

Rekomenduojamos knygos tėvams apie vaikų auklėjimą

1. Wolfgang Goebel, Michaila Glockler „Padėkime augti. Sveikas ir saugus vaikas nuo kūdikystės iki brandos“ (Asociacija „Paramos Valdorfo pedagogikai bendrija“, 2015)

Tai yra mamos biblija visais vaiko auginimo klausimais (knygos apimtis virš 600 psl.) – tiek medicininiais, tiek ugdymo. Esminis šios knygos išskirtinumas, kad joje pateikiamas visuminis požiūris į vaiko raidą, remiantis antroposofija. Ši holistinės medicinos kryptis traktuoja žmogų kaip nedalomą kūno, sielos ir dvasios vienvė, gydyme subtiliai panaudojant gamtos ir žmogaus ryšius, meno terapiją, saviugdą. Antroposofinė medicina vakarietiškąją akademinę mediciną, papildo išvalgomis apie žmogaus sielos ir dvasios raidą, taip sukuriant vientisą medicininę pedagoginę koncepciją.



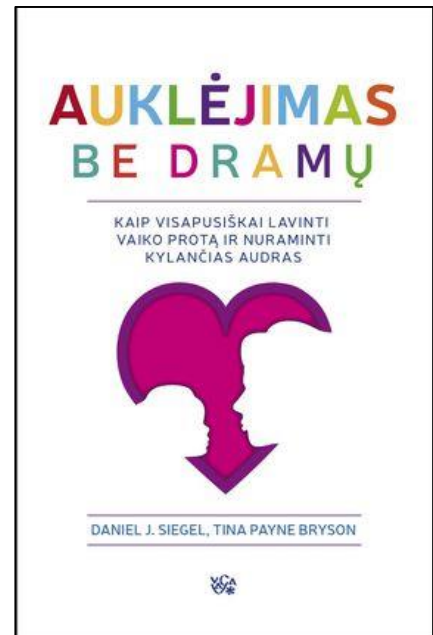
2. Aušra Kurienė „Kaip užauginti žmogų“ („Alma littera“, 2017)

Vaikų psichologės Aušros Kurienės knyga „Kaip užauginti žmogų“ apima bene plačiausią vaikų amžiaus ir temų spektrą panašių knygų kontekste. Knyga labiau orientuota į psichologinius niuansus, į kuriuos verta atkreipti dėmesį auginant vaikus, kad jie užaugtų sveikos asmenybės ne tik fiziologiniu, bet ir psichologiniu atžvilgiu.



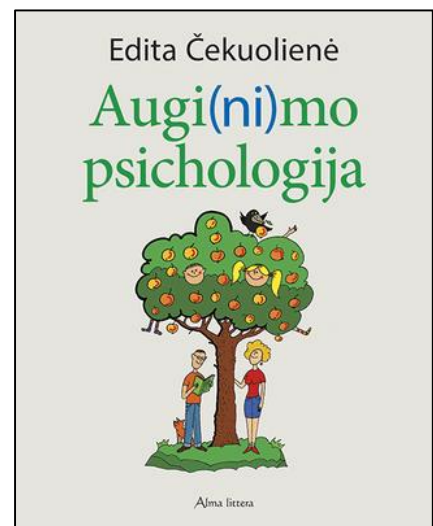
3. Daniel J. Siegel, Tyne Payne Bryson „Auklėjimas be dramų“ („Vaga“, 2017)

Norite, jog vaikai liautųsi elgęsi netinkamai, bet taip pat norite reaguoti pagarbiai ir skatinti savo vaikus tobulėti? Norite santykius kurti, o ne griauti? Norite mažiau dramų? Galite tai pasiekti. Žinomas psichiatras Danielis J. Siegelis ir vaikų psichoterapeutė Tyne Payne Bryson knygoje „Auklėjimas be dramų: kaip visapusiškai lavinti vaiko protą ir numaldyti kylančias audras“ tyrinėja vieną daugiausiai iššūkių tėvams keliančių problemų – vaikų drausmę ir paneigia tradicinę teoriją, kad nusižengti = bausti. Autoriai, paaiškindami kaip veikia, vystosi vaiko smegenys, siūlo metodą, patariantį aiškiai nubrėžti ribas, tačiau išlikti emociškai atidiems savo vaikams, bei požiūrį, kurio esmė – mokyti ir padėti vaikams priimti teisingus sprendimus.



4. Edita Čekuolienė, „Augi(ni)mo psichologija“ („Alma littera“, 2014)

Tai dar viena bendro pobūdžio ir plataus temų spektro knyga apie vaikų auginimą, parašyta psichologės Editos Čekuolienės. Ši autorė taip pat yra knygos paauglėms „Nuo ančiuko iki gulgės“ (2009, „Tyto alba“) bendraautorė. Autorė knygoje „Augi(ni)mo psichologija“ dalijasi daugiau kaip per trisdešimt metų sukauptu patirtimi ir žiniomis, kurios tėveliams, globėjams, seneliams ir auklėtojams padės susigaudyti sudėtinguose vaikų norų, pareigų ir geros savijautos labirintuose.



5. Ramunė Murauskienė „(Ne)tobulos mamos užrašai“

(„Alma Littera“, 2017)

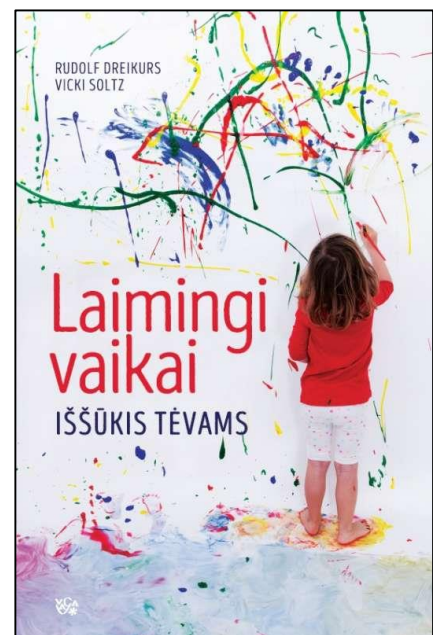
Ramunės Murauskienės knyga „(Ne)tobulos mamos užrašai“ – psichologės, kūrybingos ir ieškančios mamos užrašai. Tai viena iš paprasčiausiai parašytų knygų apie vaikų auginimą, bet ne prasčiausiai. Autorė, pati būdama trijų vaikų mama, o kartu psichologe, rašydama šią knygą remiasi ne viena teorija, o apima daug bendrų per gyvenimą sukauptų žinių, patirties, filosofijos, asmeninių išvalgų. Jos knyga – gyvoji psichologija, paremta humanistine – dar vadinama širdies – pedagogika. Knygoje rasite daug pavyzdžių iš asmeninės autorės patirties su savo vaikais. Kaip ji pati įvardijo: „kalbu ne apie statistines mamas ir jų vaikus, o apie tikruosius vaikus ir labai tikras jų mamas.“



6. Rudolf Dreikurs, Vicki Soltz „Laimingi vaikai. Iššūkis tėvams“ („Vaga“, 2017)

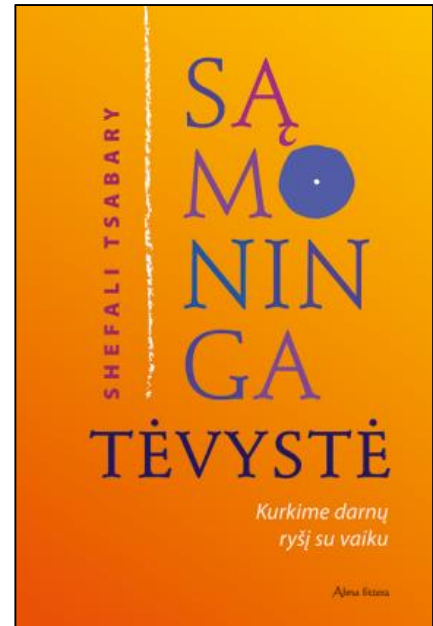
Knygoje rasite vaikų psichiatro siūlomus auklėjimo metodus, grįstus demokratiniiais principais. Knygos autorius dr. R. Dreikursas yra artimiausias individualiosios psichologijos kūrėjo Alfredo Adlerio sekėjas, jo idėjų propaguotojas, ir šioje knygoje jis daugiausia remiasi Adlerio metodikomis. Pateikdamas daugybę naudingų pavyzdžių, jis moko tėvus ir pedagogus, kaip bendrauti su neklusniais vaikais, kaip juos auklėti ir lavinti.

Rudolfo Dreikurso knygoje „Laimingi vaikai. Iššūkis tėvams“ aprašomi vaikų auklėjimo būdai kaip mokomoji priemonė probleminiuose tėvų ir vaikų santykiuose.



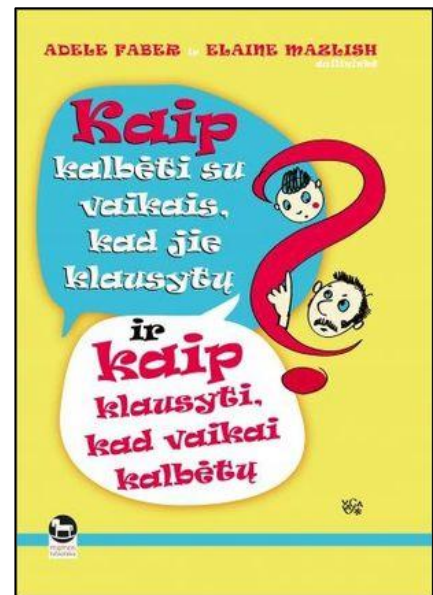
7. Shefali Tsabary „Sąmoninga tėvystė. Kurkime darnų ryšį su vaiku“ („Alma Littera“, 2015)

„Sąmoninga tėvystė. Kurkime darnų ryšį su vaiku“ – tai naujoviškas, netradicinis, gal net revoliucinis požiūris į auklėjimą: knyga apie dvasinį bendravimą su vaikais. Knygos autorė moko mus suvienyti savo sielą su protu įgautomis auklėjimo žiniomis, išgirsti pačius save, kai esame tėvai. „Sąmoningos tėvystės“ tikslas – parodyti, kaip galima atpažinti emocines ir dvasines pamokas, kurias mums suteikia auklėjimas, ir kaip jas paversti akstinu patiems tobulėti.



8. A. Faber ir E. Mazlish „Kaip kalbėti su vaikais, kad jie klausytų ir kaip klausyti, kad vaikai kalbėtų“ („Vaga“, 2017)

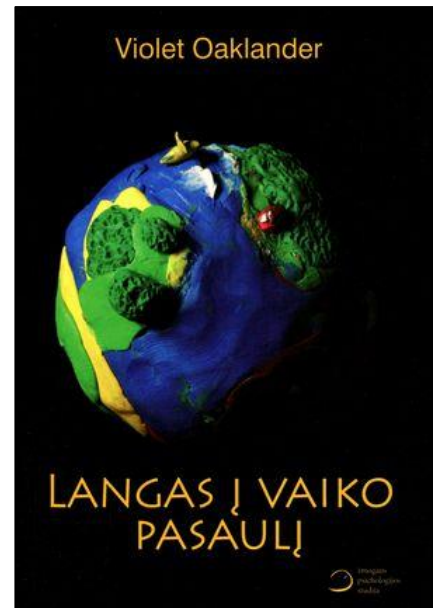
Adele Faber ir Elaine Mazlish – visame pasaulyje pripažintos ir daugybę apdovanojimų laimėjusios suaugusiųjų-vaikų santykių ekspertės. Jų dėstomos paskaitos ir sukurtos bendravimą gerinančios programos naudojamos tūkstančių įvairiausių grupių. Šios knygos išskirtinumas nuo kitų panašių knygų, kad joje yra daug pratimų, padedančių praktiškai išbandyti ką tik perskaitytas žinias ir taip įtvirtinti įgūdžius. Tai knyga, kuria galima naudotis individualiai arba grupėse, o joje aprašomi būdai yra tinkami visiems vaikams nepriklausomai nuo jų amžiaus.



Tai praktiškas ir aiškus gidas tėvams, norintiems efektyviai bendrauti su savo vaikais. Gausybė aprašymų, pavyzdžių ir iliustracijų pateikia paprastos informacijos ir žinių, kuriomis tėvai gali nedelsiant pasinaudoti praktiškai – mokytis kalbėtis bei spręsti problemas.

9. V. Oaklander „Langas į vaiko pasaulį“ („Žmogaus psichologijos studija“, 2014)

Knyga turėtų sudominti pirmiausia vaikų psichologus bei psichoterapeutus, tačiau jos skaitytoju gali tapti bet kas, kam smalsu žvilgterėti pro išminties langą į vaikystę – ir savo, ir apskritai žmogaus. Knygoje gausu pavyzdžių, kaip psichoterapeutė kūrybiškai panaudoja piešimą, lipdymą, pasakojimų kūrimą, vaidinimą, padėdama vaikams įsisąmoninti savo patyrimą, įveikti slogius išgyvenimus ir atrasti takelį vidinės laisvės bei savo galimybių įgyvendinimo link.



10. Isabelle Filliozat „Viską išbandžiau. Priešgyniavimas, ašaros ir įniršio priepuoliai“ („Baltos lankos“, 2017)

Pavargę tėvai dažnai nuleidžia rankas. Kaip susitarti su vaikais, kai jie nenori rengtis ir tvarkytis, priešgyniauja, kai reikia eiti į mokyklą ar miegoti? Nevaldomą ar nervinantį savo mažylių elgesį tėvai linkę vertinti kaip piktavališkumą ir įžūlumą. Esama ir tokių, kurie kaltina save ir įžvelgia čia traumas padarinius. O gal yra kitų priežasčių? Nauji neurofiziologijos ir eksperimentinės psichologijos atradimai kitaip nušviečia tokį iš proto varantį elgesį.



11. Dr. Dan Kindlon ir Dr. Michael Thompson „Augant Kainui: kaip apsaugoti berniukų jausmų pasaulį“ (Vaga, 2016)

Garsūs JAV vaikų psichologai Danas Kindlonas ir Michaelas Thompsonas knygoje „Augant Kainui: kaip apsaugoti berniukų jausmų pasaulį“ susitelkia į berniukų elgesį bei jausmus, kurių dažnai nepavyksta įžiūrėti ir perprasti aplinkiniams. Remdamiesi patirtimi, sukaupta per keturis darbo dešimtmečius, autoriai nagrinėja, kaip kultūra, brukdama sustabarėjusius, kartais net karikatūriškus, vyriškumo idealus, skurdina berniukų jausmų pasaulį ir pataria, ko reikia, kad šie užaugtų emociškai stabiliais, empatiškais, gebančiais mylėti, rūpintis ir bendrauti vyrais.

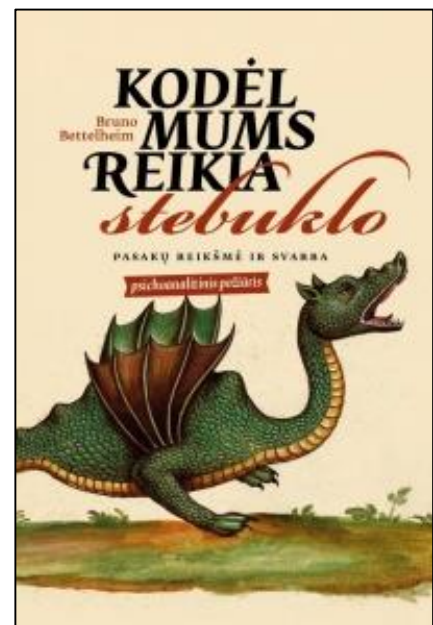
Ši knyga berniukus auginantiems tėvams padės labiau suprasti berniukų sielas, suprasti, kaip jie kenčia, myli, konkuruoja, padedant jiems mokytis emocinio raštingumo.



12. Bruno Bettelheim „Kodėl mums reikia stebuklo: pasakų reikšmė ir svarba: psichoanalitinis požiūris“ („Tyto alba“, 2017)

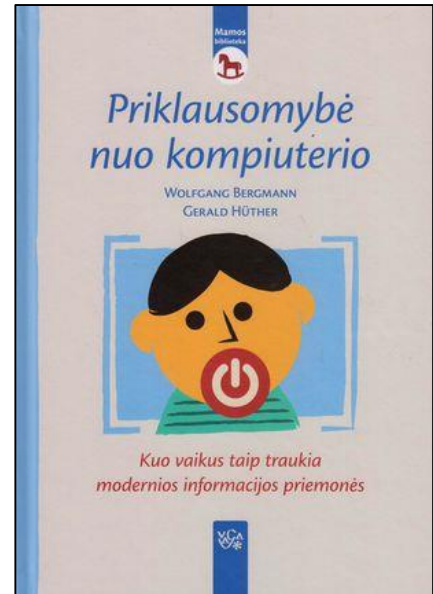
Bruno Bettelheimas (1903–1990) – garsus žydų kilmės amerikietis vaikų psichologas ir psichiatras, ilgametis Čikagos universiteto psichologijos ir psichiatrijos profesorius. 1938–1939 m. kalėjo Dachau ir Buchenvaldo koncentracijos stovyklose, nuo 1939 m. gyveno JAV. B. Bettelheimą išgarsino įvairias traumas patyrusių vaikų terapijos metodas. Jo veikalai apie vaikų emocines traumas, brandos ritualus ir vyriškumo formavimąsi išlieka labai aktualūs iki šiol.

Knygoje aptariamos žinomiausios pasaulio pasakos ir atskleidžiama didžiulė jų reikšmė vaiko emocinei ir psichologinei raidai.



**13. Wolfgang Bergmann, Gerald Hüther
„Priklausomybė nuo kompiuterio“ („Vaga“, 2011)**

Wolfgango Bergmanno, Geraldo Hütherio knygoje „Priklausomybė nuo kompiuterio“ rašoma apie tai, kuo vaikus traukia kompiuteriai, tačiau joje informacija apie medijas, smegenyse vykstančius pokyčius ir priklausomybę nuo kompiuterio išdėstyta visiškai kitaip nei internete. Knygos tikslas nėra pranešti ką nors sensacingo, ji skirta padėti suprasti, kuo gi toks patrauklus modernusis medijų, socialinių tinklų pasaulis ir kaip kompiuteris veikia vaiko kūną ir sielą.



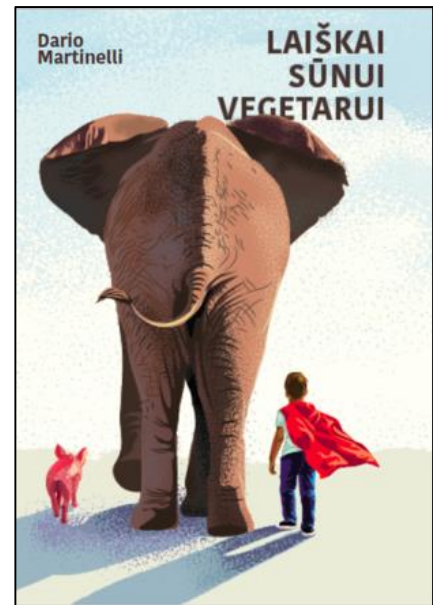
14. Zariana ir Nina Nekrasovos „Be pavojų. Nuo gimimo iki mokyklos. Mokyklos tarpsnis“ („Mijalba“, 2010)

Laiminga žvaigždė, žinoma, niekam nepakenktų, tačiau, kalbant apie vaikų saugumą, didžioji dalis vaiko sėkmių ar nesėkmių priklauso nuo mūsų, tėvų, nuo tėčių ir mamų, močiūčių ir senelių, nuo to, kaip mes ruošiamo savo vaikus (tiek rėplinėjančius bamblius, tiek jau paaugusius) susitikti su didžiuoju pasauliu. Kuo gi pasikliauti tėveliams, išleidžiantiems vaiką į mokyklą, sporto sekciją ar pas draugus? Autorės yra įsitikinusios: pasikliauti turime tik pačiais vaikais, juk mes negalime visą laiką būti šalia. Tačiau mes galime padaryti taip, kad vaikas širdyje jaustųsi saugus, įdiegdami jam vidinio saugumo įgūdžius ir juos vystydami. Knygoje vaizdingai rašoma, kaip įveikti mokykloje patiriamus stresus, ką priešpastatyti blogiems draugeliams (apie seksą, ekstremalias pramogas ir narkotikus čia taip pat rašoma).



15. Dario Martinelli „Laiškai sūnui vegetarui“ („Kitos knygos“, 2017)

Italų semiotikos profesorius ir mylintis tėtis Dario Martinelli trejus metus rašė laiškus sūnui, pradėjęs, kai jam sukako pusė metų. Šie laišakai, tarsi mažos esė apie esmines gyvenimo etines ir moralines vertybes, turinčias jungiančią teminę jungtį – gyvūnų temą. Tačiau D. Martinelli svarbus ne vien vegetarizmas. Nors autorius visa tai pateikia „laiškų sūnui“ forma, bet iš esmės, jis kreipiasi į visą visuomenę, kiekvieną iš mūsų, savo knygoje apimdamas tokias sritis kaip – politiką, santykius, pasaulietiškumą, technologijas, laisvę, išlikimą, protą, orumą, diskriminaciją ir t.t.



Autorius knygoje „Laiškai sūnui vegetarui“ siekia atkreipt tėvų dėmesį į tai, kad vaiko auginimo procese svarbu ne tik jo fizinė ar psichinė gerovė, ne mažiau svarbu nuo mažų dienų diegti jam moralines vertybes, skatinti jį gyventi atsakingai už supančią aplinką, gyventi harmonijoje su kitomis šioje planetoje gyvenančiomis gyvomis būtybėmis.

16. Ross Campbell „Kaip mylėti savo paauglį“ („Katalikų pasaulio leidiniai“, 2008)

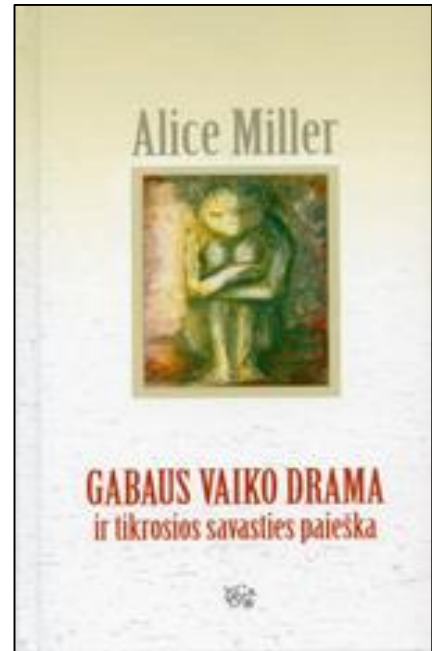
Visiems tėvams, auginantiems paauglį, pravartu perskaityti Rosso Campbello knygą „Kaip mylėti savo paauglį“, kurioje tikrai rasite begalę patarimų, kaip elgtis paauglystės metais su savo atžalomis. Dr. R. Campbellas įsitikinęs, kad šiuo laikotarpiu tėvai išgyvena didelių sunkumų, neįstengdami bendrauti su savo paaugliais.

Knygoje autorius siūlo idėjų, padėsiančių susidaryti rimtą, pusiausvirą požiūrį į bendravimą su paaugliais.



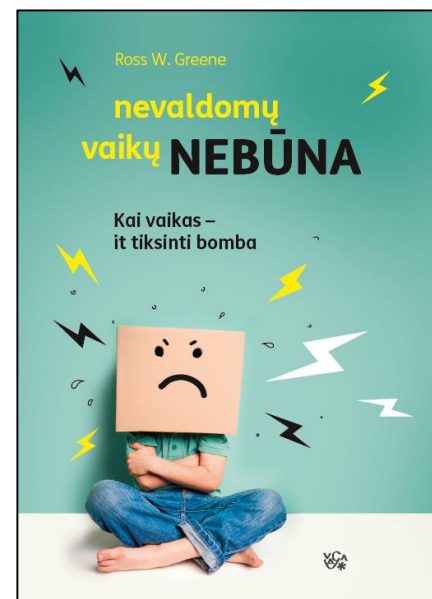
17. Alice Miller „Gabaus vaiko drama ir tikrosios savasties paieška“ („Vaga“, 2015)

Alice Miller – žydų kilmės šveicarų psichoterapeutė. Po dvidešimties metų psichoanalizės praktikos ji atsidėjo vaikystėje patirtų traumų tyrinėjimams ir knygų rašymui. „Gabaus vaiko drama“ – pirmoji autorės knyga, išgarsinusi ją visame pasaulyje. Knygoje A. Miller akivaizdžiai parodo, kaip vaiko išnaudojimas suaugusiųjų poreikiams, jo baudimas, mušimas ir manipuliavimas pažeidžia jauno žmogaus integralumą bei skatina jį atsižadėti savasties. Nors autorė knygoje labiau analizuoja suaugusiųjų patirtų vaikystėje traumų poveikį, bet, be abejonės, kartu tai yra medžiaga, kuria remiantis galima orientuotis šiandien į savo vaikų auginimą, išvengiant esminių klaidų ir traumų.



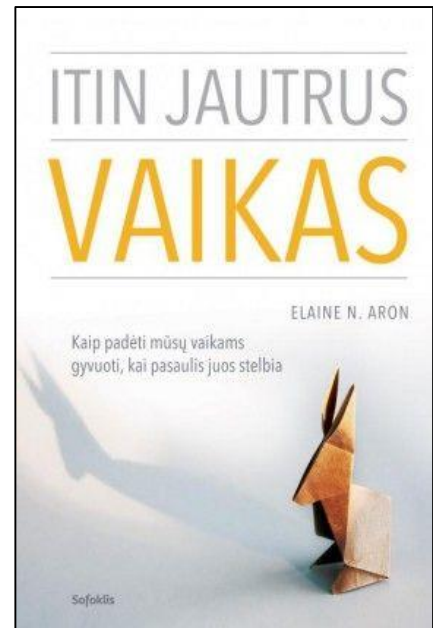
18. Ross W. Greene „Nevaldomų vaikų nebūna: kai vaikas – it tiksinti bomba“ (Vaga, 2017)

Žymus vaikų psichologas dr. R. W. Greene knygoje „Nevaldomų vaikų nebūna: kai vaikas – it tiksinti bomba“ pristato auklėjimo metodą, kuris padės suprasti ir auginti rizikingos elgsenos vaikus, stokojančius lankstaus mąstymo, gebėjimų prisitaikyti, pakelti nusivylimą ir spręsti užklupusias bėdas. Aptardamas atsiliekančius įgūdžius ir neįveiktus sunkumus, dėl kurių kyla nevaldomų emocijų protrūkiai, autorius brėžia gaires, kaip teisingai spręsti nesutarimus ir sugrąžinti į namus ramybę. Dr. R. W. Greene siūloma metodika plačiai taikoma viso pasaulio ugdymo bei gydymo įstaigose.



19. Elaine N. Aron „Itin jautrus vaikas“ („Sofoklis“, 2017)

Itin didelis jautrumas būdingas 15–20 proc. vaikų. Jie, regis, pastebi menkiausią maisto skonio ar temperatūros pasikeitimą, krūpčioja nuo triukšmo ir ima verksti, vos į akis tvyksteli ryški šviesa. Juos lengva įskaudinti, jie dažniau nerimauja, ilgiau pasvarsto prieš veikdami, skaudžiai išgyvena dėl neteisybės, žiaurumo ir neatsakingumo. Kai šią savybę suvokiame kaip jautrumą, galima apie ją kalbėti tiksliau, išvelgti daugybę jos privalumų, o svarbiausia – kompetentingiau ugdyti jautrius vaikus. Knygos autorė, psichologė tyrėja ir klinikinės psichologijos specialistė Elaine N. Aron taip pat yra itin jautrus



asmuo ir tokio asmens motina. Nuo to laiko, kai pradėjo tyrinėti itin didelį jautrumą, ji apklausė tūkstančius jautrių suaugusiųjų, tėvų bei vaikų. Elaine N. Aron padės suprasti, kaip auginti savo itin jautrius vaikus. Jei tėvai ir mokytojai išmokys juos save mylėti ir vertinti, ugdyti savitą požiūrį ir efektyviai bendrauti, labai palengvins jų gyvenimą šiuolaikiniame pasaulyje.

20. Jennifer Senior „Tėvystės paradoksai. Kaip vaikai keičia tėvų gyvenimus“ („Alma littera“, 2015)

Pasaulyje yra daug knygų apie tai, kokią įtaką tėvai daro vaikų gyvenime, o kaip vaikai keičia tėvų gyvenimus? Žurnalistė Jennifer Senior knygoje „Tėvystės paradoksai. Kaip vaikai keičia tėvų gyvenimus“ drąsiai ieško atsakymų į klausimą, kaip vaikai paveikia įvairias savo tėvų gyvenimo sritis ir pačias asmenybes: jų santuoką, darbą, įpročius, hobius, draugystės ryšius ar savęs vertinimą.

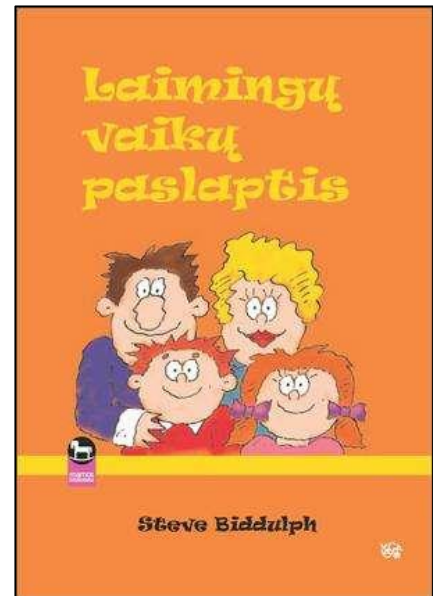
Ši knyga pasakoja apie porų santykius, susilaukus vaikų ir išskylančius kasdienius sunkumus, kuriems iš anksto nusiteikti neįmanoma, apie tai, kas komplikuoja gyvenimą tapus tėvais, bet suteikia kasdienybei tikslą ir prasmę.



Skaitykite daugiau: <https://www.15min.lt/kultura/naujiena/literatura/20-knygu-apie-vaiku-auginima-ir-ugdyma-i-kurias-vertetu-atkreipti-demesi-286-859966?copied>

21. J. Steve Biddulph „Laimingų vaikų paslaptis“.
(„Vaga“, 2010)

Juokinga, lengvai skaitoma, išmintinga ir praktiška Steve Biddulph knyga „Laimingų vaikų paslaptis“ – tarsi vadovėlis, padėsiantis tėvams bendrauti su vaikais nuo kūdikystės iki paauglystės. Knyga suteiks pasitikėjimo išlikti savimi – būti stipresniems, labiau mylintiems, užtikrintiems ir atsipalaidavusiems, taip pat atsisakyti senų požiūrių ir neigiamų įpročių bei džiaugtis savo vaikais.



22. Michael Laitman, Ilja Vinokuras, Irina Jakovič
„Šiuolaikiniai vaikai. Kaip augti kartu?“ („Alma Littera“, 2011)

Tai – integralaus vaikų auklėjimo metodika. Jos autoriai teigia, kad turėtume mokytis vaikų, kaip dera žiūrėti į pasaulį: savo aplinką, artimus žmones, gamtą. Turėtume jiems atverti gyvenimą, papasakoti apie teisingus santykius šeimoje ir visuomenėje, apie pasaulį, žvaigždes, pinigus, istoriją ir geografiją. Taip pat paaiškinti, jog visa tai sudaro vieną mechanizmą, darniai susijusią visumą, kurią privalu saugoti. Juk pažeidę šią harmoniją, sukeliame kančias ir krizes: ligas, ekologines katastrofas, karus ir teroristinius aktus.



23. J. W. James, R. Friedman su dr. L. Landon Matthews „Kai sielvartauja vaikai“. („Tyto alba“ 2007)

Matyti kenčiantį vaiką ir nežinoti, kaip jam padėti - tikrai skausminga tėvų, mokytojų ir globėjų patirtis. Šioje knygoje suformuluoti principai padės jums išugdyti vaikų gebėjimą tinkamai elgtis, ištikus netekčiais.

Knygos autoriai siūlo išlaisvinti vaikus nuo klaidingos minties „nesijausk blogai“ ir išmokyti juos teigiamų, veiksmingų metodų, leidžiančių įveikti netekties skausmą.

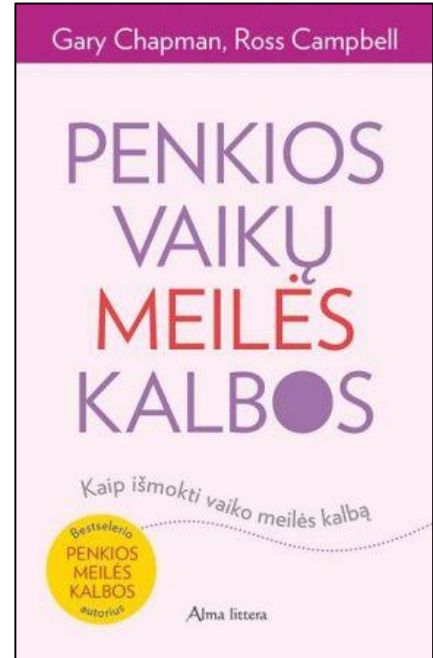
Sielvartą vaikui gali sukelti daugybė įvykių, pradedant giminaičio mirtimi ar tėvų skyrybomis ir baigiant kasdieniškais dalykais, tokiais kaip persikraustymas ar prarastas mėgstamas daiktas. Kad ir menkas būtų sielvartas ar jį sukėlusį priežastis, svarbu suprasti, kad jūsų mylimas vaikas kenčia, o šioje turiningoje knygoje išsakomos mintys gali ir jam, ir jums padėti.



24. G. Chapman, R. Campbell „Penkios vaikų meilės kalbos: kaip išmokyti vaiko meilės kalbą“ („Alma littera“, 2020)

Knygos moto: išmokime savo vaikams suprantama meilės kalba pasakyti „aš tave myliu“. Ilgametė abiejų autorių šeimų konsultavimo patirtis, iliustruojama konkrečiais pasakojimais, ir išmintingi patarimai padės išreikšti jausmus vaikui suprantama meilės kalba ir pateiks daug pasiūlymų, kaip būti geriems tėvams.

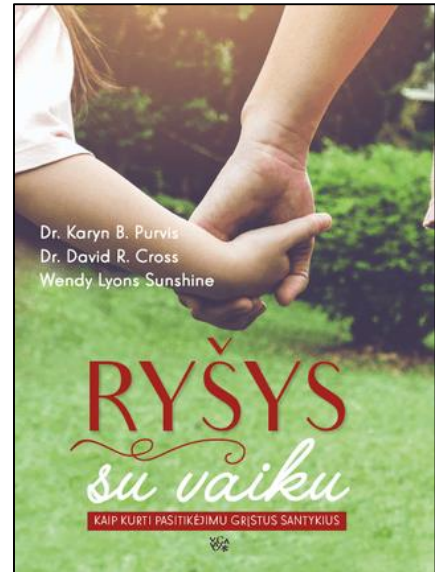
„Žmonių santykiai nuostabūs tuo, kad jie nėra statiški. Visada yra galimybė padaryti juos geresnius. Kuriant artimesnius santykius su savo mažyliu, paaugliu ar suaugusiu vaiku gali prireikti nugriauti sienas ir pastatyti tiltus – tai labai sunkus, bet atpildą suteikiantis darbas.“



25. K. R. Purvis, D.R. Cross, W.L. Sunshine „Ryšys su vaiku: kaip kurti pasitikėjimu grįstus santykius“ („Vaga“, 2019)

Šioje knygoje pateikiama ne tik naujausių mokslinių tyrimų duomenimis grįstų žinių, padėsiančių geriau suprasti savo atžalas, bet ir gausybė praktinių patarimų, kaip auginti vaikus, kurti ir palaikyti tvirtą ryšį su jais, kaip suprasti, kas slypi už vaiko elgesio. Ji kupina vilties, kad meile ir globa paremtas ryšys padės kiekvieno vaiko gyvenimo žaizdoms gyti.

Tai privalomas skaitinys visiems, kurie yra įvaikinę ar globoja vaikus. Knyga bus naudinga ir savo biologinius vaikus auginantiems tėvams bei su vaikais dirbantiems specialistams.



Parengė

Raseinių rajono švietimo pagalbos tarnybos psichologė – psichoterapeutė Vaida Jakaitienė