

KÖNYVAJÁNLÓ SZÜLŐKNEK

1. Jan-Uwe Rogge: Kell a gyerekeknek a korlát

„Nehéz feladat korlátokat állítani a kisgyerek elé, de megéri. ... A határok kijelölésével akkor érzük el a kívánt eredményt, ha éreztetni tudjuk a gyerekekkel, hogy figyelembe vesszük, tiszteljük az ő igényeit is, de közben azért nem engedjük ki kezünkől a gyeplőt.”

/Jan-Uwe Rogge/

Nagyon sok szülő számára jelent nehézséget a korlátok felállítása. Azok a gyerekek, akinek egyedül kell eldöntenie, hogy mi a jó és mi a rossz, hogy hol a határ, meddig mehetnek el - belül nem boldogok, hiszen ez nem egy könnyű feladat.

Ebből a könyvből megtudjuk, hogy mikor és milyen korlátozásokat kell meghúznunk és hogyan kell a gyakorlatban alkalmaznunk. A könyvből megtudjuk, hogy a gyermek életében miért van szükség szabályokra és hogy miért fontos a következetesség. A korlát ahhoz is

hozzásegít, hogy kölcsönösen elfogadjuk és tiszteletben tartjuk egymás személyiségét.



2. Kim John Payne - Egyszerűbb gyermekkor

„A játékszerek kisebb, kezelhetőbb mennyisége elmélyültebb játékokra és bevonódásra készítet. ... Az egyszerűsítéssel lehetőséget adunk gyermekeinknek arra, hogy teljes figyelmükkel és valójukkal abban vegyenek részt, amit éppen csinálnak.” /Kim John Payne/

Ez a könyv arról szól, miként csökkenthetjük gyermekeink életében a fékevesztett tempót, a stresszt, a képernyők uralmát, a tárgyak, tevékenységek és tagolatlan információk sokaságát, melyek anélkül árasztják el és teszik függővé őket, hogy igazi örömet nyújtanának nekik. A szerző nem „könnyen, gyorsan” típusú instant megoldásokat kínál, hanem egy szemléletmódot: a gyermekkori tiszteletét. Ettől azonban nemcsak gyermekünk fog megkönnyebbülni, de mi magunk is felszabadítónak találjuk majd az egyszerűsítéssel nyert bensőségebb, melegebb családi légkört és szülői hitelességünk növekedését.



3. Kim John Payne – Melegszívű fegyelmezés

„Egyszerűen fogalmazva, a gyerek akkor bokrosodik meg, amikor belső világa összeütközésbe kerül a külvilággal, vagy ha úgy tetszik, felborul az erők egyensúlya. Ha belső világát elöntik a külsőből érkező benyomások és követelések, a gyerek ki fog borulni vagy ellenszegül.”

/Kim John Payne/

A gyereknevelésben ugyanúgy vannak korszakok és divatok, mint a kultúra minden más területén. Volt idő, amikor a szülők túlzásba vitték a fegyelmezést, és a merev hozzáállással kikényszerített engedelmesség sok nemkívánatos következményhez vezetett. Ezzel szemben ma sok szülő még a fegyelmezés gondolatát is elutasítja, mert attól félnek, hogy ezzel

eltaposnák gyerekük akaratát, és nem adnának teret egyénisége kibontakozásához. Nem akarják kitenni őt sok rossz élménynek, amit nekik maguknak kellett hajdan átélniük. Mások attól tartanak, hogy a fegyelmezés elidegenítené tőlük a gyereküket. Ám ha egy gyereknek nagyobb szabadságot adunk, mint amivel bánni képes, akkor könnyen olyan

helyzetekbe kerül, amelyekben nem boldogul. Mivel nem érzi magát biztonságban, szorongó, frusztrált és zavarodott lesz, folyamatosan ellenszegül, és kihívó viselkedéssel igyekszik a szülőből válaszütemet kicsikarni, vagy olyan dolgokról kezd rendelkezni, amelyekről a felnőtteknek kellene döntenie. Ma a gyerekek egyébként is nehéz helyzetben vannak: túl sok inger éri őket, és túl sok a bizonytalanság az életükben. Éppen ezért mára a zavarodottság és a megnövekedett szorongás vált „normálissá”, és ezek fényében nincs mit csodálkozni azon, hogy otthon és az iskolában is mind gyakrabban találkozhatunk problémás viselkedéssel. Ám fontos, hogy megértsük: ilyenkor nem egyszerűen „rossz magaviseletet”, hanem a biztonságérzetet hozó egyensúly meglelésére tett kísérleteket láthatunk.

Bármilyen sokra is becsüljük a szabadságot, a korlátok és határok elengedhetetlenek ahhoz, hogy egy gyerek mentális

egészségben nőhessen fel, és képes legyen megfelelően tájékozódni. Mindaddig, amíg ezeket tudatosan a gyerek változó igényeihez igazítjuk, nem kell attól félnünk, hogy elnyomjuk őt, vagy megromlik a kapcsolatunk. Éppen ellenkezőleg: a korának és aktuális helyzetének megfelelő, rugalmas határok a gondoskodás és biztonság érzetét nyújtják, így a szülő és gyerek közötti kötődést is erősítik.



<https://pszichoforyou.hu/melegszivu-fegyelmezes/>

4. Jane Nelsen – Pozitív fegyelmezés

„A gyerekek tudomására kell hozni, hogy ő maga fontosabb nekünk, mint a viselkedése. A gyerekek gyakran nem tudják, hogy mennyire fontosak, és mennyire szeretik őket. A szülők és a tanárok néha annyira el vannak foglalva a viselkedéssel, hogy magát a gyereket szem elől veszítik – és akkor a gyerek is szem elől veszti saját magát.” /Jane Nelsen

A könyv célja, hogy segítsen a bevett fegyelmezési eszköztárunkat olyan eszközökkel leváltani, amelyek határozott korlátokat állítanak, de egyben jellemformálóan hatnak, a felelősség és az életismeret irányába terelik a gyereket, miközben mentesek a megalázástól és az öncélú, rejtett bosszúvágytól hajtott büntetéstől. A Pozitív fegyelmezés hasznos tippeket, eszközöket adhat azoknak, akik az egyensúlyt keresik szabadon engedés és korlátozás között.



5. Adele Faber – Elaine Mazlish: Beszélj úgy, hogy érdekelje, hallgasd úgy, hogy elmesélje

Praktikus, életszerű, szemléletes tanácsokat ad a mindennapokra, hiszen minden fejezet végén képregény és táblázat foglalja össze az elméletet. Hatékony alkalmazásával könnyebben segítjük gyerekünket az önállósághoz, az érzéseik feldolgozásához. Szülőként megtanulhatjuk a dühünket úgy kifejezni, hogy közben ne bántuk és alázzuk meg gyermekünket. Arra is kapunk tanácsokat, hogyan dicsérjünk, ezáltal a szülői eredményességünk is jobbá válik.



6. Adele Faber – Elaine Mazlish: Testvérek féltékenység nélkül

A Beszélj úgy, hogy érdekelje, hallgasd úgy, hogy elmesélje szerzőinek második könyve méltán világsiker, mert a minden

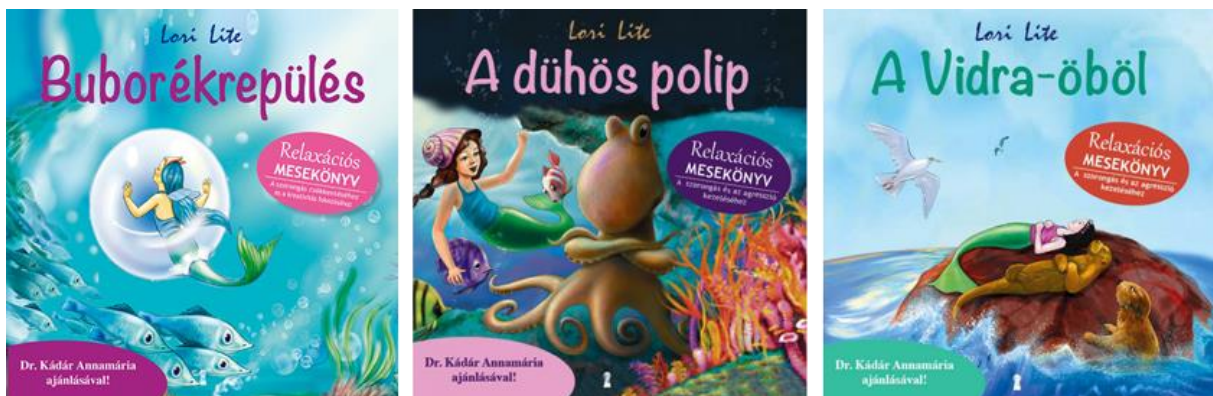
többgyerekes szülőt érintő testvérféltékenység problémájára kínál gyakorlatias megoldásokat. Ez a könyv

bármely korú testvérek nevelésében segít, egyszerű, de hatásos eszközöket kínálva a testvérek közötti rivalizálás enyhítésére, a családi béke megőrzésére. Az életből merített példák és rövid képregények olvasmányossá, érdekessé teszik a könyvet.



MESÉK GYERMEKEKNEK

Relaxációs mesekönyvek



Lori Lite: A dühös polip – Relaxációs mesekönyv

A kis polip megtanulja, hogyan nyugtassa meg magát, amikor nagyon dühös. A progresszív izomrelaxáció - melyet e mesekönyvből könnyedén és élvezettel sajátíthat el gyermekünk - ellazítja a testet és lecsendesíti az elmét. Alkalmazása hatékonyan csökkenti a stresszt, a szorongást és az agressziót, a gyermek képes lesz uralni nehéz érzéseit, és könnyebben elalszik. A progresszív izomrelaxáció módszere azon alapszik, hogy érzelmi tónusunk és izomtónusunk között kapcsolat van: ha a testünk ellazul, a lelkünk is követni fogja. Ezt a technikát tanítja meg

e kedves mesekönyv, amely kis lépésekben, játékosan juttatja el a gyermeket a relaxáció élményéhez.

Lori Lite: Buborékreplés – Relaxációs mesekönyv

A relaxációs mesekönyv-sorozat Buborékreplés című kötete olyan vizualizációs technikát tanít a gyerekeknek, melynek segítségével eredményesen kezelhető a stressz és a szorongás. Kutatási eredmények szerint a rendszeres vizualizáció pozitív hatással van az általános egészségi állapotra, a kreativitásra, sőt a fizikai teljesítményre is.

Lori Lite: A Vidra-öböl – Relaxációs mesekönyv

E kedves mesekönyv hősei, a kis selló és a vidrák megtanítják gyermekünknek a mélylégzés helyes technikáját, melynek segítségével gyorsan megnyugtathatja magát, hatékonyan csökkentheti szorongását, dühét. "A mélylégzés az egyik legegyszerűbb relaxációs gyakorlat. Stresszes, szorongáskeltő helyzetekben hajlamosak vagyunk szaporán és felszínesen lélegezni, amivel fenntartjuk feszült állapotunkat. Ha gyermekünk elsajátítja a lassú ütemű mélylégzést, könnyebben meg tud majd nyugodni, képes lesz uralni szorongását és agresszióját."

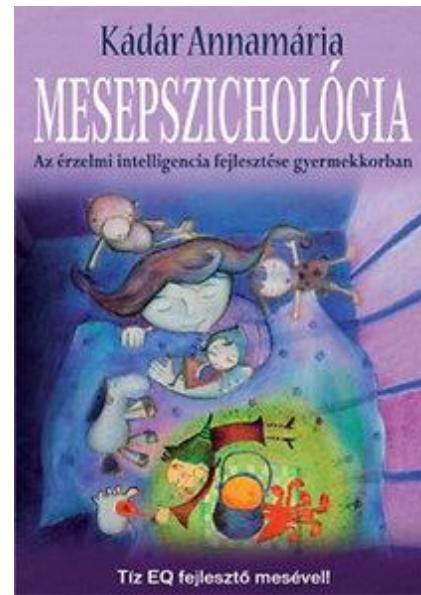
Kádár Annamária: Mesepszichológia - Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban

A mese az érzelmi intelligencia fejlesztésének legfontosabb eszköze, olyan lelki táplálék, amely életre szóló nyomokat hagy a gyermekben. Egyrészt a mesélés sajátos szituációja, bensőséges hangulata adja meg az érzelmi biztonságot, azt a nyugodt, csendes és szeretetteljes légkört, amelyben meg lehet pihenni, el lehet lazulni, a rítust, amivel le lehet zárni egy mozgalmas és eseménydús napot. Ám a kisgyerek a mesehallgatás során nemcsak a szülőre, hanem befelé is figyel, saját vágyainak megfelelő fantáziaképet alkot,

ami segíti őt a nap folyamán felgyűlt belső feszültségei, negatív érzései, félelmei feldolgozásában.

Adjuk hát meg neki a lehetőséget arra, hogy az égisz erő fa csúcsára kis kanászként felkapaszkodhasson! Annak a gyermeknek, aki mesét hallgatva nő fel, varázspálcája a saját elméje lesz, és képzelete, érzelmi intelligenciája segíti majd a megpróbáltatások közepette. A mesék 4-9 éves gyerekeknek szólnak, és segítenek a frusztrációk, csalódások elviselésében, a

pozitív és negatív érzelmek tudatosításában, a félelmek megszelídítésében, a testvérféltékenység kezelésében, a veszteségek elfogadásában és az önfeledt játékban.



Kádár Annamária: Lilla és Tündérbogyó

De miért is van szükség az érzelmi intelligencia fejlesztésére gyermekkorban? Ahhoz, hogy lelkileg egészséges felnőtteké váljunk, jó kapcsolatokat alakítsunk ki, képesek legyünk együttműködni másokkal, saját érdekeinket érvényesíteni, kezelni a konfliktusainkat, és helyes döntéseket hozni, tárgyi tudásunk mellett elemi szükségünk van érzelmi ügyességre, pallérozottságra is: az érzelmek felismerésének, megfogalmazásának és hatékony szabályozásának képességére.

Mindezt fokozatosan sajátítjuk el gyermekkorban. Ha megtapasztalhatjuk azt, hogy a szüleink érzelmileg hozzáférhetőek, érzékenyek a szükségleteinkre, kifejezhetjük feléjük a negatív érzelmeinket is, és ezeket csillapítják, akkor belsővé tesszük ezt a mintát, így tanuljuk meg az

érzelmi szabályozás képességét. Ugyanakkor az is lényeges, hogy szülőként is hitelesen, kongruensen fejezzük ki érzelmeinket, vagyis az, amit kifelé mutatunk, azonos legyen azzal, amit megélünk - így tudunk a személyiségünkön keresztül a legerősebben hatni a gyermekünkre. Ebben a folyamatban fontos segítséget jelenthetnek számunkra a mesék.

Tündérbogyó segít Lillának és a mesét hallgató gyermeknek is kifejezni az érzelmeit, megérteni és elfogadni azokat. Nem oktat ki, nem mondja meg, mit kell tenni, csupán ott van Lillával örömében, bánatában, magányában; együtt érez vele, amikor csalódott; megérti és visszatükrözi érzelmeit; törődik a szükségleteivel, és támogatja őt döntéseiben. Lilla kifejezheti előtte negatív érzelmeit is, nem kell tartania

attól, hogy barátja kineveti vagy megkérdőjelezi azokat.

