

Tėveliams rekomenduojamų knygų sąrašas

1. **Brian Tracy. Savidisciplinos galia. Jokių pasiteisinimų. Tobulėjimo projektai, 2017**

Savidisciplina yra raktas į sėkmę, o jos nebuvimas yra pagrindinė nesėkmių, nusivylimo, prastų rezultatų ir nelaimingo gyvenimo priežastis. Kai savidisciplinos nėra, mes priversti teisintis ir greitai pasiduoti.

2. **Zariana ir Nina Nekrasovos. Be pavoju. Nuo gimimo iki mokyklos. Mokyklos tarpsnis Mijalba, 2010**

3. **Ross Campbell. Kaip mylėti savo paauglį? Katalikų pasaulio leidiniai, 2008**

Dažnai klaidinga paauglystės samprata ir nerealistiniai lūkesčiai stumia tėvus į nusivylimą. Dar labiau viską komplikuoja tai, jog iš tiesų mylintys savo vaikus ne visada geba išreikšti savo meilę taip, kad paaugliai jaustųsi tikrai mylimi ir suprantami.

4. **Alice Miller. Gabaus vaiko drama ir tikrosios savasties paieška. Vaga, 2015**

Knygoje A. Miller akivaizdžiai parodo, kaip vaiko išnaudojimas suaugusiųjų poreikiams, jo baudimas, mušimas ir manipuliavimas pažeidžia jauno žmogaus integralumą bei skatina jį atsižadėti savasties. Autorė knygoje labiau analizuoja suaugusiųjų patirtų vaikystėje traumų poveikį – tai medžiaga, kuria remiantis galima orientuotis šiandien į savo vaikų auginimą, išvengiant esminių klaidų ir traumų.

5. **Elaine N. Aron „Itin jautrus vaikas. Sofoklis, 2017**

Knygoje taip pat aptariama: kaip suprasti ir nustatyti, kad jūsų vaikas yra itin jautrus, kaip įveikti itin jautraus vaiko auginimo iššūkius kiekvienu amžiaus tarpsniu, kaip taikyti keturis laimingo itin jautraus vaiko ugdymo principus, kaip padėti savo vaikui gerai jaustis už namų ribų.

6. **Eglė Lukinaitė-Vaičiurgienė. RYŠYS SU VAIKU, RYŠYS SU SAVIMI.**

Tėvystės psichologija – dvipusė, ji susideda iš vaikų ir tėvų poreikių, norų, jausmų. Tėvystei ir vaikų auginimui skirtuose pokalbiuose, seminaruose, literatūroje daug dėmesio skiriama vaikų auginimui, jų poreikiams, o tėvų vidiniams išgyvenimams jo dažnai trūksta. Tačiau net ir neįvardinti, nepamatyti tėvų jausmai, neišvengiamai veikia vaikus ir ryšį, kurį su jais kuriame.

Pirmoji knygos dalis yra apie vaikų raidą ir psichologiją, bei dėmesingą, atliepiančią, sąmoningą tėvystę.

Antroji – apie pačius tėvus, jų vidinį pasaulį, jausmus ir išgyvenimus. Mūsų pačių santykis su savimi yra santykio su aplinkiniais ir savo vaikais pagrindas. Nesukūrę ryšio su savimi, augindami vaikus tiesiog įstrigsime bandydami taikyti aibę realybėje neveikiančių patarimų. Taip dažnai ir nutinka.

Ryšys šioje knygoje įgauna ir dar kitą prasmę – tai tamprus ryšys tarp šių dviejų tėvystės pusių – vaikų ir savęs, kaip tėvų, auginimo.

Knygoje rasite:

Mokslu grįstą vaikų auginimo psichologijos teoriją ir praktiką;

Praktinius būdus, patarimus, kaip kurti ryšį su vaikais;

Psichologinio darbo praktika paremtą tėvystės jausmų žemėlapi;

Praktines užduotis kurti ryšiui su savimi bei kitais;

Asmeninius autorės, kaip dviejų vaikų mamos, pasidalijimus savo patirtimi ir jausmais;

Empatijos, palaikymo, nuraminimo ir įkvėpimo.

