



АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СЛАНЦЕВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ  
«СЛАНЦЕВСКАЯ МЕЖПОСЕЛЕНЧЕСКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ  
РАЙОННАЯ БИБЛИОТЕКА»  
СЛАНЦЕВСКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ ДЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА

# КАК СТАТЬ СУПЕРМАМОЙ ИЛИ ШПАРГАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

рекомендательный аннотированный указатель книг для  
родителей по возрастной психологии и педагогике.



г. Сланцы  
2024



### **Уважаемые родители!**

Вы все порой сталкиваетесь с проблемами в воспитании и обучении детей. Это так обидно, ведь вы же не только стараетесь дать своим детям самое лучшее, но и стремитесь полноценно подготовить их к различным этапам взросления. Помочь найти себя, чтобы без разочарований и ошибок встроиться в непростую взрослую жизнь. В целом вы справляетесь! Но иногда всё почему-то идет наперекосяк... Кто в этом виноват? Вы или ваш ребёнок? Неверно выбранная педагогическая тактика и стратегия? И, самое главное, как всё это исправить?

Давайте не будем метаться из стороны в сторону или в одиночку мучиться от собственного несовершенства! Лучше обратимся к хорошим, умным книгам. Библиотекари Сланцевской центральной детской библиотеки подготовили для вас список книг для родителей о возрастной педагогике и психологии. В этот список включены книги современных отечественных и зарубежных психологов и педагогов, раскрывающие разные актуальные темы: готовность ребёнка к детскому саду и школе, трудности подросткового периода, проблемы с обучением в школе и т.д. Возможно, какая-нибудь из них поможет вам найти верное решение в неоднозначной педагогической ситуации и помочь себе и своему ребенку в трудный момент?



## **В нашем аннотированном списке три раздела:**

- В первом мы собрали книги, посвящённые общим проблемам и вопросам родительства. Он называется **«Расслабиться некогда»**
- Во втором – книги о различных переходных этапах в жизни детей, о проблемах дошкольников и о школьных заботах и тревогах. Он называется **«Переходы. Перемены»**
- В третьем – книги о нелегкой материнской доле и о попытках стать идеальной матерью для своего ребенка. Он называется **«Ох уж эти мамы!»**
- А в третьем вы сможете найти книги о том, как наладить общение с детьми-подростками. Он называется **«Пубертат, как отдельная реальность»**

Надеемся, вы сможете найти здесь нужную и интересную для вас информацию, которая поможет преодолеть жизненные трудности. Желаем приятного чтения!



## Расслабиться некогда!



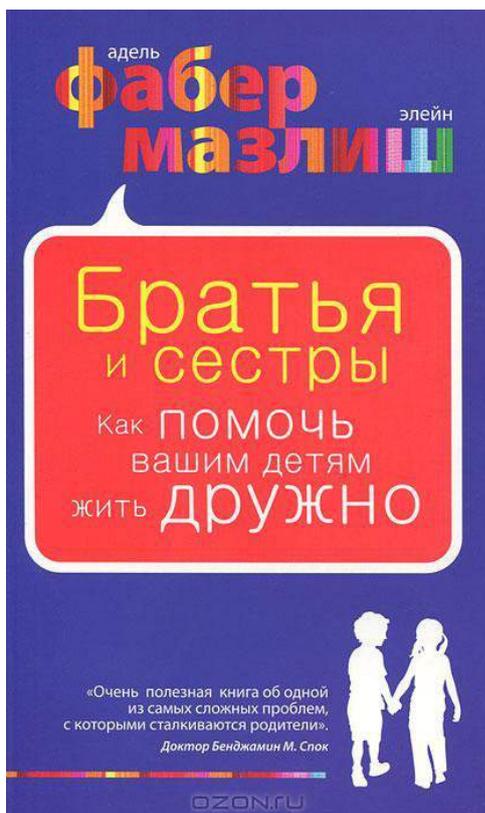
**Е. Николаева. Воспитание без манипулирования. – С.-Петербург: Питер, 2017- 192 с.**

Одна из самых скверных психологических техник в общении - это манипулирование. Как добиться того, чтобы она не стала основной в отношениях между взрослыми и детьми?

Проблема взаимоотношений отцов и детей актуальна на все времена. И взрослым, и детям в семье хочется не противостоять, а сотрудничать, быть не врагами, а союзниками. Но как этого добиться?

На эти важные вопросы можно найти осмысленные и продуманные ответы в книге петербургского психолога Елены Николаевой:

- Можно ли манипулировать ребёнком ради его же блага?
- Как добиться послушания и самостоятельности одновременно?
- Правильно ли баловать ребёнка и нужно ли его ругать?



**А. Фабер, Э. Мазлиш. Братья и сестры, или как помочь вашим детям жить дружно. - М.: Эксмо, 2011- 320 с.**

«Хорошо, когда в семье не один ребёнок, а два или три, они будут вместе играть, занимать друг друга... а потом, когда вырастут, будут помогать друг другу в трудных жизненных ситуациях!» - так мечтают иногда наивные молодые супруги, будущие родители... Те самые, которые через несколько лет будут жаловаться: «Как надоели эти бесчисленные конфликты! Ну, когда же они перестанут ссориться и выяснять отношения между собой? Мы устали разбираться, кто прав, кто виноват!».

Да, соперничество между братьями и сестрами в семье – это серьезная проблема, которая доставляет родителям много тревог и огорчений. Откуда оно берется и как его смягчить и перевести иное русло? Авторы этой книги подошли к работе над этой темой серьезно и ответственно, опросили большое количество людей, провели много психологических встреч с родителями и собрали солидный статистический материал. Стоит обратиться к их опыту!

Оказывается, чтобы соперничество между детьми в семье не перерастало в постоянные ссоры и драки, родителям нужно сначала вспомнить свои собственные детские отношения с братьями и сестрами, осознать, как они повлияли на их жизнь, и выработать совместную тактику по отношению к детям. Научиться не вешать ярлыки на детей и не позволять им вешать ярлыки друг на друга. Не позволять втягивать себя в эмоциональные манипуляции.

И, самое главное – детские конфликты становятся не такими острыми, когда дети чувствуют, что они все важны для родителей и каждому из них уделяют внимание. Когда от их переживаний и обид не отмахиваются, а учат конструктивно разбирать неизбежные конфликты.

**Х. Монтгомери. Магия  
родительства. Семь простых  
шагов к успеху в воспитании  
детей. – М.: Колибри, 2019- 184 с.**

*«Все мы хотим быть отличными родителями и каждый желает лучшего для своего ребенка. Однако все мы совершаем ошибки. Мы не всегда точно знаем, что лучше для нас и наших детей... Я подробно опишу семь шагов на пути к родителю вашей мечты, какого вы желали бы своему ребенку, а возможно, даже и себе самому». (Хедвиг Монтгомери)*

Семейный психотерапевт Хедвиг Монтгомери проделала грандиозную работу. В этой книге она внимательно и кропотливо изучила и проструктурировала возрастные психологические особенности детей разных возрастных групп и выдала родителям памятку об их возможностях и невозможностях, сильных сторонах и уязвимостях. А ещё и сформулировала свои педагогические рекомендации в форме семи шагов к успеху.





**К. Саммерс. Психосоматика у детей. Звоночек для родителей. - М.: АСТ, 2021- 256 с.**

Как различить, когда ребенок болен, а когда он нервничает и переживает? Ведь дети в пугающей и неопределенной ситуации тотчас неосознанно включают «механизм защиты» – болезнь. Если окружающий мир враждебен и опасен, нужно спрятаться от него! И надежнее всего это сделать в своем доме, под теплым одеялом. Ради этого стоит вытерпеть и визиты к врачу, и горькие лекарства... Что же делать родителям, которые обнаружили, что их ребенок... нет, не притворяется, а прячется в болезнь от своих проблем и забот? Пристыдить и отправить в школу? Смириться и разрешить дальше прятаться от жизни в несуществующие болезни? Научить защищаться от стрессов более эффективно и эффективно? Тем, кто столкнулся с такой проблемой стоит познакомиться с книгой Криса Саммерса «Психосоматика у детей. Звоночек для родителей» Она поможет папам и мамам предотвратить психосоматические расстройства и правильно разобраться с теми, что имеются у ребенка.

**Ю. Б. Гиппенрейтер.**  
**Родителям: книга вопросов и ответов.** – М.: АСТ, 2021- 192 с.

Родителям хочется, чтобы им грамотно и аргументированно объяснили, что делать, если...

- Ребенок отчаянно боится лечить зубы
- Старший ребенок ревнует маму к малышу
- Малыш наотрез отказывается идти в детский сад
- Ребенок не умеет проигрывать и впадает в ярость при любой неудаче
- Ребенок капризничает и не слушается



У современных людей, загруженных задачами, порой нет времени листать толстые книги по детской психологии, продираясь через дебри непонятных терминов. К тому же, в таких книгах бывает столько «воды»! А вот в этой книге Юлии Гиппенрейтер «воды» совсем нет, а есть только анализ ситуации и конкретные педагогические рекомендации. Так что, если вы хотите узнать, «Что делать, если...», не пропустите эту книгу. Она поможет вам в трудный момент!



**Э. Ле Шан. Что делать, если ребенок сводит вас с ума. – М.: АСТ, 2019- 384 с.**

Трудна жизнь часового... Но он хоть знает, что ему придет на смену другой часовой. А вот у родителей смены нет! И они не имеют права уйти со своего поста. Неудивительно, что порой папы и мамы впадают в отчаяние! Тут и пора прийти им на помощь доброй фее... или, точнее, психологу Эде Ле Шан, которую одна отчаявшаяся молодая мама назвала «великой

бабушкой всех родителей». Ведь она успешно занималась семейной психологией 40 лет! И открыла для себя при этом многие важные закономерности и установила педагогические правила, которыми честно поделилась с читателями. Эдит Ле Шан уверена, что никаких уникальных талантов и способностей, чтобы правильно воспитать своих детей, папам и мамам не нужно. А вот многое перестроить в себе – нужно, и даже необходимо.

Вот что автор этой книги вынесла из своего многолетнего опыта семейной психотерапии:

По её мнению, родителям прежде всего нужно:

- Быть честным и искренним с собой
- Быть честным и искренним со своим ребенком

В этой книге, разбирая различные педагогические ситуации, автор показывает типичные родительские ошибки и способы их избежать. И, самое главное, учит родителей думать головой, а не нервничать и тревожиться.

И вот ещё один важный секрет – чем меньше родители злятся на себя на своё родительское несовершенство, тем меньше они, соответственно, злятся на ребенка. И это очень важно! Эта книга задает верный настрой на материнство и отцовство и великолепно помогает преодолеть родительскую тревожность.

**Т. Зинкевич-Евстигнеева, А. Зинкевич. Воспитание доброй сказкой. – С. - Петербург: Портал, 2021- 288 с.**

Зачем рассказывать или читать детям сказки? Странный вопрос! Чтобы знакомить их с родной культурой и литературой, будить фантазию, развивать эмоциональную сферу. Да и просто готовить ко сну, помогать перейти из дневного, бодрого и энергичного состояния в вечернее – спокойное и немного медитативное. И все? Конечно, не все! Сказки еще, оказывается, - это способ передачи следующему поколению системы представлений о мире и месте человека в нем. Они не просто

радуют и вдохновляют, но и воспитывают. помогают расти и взрослеть душе, настраиваться на созидательную и осмысленную жизнь. Воспитание доброй сказкой особенно ценно тем, что дает возможность лучше понять своего ребенка, его сильные и слабые стороны и помочь ему преодолеть свои недостатки. Сказка – это школа мужества и мудрости, душевной зрелости и великодушия. Это – великолепная возможность развить свой эмоциональный интеллект. В этой книге есть и сказки, которые можно прочитать и обсудить вместе с детьми, и интересные творческие задания. На нее стоит обратить внимание!



## «Переходы... Перемены»



### Пора в детский сад!



Е. Ульева. В детский сад без слез. - М.: Стрекоза, 2019- 128 с.

В жизни каждого малыша рано или поздно наступает тот драматический момент, когда мама приводит его в какое-то новое, незнакомое место и оставляет там одного. И пусть в этом загадочном месте много разноцветных игрушек и весёлых ребят, там можно и попеть, и поиграть, и порисовать, и полепить из пластилина, но ведь всё равно это не дом! Для кого-то из дошкольников это настоящее потрясение, а для кого-то, наоборот, – прекрасная возможность сменить обстановку и найти новых друзей. Как помочь ребёнку привыкнуть к детскому саду и максимально облегчить период адаптации? Информацию об этом можно почерпнуть в этой книге Елены Ульевой. Из этой книги можно узнать, как правильно готовить малыша к важным изменениям в его жизни. Как выбрать самый лучший садик и определить готовность ребенка к нему. Как подготовить своего малыша к реалиям жизни в детском саду, к другой еде и коллективным играм, научить самостоятельно есть и одеваться... Приятно, что эта ценная информация для детей и их родителей не излагается в сухой, наставительной форме, а подана в формате занимательных бесед, игр и сказок. Есть в этой книге и психологические тесты, и веселые стихи о детском саде.



## На пороге школы

**М.М. Безруких. Трудности обучения в начальной школе. - М.: Эксмо, 2009-464 с.**

О чем больше всего беспокоятся родители, отправляя малыша в первый класс, чего больше всего боятся? Конечно же, школьной неуспешности... Сколько вопросов возникает у пап и мам, которых дети почему-то не радуют школьными успехами!

- Как определить, готов ли уже ребёнок к школе или стоит его ещё год подержать дома?
- Как понять, что именно мешает ребенку успевать в учебе – слабое здоровье? Лень? Несобранность? Психологические или физические особенности? Что-то еще?
- Как наладить учебные и внеучебные занятия ребенка, с тем, чтобы он полноценно реализовал свой потенциал и не утратил веру в себя?
- Как найти золотую середину в школьной и внешкольной нагрузке ребенка, так, чтобы он и не чрезмерно переутомлялся, и не болтался без дела целый день?



Во всем этом и во многом другом родителям первоклассников поможет разобраться серьёзная и основательная книга М. Безруких. Рекомендуем с ней познакомиться!



**А. Быкова. Школьники «ленивой мамы». - М.: Бомбора, 2019- 288 с.**

Многие убеждены: Быть хорошей мамой – это огромный труд, который никогда не кончается. Мама – это супермен, который обязан постоянно напрягаться сверх своих сил и возможностей, чтобы спасти мир... То есть правильно воспитать ребенка. Верно ли это? А вот автор популярной серии книг Анна Быкова убеждена, что мама может быть немного ленивой! И даже должна. Как же так? Разве можно спокойно сидеть и радостно

лениваться, глядя, как твой ребенок неуспешен в учебе и не популярен в классе! Но если заменить термин «ленивая» на «спокойная и осмысленная», то многое становится понятно.

Анна Быкова выступает не против материнской ответственности и трудолюбия, а против тревожности и нервозности. Каждую школьную ситуацию Анна Быкова исследует с трех позиций – учителя, родителя и психолога, чтобы найти правильное решение и помочь ребенку. Ведь такой период, как школа, особенно важен тем, что именно в это время люди учатся выстраивать отношения и искать баланс между «хочу», «могу» и «надо». А это легче сделать, если ребенок сумеет усвоить мудрую жизненную стратегию мамы. Тогда он будет в школе не зубрить, а размышлять и систематизировать информацию. Не подстраиваться при общении автоматически под общепринятые правила, даже вопреки своим интересам, а исходить из здравого смысла и справедливости. Так и учеба, и школьная жизнь станут продуманней и понятней, а мама и ребенок получат законное право немного полениться.

## Ох уж эти мамы!

**А. Куусмаа, А. Изюмская. Мама на нуле. – М.: Самокат, 2017-432 с.**

Эта книга рассказывает про первый год в качестве мамы, его подарки, открытия и разочарования.

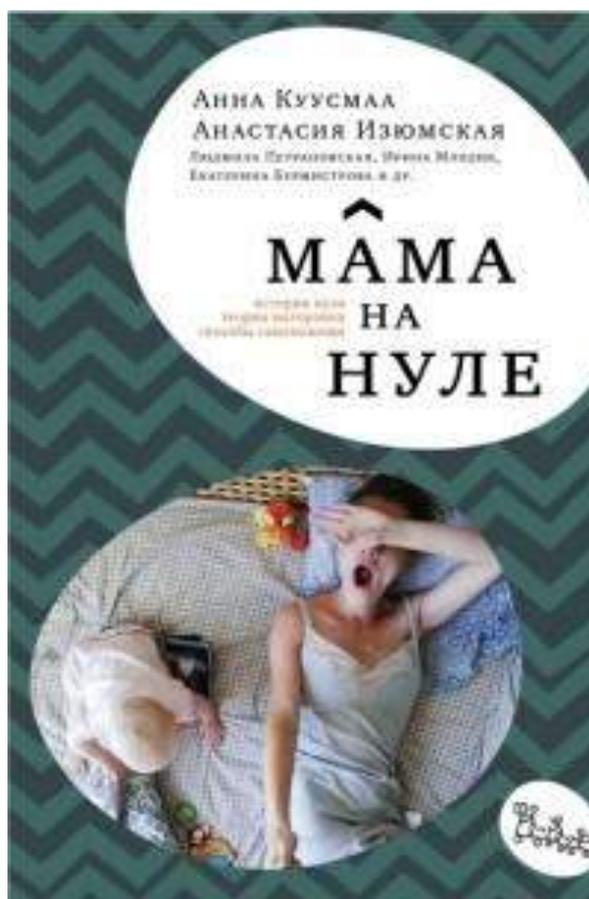
Казалось бы, какие сюрпризы может подарить продвинутой и окруженной современным комфортом женщине материнство?

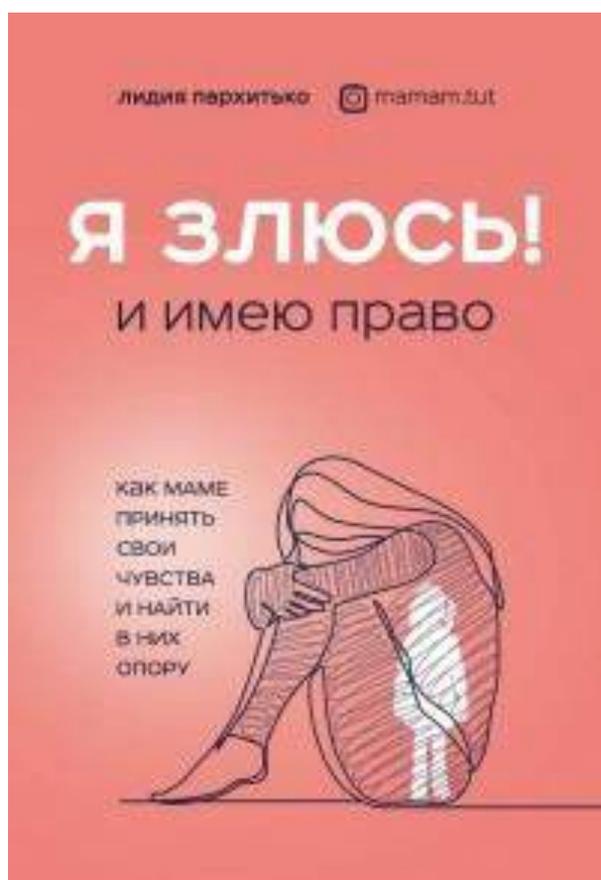
Но оказывается: «Самые сложные и неприятные переживания могут случиться при вхождении в материнство с любой женщиной, даже прекрасно подготовленной к родам и твердо настроенной на «бережное» или «сознательное» родительство.

Нет ничего печальнее крушения иллюзий хорошего человека! Тут недолго до родительского выгорания...

Как с ним справиться? Авторы предлагают отследить выгорание на начальных этапах, а когда человек понимает, что с ним, ему уже немного проще себе помочь. Эта книга – не откровение и не сборник единственно верных рецептов решения проблем. Она показывает проблемы и предлагает варианты их решения, которые читатели должны выбирать сами.

Эта книга может стать настоящим спасательным кругом для молодой мамы, которая обнаружила, что одной доброй воли для того, чтобы стать идеальной мамой мало и спасти её от отчаяния и самоедства.





**Л. Пархитко. Я злюсь! И имею право. – М.: Эксмо, 2021- 304 с.**

Как приятно мечтать о материнстве, как о сказочно светлом и безоблачном единстве мамы – сияющей пониманием и лаской доброй феи и ребенка – кроткого и нежного ангела. Клясться себе самой, вспоминая свои детские обиды и горести, что ты никогда не закричишь, не обидишь, не накажешь... Не..., не..., не...

Как после этого пира прекраснодушия горько бывает ловить себя на раздражении и злости, даже если ребёнок вполне их заслуживает – капризничает, врет, озорничает. Но ведь настоящая мама не имеет право злиться! Или всё-таки имеет?

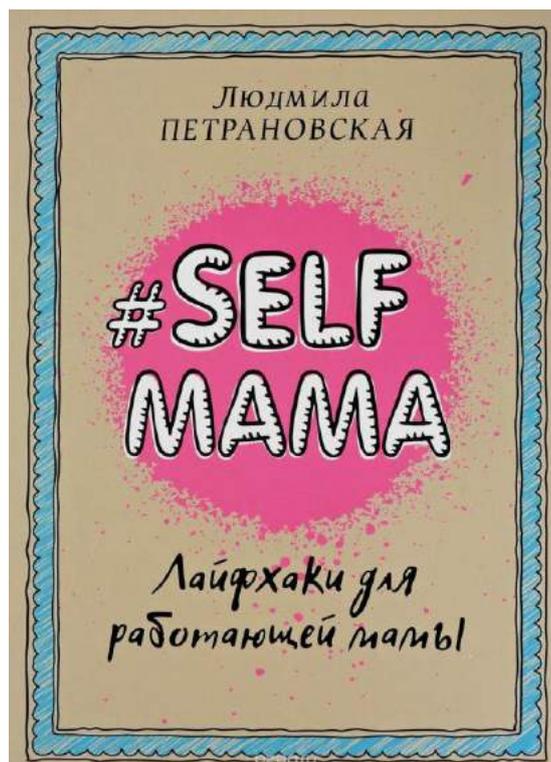
Психолог Лидия Перхитко в своей книге учит уставших от собственного несовершенства мам не прятать и гасить свою неуместную злость, а принимать её и правильно её выражать. Ведь в материнстве главное – не дотерзать и домучать себя до недостижимого образца, а научиться принимать себя, чтобы подружиться со своими чувствами. Найти в них свою опору, а не препятствие для отношений с ребенком. Так и маме и малышу будет лучше... Ведь в жизни всё надо делать правильно – даже злиться!

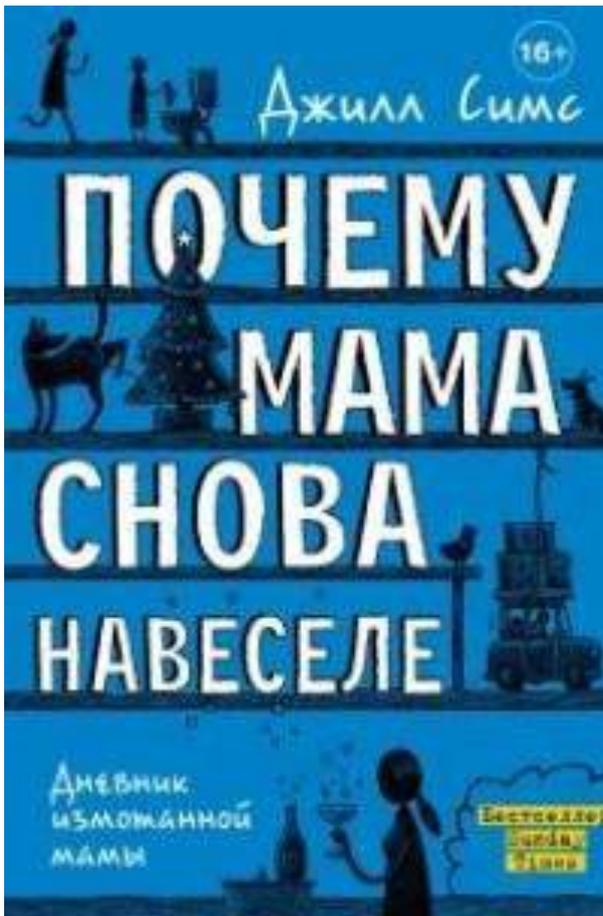
**Л. Петрановская. #Selfмама. Лайфхаки для работающей мамы. - М.: АСТ, 2020- 224 с.**

«Если бы меня было две, как бы я легко разобралась со всеми своими делами и обязанностями...»- вздыхают современные мамы, разрываясь между детьми и работой. Две мамы вместе одной – это просто великолепно! Одна бы успешно делала карьеру, другая спокойно и радостно занималась бы ребенком. И сил на все хватило бы, и времени. И малыш не чувствовал бы себя

нелюбимым и заброшенным, и профессиональные достижения бы радовали и окрыляли. Но... мама только одна! И ей никак не раздвоиться, как не старайся! Как ей справиться с двойной нагрузкой, с тем, чтобы не перед кем ни быть виноватой?

Спросим у уважаемого психолога Людмилы Петрановской! Она уверена – способ есть, если разумно распределить обязанности и не стремиться воплотить в жизнь образ идеальной мамы – супермена. Нужно только беречь свои ресурсы от истощения и правильно выбирать приоритеты. Творчески освоить тайм-менеджмент и научиться так же виртуозно управлять своей жизнью во всем ее многообразии, как талантливый дирижёр – большим симфоническим оркестром. Это нелегко, но только так можно найти золотую середину между двумя крайностями. Не стать отупевшей от дня сурка домохозяйкой, которая живет в полусне и сравнилась интеллектом с дошкольниками. И не ограничиться ролью пустой амбициозной карьеристки, не сумевшей или не захотевшей рискнуть создать семью





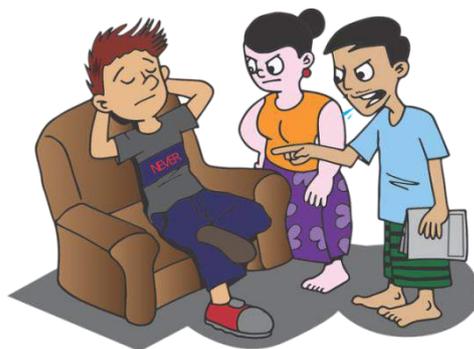
**Д. Симс. Почему мама снова навеселе? Дневник измотанной мамы. - М.: АСТ, 2022- 416 с.**

Озорная и смелая книга английской писательницы Джилл Симс бьет рекорды по дерзкой откровенности. Одно название чего стоит! Но почему тогда её серия книг в формате дневника маминых откровений вызвала такой горячий интерес у читателей? Ведь там, при всем желании, не найдешь рецептов, как превратить семейную жизнь в сказку, а детей – в идеальных ангелочков из рекламы! А вот горьких раздумий на тему, почему при всех титанических усилиях никак не получается

укротить семейный хаос и приучить детей к разумной дисциплине, в этих книгах достаточно...

История замотанной, но не сдающейся мамы двух современных подростков, интересна тем, что она дает возможность осознать, что все мы не идеальны, и тихонько посмеяться над собой. Умная и насмешливая немолодая дама, которая пытается быть самой лучшей мамой, воюет за дисциплину с беспечным подростком-сыном и с тревогой провожает старшую дочь во взрослую жизнь, так похожа на нас всех...

Читательнице есть чем утешиться: если, как и героиня, ты при всех благих намерениях не достигаешь желанного и намечтанного, ты в этом не одинока! А твои дети, несмотря на все свои возрастные фокусы, никуда не денутся - все равно вырастут нормальными людьми. Ведь тебе же это удалось!



## Пубертат, как отдельная реальность

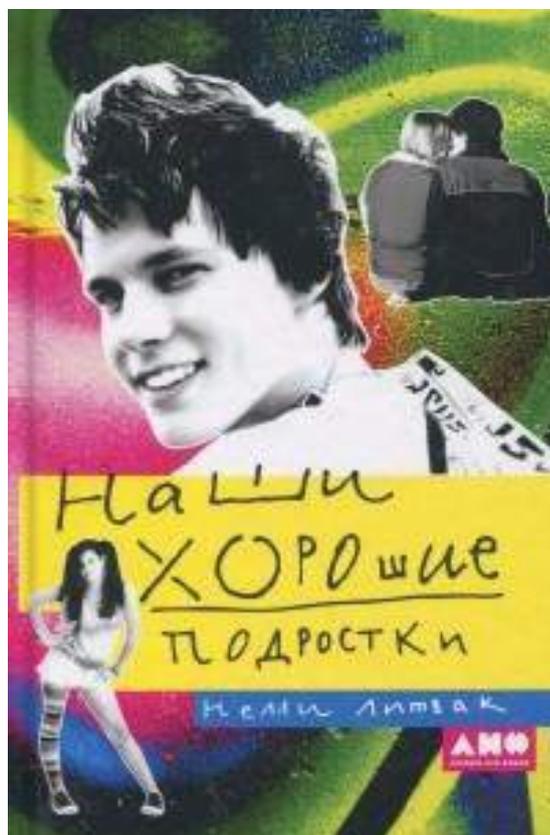
**Н. Литвак. Наши хорошие подростки. - М.: Альпина нон-фикшн, 2021- 254 с.**

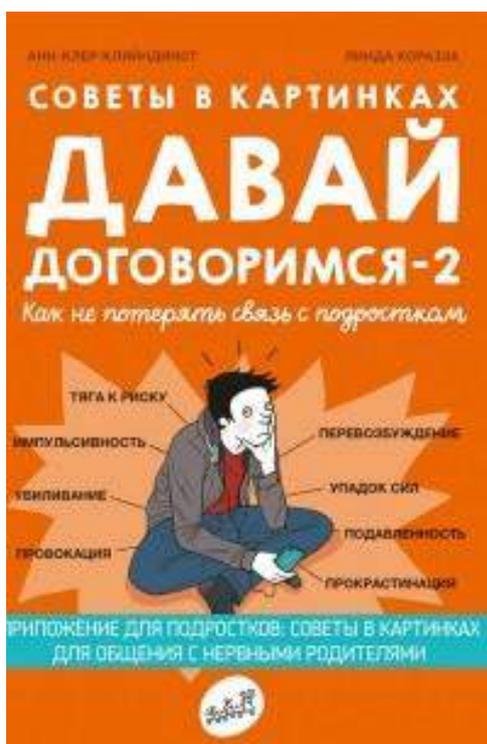
Есть ли способ укротить нетерпимого, дерзкого, агрессивного подростка? Наверное, есть, и немало... Только вот отношения в семье они портят напрочь.

Но вот способов поладить и договориться со своим подрастающим ребенком, который проходит трудный период пубертата, куда больше, и они более действенные. Особенно, если в семье принято дружить с детьми, а не сражаться!

Автор этой книги жила в России и Голландии, и имела возможность сравнить две педагогических системы. Какие принципы голландских родителей она решила взять на вооружение?

Нелли Литвак считает, что, рассматривая поведение подростков, не нужно делать из мухи слона. Например, не ругать слишком активно за экстравагантную одежду и косметику. Но, если есть реальная проблема, её не стоит игнорировать. Разумнее решить, как логическую задачу вместе со своим ребенком, делегируя ему часть ответственности за решение.





**Л. Корозза. Советы в картинках. ДАВАЙ договоримся-2. Как повзрослеть вместе с ребенком.- М.: Самокат, 2021- 192 с.**

Эта книга по подростковой психологии – чемпион по подаче серьезной информации в доступной и понятной форме! Она создана в формате забавного комикса, где серьезные проблемные ситуации в общении между подростками и их родителями поданы в лёгкой, юмористической манере.

В этой книге можно найти ответы на многие вопросы, и подросткам, и их родителям!

Что делать родителям, если подросток не желает с ними общаться, одевается в дерзкой современной манере, превращает свою комнату в царство дикого хаоса? И что делать подросткам, если родители их обвиняют, изводят нудными нотациями и заставляют посещать те места и тех людей, которые им неинтересны?

Эта книга особенно ценна тем, что в ней рассматривается не столько «как», сколько «почему». Поэтому, чтобы понять, как нужно вести себя в том или ином случае, нужно понять, почему люди так поступают. И тогда ты начинаешь понимать, что мама не потому сердится, когда ты поздно возвращается домой, что её пленник вырвался хоть ненадолго из унылой домашней рутины, а потому, что она безумно боится, что ты окажешься в опасном месте и свяжешься с опасными людьми. Так разве не разумнее успокоить её и дипломатично рассказать, как и с кем ты проводишь время, вместо того, чтобы бунтовать и огрызаться? А подросток не потому поселился на диване и в своем мобильном телефоне, что ленится быть активным и деятельным. Чаще всего он боится что-то делать, потому, что боится неудач и разочарований.

С этим знанием подлинных мотивов поведения, заблуждений и тайных страхов друг друга легче выстроить полноценный диалог.

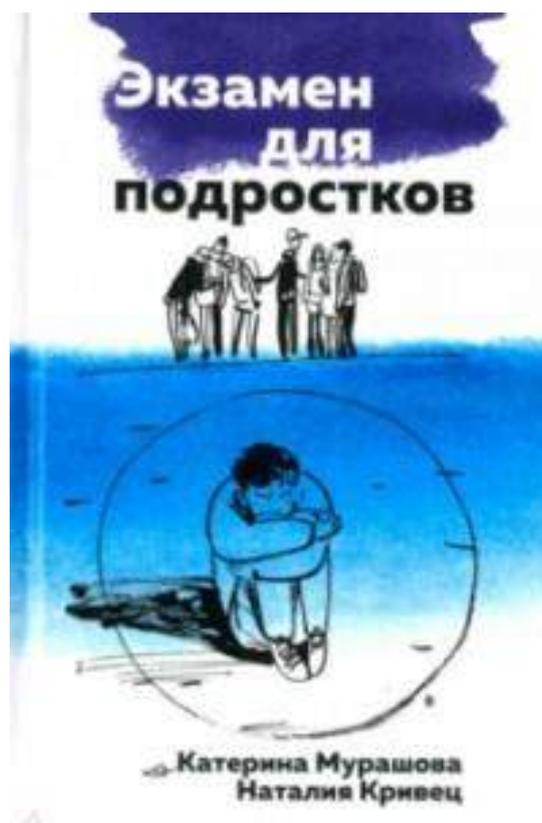
**Е. Мурашова. Экзамен для подростков.- Минск: Дискурс, 2018- 158 с.**

Эта книга – уникальная игра – тренажер по подростковой психологии.

Практический психолог Екатерина Мурашова разработала задания для экзамена – 45 проблемных ситуаций, которые нужно проанализировать с тем, чтобы оценить поступки участников и принять верное решение.

Это самый увлекательный и интересный экзамен, который помогает находить решения и прогнозировать последствия своих действий. Его можно сдать заново, но не стоит игнорировать, хоть за это никакой плохой оценки и не получишь.

Особенно интересно то, что автор предлагает не просто угадать правильный ответ, а найти свой вариант решения проблемы!



**Я.-У. Рогге. Пубертат. Как пережить переходный возраст ребёнку и родителям. - М.: МИФ, 2021- 288 с.**

Эта книга, которую написал один из ведущих немецких специалистов в области семейного воспитания, дает возможность увидеть конфликтную ситуацию и глазами родителей, и глазами подростков.

Ведь и тем и другим в этот период нелегко приходится – подростков терзают грандиозные перемены, происходящие в их телах и душах, а их родители пытаются бороться с первыми признаками пожилого возраста, усталости и угасания.

Подростки чувствуют себя затравленными, загнанными и отчаяния совершают опасные глупости, а взрослые переживают, потому, что не могут им помочь и указать правильную дорогу в жизни.

Как же тут быть и что делать? Прежде всего, откровенно поговорить и попытаться понять друг друга. Увидеть в друг друге не врагов, а союзников. Не манипулировать и не поддаваться на манипуляции. Трудно? Ещё бы! Но у родителей подростков жизнь вообще нелегкая. Одно утешает – когда-нибудь они вырастут...

Эту книгу можно посоветовать тем родителям, которые стремятся к сотрудничеству и взаимопониманию в семье, но не всегда понимают, как их достичь в общении со своими выросшими детьми, которые такие еще уязвимые и наивные, несмотря на свои попытки быть взрослыми и все понимающими лучше взрослых. С ними можно и нужно найти общий язык! Ведь в глубине души они тоже этого хотят.

