

PRZEGLĄD KSIĄŻEK DLA RODZICÓW I WYCHOWAWCÓW

Pracując z rodzicami i nauczycielami w naszej Poradni omawiamy wiele kwestii wychowawczych, rozwojowych, związanych z emocjami dziecka i rodzica. Czasami prosicie Państwo o polecenie wartościowych i ciekawych książek poruszających omawiane problemy. Zebraliśmy kilka ważnych tytułów wartych polecenia, które mogą być pomocne zarówno dla rodziców jak i nauczycieli i innych specjalistów pracujących z dziećmi. Oto one:



Brazelton, T. B. Sparrow, D. J. "Dzieci pełne złości"

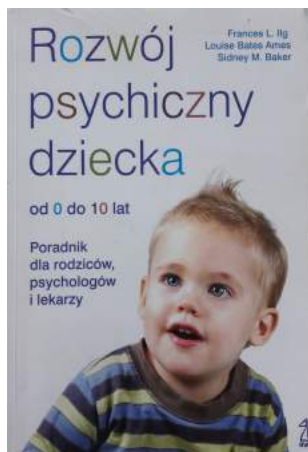


Grupa wiekowa: 0-6 lat

Słowa kluczowe: złość dziecka, gniew, bicie, kopanie, gryzienie, obrażanie się, docinki, tyranizowanie słabszych, agresja a uprawianie sportu, napady wściekłości, samoobrona, telewizja, gry video, zabawki a agresja, dziecko – świadek przemocy, demonstracja niezależności, temperament.

Autor książki w zwięzły sposób wyjaśnia jak pomóc zrozumieć i opanować gniew małemu dziecku. Skupia się na przyczynach wyrażania złości przez dzieci począwszy od rozwoju prenatalnego a skończywszy na schyłku wieku przedszkolnego. W książce znajdziecie krótkie wskazówki jak pomóc dziecku panować nad gniewem w codziennych sytuacjach, np. gdy ma koszmary, boi się, obraża czy skarży. Autor wyjaśnia mechanizmy kierujące zachwoaniem dziecka, a także daje rodzicom wskazówki co robić, a czego unikać gdy pojawi się trudne zachwoanie. Przedstawia także regulaminy, zasady które możemy wprowadzić w domu (np. Jak uodpornić dziecko na telewizję, Regulamin dziecięcych zawodów sportowych, Zasady dyscypliny w przypadku agresywnego zachowania).

Llg F. L., Ames, L. B., Baker S. M. "Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat"



Grupa wiekowa: 0-10 lat

Słowa kluczowe: równowaga/nierównowaga w rozwoju dziecka, jedzenie, spanie, wydalanie, rozładowanie napięć emocjonalnych (ssanie kciuka, gryzienie, napady wściekłości, obgryzanie paznokci, kołysanie, tiki, jękanie się, masturbacja, wyrywanie włosów, płaczliwość, apetyt na przedmioty), lęki (przed wodą, ciemnością, psami, dentystą, szpitalem), jak rozmawiać o zachowaniach seksualnych, rodzeństwo, telewizja, jak mówić o śmierci, bogu, rozwodzie, dyscyplina, stres, zagadnienia dla specjalistów (testy, lista diagnostyczna, leczenie, interpretowanie diagnozy).

Autorzy dzielą rozwój dziecka na tzw. okresy równowagi i nierównowagi, opisując momenty regresji, niestabilności w zachowaniu młodego człowieka. Poddają oni w wątpliwość założenie, że im dziecko starsze tym jego zachowania są stabilniejsze i zrównoważone. Ten sposób podejścia i wyjaśnienia rozwoju dziecka pomaga rodzicom i wychowawcom zrozumieć dlaczego skory dotąd do pomocy dziesięciolatek nagle staje się zbuntowanym przeciwko regułom jedenastolatkiem. Wyjaśnia też dlaczego spokojnie dotąd poddający się codziennym czynnościom dwulatek nagle zaczyna demonstrować swoją samodzielność krzyżąc "Ja sam!". Podejście to daje rodzicom nadzieję na powrót do okresów równowagi po burzliwym czasie buntu, wyjaśniając jednocześnie jak przejść z dzieckiem przez ten trudny okres. Rozwój dziecka opisany jest od narodzin do dziesiątego roku życia, w półrocznych przedziałach stabilności/niestabilności. Książka opisuje i wyjaśnia jak postępować w sytuacjach trudnych wychowawczo, np. silnych napięć emocjonalnych czy lęków. Opisuje podłoże konkretnych zachowań dziecka i podpowiada jak sobie z nimi radzić (np. Ssanie kciuka, masturbacja, gryzienie, lęk przed dentystą itp.). Zawiera także wskazówki diagnostyczne dla specjalistów np. opis problemów zdrowych mogących mieć wpływ na zachowanie dziecka.

Nelsen, J. "Pozytywna dyscyplina"



Grupa wiekowa: 0 - ok 15 lat

Słowa kluczowe: poprawa relacji, wzajemny szacunek, poczucie wspólnoty, uczenie się na błędach, spotkania rodzinne i klasowe, cele niewłaściwego zachowania, uprzejmość+stanowczość, angażowanie dzieci w rozwiązywanie problemów, poczucie przynależności i znaczenia.

Książka skupia się na podejściu do wychowania, które ma polepszyć relacje rodzica z dzieckiem, wzbudzić w dziecku zdrowe poczucie własnej wartości. Jednocześnie wyjaśnia jak stawiać dziecku jasne granice, wymagania wzbudzając jego samodzielność i zaufanie do dorosłego. Przedstawiono tu podstawowe koncepcje pozytywnej dyscypliny. Książka wyjaśnia trudne zachowania dziecka przez pryzmat potrzeby przynależności i znaczenia. Autorka porusza kwestię logicznych konsekwencji, przedstawiając wiele ich, wcześniej nie dostrzeganych i nie analizowanych, wad. Jednocześnie podaje wskazówki jakie metody stosować w zamian. Po każdym rozdziale znajdziemy podsumowania w formie punktów oraz pytania do przemyślenia. Ponadto w dodatku znajdziemy informacje dla nauczycieli jak stosować zasady pozytywnej dyscypliny w klasie.

Mazlish, E., Faber A. "Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły"



Grupa wiekowa: 0-18 lat

- | | |
|--|---|
| 1. "Jak mówić, żeby maluchy nas słuchały..." | 2-7 lat |
| 2. "Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały..." | 7-około 12 lat |
| 3. "Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały..." | od około 12 lat |
| 4. "Rodzeństwo bez rywalizacji" – | dla rodziców
wychowujących więcej
niż jedno dziecko |
| 5. "Jak mówić, żeby dzieci się uczyły w domu i w szkole" | 7-18 lat |

Słowa kluczowe: radzenie sobie z emocjami dziecka i rodzica, zachęcanie dziecka do współpracy, do samodzielności, chwalenie dziecka, komunikacja bez przemocy.

Książka w przystępny sposób porusza współczesne problemy wychowawcze. Autorki poprzez przykłady z własnego doświadczenia zawodowego tłumaczą jak rozmawiać z dzieckiem w trudnych sytuacjach. W książce znajdziecie prawdziwe historie rodziców, a także scenki podsumowujące omawiany temat, które ułatwiają zapamiętanie informacji. Przedstawiono przykłady rozmów dzieci z rodzicami, zaznaczając w jaki sposób można przeprowadzić z dzieckiem dialog w sposób uwzględniający jego potrzeby i uczucia. Ponadto w książce znajdziecie ćwiczenia dla rodziców i zadania do wykonania w domu. Książka jest ważną pozycją wśród poradników dotyczących wychowania. Zachęcamy rodziców do sięgania po tytuły pod nazwiskiem Faber i Mazlish. Jest kilka propozycji, które możecie dobrać do wieku waszego dziecka.

Kohn, A. "Wychowawnie bez nagród i kar"



Grupa wiekowa: 0 - ok 15

Poruszane problemy: wychowanie bezwarunkowe, system nagród i kar i jego konsekwencje,

Autor przedstawia koncepcję wychowania, która zamiast opierać się na pytaniu: "Co mam zrobić, żeby moje dziecko robiło, to co mu każę?" odwołuje się do potrzeb dziecka: "Czego potrzebuje moje dziecko i jak mam wyjść naprzeciw jego potrzebom?". Książka skupia się na budowaniu szacunku rodzica do dziecka. Autor przedstawia 13 zasad przyświecających filozofii tego podejścia. Omawiane są także neagtywne konsekwencje behawioralnego podejścia do wychowania opierającego się na systemie kar i nagród.

Juul, J. "Twoje kompetentne dziecko"



Grupa wiekowa: 0-ok 12 lat

Słowa kluczowe: równość, odpowiedzialność za budowanie relacji z dzieckiem, wyznaczanie granic,

Książka skupia się na podejściu do wychowania dziecka, które opiera się na równości i braniu odpowiedzialności za budowanie relacji w rodzinie. Pokazuje jak uważnie słuchać, tego co mówią dzieci i traktować z szacunkiem ich przeżycia a także budować wiarę we własne możliwości i poczucie własnej wartości. Autor porusza kwestię bycia "niewidzialnym dzieckiem", czyli takim które w dzieciństwie nie ma możliwości wyrażania swojego zdania, prawdziwych emocji, zachowań zgodnych z emocjami. Omawia sposoby nawiązania pozytywnej relacji z dzieckiem a także wyjaśnia jego potrzeby na przykładowych scenach z życia wziętych.

Greene, R. W. "Trudne emocje u dzieci"



Grupa wiekowa: 0-12 lat

Słowa kluczowe: kary i nagrody, dialog zamiast kar, motywacja, definiowanie problemu, empatia, proaktywne rozwiązywanie problemów, rozwiązanie problemu dziecka.

Autor skupia się na wyjaśnieniu czytelnikowi przyczyn trudnych zachowań u dzieci. Upatruje się ich nie w złych chęciach a nieumiejętności radzenia sobie z nagłymi emocjami "Każde dziecko jest grzeczne jeśli potrafi" brzmi tytuł jednego z rozdziałów. Metoda na radzenie sobie z trudnymi zachowaniami dzieci opiera się na tolerancji wobec jego trudności i dialogu zamiast stosowania nagród i kar. Autor krok po kroku, prezentuje konkretne wskazówki dla rodziców. Przedstawione są tu konkretne scenki, na których podstawie autor wyjaśnia jak należy postępować w danej sytuacji, co zrobić i powiedzieć. Ponadto znajdziemy tu formularz analizy trudności i nierozwiązanych problemów, który może być przydatny także dla nauczycieli.

Pisula, A., Kołakowski A. "Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna"



Grupa wiekowa: 7-18 lat

Poruszane problemy: terapia behawioralna, ADHD, wydawanie poleceń, trudne zachowania, systemy żetonowe, pakiet przywilejów, zasada Premacka, skuteczne wydawanie poleceń, akceptacja, wygaszanie nieprawidłowych zachowań, zasady, konsekwencje, dziecięce wybuchy złości, ABC zachowania, działania systemowe, problemy szkolne, problemy w środowisku domowym.

Książka bardzo szczegółowo poruszająca behawioralne sposoby radzenia sobie z trudnymi zachowaniami dziecka. Wprowadza w zasady terapii behawioralnej, wyjaśnia czym ona jest, a także daje wskazówki krok po kroku jak prawidłowo wprowadzać zasady terapii w rzeczywistość szkolną i środowisko domowe. Szczegółowo omawia jak wprowadzać zasady i ich konsekwencje w życiu dziecka. Przystawione są tu algorytmy postępowania w konkretnych sytuacjach np. Chodzenie podczas lekcji, wrywanie się do odpowiedzi, odmowa chodzenia do szkoły, wulgarne słowa itp. Na końcu książki znajdziecie gotowe materiały do tworzenia kodeksów, zasad, regulaminów, "przypominajki" codziennych czynności, karty do organizacji czasu, a także nagradzania dziecka, tabele, obrazki do stosowania systemów żetonowych, karty obserwacji itp.

Shanker, S. "Self-reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości."



Grupa wiekowa: 5-18 lat (metody nadają się również dla dorosłych)

Słowa kluczowe: samoregulacja, akceptacja, identyfikacja emocji, identyfikacja stresorów, zarządzanie emocjami, mózgowe podłoże emocji, stres, niepokój, lęk, niepewność, stresory.

"Nie ma niegrzecznych dzieci, są tylko takie którym skończyło się paliwo", takie podejście w kwestiach wychowawczych prezentuje autor książki. Na podstawie swojego wieloletniego doświadczenia podpartego badaniami naukowymi wyjaśnia dorosłym motywy działania dzieci w różnych sytuacjach. Dzieci w wielu sytuacjach życia codziennego przeżywają stres podobnie jak dorośli. W tych sytuacjach autor proponuje podejście oparte na uczeniu dziecka metody smoregulacji, nie dyscyplinowaniu czy wyznaczaniu zasad i obowiązków, ale regulowaniu własnych trudnych uczuć poprzez zlikwidowanie przyczyny złego samopoczucia. Dodatkowo świetnym uzupełnieniem lektury jest książka "Self-regulation opowieści dla dzieci o tym jak działać gdy emocje biorą górę" – krótkie opowiadania dla dzieci przedstawiające metodę samoregulacji w praktyce. Wydano także coś dla uczniów, czyli "Samoregulacja w szkole. Spokój, koncentracja, nauka".

Przygotowała: Agata Harsze-Wojciechowska, psycholog.