzieć, w jaki sposób zapewnić każde dziecko, że jest bezpieczne, wyjątkowe i kochane, muszą pomóc odkryć młodemu `przeciwnikom`, jakie korzyści płyną z dzielenia się i współpracy, muszą wreszcie stworzyć podwaliny przyszłych stosunków między zwaśnionymi dziećmi, by któregoś dnia dostrzegły one, że stanowią dla siebie źródło oparcia i sympatii.

11. “Wyzwoleni rodzice, wyzwolone dzieci” Adele Faber, Elaine Mazlish

Autorki opowiadają o tym, jak uczyły się same, krok po kroku, ulepszać życie swoich rodzin. Korzystając z własnych doświadczeń, a także z doświadczeń innych rodziców przekazują wzruszające i przekonujące świadectwa takiego sposobu porozumiewania się z dziećmi, który pozwala u obu stron wyzwolić to, co najlepsze.

12. “Nastolatki” Jesper Juul

Ile odpowiedzialności można przekazać nastoletniemu dziecku? Co robić, kiedy nie radzą sobie w szkole? Jak reagować na łamanie ustalonych reguł? Co robić, kiedy dom zamienia się w hotel? Jak odbudować nadszarpnięte zaufanie? Kiedy miłość rodziców zamienia się w obsługę?

Gdy dzieci kończą dziesięć lat, powoli wchodzi w wiek nastoletni. Cztery lata potem jest już za późno na wychowanie? twierdzi Jesper Juul. Niestety, właśnie wtedy wielu rodziców próbuje w pośpiechu nadrobić zaległości wychowawcze i naprawiać błędy. Takie turbowychowanie nie przynosi jednak spodziewanych rezultatów. Rodzice wciąż mają duży wpływ na myślenie i postępowanie nastolatka, ale jako partnerzy, którzy poprzez swoje wartości i doświadczenie motywują go do odpowiedzialnego wejścia w dorosłość.

13. “Być mężem i ojcem” Jesper Juul

Co to znaczy: być dobrym ojcem? Jak zbudować ojцовski autorytet? Kto ma dzisiaj władzę w rodzinie? Jak dbać o relacje z partnerką? Jak stać się kimś ważnym dla dziecka?

To książka dla prawdziwych mężczyzn! Nie znajdziecie w niej łatwego przepisu na życie, ale mnóstwo inspiracji i refleksji na temat tego, co dzisiaj znaczy być partnerem dla kobiety i ojcem dla dziecka.

Do niedawna mężczyźni żyli w poczuciu, że ich rola polega głównie na zapewnieniu rodzinie środków do życia. Dzisiejsi ojcowie stopniowo przejmują odpowiedzialność za dzieci, jednak nie zawsze wiedzą, jak zbudować z nimi silną więź i zdobyć naturalny ojцовski autorytet. Jesper Juul rozważa najważniejsze dylematy współczesnego męża i ojca. Radzi, jak odnaleźć swoją pozycję w rodzinie i odkryć radość bycia z bliskimi.

14. “Agresja – nowe tabu?” Jesper Juul

Niemal wszyscy zgodnie potępiają agresję i próbują ją wyeliminować z przedszkoli i szkół. Czy słusznie?

Agresja u dzieci nie jest przejawem złego charakteru, lecz ważnym sygnałem dla rodziców i nauczycieli. Ich obowiązkiem jest zrozumienie tego przekazu i nauczenie dzieci radzenia sobie z emocjami w konstruktywny sposób. Zamiast potępiać agresję - mówi Jesper Juul - trzeba ją przekształcać jej w pozytywne działanie. Tłumienie i potępienie może prowadzić tylko do negatywnych skutków w życiu dorosłym: począwszy od nieumiejętności radzenia sobie w konkurencyjnym środowisku świata współczesnego, a skończywszy na wybuchach niekontrolowanej i brutalnej przemocy.

Jesper Juul pokazuje, jak najlepiej postępować z przejawami agresji u dzieci, jak wspólnie rozładowywać dziecięcą frustrację i jak zamieniać ją w pozytywną energię. Agresywnym dzieciom należy się przede wszystkim zrozumienie, a nie potępienie - pisze - ponieważ one tylko naśladują agresywnych dorosłych.

Duński pedagog zwraca także uwagę na dwa rodzaje przemocy u dzieci: przemoc skierowaną na zewnątrz ku innym ludziom oraz przemoc skierowaną ku sobie, czyli tak zwane zachowania autodestrukcyjne. Ta ostatnia bywa często lekceważona przez dorosłych, ponieważ jest mało kłopotliwa dla otoczenia. Dzieci, które tłumią agresję, pogłębiając swoją frustrację, bywają wręcz chwalone za spokój i posłuszeństwo. Tymczasem autodestrukcyjna przemoc zasługuje na szczególną uwagę, ponieważ idzie w parze z bardzo niskim poczuciem własnej wartości u dzieci i stanowi poważne zagrożenie dla ich zdrowia duchowego.

15. “Życie w rodzinie” Jesper Juul

Jakie wartości są ważne w waszej rodzinie?

Na czym budujecie swój rodzicielski autorytet?

Jak cenna jest dla was integralność waszych dzieci?

Czy uczycie je przejmować odpowiedzialność za siebie?

Oto lektura dla rodziców, którzy nie chcą wychowywać dzieci groźbami i karami, ale wiedzą też, że tak zwane wychowanie bezstresowe prowadzi donikąd. Jesper Juul proponuje cztery podstawowe wartości, które pozwolą dorosłym rozwinąć naturalny autorytet i bez przemocy sprawować władzę w rodzinie. Jesper Juul to pedagog, który odrzuca wszelkie metody wychowawcze. Dużo ważniejsze są, twierdzi, ogólne wartości, które służą jak kompas w codziennym życiu rodzinnym i przy rozwiązywaniu konfliktów. To one budują kulturę rodziny, którą dzieci wyniosą z domu na całe życie.

16. “Nie z miłości” Jesper Juul

Na czym polega sztuka odmawiania dzieciom?

Jakich słów używać, kiedy chcemy czegoś zabronić?

Jak radzić sobie z dziecięcą frustracją?

Czy rodzicielskie NIE może podlegać negocjacom?

Czy dziecko też ma prawo mówić NIE swoim rodzicom?

Szczere i stanowcze NIE jest często lepsze dla dziecka niż wymuszone TAK. Wiele konfliktów i trudności w rodzinie powstaje wtedy, gdy rodzice nie są w stanie odmówić dziecku, chociaż chcieliby to zrobić.

17. “Twoje kompetentne dziecko” Jesper Juul

Czy właściwie rozumiemy zachowanie naszych dzieci? Czy umiemy w porę zauważyć ich problemy? Jak możemy rozwinąć w nich poczucie własnej wartości i wiarę w siebie? Jakim traktowaniem wzmacniamy je, a jakim osłabiamy? Współcześni rodzice często czują się bezradni względem swoich dzieci. Gubią się też wśród porad wychowawczych, które mają sprawić, że ich dzieci staną się posłuszne i grzeczne. Jesper Juul, europejski autorytet w dziedzinie wychowania, twierdzi, że dzieci wcale nie muszą być grzeczne! Zamiast tego powinny mieć zdrowe poczucie własnej wartości, wierzyć w swoje siły i nawiązywać dobre relacje z innymi. Powinny także stopniowo uczyć się odpowiedzialności za siebie, a w razie potrzeby także za innych. JESPER JUUL, duński terapeuta rodzinny i pedagog, jeden z założycieli i dyrektorów Skandynawskiego Instytutu Kemplera dla pedagogów. Od 2004 roku kieruje siecią poradni wychowawczych Family-Lab International w ponad 15 krajach świata. Prowadzi wykłady, seminaria i warsztaty dla rodziców

18. “Twoja kompetentna rodzina” Jesper Juul

Co mówi o nas zachowanie naszych dzieci?

Dlaczego dorośli muszą się stale rozwijać?

Jak być dobrym przywódcą w rodzinie?

Jakiego zainteresowania potrzebują dzieci?

Co jest ważniejsze: samodzielność czy posłuszeństwo?

Rodzina to miejsce, w którym wszyscy powinni czuć się dobrze. Niestety, to również miejsce, gdzie rodzą się konflikty i ścierają różne interesy. Jesper Juul, doświadczony pedagog i terapeuta rodzinny, dzieli się refleksjami na temat najczęstszych problemów rodziców i dzieci: agresji, niewłaściwej komunikacji, konfliktów przy stole, zachwiania życzliwych relacji, braku właściwego przywództwa dorosłych.

19. “Przestrzeń dla rodziny” Jesper Juul

Oto kolejna znakomita książka Jespera Juula. Ten autor nikogo nie poucza, po prostu dzieli się z

nami swoim bogatym doświadczeniem. Najbardziej lubię fragment, w którym mówi o sztuce rozmowy. W kilku zdaniach zawiera się opis tego, co w naszych relacjach z dziećmi najważniejsze: wspólny czas, zaangażowanie, otwartość, odwaga, ciekawość, umiejętność słuchania, szacunek. Justyna Dąbrowska, psycholog, redaktor naczelna miesięcznika „Dziecko” z tej książki mówi do mnie ktoś, kto zna życie od podszewki i uczył się go nie tylko z książek, ale od ludzi, których spotkał i uważnie wysłuchał. Jesper Juul nie zgadza się ani na surowe i bezrefleksyjne reguły wychowawcze - "Tak trzeba, tak wypada, tak nie wolno" - ani na przesadny liberalizm, który odbiera rodzicom głos i prawo decydowania w rodzinie. Przekonuje jednak, że warto zaufać dzieciom i uważnie słuchać tego, co mówią. Wszystkich członków rodziny namawia do prawdziwego dialogu, w którym każdy ma głos - także dzieci. Zofia Aleksandra Żuczkowska, trenerka Porozumienia bez Przemocy

20. “Uśmiechnij się! Siadamy do stołu” Jesper Juul

Czy zdarza ci się zmuszać dziecko do jedzenia? Niepokoisz się, jeśli nie je mięsa lub warzyw? Często zwracasz mu uwagę przy stole? Czy kuchnia jest źródłem pozytywnej energii w twoim domu? Jak dbasz o dobrą atmosferę podczas posiłków? Rodzice odpowiadają za właściwe odżywianie swoich dzieci. Często skupiają na tym całą swą miłość i troskę, zapominając, że zdrowe potrawy na talerzu to jeszcze nie wszystko. Równie ważne są bliskość, ciepło i bezpieczeństwo, które dzieci otrzymują razem z jedzeniem, oraz dobra atmosfera przy stole.

21. “W obronie jedzenia” Michael Pollan

Czy chleb, który jemy, jest prawdziwym chlebem? Co ma wspólnego kotlet z tym, co jedzą krowy? Dlaczego należy unikać produktów reklamowanych jako zdrowe? Co sprawia, że australijscy Aborygeni chorują po przejściu na zachodnią dietę? Czy aby się zdrowo odżywiać, trzeba być ekspertem od żywienia? Czy jedzenie nie może być po prostu przyjemnością? Jedną z głównych myśli, które Pollan przekazuje czytelnikowi...

22. “W świecie porozumienia bez przemocy” Marshall B. Rosenberg

Oto najnowsza książka twórcy Porozumienia bez Przemocy. Marshall B. ROSENBERG podsumowuje w niej swoje wieloletnie doświadczenie w praktycznym zastosowaniu rewolucyjnej metody komunikacji.

- Pokazuje, jak dotrzeć do sedna konfliktów i rozwiązywać je bez użycia przemocy.
- Podkreśla znaczenie świadomości swoich potrzeb oraz umiejętności empatycznego rozumienia potrzeb innych ludzi.
- Uczy znajdowania strategii działania, które zaspokajają potrzeby wszystkich stron.
- Radzi, jak przekształcić złość w pozytywne działanie.
- Dzieli się swoją techniką prowadzenia warsztatów i pracy z ludźmi.
- Z jego doświadczenia korzystają psychologowie, terapeuci, nauczyciele, rodzice, menedżerowie oraz osoby szukające inspiracji w rozwoju osobistym.

Marshall B. ROSENBERG (ur. 1934) dr psychologii, twórca Porozumienia bez Przemocy. Od ponad czterdziestu lat poprawiać wzajemną komunikację. Pracował jako mediator w zubożałych dzielnicach miast, więzieniach i krajach dotkniętych konfliktami zbrojnymi. Szkolił nauczycieli, pracowników socjalnych, policjantów i menedżerów. Jest założycielem Center for Nonviolent Communication, międzynarodowej organizacji prowadzącej szkolenia w kilkudziesięciu krajach świata.

23. “Wychowanie w duchu empatii” Marshall B. Rosenberg

W tej niewielkiej, ale pełnej treści książeczce autor dzieli się swoimi osobistymi doświadczeniami i

refleksjami na temat rodzicielstwa.

Pokazuje, jak spełniać nasze marzenia o wychowywaniu dzieci, które potrafią radzić sobie w świecie, i dorastać wraz z nimi do coraz pełniejszego człowieczeństwa.

Zofia Aleksandra Żuczkowska

trenerka komunikacji interpersonalnej opartej na Porozumieniu bez Przemocy

24. “To, co powiesz może zmienić świat” Marshall B. Rosenberg

Autor pokazuje jak rozwinąć wewnętrzną świadomość pokoju zakorzenionego w języku, którego używamy na co dzień. Książka przekazuje praktyczne umiejętności i potężne narzędzia, które głęboko zmieniają Wasze związki i bieg Waszego życia. Znalazły się w niej inspirujące historie, lekcje i idee wypracowane przez ponad czterdzieści lat mediacji w konfliktach i związkach z najbardziej dotkniętych przemocą zakątków świata.

Kolejne rozdziały poświęcone są rozwiązywaniu konfliktów, transformacji kultury biznesu i autorytarnych struktur, zmianie wyobrażeń wroga, problemowi terroryzmu, wyrażaniu i przyjmowaniu wdzięczności oraz skutecznej zmianie społecznej.

25. “Wychowanie bez nagród i kar” Alfie Kohn

Książka wybitnego amerykańskiego psychologa może zaskoczyć rodziców przyzwyczajonych do tradycyjnych poglądów na temat wychowania i dyscypliny. Powołując się na dziesiątki fachowych badań, autor demonstruje negatywne skutki kontrolowania dzieci za pomocą nagród, pochwał i kar. Co ważniejsze, demonstruje także, jak niszcząca dla dziecięcej psychiki jest warunkowa akceptacja, tak zwana miłość odmawiana, zależna od tego, czy dziecko spełnia oczekiwania rodziców. Jest ona częstym środkiem wymuszania posłuszeństwa u dzieci. Kohn obnaża również współczesną kulturę współzawodnictwa i presję sukcesu, która ciąży na współczesnych dzieciach i młodzieży. Jego książka to lektura obowiązkowa każdego rodzica, który chciałby być na bieżąco z najnowszą wiedzą na temat dzieci. Książka zdobyła najważniejszą amerykańską nagrodę dla książek parentingowych: złotą nagrodę NAPPA (National Parenting Publications Awards) w 2006 roku. Alfie KOHN (ur. 1957) jest amerykańskim badaczem interdyscyplinarnym, specjalizującym się w tematyce edukacji i wychowania. Jego pola zainteresowań to zagadnienia motywacji, współpracy i długoterminowych skutków strategii wychowawczych. Znany przeciwnik ocen w szkołach i rywalizacyjnego podejścia do nauki Autor m.in. książek *Punished by Rewards* (Ukarani przez nagrody), *No Contest* (Bez rywalizacji), *What Does It Mean to Be Well Educated?* (Co to znaczy być dobrze wykształconym?). Książka Kohna prezentuje alternatywny model wychowania, który pomaga dzieciom stać się troskliwymi i odpowiedzialnymi ludźmi. Adele FABER, współautorka książki: *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały ? jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*

26. “Dialog zamiast kar” Zofia Aleksandra Żuczkowska

Ta książka to podsumowanie wieloletniej pracy z dorosłymi i dziećmi – efekt praktycznego zgłębiania zasad Porozumienia bez Przemocy (NVC) Marshalla B. Rosenberga. Autorka dzieli się w niej swoim bogatym doświadczeniem w kształtowaniu relacji z dzieckiem, opartych na obustronnym dostrzeganiu i poszanowaniu uczuć i potrzeb.

„Książkę Zofii Żuczkowskiej polecam wszystkim, którzy chcą poprawić swoje relacje z bliskimi, a szczególnie gorąco rodzicom. Tym, którzy szukają sposobu na kłótnie w piaskownicy, i tym, którzy obawiają się buntu nastolatka.”

Joanna SZULC, redaktor naczelna miesięcznika „Dziecko”

„Autorka podważa wiele staromodnych, ale i nowomodnych stereotypów wychowawczych. Jej książka jest ciekawa i mądra!”

Jan WRÓBEL, nauczyciel, dziennikarz, dyrektor I Społecznego Liceum Ogólnokształcącego

„Bednarska” w Warszawie.

27. “Szanujący rodzice, szanujące dzieci” Sura Hart, Victora Kindle Hodson

Książka doświadczonych trenerek Porozumienia bez Przemocy (Nonviolent Communication, NVC) to doskonałe wprowadzenie do rodzicielstwa zbudowanego na szacunku i empatii. Prezentuje zasady komunikacji empatycznej, która sprzyja rozwiązywaniu konfliktów i tworzeniu silnej więzi z dzieckiem.

Może stanowić pomoc dla rodziców i dzieci szukających wyjścia z błędnego koła wzajemnej krytyki, nieporozumień i niezaspokojonych potrzeb.

Ta niezwykle ważna, ale i bardzo praktyczna książka nauczy cię, jak naprawdę przygotować twoje dziecko do życia w świecie.

Marshall B. Rosenberg, twórca Porozumienia bez Przemocy

Autorki tej bardzo potrzebnej polskim rodzicom książki pokazują, na czym polega pełna wzajemnego szacunku relacja z dziećmi.

Zofia Aleksandra Żuczkowska, trenerka Porozumienia bez Przemocy

28. “Kiedy twoja złość krzywdzi dziecko” M. McKay, K. Paleg, P. Fanning, D. Landis

Dlaczego złościmy się na dzieci?

Kiedy złość staje się poważnym problemem w rodzinie?

Jakie mogą być jej konsekwencje?

Jak nie dopuścić do tego, by zdominowała relacje z dzieckiem?

Oto mądra i prosta książka na temat rodzicielskiej złości. Autorski zespół psychologów pokazuje, jak zmienić swój sposób postępowania, myślenia i komunikacji z dzieckiem, żeby skutecznie rozwiązywać rodzinne konflikty ? bez złości.

29. “Moje dziecko nie chce jeść” Carlos González

Twoje dziecko nie chce jeść. Trwa to tygodniami, może nawet miesiącami i latami. Może pije tylko mleko, zjada suche bułki, a od święta dwa kęsy jabłka. Przygotowujesz mu skomplikowane i zdrowe potrawy, zabawiasz przy posiłkach, całe wasze życie kręci się wokół pytań „co zjadło?”, „ile zjadło?”, „kiedy wreszcie będzie jeść normalnie?”.

Jeżeli w tym opisie rozpoznajesz swoją rodzinę, to jest to książka właśnie dla ciebie. Carlos González, ceniony specjalista od rozwoju dzieci, rozwiewa obawy rodziców. Wyjaśnia, dlaczego dzieci czasem odmawiają jedzenia, przestrzega przed pułapkami siatek centylowych i tłumaczy, jak procesy wzrostu i aktywność fizyczna wpływają na zapotrzebowanie kaloryczne.

W książce znajdziesz między innymi:

- najczęstsze przyczyny problemów z jedzeniem,
- porady, jak ich uniknąć,
- przestrogi przed zmuszaniem dzieci do jedzenia.

Rekomendacja:

Ta znakomita i przyjemna w czytaniu książka prezentuje rozsądne i intuicyjne podejście do jednego z największych zmartwień rodziców.

Gill Rapley, ekspert żywieniowy, współautorka książek o metodzie "Bobas Lubi Wybór"

30. “Kiss Me!: How to Raise Your Children with Love” C. González

"Kiss Me!" is a book written in defence of children. In response to the many so-called expert

theories that advocate the use of obsessive routines and excessive discipline, Dr. Carlos Gonzalez - renowned paediatrician and author of "My Child Won't Eat!" - advocates raising children based on love, respect and freedom. Gonzalez believes that children are good, selfless, generous, honest, sociable and understanding and deserve all the love we can give them. A bestseller in Spain, now published for the first time in English, "Kiss me! How to Raise Your Children With Love" offers a guide to ethical parenting. Chapters include: Why children are the way they are; Your child is a good person; A few myths regarding sleep; Rewards and punishment; and, Quality time.

31. "Księga dziecka. Od narodzin do drugiego roku życia." William Sears, Martha Sears, Robert Sears, James Sears (z zastrzeżeniami co do proponowanych metod karmienia pokarmami stałymi)

Najnowsze i najbardziej aktualne kompendium wiedzy na temat rozwoju dziecka w pierwszych dwóch latach życia!

William i Martha Sears, lekarz i pielęgniarka, rodzice ośmiorga dzieci, autorzy ponad 20 książek, dzielą się swoimi doświadczeniami zdobytymi w trakcie niemal 40 lat praktyki zawodowej i rodzicielskiej, aby przekazać kompleksowe informacje na temat wszystkich kwestii związanych z opieką i pielęgnacją niemowląt. W pracach nad książką wzięli udział również ich dwaj synowie, Robert Sears i James Sears, również lekarze pediatri. Razem stworzyli ten bezkonkurencyjny i wyjątkowy przewodnik po świecie dziecka.

Autorzy przedstawiają praktyczne i nowoczesne podejście do rodzicielstwa, które odzwierciedla współczesny styl życia. Przekazują podstawowe wskazówki i inspiracje, aby jak najpełniej wyposażać rodziców w umiejętności, które pomogą im wyspecjalizować się w opiece nad ich własnym, wyjątkowym dzieckiem.

„Księga Dziecka” w przejrzystej formie dostarcza kompleksowych informacji na temat nurtujących rodziców zagadnień takich jak:

- Wiąż: Jak dobrze wystartować? Jak być blisko po trudnym porodzie? W jaki sposób ojciec może budować więź od samego początku?

- Życie rodzinne: Jak odnaleźć się w nowych rolach? Jak zorganizować powrót do pracy? Jak zapobiegać i radzić sobie z depresją i stanami obniżonego nastroju?

- Sen: Ile powinien spać noworodek, a ile dwulatek? Co zrobić, żeby niemowlę w końcu zasnęło? Gdzie powinno spać dziecko?

- Żywność dziecka: Co zrobić, żeby udało się karmić piersią? Jak prawidłowo karmić butelką? Kiedy i w jaki sposób rozszerzać dietę dziecka? Jak rozpoznać alergię i jak sobie z nią radzić?

- Rozwój: Jak krok po kroku przebiega rozwój motoryczny dziecka? Jak komunikuje się dziecko miesięczne, a jak roczne? Po czym poznać, że dziecko rozwija się prawidłowo?

- Zdrowie: Jak zadbać o dobrą odporność dziecka? Kiedy należy iść do lekarza? Jak udzielić pierwszej pomocy?

Setki praktycznych porad i dziesiątki prawdziwych opowieści rozwieją obawy rodziców, dodając im otuchy i pewności siebie.

32. "Zasypianie bez płaczu" William Sears, Martha Sears

Czy twoje dziecko ma problemy ze snem? Czy budzi się zbyt wcześnie lub zbyt często? Niemal równie frustrujące jak zmęczenie są wykluczające się wzajemnie rady, które słyszysz: cierp w milczeniu, pozwalając malcowi się wypłakać, albo zostań męczennikiem i poświęć własny sen, aby uspokoić dziecko. W książce Zasypianie bez płaczu autorzy odchodzą od tak ekstremalnych rozwiązań, starając się odnaleźć równowagę między potrzebami poszczególnych członków rodziny. W książce znajdziesz opisy elastycznych i uniwersalnych technik usypiania dziecka i zapobiegania jego zbyt częstym pobudkom. Korzystając ze swojego doświadczenia jako rodzice i pediatri, William i Martha Searsowie oddają w twoje ręce napisany z dużym wyczuciem poradnik zawierający skuteczne, wielokrotnie sprawdzone metody dostosowane do każdego rodzaju

dziecięcego (i dorosłego!) temperamentu. Uzupełniając wyniki najnowszych badań godnymi zaufania i zrozumiałymi poradami, autorzy oferują ci wsparcie, jakiego potrzebujesz, aby zagwarantować swojemu dziecku (i sobie) odpowiedni odpoczynek. Czas przestać się lękać nocy. Książka zawiera porady dotyczące wszelkich aspektów snu, między innymi:- nocnego moczenia- zdrowotnych przyczyn budzenia się w nocy- koszmarów sennych- strategii usypiania w porze drzemek

33. “Księga rodzicielstwa bliskości” William Sears, Martha Sears

Może ty i twoje dziecko będziecie spać dłużej, jeżeli położycie się w jednym łóżku?

Jak duże musi być dziecko, aby być za duże na karmienie piersią?

Jaka jest rola ojca w pielęgnacji noworodka?

Jak wcześnie stworzona więź pomoże dziecku się usamodzielnąć?

Czy noworodek wymusza płaczem noszenie?

Czy przez cały czas musimy być skupieni na dziecku?

Bill i Martha Sears – lekarz i pielęgniarka, mąż i żona, zespół, który stworzył termin

„Rodzicielstwo Bliskości” (Attachment Parenting), odpowiadają na te i wiele innych pytań w praktycznym i inspirującym poradniku.

William Sears – jeden z najbardziej znanych amerykańskich pediatrów, autor i współautor ponad trzydziestu poradników dla rodziców, wydawanych głównie w serii "Biblioteka rodzica". Martha Sears to dyplomowana pielęgniarka i doradczyni laktacyjna. Są rodzicami ośmiorga dzieci, z których troje również zostało pediatrami. Razem prowadzą Przychodnię Pediatryczną Searsów w Kalifornii.

„Księga Rodzicielstwa Bliskości” to kompendium wiedzy dla młodych rodziców oraz wskazówki dotyczące opieki i pielęgnacji małego dziecka. Autorzy oparli porady o własne doświadczenia i przeżycia.

Rodzicielstwo Bliskości to styl rodzicielstwa, który odpowiada na potrzebę bezpieczeństwa małego dziecka.

34. “Najszczęśliwsze niemowlę w okolicy” Harvey Karp (kolejne czesci nie sa RB!)

Już nigdy więcej nie będziesz bezradnie patrzeć, jak twoje maleństwo wciąż płacze i płacze! Jest prosty sposób, aby uspokoić rozszlochane malucha... w zaledwie kilka chwil!

Dr Harvey Karp, uznany pediatra i ekspert od rozwoju dziecka, może nauczyć KAŻDEGO rodzica, jak zamienić nawet najbardziej marudnego malucha w najszczęśliwsze niemowlę w okolicy! Dzięki jego praktycznym radom wszyscy rodzice, dziadkowie, pielęgniarki i opiekunki będą w stanie złagodzić dziecięcy płacz i wydłużyć ich sen.

Jego skuteczna metoda opiera się na czterech rewolucyjnych teoriach:

- 1) Czwarty trymestr – jak odtworzyć atmosferę maminego brzucha po narodzinach.
- 2) Odruch uspokajania się – wyłącznik płaczu, z którym rodzą się dzieci.
- 3) Metoda 5 „S” – pięć łatwych sposobów na włączenie odruchu uspokajania się.
- 4) Przytulenie – jak połączyć wszystkie 5 „S”, aby uspokoić nawet najbardziej marudne niemowlę.

Tysiące rodziców, od zwykłych mam po supergwiazdy, takie jak Madonna, pojawiają się u doktora Karpa, aby poznać tajniki jego nadzwyczajnych metod.

"Najszczęśliwsze niemowlę" jest zabawne i przekonujące. Bardzo polecam."

Elisabeth Bing, Lamaze International

"To najlepsza książka o uspokajaniu niemowląt, jaką kiedykolwiek czytałem!"

William Lord Coleman, pediatra, Uniwersytet Północnej Karoliny

"Harvey pisze o rzeczach, o których większość poradników dla rodziców nawet nie wspomina.

Każda matka potrzebuje prostych narzędzi, które naprawdę działają – i dostaje je od doktora Karpa."

Michelle Pfeiffer

"Zafascynuje każdego, kto chce się dowiedzieć, w jaki sposób niemowlęta odbierają świat i jak z miłością i skutecznie zareagować na ich płacz".

San Diego Union-Tribune

35. "Narodziny bez przemocy" Frederick Leboyer

Dlaczego dziecko musi wylaniać się z ciemności cichej macicy w świat oślepiającego światła i głośnych dźwięków? Dlaczego musi brać pierwszy oddech przerażone, wisząc do góry nogami, co zagraża jego wrażliwemu kręgosłupowi? Dlaczego dziecko jest oddzielane od matki po spędzeniu dziewięciu miesięcy w niej odżywczym ciele?

"Narodziny bez przemocy" Frédéricka Leboyera to jeden z kamieni milowych w historii humanizacji porodu. To pierwsza książka wyrażająca to, co matki zawsze wiedziały: dzieci rodzą się z możliwością doświadczania całej gamy emocji.

Frédérick Leboyer – francuski podróżnik i pisarz i położnik – autor bestsellerowych książek „Narodziny bez przemocy” i „Masaż Shantala”, na których swe nauki opierają min. instruktorzy masażu niemowlęcego.

36. "Rodzicielstwo przez zabawę" Lawrence J. Cohen

Dziecko marudzi przy ubieraniu, nie chce iść do przedszkola, obraziło się na cały świat? Zamień to w zabawę!

„Rodzicielstwo przez zabawę” to nie tylko tytuł książki, ale przede wszystkim zupełnie nowa koncepcja budowania relacji w rodzinie. To odkrywcze spojrzenie na rolę zabawy w życiu dziecka – nie tylko jako sposobu spędzania czasu, ale przede wszystkim jako środka do wzmocnienia pewności siebie, poznawania świata, komunikowania się, radzenia sobie z codziennymi stresami. Uznany amerykański psychoterapeuta Lawrence J. Cohen pokazuje, jak poprzez zabawę możemy włączyć się w świat dzieci, pomóc im w wyrażaniu emocji, nauczyć współpracy bez walki o władzę – i oczywiście świetnie się przy tym bawić!

Po „Rodzicielstwo przez zabawę” powinni sięgnąć zarówno ci rodzice, którzy kochają dziecięcą zabawę, jak i ci, którzy mają ochotę zatkać uszy, kolejny raz słysząc „pobaw się ze mną” – wszyscy, którzy potrzebują skutecznego narzędzia do radzenia sobie z codziennymi trudami wychowawczymi. To także znakomita pozycja dla nauczycieli i opiekunów – wspañiale pokazuje, jak zabawa może pomóc kształtować relacje w grupie.

Z książki dowiesz się, w jaki sposób dzięki zabawie można:

- nauczyć dziecko rozumienia i wyrażania emocji
- przełamać jego nieśmiałość
- rozwiązać problemy z zachowaniem
- wzmocnić dziecięcą pewność siebie
- pomóc rodzeństwu żyć w zgodzie.

37. "Poradnik dla zielonych rodziców" Reni Juis, Magda Targosz

Jak żywić dziecko, aby wspierać jego naturalną odporność? Czy pieluszki wielorazowe to tylko tetra? Czym się bawić, jeśli nie plastikowymi zabawkami? W jaki sposób ograniczyć ilość detergentów stosowanych w domu? Czy zaufać intuicji w wychowaniu? Na te i wiele innych pytań odpowiadają eko mamy Reni Juis i Magda Targosz oraz ich rozmówcy - profesor pediatrii, położna, psycholog dziecięca, doradca noszenia w chustach oraz entuzjaści i praktycy ekorodzicielstwa.

„Poradnik dla zielonych rodziców” to setki pomysłów na rodzicielstwo bliskie naturze: przepisy na zdrowe potrawy i domowe kosmetyki, porady jak przygotować się do narodzin dziecka i karmienia

piersią, instrukcje masażu niemowląt i bezpiecznego noszenia malucha, a ponadto do wycięcia: plan porodu, wykroj pieluszki, chusty i nosidła.

Książka zainspirowana cyklem Eko Mama w Dzień Dobry TVN, w którym Reni Jusis wraz z zaproszonymi gośćmi od wielu miesięcy przekonuje widzów, że zielony to dziś najmodniejszy kolor!

38. “Mądrzy rodzice” Margot Sunderland

Pierwszy praktyczny podręcznik dla rodziców i opiekunów, opisujący najlepszy sposób wychowania dziecka. Kompletny i kompetentny poradnik pomocy, oparty na badaniach naukowych. W jaki sposób dotyk, śmiech i zabawa stymulują hormony zwiększające umiłowanie życia. Jak reagować na napady złości i łzy. Co zrobić, by nasze dzieci nie cierpiały w przyszłości z powodu depresji, lęku i innych problemów z równowagą psychiczną. Fakty i mity na temat popularnych teorii sposobów wychowania.

39. “Bobas lubi wybór” Gill Rapley, Tracey Murkett

Koniec z prowadzeniem oddzielnej kuchni dla malucha i miksowaniem papek!

„Bobas lubi wybór” to praktyczny przewodnik po rozszerzaniu diety krok po kroku.

Dowiesz się z niego:

- Czy Twoje dziecko jest już gotowe na pierwszy stały posiłek?
- Jak skomponować zdrowe i zbilansowane posiłki dla dziecka i całej rodziny?
- Co zaproponować do jedzenia dziecku półrocznemu, a co dziewięciomiesięcznemu?
- Jak zadbać o bezpieczeństwo podczas jedzenia?
- Co dalej z karmieniem piersią lub butelką?

W książce znajdziesz również:

- Pomysły na zdrowe śniadania, obiady, kolacje i przekąski.
- Tabelę wartości odżywczych.

oraz 27 kolorowych zdjęć nadesłanych przez polskich rodziców!

Baby-led weaning to naturalna metoda wprowadzania pokarmów do diety malucha, która pomaga wychować dziecko uwielbiające zdrowe jedzenie, a nie fast-foody. Autorki przekonują rodziców, że już półroczne niemowlę potrafi jeść samodzielnie! Rodzice stosujący baby-led weaning nie wiedzą, co to niejadek.

Każde dziecko może pokochać zdrowe jedzenie, jeśli tylko mu się na to pozwoli!

40. “Wychowanie chłopców” Steve Biddulph

W dzisiejszym świecie, pełnym brutalności i dążenia do sukcesu, rodzice wychowujący chłopców stoją przed szczególnie trudnym zadaniem. Chcą lepiej zrozumieć, co jest motorem działania ich synów i jak pomóc im wyrosnąć na szczęśliwych, kochających i zdolnych zmierzyć się z życiem. Wychowanie chłopców na pewno im w tym pomoże. W tej książce Steve Biddulph na podstawie wyników najnowszych badań analizuje najważniejsze kwestie dotyczące rozwoju chłopców od narodzin po dorosłość. Mówi o ciepłej, ale silnej ręce rodzica oraz o przewodnictwie, jakiego chłopiec potrzebuje. Do zadania, jakim jest wychowanie chłopców, autor wnosi humor, szczerość i praktyczną wiedzę wielu rodzin.

Ta przełomowa książka już na zawsze zmieni na lepszy sposób, w jaki rodzice i nauczyciele postrzegają chłopców.

41. “Sekrety wychowania dziewcząt” Steve Biddulph

Pomóż córce wyrosnąć na mądrą, dobrą i silną kobietę Steve Biddulph, autor bestsellerowego

Wychowywania chłopców, zwraca się tym razem do rodziców dziewczynek, dla których współczesny świat nie jest przyjaznym miejscem. Wskazując zagrożenia - medialna presja na idealny wygląd i szczupłą sylwetkę, obsesja na punkcie własnego ciała, zaburzenia odżywiania, przemoc rówieśnicza, skłonność do depresji - podsuwa zarazem skuteczne rozwiązania tych problemów. Pokazuje, jak pomóc dziewczynce pomyślnie ukończyć pięć etapów rozwoju, tak aby: - zyskała poczucie bezpieczeństwa i pewność siebie, - zbudowała silną tożsamość, - potrafiła nawiązywać i utrzymywać dobre relacje z ludźmi, - w przyszłości umiała stworzyć szczęśliwy związek. Czerpiąc z najnowszych badań oraz swego bogatego doświadczenia psychologa, przystępnie i z poczuciem humoru podaje wskazówki, które pozwolą rodzicom córek doprowadzić je do celu - wartościowego życia. "Porady Steve'a są łatwe do zastosowania, a co ważniejsze - działają".

42. "Przywiązanie" John Bowlby

Książka omawia oryginalną, klasyczną już teorię przywiązania, wyjaśniającą jak relacje dziecka z osobami znaczącymi w najwcześniejszym okresie życia wpływają na jego dalsze funkcjonowanie psychiczne i społeczne. Autor, odwołując się do psychoanalizy, etologii oraz teorii systemów i nauk o zachowaniu, wyjaśnia genezę, mechanizmy tego zjawiska, jego założenia i konsekwencje.

43. "Każde dziecko może jeść właściwie" Annette Kast-Zahn, Hartmut Morgenroth

Książka adresowana do rodziców, którzy chcieliby uniknąć niepotrzebnych zmartwień i już od pierwszych dni po narodzinach dziecka właściwie rozwiązywać problem jedzenia, to znaczy bez wywierania nacisku na dziecko i bez osobistego stresu. Annette Kast-Zahn jest z wykształcenia psychologiem i terapeutą, prowadzi prywatną poradnię dla rodziców i dzieci. Dr med.. Hartmut Morgenroth od 1982 prowadzi własną praktykę pediatryczną.

44. "Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat" Frances Ilg, Louise Bates Ames

Każdy rodzic wie, kiedy dziecko powinno zacząć siadać, samodzielnie chodzić, mówić, kiedy można spodziewać się pierwszych zębów i kiedy one wypadną. Jednak niewiele osób docieka przyczyn i prawidłowości rozwoju psychicznego, nierozzerwalnie związanego z fizycznym.

45. "Naukowiec w kołysce" Alison Gopnik, Patricia Kuhl, Alfred Meltzoff

Fascynująca opowieść z dziedziny nowej psychologii rozwojowej, dla której obserwacja mózgu i umysłu niemowlęcia stała się źródłem wiedzy o funkcjonowaniu mózgu w ogóle. Nowe badania nad rozwojem mózgu wykazały, że adaptacyjną i najważniejszą bronią w walce o byt jest właśnie zdolność uczenia się, gdy jesteśmy niemowlętami i do uczenia innych, kiedy jesteśmy dorośli.

46. "Dziecko filozofem" Alison Gopnik

Autorka pokazuje, że umysłowość dziecka jest znacznie bogatsza niż umysłowość osoby dorosłej. Podczas gdy dorośli często funkcjonują jak sterowane z zewnątrz automaty, przeżywając kolejne monotonne dni, dzieci podchodzą do życia niczym podróżnicy do nieznanych krain. Według Gopnik, dzieci tworzą „wydział do spraw rozwoju i badań” gatunku ludzkiego, podczas gdy dorosłym przypisuje zajmowanie się produkcją i zarządzaniem. Dzieci, niczym mali naukowcy, wyciągają wnioski w oparciu o analizy statystyczne, przeprowadzają przemysłne eksperymenty oraz stawiają twórcze hipotezy, które trudno byłoby wymyślić przeciętnemu dorosłemu.

47. "Twoje zadziwiające maleństwo" Phyllis H. Klaus, Marshall H. Klaus

Twoje zadziwiające maleństwo to faktograficzna opowieść o niezwykłych zdolnościach dziecka w pierwszych godzinach i dniach życia. Autorzy opisują i ukazują na fotografiach wiele ciekawych zachowań noworodka od pełzania bez niczyjej pomocy w stronę piersi matki do wyraźnie zasygnalizowanego rozróżniania głosu rodziców. Książka jest przeznaczona głównie dla przyszłych rodziców, dziadków, rodzeństwa i opiekunów. Na wspaniałych fotografiach autorzy zarejestrowali pierwszy dotyk maleństwa, pierwsze odwzajemnione spojrzenie, a więc iskrę porozumienia, która zwiastuje więź na całe życie.

48. "Rewolucja w wychowaniu" Po Bronson, Ashley Merryman

Jedna z najbardziej prowokacyjnych wychowawczych książek wszech czasów. Czy godzina snu dłużej może zapobiec ADHD i otyłości oraz zwiększyć IQ? Czy bycie jedynakiem rzeczywiście jest takie złe? Dlaczego nowoczesne rodzicielstwo nie stworzyło pokolenia aniołów? Dlaczego większość strategii promujących prawdomówność doskonali dzieci w kłamstwie? Dlaczego nie powinny one oglądać "baby DVD" i programów edukacyjnych? Czy to dobrze, że chwalimy? Autorzy w świetle badań obalają mity funkcjonujące w naszej świadomości i w nauce. Ta książka będzie dla Ciebie czymś więcej niż poradnikiem. Zdobędziesz także solidną dawkę wiedzy na temat procesów rozwojowych, pozwalającą Ci poradzić sobie w każdej sytuacji.

49. Hanna Olechnowicz:

"Dobre chwile z naszym dzieckiem"

Zabawy proponowane przez autorkę mają za zadanie "leczenie" dziecka i wygładzanie wzajemnych stosunków między nim a rodzicami. Maluchy mogą uwolnić się od niszczących napięć psychicznych, przestają cierpieć i mogą normalnie się rozwijać. Zabawy są proste, a ilustrujące je rysunki zaopatrzone w "dymki" powiedzą wam wiele zarówno o was, jak i o waszym dziecku. Książka zawiera mnóstwo praktycznych rad.

Książka przeznaczona jest przede wszystkim dla rodziców, dziadków i innych członków rodziny dziecka, a ma na celu wykorzystanie zabawy prowadzonej z dzieckiem do rozwijania pozytywnych cech jego charakteru. Jest to poradnik psychologiczny, ale napisany prostym językiem, dostępnym dla wszystkich, bogato ilustrowany. Autorka odwołuje się do podstawowej aktywności dziecka - zabawy - i ta właśnie forma aktywności ma stanowić podstawę procesu rozwoju.

"Dziecko własnym terapeutą"

Jak odkrywać w dzieciach ich własną ukrytą wiedzę i umiejętności pozwalające nadrabiać i wyrównywać niedostatki psychiczne? Jak wspierać strategie autoterapeutyczne dzieci z dysfunkcjami więzi osobistych?

Książka przedstawia oryginalną interdyscyplinarną koncepcję terapii z dziećmi, odwołując się do rozmaitych dziedzin wiedzy: antropologii, ekologii, psychoanalizy, psycholingwistyki oraz neuropsychologii. Nowe wydanie zawiera zaktualizowaną bibliografię i literaturę polecaną przez autorkę.

Pozycja przeznaczona dla terapeutów, wychowawców, rodziców i opiekunów dzieci z głębokimi zaburzeniami rozwoju emocjonalnego, społecznego i umysłowego.

"Dziecko z autyzmem"

Praca ma charakter unikatowy. Zawiera konkretne wskazówki co do diagnozy psychopedagogicznej i pracy terapeutyczno-wychowawczej z małymi dziećmi z autyzmem. Szczególną wartością tego opracowania jest to, że mogą z niego korzystać zarówno studenci psychologii i studiów pokrewnych, jak i rodzice, nauczycielki przedszkoli i specjaliści, pracujący w ośrodkach diagnostyczno-terapeutycznych. Ta praca stanowi konkretną pomoc dla wszystkich osób,

borykających się z trudnościami rozumienia, współprzeżywania i korygowania zachowań dzieci autystycznych.

Z recenzji prof. dr hab. Małgorzaty Kościelskiej

Książka przedstawia metodę wspomagania rozwoju dzieci stosowaną z sukcesem od 15 lat w Klubie Terapeutycznym dla Dzieci z Poważnymi Problemami Emocjonalnymi i ich Rodzin działającym przy Ośrodku Badań i Usług Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Program terapii opiera się na scenariuszach procedur terapeutycznych, pomagających kształtować podstawowe kompetencje społeczne u dzieci, umożliwiających budowanie relacji z innymi ludźmi. Metody postępowania zostały tak opracowane, by mogły je stosować osoby, także rodzice, bez specjalistycznego wykształcenia. Proponowane metody nie wymagają nakładów finansowych ani specjalistycznego sprzętu – „narzędziem” terapii są opiekunowie lub terapeuci. Do książki dołączono karty, które pomagają w diagnozie dziecka, zaplanowaniu najlepszego programu pracy z nim oraz w obserwacji postępów.

Do książki dołączona jest płyta CD z kartami pomocnymi w diagnozie dziecka, zaplanowaniu indywidualnej pracy z nim oraz obserwacji jego postępów.

50. “Co mówią dzieci zanim nauczą się mówić” Paul Hollinger

Istota ludzka rodzi się wyposażona w zestaw sygnałów. Współczesne badania sugerują, że istnieje ich dziewięć: zainteresowanie, radość, zaskoczenie, niezadowolenie, złość, strach, wstyd, wstręt (nieprzyjemne smaki) i obrzydzenie (nieprzyjemne zapachy). To nasze najwcześniejsze uczucia. z czasem te sygnały łączą się ze sobą, wiążą się z doświadczeniem i w ten sposób kształtuje się nasze skomplikowane życie emocjonalne. zrozumienie tych sygnałów, czy przekazywanych w formie przedwerbalnej, czy za pośrednictwem mowy i wyrazu twarzy oraz odpowiednie reagowanie na nie przyniesie korzyść rodzicom i dzieciom.

51. “Wychowanie bez klapsa” Aleksandra Cyran-Żuczkowska

Porozumienie Bez Przemocy jest na świecie coraz bardziej znaną metodą prowadzenia dialogu, negocjacji i rozwiązywania konfliktów, zwłaszcza w tych regionach świata, gdzie toczą się od wielu lat walki narodowościowe, plemienne, religijne jak Bliski Wschód, kraje byłej Jugosławii, Afryka.

52. “Nie przydeptuj małych skrzydeł” Katarzyna Wnęk-Joniec

Z okładki: Potrzebuję Twojej wiary we mnie. Ona unosi moje skrzydła. Ty, moja mądra, dorosła Mamo we mnie wierzysz; Ty, dorosły, potężny Tato ufasz, że dam radę, więc ja Wasz malutki syn, Wasza mała córeczka PORADZĘ SOBIE.

Otoczony Twoimi ciepłymi zapewnieniami odnajdę w sobie siłę do tego, by sobie poradzić.

Otulony Twoim wsparciem, Twoją pewnością i wiarą we mnie, będę latał...

53. “Gdy wszystko staje na głowie” Jan-Uwe Rogge

Jest to książka dla rodziców nękanych wyrzutami sumienia, że poświęcają swoim dzieciom zbyt mało czasu. Wyluzujcie się radzi autor-terapeuta.

54. “Pod presją” Carl Honore

Carl Honoré w Pod presją przedstawia interesujący, a zarazem niepokojący obraz dzieciństwa w dzisiejszych czasach, obraz pokolenia nadmiernie kontrolowanego, nadzorowanego i rozpieszczanego. Jak powiada, nasze nowoczesne podejście do dzieci odnosi skutek odwrotny do zamierzonego: dochowaliśmy się pokolenia dzieci z nadwagą i krótkowzrocznością, dzieci, które

często chorują i cierpią na depresję, dzieci, które faszerujemy lekami jak nigdy wcześniej. Posługując się anegdotą, odwołując się do badań i własnych doświadczeń, Honoré wskazuje nam błędy popełniane w szkole i w domu, rozwiewa popularne mity i nawołuje do zmiany.

Jeżeli kiedykolwiek przemknęła Ci przez głowę myśl, żeby wcisnąć do rozkładu dnia Twojego i tak już zapracowanego dziecka judo, kaligrafię, skrzypce czy suahili – ta książka jest dla Ciebie.

55. “Między rodzicami i dziećmi” Haim Ginott

Między rodzicami a dziećmi to poradnik opisujący nowe metody wychowawcze, oparte na inteligencji emocjonalnej. Gorąco polecam
Daniel Goleman, autor Inteligencji emocjonalnej

Akcje -- reakcje -- KONSEKWENCJE

Jak pomóc dziecku stać się dojrzałym i odpowiedzialnym człowiekiem?

W jaki sposób rozwijać empatię, odwagę cywilną i poczucie moralności?

Kiedy wybrać bezgraniczną miłość, a kiedy inne metody wychowawcze?

Jak w codziennych relacjach realizować pożądane wzorce zachowań?

Podręcznik dla rodziców, pedagogów i psychologów dziecięcych

Dzieci są niczym mokry cement. Cokolwiek się z nimi zetknie, pozostawia trwały ślad
Haim Ginott

Traktuj swoje dziecko jak mile widzianego gościa -- przecież nikogo nie kochasz równie mocno!

Rodzicielstwo jest prawdziwym cudem. Jest też niewątpliwie niełatwą serią drobnych wydarzeń, tymczasowych konfliktów i nagłych kryzysów, wymagających Twojej reakcji. A cokolwiek postanowisz i powiesz, a także sposób, w jaki to zrobisz, może być -- i zapewne będzie -- użyte przeciwko Tobie. W końcu poznasz siłę ponoszenia konsekwencji swoich czynów.

56. Siłowanki. Dzikie harce, których potrzebuje każda rodzina

Gdzie nie spojrzeć, tam zabawy fizyczne tracą na znaczeniu. Ćwiczeń gimnastycznych w szkołach coraz mniej, przerwy między lekcjami coraz krótsze, a niektóre szkoły nie mają nawet placu zabaw! Czy to rzeczywiście dziwne, że w takiej sytuacji dzieci wycofują się w świat gier komputerowych? Anthony T. DeBenedet i Lawrence J. Cohen chcą tym wszystkim trochę potrząsnąć (dosłownie!). W `Siłowankach` pokazują, jak chaotyczna na pozór zabawa może:

- pielęgnować bliskie relacje,
- rozwiązywać problemy z zachowaniem,
- zwiększać wzajemne zaufanie.

Czerpiąc inspirację z gimnastyki, sportów walki, baletu, tradycyjnych dyscyplin sportowych, a nawet zachowań zwierząt, autorzy przedstawiają kilkadziesiąt ilustrowanych propozycji wspólnych zabaw dla dzieci i rodziców z obszernym komentarzem na temat ich znaczenia.

Te wspaniałe aktywności są nie tylko zabawne i zupełnie darmowe, ale dają też mnóstwo zaskakujących korzyści zdrowotnych dla rodziców. Porzuć więc gry komputerowe i włącz się do zabawy!