**11 полезных книг для родителей**

Конспекты книг Гиппенрейтер, Готтмана, Петрановской, Ньюфелда и других

С книгами про воспитание есть серьёзная проблема — где взять время, чтобы прочитать всё. Наши авторы весь год читали самые интересные книги для родителей, а потом [пересказывали](https://mel.fm/konspekt) основные тезисы. В общем, если вы так и не добрались до Гиппентрейтер и других психологов, но давно хотели, выбирайте конспект и устраивайтесь поудобнее.

1. [«Воспитание ребенка — это не дрессура»](https://mel.fm/konspekt/438926-vospit)

**Книга. Юлия Гиппенрейтер «Общаться с ребёнком. Как?»**

О чём. Книга «Общаться с ребёнком. Как?» впервые вышла 20 лет назад и до сих пор одна из самых востребованных в разделе «детская психология». Потому что никто так точно и понятно не объяснял базовые вещи общения родителей и детей. Психолог Юлия Гиппенрейтер приводит примеры из жизни и рассказывает, как правильно слушать своего ребёнка, научить его самостоятельности, разрешать конфликты и что делать, если ребёнок отказывается слушаться.

«Если ребёнок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом; когда вы говорите о своих чувствах ребёнку, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своём переживании, а не о нём, не о его поведении».

[Читать конспект](http://mel.fm/konspekt/438926-vospit)

2. [Почему ребёнка тошнит от школы](https://mel.fm/konspekt/5349071-school_hate)

**Книга. Оливье Револь «Ничего страшного: неуспеваемость излечима!»**

О чём. Дети, страдающие школофобией, — не прогульщики, не бездари и даже не лентяи. И у каждого есть свои причины бояться школы. Нельзя просто закрывать глаза на ограниченный словарный запас, повышенную тревожность или чудовищный почерк ребёнка. Психиатр Оливье Револь рассматривает неуспеваемость детей с медицинской точки зрения. Он много лет проводил исследование (разговаривал с родителями и учителями детей, страдающих школофобией), о котором рассказывает в книге, и делится своим болезненным личным опытом.

«Я мал ростом, суетлив и ничего не смыслю в математике. Первые неудачи, первые огорчения, замечания учителей, призванные помочь, в этой ситуации губительные. „Следует проявлять больше внимания и усидчивости“. Где же их взять-то? „Пишите аккуратней!“ Не получается… „Недостаточно сознательный и взрослый“. Увы… В общем, мне постоянно пеняют на мои недостатки. Обидно и несправедливо».

[Читать конспект](http://mel.fm/konspekt/5349071-school_hate)

3. [5 советов Юлии Гиппенрейтер, как по-настоящему услышать своего ребёнка](https://mel.fm/konspekt/6913570-active_listening)

Книга. Юлия Гиппенрейтер «Чудеса активного слушания»

О чём. Если ребёнок обижен или расстроен, главное — дать ему понять, что вы слышите его и знаете о его переживаниях. И вопросами «Что случилось?» и «Почему ты плачешь?» этого точно не добиться. В ещё одной своей книге (они все хорошие) психолог Юлия Гиппенрейтер даёт конкретные советы, как разговаривать с расстроенным ребёнком, чтобы он почувствовал, что вы с ним рядом и на самом деле его слушаете. Тут важно всё — даже ваше положение и поза во время разговора.

«Когда вы хотите выслушать ребёнка, ваши глаза должны быть на одном уровне. Если ребёнок маленький — можно присесть рядом с ним или взять его на руки. Важно показать, что всё ваше внимание безраздельно принадлежит ему. Разговор не получится, если вы будете смотреть на ребёнка сверху вниз или возиться на кухне, иногда оглядываясь через плечо».

[Читать конспект](http://mel.fm/konspekt/6913570-active_listening)

4. [Упрямый ребёнок: инструкция по применению](https://mel.fm/detskaya_psikhologiya/1837459-stubborn)

**Книга. Роберт Дж. Маккензи «Упрямый ребёнок. Как установить границы дозволенного»**

О чём. Упрямого ребёнка можно вычислить ещё в раннем возрасте — всё дело в темпераменте. Такие дети обладают высокой степенью настойчивости, реактивности и отвлекаемости. Американский психолог Роберт Дж. Маккензи написал свою книгу после того, как сам стал отцом такого упрямого ребёнка, — так что он знает, о чём говорит. И не спешите расписываться в собственной родительской некомпетентности: Маккензи объясняет, как правильно разговаривать с упрямцем, как его мотивировать и даже договариваться с ним.

«Уточняйте последствия непослушания. Помните о том, что упрямый ребёнок ещё и агрессивный исследователь. Он обязательно будет задаваться вопросом: „А что будет, если я не перестану?“. Поэтому объясняйте: „Если ты будешь кататься на самокате дома, мне придётся забрать его“. И заберите, если катание по дому продолжится».

[Читать конспект](https://mel.fm/detskaya_psikhologiya/1837459-stubborn)

5. [«Успех и счастье определяются осознанием своих эмоций»](https://mel.fm/konspekt/3945160-gottman)

**Книга. Джон Готтман «Эмоциональный интеллект»**

О чём. Родители хотят вырастить людей, которые будут готовы буквально ко всему, и поэтому они могут наказывать их за проявление страха или печали. Но эффект от такого метода воспитания обратный — вырастают дети, не подготовленные к жизненным проблемам. Ведь их наказывали за чувства и эмоции. Психолог Джон Готтман исследует эмоциональное воспитание — то, как родители общаются с детьми в эмоциональные моменты. От этого даже зависит, будут ли дети счастливы и успешны в жизни. В книге «Эмоциональный интеллект» психолог объясняет, как научить ребёнка распознавать свои эмоции и контролировать их.

«Один из самых быстрых способов помешать эмоциональному воспитанию — сказать ребёнку, который расстроен и злится, как бы вы решили его проблему. Дети на таких советах не учатся. Предложить решение до того, как проявлено сочувствие, — это всё равно что поставить каркас дома до того, как заложен прочный фундамент».

[Читать конспект](https://mel.fm/konspekt/3945160-gottman)

​​​​​​6. [«Наша цивилизация нездорова, и корни этого — в несвободной семье»](https://mel.fm/konspekt/9345601-freedom)

**Книга. Александр Нилл «Воспитание свободой»**

О чём. Педагог и [создатель старейшей школы «Саммерхилл»](https://mel.fm/pedagogika/1872493-summerhill) Александр Нилл после долгих наблюдений за детьми разработал свою теорию о трудных детях. В книге «Воспитание свободой» он говорит, что трудных детей нет, а есть только трудные взрослые. И пока взрослый не принял себя, он не сможет принять ребёнка. А самый большой психологический вред ребёнок получает в первые пять лет жизни. Нилл советует давать ребёнку больше свободы и право быть самим собой.

«Дать свободу — значит позволить ребёнку жить своей собственной жизнью. Только и всего! Но убийственная привычка поучать, формировать, читать нотации и попрекать лишает нас способности осознать простоту истинной свободы».

[Читать конспект](https://mel.fm/konspekt/9345601-freedom)

7. [«Пока ваш подросток не свёл вас с ума»](https://mel.fm/konspekt/273546-latta)

**Книга. Найджела Латта «Пока ваш подросток не свёл вас с ума»**

О чём. Родители подростков думают, что смогут их изменить. Но нет. Чтобы быть «хорошим родителем» для подростка, родителям нужно изменить только одно — свои действия. Книга Найджела Латта поможет родителям увидеть их ошибки в общении с детьми и расскажет, почему с подростками не нужно бороться, а нужно просто им доверять.

«Поведение в подростковом возрасте (от 13 до 19 лет) похоже на ограбление банка. Кого‑то детство покидает медленно и вежливо, скромные требования грабителей аккуратно написаны на сложенном листке бумаги и переданы кассиру прямо в руки, чтобы не поднимать шума. У других всё происходит так, будто кто‑то пробил стену грузовиком и оставил за собой дымящиеся руины и требования выплат по страховке».

[Читать конспект](https://mel.fm/konspekt/273546-latta)

8. [5 советов, как не стать «родителем-вертолётом» (и заодно узнать, что это такое)](https://mel.fm/chto-pochitat/9501784-excessive_care)

**Книга. Джули Литкотт-Хеймс «Отпустите их. Как подготовить детей к взрослой жизни»**

О чём. Прислушиваться к ребёнку и заботиться о нём важно. Но любая забота не должна перерастать в гиперопеку. Джули Литкотт-Хеймс называет таких особо тревожных родителей «вертолётами», которые буквально нависают над своими детьми. Она объясняет, почему гиперопеку нужно прекратить и как вести себя с ребёнком, чтобы он не вырос беспомощным человеком.

«Учите детей тем навыкам, которые им жизненно необходимы. Уборка, готовка, плетение косичек, смена туалета домашнему питомцу — вы же не намерены делать это всю жизнь? Покажите, затем сделайте вместе с ребёнком, а после — наблюдайте, как он это делает самостоятельно — и, наконец, дождитесь, как он гордо скажет, что „может справиться с этим сам“».

[Читать конспект](https://mel.fm/chto-pochitat/9501784-excessive_care)

9. [Как помочь вашим детям жить дружно](https://mel.fm/otnosheniya_s_detmi/1057396-brother_and_sister)

**Книга. Адель Фабер и Элейн Мазлиш «Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно»**

О чём. Когда в семье рождается второй ребёнок, старшему приходится несладко -скорее всего, он начнёт ревновать и злиться на младшего. И тут очень важно, как ведут себя родители. Эксперты по вопросам воспитания Адель Фабер и Элейн Мазлиш собрали истории семей с несколькими детьми и на их примере объясняют, почему родители не обязаны любить детей одинаково, как научить братьев и сестёр выражать злость друг на друга и что делать, когда они дерутся.

«Любящие родители из лучших побуждений стараются во всём относиться к детям одинаково. Они покупают им одинаковую одежду и игрушки, готовят идентичные сырники для каждого и говорят о своей „одинаковой“ любви к одному и второму. Но правда состоит в том, что каждый ваш ребёнок хочет особенной любви».

[Читать конспект](http://mel.fm/otnosheniya_s_detmi/1057396-brother_and_sister)

10. [«Наши дети хотят принадлежать нам, даже если демонстрируют обратное»](https://mel.fm/konspekt/5782364-neufeld)

**Книга. Гордон Ньюфелд «Не упускайте своих детей»**

О чём. Когда ребёнок чувствует, что его пытаются контролировать или давят на него для собственной выгоды, он начинает сопротивляться. Он больше не хочет быть похожим на своих родителей и начинает ориентироваться на ровесников. Психолог-девелопменталист Гордон Ньюфелд рассказывает, как избавиться от конкурентов и вернуть себе своего ребёнка.

«Не упускать наших детей — не значит управлять ими, это значит привлекать на свою сторону их инстинкты привязанности и поддерживать естественную иерархию».

[Читать конспект](http://mel.fm/otnosheniya_s_detmi/1057396-brother_and_sister)

11. [7 вещей о привязанности, которые должен знать каждый родитель](https://mel.fm/konspekt/9124360-affection)

**Книга. Людмила Петрановская «Тайная опора: привязанность в жизни ребёнка»**

О чём. Представлять Людмилу Петрановскую вряд ли нужно (у нас даже [для неё целый тег есть](https://mel.fm/lyudmila_petranovskaya)). Она автор множества книг, но «Тайную опору» называют чуть ли не базовой книгой для всех молодых мам: в ней рассказывается о важном биологическом процессе — привязанности. Людмила Петрановская объясняет, что это такое, почему важно, как у ребёнка формируется чувство защищённости и как меняется привязанность между родителем и ребёнком с годами.

«Вокруг может быть экономический кризис, наводнение или война — если сами родители в порядке, если они с ребёнком не разлучаются слишком надолго и выглядят достаточно уверенными и спокойными — ему хорошо. Потому что благополучие ребёнка зависит не от условий, в которых он живёт, а от отношений, в которых находится».