



МИСТЕЦТВО *бути* БАТЬКАМИ

БібліоНавігатор
Книжкові фішки
Вип. 2—3 (20—21)



Донецька обласна бібліотека для дітей, вкотре пропонує своїм користувачам «Книжкові фішки»!

Тема другого-третього випусків за 2025 рік – **«Мистецтво бути батьками»**.

Батьками не народжуються. Бути ними – це поєднувати в собі мало не всі ролі, які лише є у світі! Необхідно одночасно виконувати обов'язки педагога, лінгвіста, математика, філософа, психолога, аніматора... і цей список можна продовжувати до безкінечності. Бути мамою і татом – це не завжди лише про щастя та насолоду батьківства, а ще й про постійні хвилювання стосовно безпеки і здоров'я дитини та нескінченний ряд запитань щодо того, як правильно діяти. Досвід приходить через власні спостереження, взаємопізнання та звільнення від ілюзій, помилок, стереотипів і догматичного мислення.

Кожна дитина – індивідуальна, кожна дитина – унікальна. Малюк росте. Росте щодня, щогодини, щосекунди і батькам, дідусям та бабусям потрібна інформація. Як? Коли? Де? А може?.. Чи справді? Чому та навіщо? Багато запитань починаються цими словами. Джерел інформації довкола багато – це безперервний потік даних, в якому думки одночасно і схожі, і різняться, а поради іноді абсолютно суперечать одна одній.

Донецька обласна бібліотека для дітей пропонує користувачам книгозбірень області та всім, у кого є діти (або онуки) добірку книг (зокрема, проєкту «4Mamas»), які відповідають на багато питань стосовно виховання маленьких пустунчиків та стануть у нагоді батькам, що опиняються в різних ситуаціях. Читайте, дослухайтесь до себе, спостерігайте за своєю дитиною і собою та перевіряйте все на особистому досвіді.

ВЧИМОСЯ БУТИ БАТЬКАМИ



Бакман, Фредрік. **Що мій син має знати про світ** [Текст] / Ф. Бакман ; пер. зі швед. С. Волковецької ; іл. О. Лисовська. – Київ : Книголав, 2023. – 264 с. : іл. – (Серія «Полиця бестселер»).

Смішна та зворушлива повість в есеях і нотатках «Що мій син має знати про світ» – один із дебютних творів Фредріка Бакмана, відомого шведського блогера, колумніста, письменника, чії книги-бестселери перекладені 25 мовами світу. Написана автором до свого маленького сина, книга нагадує, що батьківство – це зовсім не так легко, як здається. І справа не тільки у страхах і помилках, безсонних ночах, колискових чи правилах дитячого харчування, життєвих переосмисленнях, а ще й у хвилюванні про те, що у дитини попереду... Ф. Бакман дає синові (й читачам) поради на будь-які теми: «Що тобі слід знати про людяність», «Що тобі слід знати про Бога», «Що тобі слід знати про добро і зло», «Що тобі варто знати про футбол» тощо. Але найперше – про любов, бо часто тільки вона стає точкою опори у цьому неідеальному світі.

Боярина, Вікторія. Стосунки в родині. Як стати усвідомленими батьками і сформувати сімейну культуру [Текст] / В. Боярина ; іл. Ю. Тверитіна. – Київ: Yakaboo Publishing, 2022. – 352 с. : іл. – (Серія «Сім'я в пріоритеті»).

Вікторія Боярина, ініціаторка громадського проекту «Сім'я в пріоритеті», запросила до співпраці над виданням 18 психологів, педагогів та освітян. У цій книзі батьки зможуть отримати відповіді на цілу низку питань: планування вагітності, підготовка до пологів, пояснення стадій дорослішання дитини, її сексуального виховання та навчання фінансової грамотності, формування здорового способу життя та корисних харчових звичок, розвитку сімейних традицій та створення нових звичаїв тощо. Думки експертів, корисні посилання й практичні завдання допоможуть батькам цілеспрямовано розвивати подружні стосунки.



Головін, Влад. Як бути класним татом. Історії та досвід відомих батьків [Текст] / В. Головін. – Київ : Брайт Букс, 2019. – 280 с.

Журналіст, лауреат премії ділових журналістів Presszvanie та батько трьох дітей Владислав Головін написав доволі нетипову книгу. Вона містить 33 інтерв'ю з відомими успішними чоловіками, багато з яких знайомі кожному українцю. Д. Кіпіані, С. Притула, О. Скрипка, І. Павлюк, А. П'ятов та інші татусі діляться власним досвідом поєднання роботи зі створенням сімейного затишку, відкривають власні, напрацьовані роками батьківства педагогічні секрети, описують дієві стилі взаємодії з дітьми, і, звісно, чого вчать від своїх дітей!

Отже, у цій книзі кожен зможе віднайти цікаві поради, які можна застосувати у вихованні власних синів та доньок.

Єфременкова, Світлана. Казки про те, як навчитися бути щасливими та поради дбайливим батькам [Текст] / С. Єфременкова ; худож. Є. МIRONIYUK. – 2-ге вид., перероб. – Харків : Вид. група «Основа», 2024. – 143 с. ; іл. – (Серія «Для турботливих батьків»).

Не секрет, що, намагаючись виховати свою дитину щасливою, батьки перечитують чимало літератури, шукають техніки та вправи, аби вплинути на виховання малюка. Книга психологічної-практики С. Єфременкової містить стратегію розвитку дитини і себе як прикладу для наслідування. Головна порада всім батькам – якщо ви хочете виховати добру людину, яскраву й успішну особистість – будьте самі зразком усіх тих якостей, які намагаєтесь прищепити своїм дітям. В нагоді вам



стануть авторські казки для дітей з формування важливих якостей та комплексні матеріали для батьків.



Кравцова, Анна. Дитина і/чи кар'єра або Як бути хорошими батьками, якщо Ви цілий день на роботі [Текст] / А. Кравцова ; іл. Н. Вікентьєвої. – Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. – 224 с. ; іл.

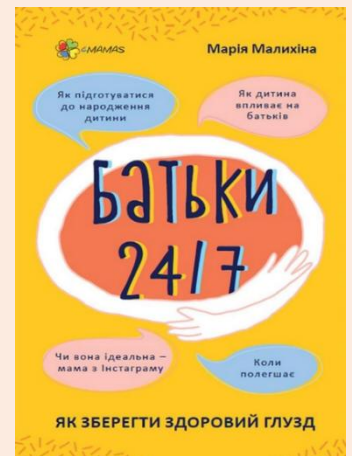
Погодьтеся, перед багатьма батьками стоїть дилема: займатися вихованням дитини чи працювати. Чи можна гарантувати гармонійний розвиток дитини, якщо вас цілий день немає вдома? Чи може той, хто повністю зайнятий кар'єрою, бути гарними татусем та матусею? Як знайти ту «золоту середину», щоб поєднати і батьківство, і саморозвиток у професійному плані?

У пропонованій книзі психолог А. Кравцова розглядає різні сценарії батьківства та кар'єри, пропонує тести, які допоможуть відповісти на питання щодо власних пріоритетів, пізнати краще свою дитину та гармонізувати стосунки в родині.

Малихіна, Марія. Батьки 24/7. Як зберегти здоровий глузд [Текст] / М. Малихіна. – Харків : Вид. група «Основа», 2025. – 128 с. : табл. – (Серія «Для турботливих батьків»).

Книг про вплив батьків на дитину та її виховання написано безліч, але майже немає видань про те, як батьківство відбивається на дорослих членах родини. То як слід підготуватися до змін у житті родини після народження малюка? Як розуміти нові емоції і звертатися по допомогу, коли вже непереливки?

Відповіді на ці та інші найактуальніші питання, а також чек-лист «Робота зі стресом» (доступний для завантажування за QR-кодом на обкладинці) молоді батьки можуть знайти у книзі психологині-практика М. Малихіної.



Оота Тосімаса. Найкращий тато! Як залишатися в серці дитини, коли працюєш з ранку до вечора [Текст] / Тосімаса Оота ; пер. з япон. О. Терещук. – Київ : КНТ, 2024. – 145 с.

Ніхто не заперечує, що не лише мама, але й тато впливають на життя та розвиток характеру дитини, її вподобання, смаки. Приклад батька – це своєрідний орієнтир для хлопчиків, як поводитися. А дівчатка шукають майбутнього чоловіка, керуючись здебільшого образом тата, закладеним у свідомості ще з раннього дитинства. Як же батькові розмовляти з дитиною, щоб залишити слід в душі, спілкуватися з нею при нестачі

часу, у що пограти, коли є всього кілька хвилин? Книга із серії «Японські батьки» підкаже прості та ефективні поради для тих, хто поєднує кар'єру та батьківство.

Сігел, Деніел Дж. Свідоме батьківство. Як глибоке розуміння себе допомагає виховати успішних дітей [Текст] / Д. Дж. Сігел, М. Гарцел ; пер. з англ. О. Гладкого. – Київ : Свічадо, 2022. – 272 с.

Відомий психіатр Д. Дж. Сігел та дитячий педагог Мері Гарцел створили книгу, яка допоможе батькам краще зрозуміти себе і своїх дітей. Всі ми самі були маленькими, і, по суті, це видання про те, як розібратися у нашому власному дитячому програмуванні та жити більш повним, змістовним життям – як для своїх дітей, так і для себе. Корисна, добре написана, повчальна та легкозасвоювана книга! Коли щось знову почне йти не так, згадайте її та виправте ситуацію, використовуючи всі ці знання!



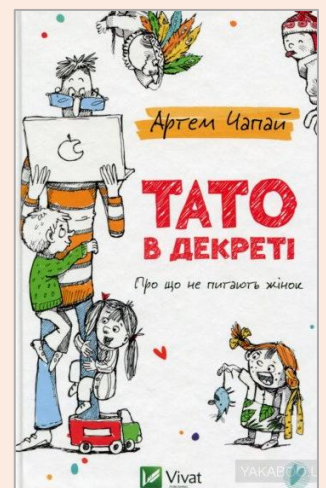
Цветков, Сергій. Бубаяк. Книжка для батька [Текст] / С. Цветков. – Київ : Брайт Букс, 2023. – 172 с.

Погодьтеся, що книг для мам написано багатенько, а ось корисних видань для чоловіка-батька дуже мало. Книга виконавчого директора Міжнародного центру батьківства, одного з ініціаторів святкування Дня батька в Україні С. Цветкова пояснює, що таке свідоме батьківство. Адже стати батьком і бути батьком це не одне й те ж!

Автор пропонує практичні поради з безліччю життєвих прикладів, не лише корисну інформацію, а й тести, підказки, як прочитане втілювати у життя. Книга мотивує і показує шлях, яким йти, щоб бути найкращим татом для своїх дітей.

Чапай, Артем. Тато в декреті. Про що не питають жінок [Текст] / А. Чапай ; худож. І. Потапенко. – Харків : Віват, 2016. – 160 с. : іл.

Тато в декреті – це все ж таки доволі велика рідкість! Тому книга відомого журналіста й письменника, батька двох хлопчиків про досвід перебування у декретній відпустці з дітьми стане у пригоді кожному татусеві. В ній ідеально поєднуються досвід, корисні знання, практичні поради, як стати кращим батьком для своїх дітей та гумор. Автор сподівається, що його практика надихне чоловіків докладати зусиль, щоб знаходити більше часу для дітей, звертати увагу на якість спілкування, працювати над тим, щоб стати другом, якому дитина може завжди довіряти.





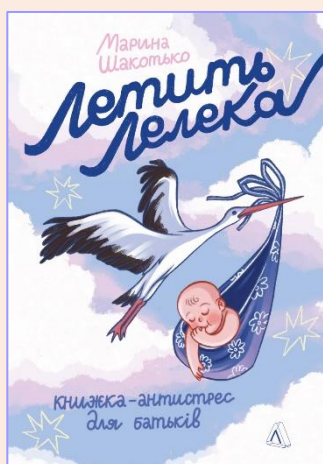
Чуб, Наталія. Мама ОК. Про материнство без тривоги і вигоряння [Текст] / Н. Чуб ; худож. Ю. Василенко. – Харків : Вид. група «Основа», 2024. – 160 с. : іл., табл. – (Серія «Для турботливих батьків»).

Кажуть, що мами – як гудзики, на яких тримається все! Мамою бути зовсім не просто: потрібно мати ангельське терпіння, велике серце, відмінне здоров'я та когось, на кого завжди можна розраховувати. Мама – не додаток до дитини, а жива людина зі своїми потребами. То як нагадати іншим (і собі), що мама теж потребує піклування? На допомогу всім матусям стане книга Н. Чуб, яка не тільки допоможе їм впоратися з труднощами, а й навчитися зважати на власні бажання і прагнути їх здійснення; усвідомлювати власні почуття, вчасно говорити «стоп!» і приділяти час собі. На читачів чекає чимало реальних, можливо, не ідеальних, але перевірених мамами рекомендацій та ідей.

Чуб, Наталія. На добраніч! : усе про сон дитини та родини [Текст] / Н. Чуб ; іл. О. Кришталь. – Харків : Вид. група «Основа», 2024. – 160 с. : іл. – (Серія «Для турботливих батьків»).

Сон, на думку багатьох батьків, є однією із найскладніших проблем, з якою стикаються майже всі родини. Скільки повинна спати дитина і як налагодити її сон? Як навчити малечу засинати самостійно і не прокидатися дуже рано?

На сторінках цієї книги Н. Чуб, фахівчиня з дитячої психології та мама трьох дітей, розкриває таємниці та секрети дитячого (й батьківського) здорового сну, надає конкретні «магічні» прийоми, які стануть мамам і татусям у пригоді.



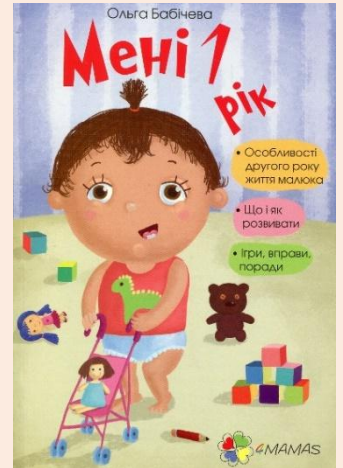
Шакотько, Марина Летить лелека. Книжка-антистрес для батьків [Текст] / М. Шакотько. – Київ : Лабораторія, 2024. – 208 с.

Як підготуватися до народження дитини? Які проблеми є у новонародженого малюка? Як годувати та доглядати за новим членом родини? На незліченну кількість найбільш поширених запитань майбутніх батьків педіатр-неонатолог М. Шакотько наводить практичні, науково обґрунтовані поради, щоб допомогти їм вчасно адаптуватися до нових умов життя. Авторка підтримує, пояснює, пропонує не один «правильний» варіант, а декілька з медичним підґрунтям і водночас розвінчує небезпечні міфи та соцмережіві ілюзії.

ВАШ МАЛЮК РОСТЕ!

Бабічева, Ольга. Мені 1 рік [Текст] / О. Бабічева ; худож Н. Лук'янова. – 2-ге вид. – Харків : Вид. група «Основа», 2024. – 160 с. : іл. – (Серія «Для турботливих батьків»).

Перший рік життя малюка – це особливий період для батьків: перші кроки, перші слова, перше святкування дня народження... і питання, які виникають постійно! Як же батькам пристосуватись до швидких змін у розвитку дитини? Які ігри можна створити власноруч, аби розважити непосидючого малюка? Як розвивати самостійність та не чинити шкідливий вплив на формування характеру? У книзі О. Бабічевої батьки знайдуть інформацію про особливості розвитку дитини у віці від року до двох, поради, як пережити цей емоційний період, а також ідеї для спільних ігор та розваг.

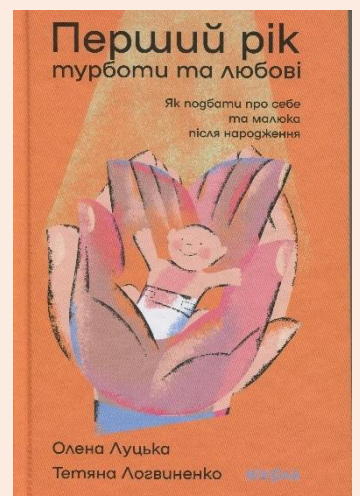


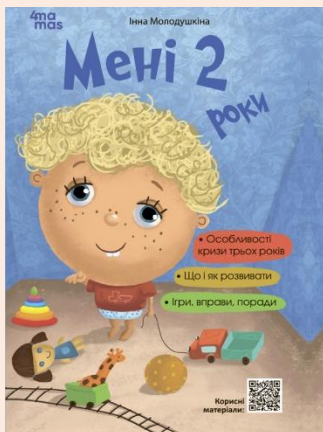
Кравцова, Анна. «Неслухняні діти», або вчимося розуміти свою дитину [Текст] / А. Кравцова. – Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. – 225 с.

Чудова книга дитячого психолога А. Кравцової присвячена повсякденному догляду, особливостям спілкування та взаємин з дитиною від народження до 6 років. Автор наводить приклади, власних спостережень, поради досвідчених батьків та професійних фахівців у сфері виховання, дає відповіді на деякі питання, з якими зустрічається у своїй практиці. Невимушена манера спілкування та жива мова, безперечно, зацікавить батьків та родичів маленьких дітей.

Луцька, Олена. Перший рік турботи та любові. Як подбати про себе та малюка після народження [Текст] / О. Луцька, Т. Логвиненко. – Київ : Віхола, 2025. – 232 с.– (Серія «Наукопоп»).

Нова книга від практикуючої лікарки-педіатрині та інфекціоністки О. Луцької – дуже практичний посібник для тих, хто щойно став батьками і має безліч запитань. Він містить (без залякувань, тиску чи медичних страшилок) практичні поради та відповіді на запитання, пов'язані з першим роком життя дитини, розглядає теми догляду, харчування, сну та здоров'я малюка. Усе викладено просто, з гумором й турботою.





Молодушкіна, Інна. Мені 2 роки [Текст] / І. Молодушкіна ; худож Н. Лук'янова. – 2-ге вид., перероб. і доп. – Харків : Вид. група «Основа», 2024. – 208 с. – (Серія «Для турботливих батьків»).

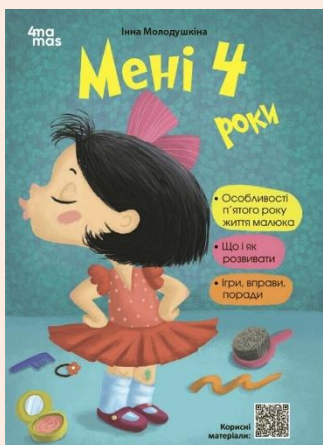
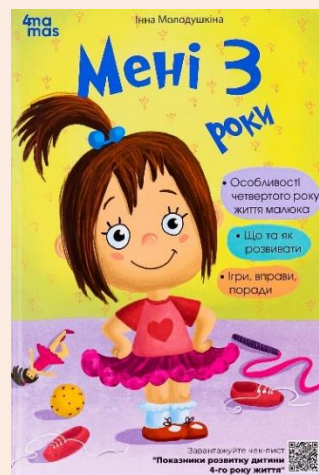
Ті, хто казали, що діти дуже швидко ростуть – не помилились! І ось вашому малюку вже 2 роки, ви постійно чуєте від нього знамениту фразу «я сам!», стикаєтеся з проявами періоду кризи трьох років, коли дитина намагається стати самостійною.

Зі сторінок книги відомої психологині І. Молодушкіної батьки зможуть дізнатися багато корисної інформації про особливості віку дитини третього року життя, навчатися долати труднощі цього періоду, зможуть правильно реагувати на дитячу поведінку. Майстерно поєднуючи психологічні знання з реальними життєвими прикладами, авторка пропонує читачам дієві поради щодо виховання, ігор та вправ для спільного проведення часу а також безкоштовний додаток з показниками розвитку дитини.

Молодушкіна, Інна Володимирівна. Мені 3 роки [Текст] / І. В. Молодушкіна ; худож. Н. П. Лук'янова. – 2-ге, перероб. і доп. вид. – Харків : Вид. група «Основа», 2023. – 192 с. ; іл. – (Серія «Для турботливих батьків»).

Трирічні діти надзвичайно цікаві. Вони вміють придивлятися і помічати деталі, бо зосереджені на тому, як влаштований світ. Це період, коли діти максимально пробують і випробовують усе, що можна. Пізнавальна активність трирічок і їхнє захоплення усім вражають.

І. Молодушкіна радить батькам не просто супроводжувати дитину в її дорослішанні, а й виховувати її самостійною, упевненою в собі. Як і в попередніх книгах авторки, читачі мають можливість отримати поради, як знайти вихід зі скрутних ситуацій і правильно реагувати на поведінку малюка, ознайомитися з переліком ігор та вправ, завантажити за QR-кодом показники розвитку дитини цього віку.



Молодушкіна, Інна. Мені 4 роки [Текст] / І. Молодушкіна. – Харків : Вид. група «Основа», 2024. – 176 с. – (Серія «Для турботливих батьків»).

Ваша дитина перейшла від раннього дитинства у дошкільний період (4–6 років), завданням якого є підготувати її до навчання у школі. Це потребує складних когнітивних умінь (читання, письма, математичного аналізу, вміння робити висновки, мислити логічно тощо). Тому для ефективного виховання дитини важливо створити в родині спокійне та дбайливе середовище, де

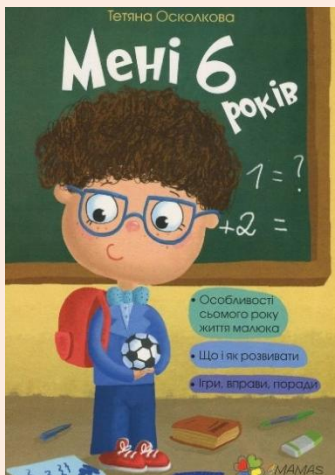
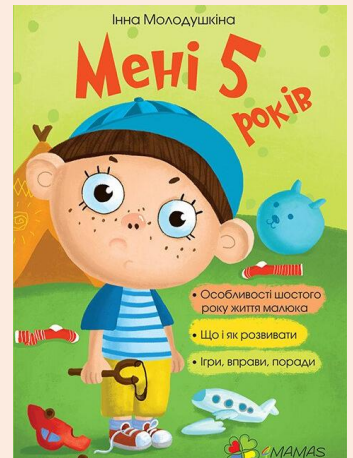
дитина відчуватиме любов, ніжність, повагу та позитивні емоції, забезпечити їй під час війни психологічну безпеку.

Авторка книги «Мені 4 роки» сподівається, що це видання стане чудовим дороговказом для батьків «чомусиків», а практикум самоаналізу допоможе мамам і татам зрозуміти власні потреби й очікування щодо дитини та вибудувати стосунки з нею.

Молодушкіна, Інна. Мені 5 років [Текст] / І. Молодушкіна. – Харків : Вид. група «Основа», 2023. – 204 с. – (Серія «Для турботливих батьків»).

П'ять років промайнули, як п'ять днів, і ось ви вже відзначаєте таку серйозну дату свого ангелика!

Період дорослішання від п'яти до шести років є чи не найважливішим у дитинстві дошкільняти. Психологи стверджують, що на 90% особистість дитини формується саме у цьому віці, тому батьки можуть закласти в своє чадо ті якості, які вважають важливими, й прищепити ті звички, без яких, на їх погляд, в житті не обійтись. Наведені у книзі поради, рекомендації та цікаві ігри допоможуть батькам розширити знання свого малюка про навколишній світ, розвинути творчі здібності й підготувати його до школи.



Осколкова, Тетяна. Мені 6 років [Текст] / Т. Осколкова. – Харків : Вид. група «Основа», 2016. – 192 с. – (Серія «Для турботливих батьків»).

Поступово, непомітно ваша дитина подорослішала, багато чого навчилась, змінилась. Ви помічаєте, як учорашній малюк починає міркувати, робити висновки, поводитись, як доросла людина. Що повинна знати і вміти дитина 6–7 років? Як підготувати малюка до змін, які очікують його в початковій школі? Як правильно розвивати пам'ять, увагу, мовлення і мислення дитини, що робити, якщо вона зазнає труднощів у спілкуванні або має інші проблеми? Все це небайдужі батьки першачків можуть дізнатися зі сторінок чудової книги дитячого психолога Т. Осколкової.

Царенко, Наталія. Школа? Школа! Школа... Все, що потрібно знати батькам першокласників [Текст] / Н. Царенко. – Харків : Вид. група «Основа», 2020. – 240 с. – (Серія «Для турботливих батьків»).

Ваша дитина незабаром піде у перший клас? Чи, можливо, вже переступила поріг навчального закладу? То як пройти цей непростий шлях від підготовки до адаптації дитини у школі без стресу та труднощів? Наталія Царенко – дитяча і сімейна психологиня, авторка 20-ти книг із практичної психології і мама двох дітей



пропонує татам і мамам, бабусям і дідусям поради і практичні лайфхаки, які істотно полегшать навчання й життя дітям та збережуть нерви і сили дорослим!

ДЕЩО ПРО ЕМОЦІЇ В ЖИТТІ ДИТИНИ



Бернстейн, Джеффри. «Мене ніхто не розуміє!» Як впоратися зі стресом у школі, сім'ї і стосунках [Текст] / Д. Бернстейн ; пер. з англ. Ю. Кузьменко ; іл. Д. Ковалевич. – 2-ге вид. – Київ : Наш Формат, 2024. – 224 с. ; іл.

Стрес – сумна реальність майже всіх підлітків. За нашої бурхливої цифрової доби вони потерпають від більшої кількості потрясінь, ніж будь-яке інше молоде покоління сучасної історії. Тож чому ви стресуєте? Як виявити, проаналізувати й змінити негативні думки? Як витримати шкільний стрес та сімейні негаразди? Як керувати стресом, щоб він не керував вами?

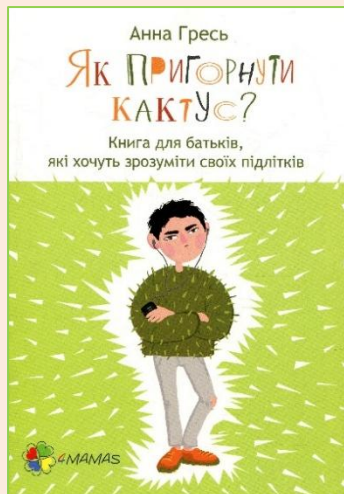
«Посібник із виживання» від психолога Дж. Бернстейна покаже, що відбувається у вашому мозку, як упоратися з хвилюванням і стресом, як когнітивно-поведінкова терапія допомагає боротися з негативними думками. А наведені в книзі історії інших підлітків (не тільки про їхні проблеми, але й про інструменти, що їм допомогли), дозволить вам краще розуміти себе, ладнати з батьками й однолітками.

Гладких, Наталя. (Не)дитячі емоції: страх, гнів, печаль і радість [Текст] / Н. Гладких. – Харків : Кенгуру, 2024. – 104 с. : іл. : табл.

Що таке емоції та як навчитися виражати їх? Психолог та фахівчиня з інклюзивної освіти Н. Гладких доступно розповідає про 4 базові емоції, які існують у кожної дитини вже від народження, причини їх виникнення та як ними управляти.

Практичний посібник з вивчення емоцій допоможе батькам зрозуміти «дітей з характером» і самих себе. А ще – знайти шляхи до порозуміння завдяки ефективним вправам та технікам гри, малювання, руху, усвідомлення і дихання.





Гресь, Анна. Як пригорнути кактус? Книжка для батьків, які хочуть зрозуміти своїх підлітків [Текст] / А. Гресь. – Вид. 2-ге, доп. – Харків : Вид. група «Основа», 2025. – 176 с. – (Серія «Для турботливих батьків»).

Ситуація, знайома багатьом: тільки вчора поруч з вами був милий, ласкавий, товариський малюк, а зараз ви не розумієте, що робити з різким, мовчазним, замкненим, агресивним, ображеним на весь світ підлітком.

Книга А. Гресь (психологині Н. Чуб) допоможе мамам і татам зрозуміти та прийняти свою «нову» дитину, яка подорослішала. Майже 90 питань, з якими найчастіше стикаються батьки підлітків (не хоче допомагати в хатніх справах, грубіянить, потрапив до поганої компанії, не знаходить спільної мови з однолітками, пережив втрату когось з близького оточення тощо) супроводжуються трьома способами дій, які можуть стати точкою відліку для розв'язання проблеми.

Грімбер, Філіп. Як працюють мої емоції: книжка для дітей (і дорослих!) [Текст] / Ф. Грімбер ; пер. з фр. К. Завсеголової ; іл. Л. Монлубу. – Харків : Вид. група «Основа», 2024. – 48 с. – (Серія «Для турботливих батьків»).

Французький психоаналітик та письменник Філіп Грімбер у своїй книзі подає інформацію про найпоширеніші емоції, допомагає дітям та батькам зрозуміти суть емоцій та навчитися їх розрізняти й керувати ними. А розділ «Дорослим» пояснює, як упоратися з проблемною поведінкою дитини, як поводитися і що говорити під час її емоційного вибуху.



Єфременкова, Світлана. Емоції без фейків. Путівник підлітка step by step [Текст] / С. Єфременкова. – Харків : Вид. група «Основа», 2025. – 142 с. : схеми. – (Серія «Корисні поради»).

Підлітковий вік є важливим періодом життя дитини, коли вона вперше стикається з різними випробуваннями й труднощами. Іноді це стосунки з однокласниками (коли вони погано ставляться або взагалі ігнорують однолітка), взаємини з батьками (коли нема порозуміння в родині), зміни у власній зовнішності, проблеми з навчанням, вимушений переїзд з власної домівки (тому що там відбуваються воєнні дії чи взагалі територія захоплена ворогом) і ще безліч усього.

У книзі психотерапевтки С. Єфременкової у цікавій формі життєвих історій підлітків розглянуті 13 емоції (злість, сором, страх, заздрість тощо), які читач може порівняти з власними та опанувати нескладні техніки роботи з емоціями. Хоча книгу адресовано підліткам, батьки теж можуть скористатися з нагоди і дізнатися більше та зрозуміти переживання своїх дітей, допомогти їм успішно подолати підлітковий етап розвитку.

Кравцова, Анна. Мамо, давай повернемо його лелеці! Допомагаємо дитині подружитися з братиком чи сестричкою [Текст] / А. Кравцова. – Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. – 224 с.

Вітаємо, ви знов стали батьками! Але до всіх клопотів з новонародженим несподівано додалася ще одна – ваш первісток виявився ревнивцем, та ще й яким... То як навчити дітей справлятися з ревнощами? Як вирішити проблему суперництва між братами та сестрами, не виділяючи улюбленців і зробити так, щоб у родині знов панували мир та гармонія?

Авторка пропонує декілька стратегій боротьби з дитячими ревнощами і рекомендує батькам дотримуватися принципу справедливості у ставленні до дітей. Чіткі інструкції, тести, що містяться у книзі, допоможуть вам впоратися з дитячою війною за любов батьків.



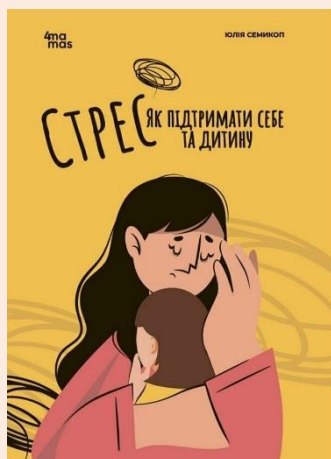
Кравцова, Анна. Мамо, купи! або Ходимо з дитиною по магазинах без сліз та істерик [Текст] / А. Кравцова. – Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. – 224 с.

Багатьом знайомі «показові виступи» малечі в магазині, зі сльозами та криками «купи!»? Усі батьки по-різному намагаються вирішувати цю проблему: хтось припиняє брати дитину в магазин, інші купують усе, що вона просить, не чекаючи на істерику, треті намагаються домовлятися. А. Кравцова вважає, що за примхливим дитячим «хочу, купи!» ховаються зовсім інші проблеми. І завдання батьків – вчасно розібратися в них. Корисні поради, цікаві тести, веселі ігри, безліч прикладів з практики досвідченого психолога якраз і допоможуть дорослим докорінно вирішити проблему, щоб спільний шопінг приносив усім задоволення!



Малихіна, Марія. Дитина у світі емоцій [Текст] / М. Малихіна. – 2-ге вид. – Харків : Вид. група «Основа», 2025. – 160 с. – (Серія «Для турботливих батьків»).

Щодня ми відчуваємо безліч різних емоцій, вони оточують нас усюди: вдома і на роботі, у школі і навіть у дитячому садочку. Наші діти теж мають емоції, які іноді бувають зовсім непередбачуваними та неконтрольованими. Основні правила та механізми дії у таких певних ситуаціях батьки можуть знайти у книзі М. Малихіної. Подача корисної інформації про дитину від народження і до підліткового віку конкретна, стисла.



Семикоп, Юлія. Стрес. Як підтримати себе та дитину [Текст] / Ю. Семикоп ; іл. О. Кришталь. – Харків : Вид. група «Основа», 2024. – 127 с. : іл. – (Серія «Для турботливих батьків»).

Як уберегти дітей від стресу, допомогти їм (та й собі) упоратися з емоційними викликами сьогодення? Авторка сподівається, що видання стане підтримкою для дорослих, навчить їх розпізнавати різні емоції в собі та інших. За допомогою наведених технік самоконтролю і саморегуляції, терапевтичних казок, корисних матеріалів та рекомендацій, як ними користуватися, батьки зможуть подолати негативні наслідки стресів та відновити емоційну рівновагу у дітей.

Туріщева, Людмила. 0-3-6... Батькам про дитячі вікові кризи: як пережити та не зламатися [Текст] / Л. Туріщева. – Харків : Вид. група «Основа», 2025. – 160 с. : іл., табл. – (Серія «Для турботливих батьків»).

Дитячі вікові кризи змушують нервувати не одне покоління батьків. Проте це нормальні, передбачувані етапи розвитку дитини, коли змінюється її сприйняття себе і світу. Вони сигналізують про перехід на новий рівень самосвідомості, мислення, комунікації. Інколи вони проходять дуже бурхливо, змушуючи оточення понервувати, інколи минають майже непомітно.

Психологиня-практик Л. Туріщева, авторка книги, легко і зрозуміло розповідає про основні вікові кризи від народження дитини до 18 років, наводить професійні пояснення та поради, які допоможуть батькам вибудовувати моделі власної поведінки на кожному віковому етапі дитини. Підтримка, розуміння і трохи гнучкості з боку дорослого здатні зробити ці етапи легшими.



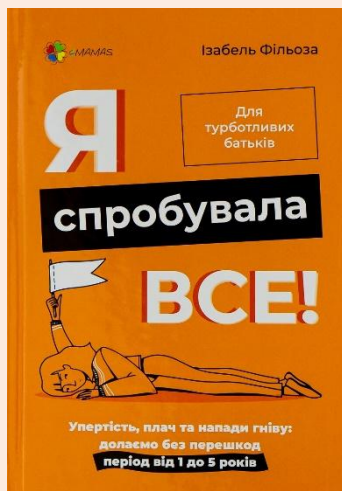


Фільоза, Ізабель. Дитина зводить мене з розуму! Зберігаємо спокій у вік вередувань та впертості. 6–11 років [Текст] / І. Фільоза ; пер. з фр. Ю. Г. Горбунової ; худож. А. Дюбуа. – Харків : Вид. група «Основа», 2024. – 160 с. : іл. – (Серія «Для турботливих батьків»).

Вік 6–11 років у дитини – такий собі період «емоційних гойдалок», коли гостру потребу уваги та обіймів рідних змінює агресія через надмірну опіку. Дитина може брехати, бути незібраною, невпевненою, нервовою... ще й проблеми у школі додаються. Психотерапевтка І. Фільоза попереджає: такою поведінкою діти благають про допомогу. Тож як допомогти синові чи доньці? Як запобігти непорозумінням, нервовим розладам, позбутися чварів і криків у домі? Відповідь шукайте на сторінках цього видання!

Фільоза, Ізабель. Ми більше не розуміємо одне одного! Долаємо період грюкання дверима. 12–17 років [Текст] / І. Фільоза ; пер. з фр. К. В. Завсеголови ; худож. А. Дюбуа. – Харків : Вид. група «Основа», 2024. – 240 с. : іл. – (Серія «Для турботливих батьків»).

Криза підліткового віку вважається одним із найскладніших етапів у житті, який характеризується переходом від дитинства до дорослості. Етап дорослішання включає в себе фізичні, психологічні та соціальні зміни, які можуть призвести до конфліктів, емоційних коливань, пошуку ідентичності та змін у стосунках з оточенням. Підлітки бачать все у негативному ключі: все піддається критиці, дорослі їх дратують, навколишній світ забарвлений у чорні тони. І. Фільоза у своїй книзі пропонує батькам практичні поради та рекомендації, як допомогти підліткам 12–17 років пережити цей складний для всіх час, як потрібно долати труднощі, а також пояснює, що саме викликало всі ці проблеми.



Фільоза, Ізабель. Я спробувала все! Упертість, плач та напади гніву: долаємо без перешкод період від 1 до 5 років [Текст] / І. Фільоза ; пер. з фр. Ю. Г. Горбунової ; худож. А. Дюбуа. – Харків : Вид. група «Основа», 2024. – 160 с. : іл. – (Серія «Для турботливих батьків»).

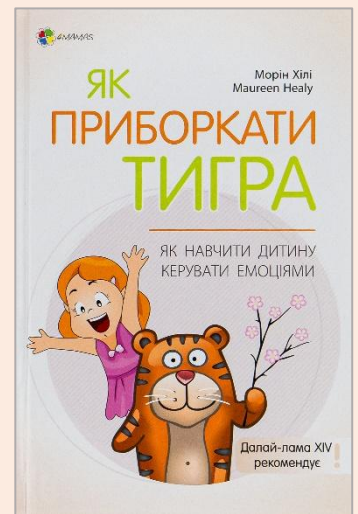
Чому дитина вередує? Що вона відчуває? Які особливості вікових криз? Як встановлювати межі, щоб дитина їх дотримувалася? На ці та інші запитання аргументовано відповідає І. Фільоза – відома французька психотерапевт, авторка бестселерів з психології дитини,

перекладених 23 мовами світу.

Матеріали видання допоможуть батькам розуміти емоції та мотиви поведінки дитини від 1 до 5 років, а також уникнути конфліктних ситуацій, гармоніювати стосунки з дітьми, допомогти їм подолати стрес.

Хілі, Морін. Як приборкати тигра. Як навчити дитину керувати емоціями [Текст] / М. Хілі ; пер. з англ. О. Богданова. – Харків : Вид. група «Основа», 2023. – 240 с. – (Серія «Для турботливих батьків»).

Будь-які емоції – це нормально. Сум, злість, відчай – вони мають право на існування, як і радість. Керування емоціями є ключовою навичкою для ефективного подолання викликів повсякденного життя, створення більш гармонійних, усвідомлених стосунків із самим собою та оточенням. Психолог М. Хілі у своїй книзі пропонує батькам дієві інструменти, щоб вони навчилися самі та допомогли своїй дитині чути себе, контролювати, правильно розуміти свої емоції, утримуватись від емоційних гойдалок. Щоденна кропітка робота дасть неперевершені результати!

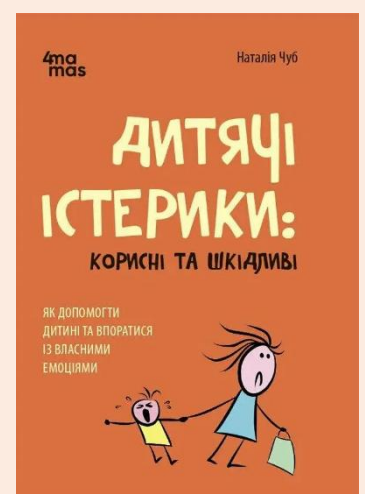


Чуб, Наталія. Дитино, (не) плач! Батькам про дитячі сльози [Текст] / Н. Чуб. – Харків : Вид. група «Основа», 2022. – 128 с. – (Серія «Для турботливих батьків»).

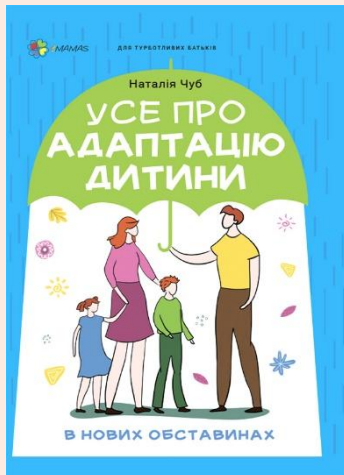
Плачуть всі діти, незалежно від віку та статі. То чим спричинене дитяче рюмсання та чи слід заспокоювати дитину, якщо вона плаче? Чи має право плакати «справжній чоловік»? Наталія Чуб розглядає різні ситуації, які можуть статися з дитиною, пояснюючи, як з ними впоратися, пропонуючи алгоритми дій. Для батьків ця книга стане справжньою помічницею!

Чуб, Наталія. Дитячі істерики : корисні та шкідливі. Як допомогти дитині та впоратися із власними емоціями [Текст] / Н. Чуб. – Харків : Вид. група «Основа», 2024. – 157 с. – (Серія «Для турботливих батьків»).

У житті кожного з батьків рано чи пізно настає період, коли він стикається з істерикою у дитини. Для деяких батьків це справжнісінька проблема: вони не розуміють, що є першопричиною такої поведінки дитини і як з цим боротися. Корисну інформацію щодо особливостей дитячої психології, практичні рекомендації для кожного випадку істерик у дітей і підлітків, що допоможуть успішно



впоратися з будь-якою істерикою, зберігши власні фізичні та моральні ресурси, батьки можуть отримати з книги психологині Н. Чуб.



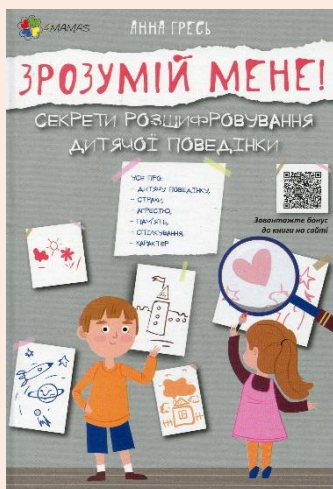
Чуб, Наталія. Усе про адаптацію дитини в нових обставинах [Текст] / Н. Чуб. – Харків : Вид. група «Основа», 2023. – 144 с. – (Серія «Для турботливих батьків»).

Ми живемо у швидкозмінному світі і майже всім дорослим та дітям доводиться пристосовуватися, адаптуватися то до нової роботи або ЗВО, школи або класу, нового міста чи країни... Здатності швидко підлаштовуватися, розуміти і приймати нові умови, уміти коригувати свої дії за нових обставин, бути стресостійкими – цьому доводиться зараз вчитися багатьом. Психологиня Н. Чуб дає практичні поради стосовно формування у дітей навичок адаптивності у нових життєвих обставинах.

ЯК ВИХОВАТИ ЩАСЛИВУ ДИТИНУ?

Гіппенрейтер, Юлія. Спілкуватися з дитиною. Як? [Текст] / Ю. Гіппенрейтер ; пер. Н. Хоменко. – Київ: Yakaboo Publishing, 2021. – 240 с.

Книга відомої психологині Ю. Гіппенрейтер давно стала бестселером, бо на її сторінках докладно, буквально «на пальцях» пояснюється, які кроки варто зробити в тій чи іншій складній ситуації, як діяти, щоб не допустити створення проблем, на які правила спиратися, аби не схибити та не погіршити життя ані дитині, ані собі. Авторка оформила свої поради у вигляді уроків: з теорією, практичними прикладами й домашніми завданнями.



Гресь, Анна. Зрозумій мене! Секрети розшифрування дитячої поведінки [Текст] / А. Гресь ; іл. Т. Сорудейкіна. – 2-ге вид. – Харків : Вид. група «Основа», 2024. – 96 с. : іл. – (Серія «Для турботливих батьків»).

Книгу психолога Анни Гресь слід рекомендувати до обов'язкового читання абсолютно всім батькам, адже вона допомагає іншими очима подивитись на свою дитину, краще її пізнати й допомогти їй подолати негативні моменти, які проявляються в її поведінці. Текст, виконаний у вигляді конспекту, дозволить мамам і татам розшифровувати секрети дитячої поведінки своїх нащадків.

ОЛЕНА ЛУЦЬКА ТЕТЯНА ЛОГВИНЕНКО

*Маммо, таттүү,
не хвилюйтеся!*



Усе, що
ви хотіли
спитати
про здоров'я
дитини
від 0 до 10 років

ВІСЛА

[illegible]

Часто батьки, опікуни та вихователі зіштовхуються з ситуаціями, коли дітям потрібно дати відповіді на питання, пов'язані з війною, смертю, соціальними проблемами, сексуальністю, різними формами насильства тощо. Проте не кожен дорослий готовий чи має сили відповісти на запитання дитини. Створене командою психологів, видання надає максимально

Тримайтеся
за своїх
Дітей

Чому батьки повинні
бути за "Адолітків"

Гордон
Ньюфелд

Габрієл
Мате

17

автори закликають батьків зосередитися на відносинах з дітьми, а не лише на корекції поведінки. Видана 2004 року, книга була перекладена більше ніж десятима мовами і стала національним бестселером протягом декількох тижнів.



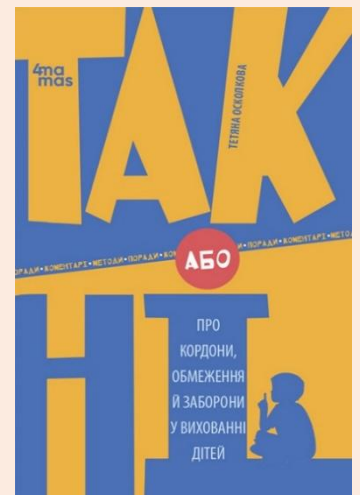
Оксанич, Антонина. Розумію тебе! : як виховувати дітей без крайнощів [Текст] / А. Оксанич, Н. Біда, О. Сидорченко ; іл. Ю. Тверітіної. – Київ : Yakaboo Publishing, 2024. – 215 с. : іл.

Авторки-психологині А. Оксанич, Н. Біда та О. Сидорченко у доступній та стислій формі подали сучасні знання з психології дитини. Доповнене зворушливими, подекуди жартівливими ілюстраціями Ю. Тверітіної, видання підкаже, як налагодити емоційний зв'язок з дитиною, заохотити її до самостійності, як встановлювати здорові межі та врешті решт допоможе батькам побудувати місточки між ними та власними

дітьми. Недаремно книга увійшла до ТОП-30 найкращих родинних видань 2019 року за версією «БараБуки» (простір української дитячої книги) та отримала відзнаку «Вибір читачів».

Осколкова, Тетяна. ТАК або Ні. Про кордони, обмеження та заборони у вихованні дітей [Текст] / Т. Осколкова. – Харків : Вид. група «Основа», 2025. – 144 с. – (Серія «Для турботливих батьків»).

Як навчити малюка чути дорослих? Де межа між контролем і насильством, уседозволеністю та розумними кордонами? Як навчити дитину дисципліни і водночас не зашкодити її психічному й фізичному стану? Як за 2 хвилини повернути спокій, коли емоції зашкалюють? Як допомогти дитині збудувати власні психологічні межі? Чи потрібні межі й кордони в сім'ї? На ці та інші найпоширеніші питання батьків відповідає психологиня Т. Осколкова, чії поради допоможуть дорослим побудувати гармонійні стосунки в родині.



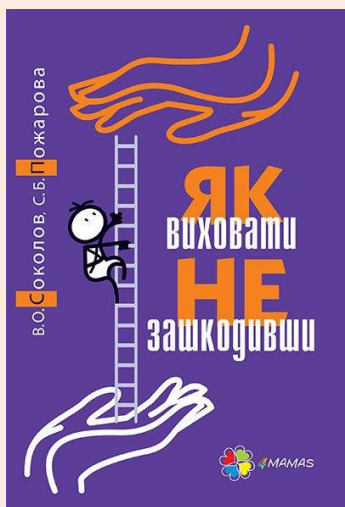
Паверс, Ліндсі. Як не зіпсувати життя своїм дітям. Посібник з виховання без стресу і нарікань [Текст] / Л. Паверс ; пер. з англ. Д. Петрушенко. – Харків : Віват, 2024. – 352 с. – (Серія «Актуальна тема»).

Журналістка, колишня головна редакторка журналу «Yahoo! Parenting», мама двох дітей Ліндсі Паверс пропонує батькам надійні та практичні поради, котрі допоможуть забезпечити щасливе та здорове дитинство для їхніх дітей, без стресу та нарікань. Її книга, написана легкою та зрозумілою мовою, містить багато реальних прикладів і ситуацій, які можуть

спіткати в житті кожну родину та допомагає читачеві без зайвих труднощів засвоїти наведені поради та вправи.

Ройз, Світлана. Практичне дитинознавство. Продовжуємо розмову [Текст] / С. Ройз. – Київ: Ніка-Центр, 2021. – 384 с.

Щодня перед батьками постають все нові й нові запитання. Поради на (майже) всі випадки життя немовлят, дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, підлітків, практикуми та ігри від відомої дитячої і сімейної психологині С. Ройз мають потужний терапевтичний ефект і заряджають на щасливе батьківство.



Соколов, Вадим. Як виховати не зашкодивши [Текст] / В. Соколов, С. Пожарова. – Харків : Вид. група «Основа», 2018. – 240 с. – (Серія «Життя як проєкт»).

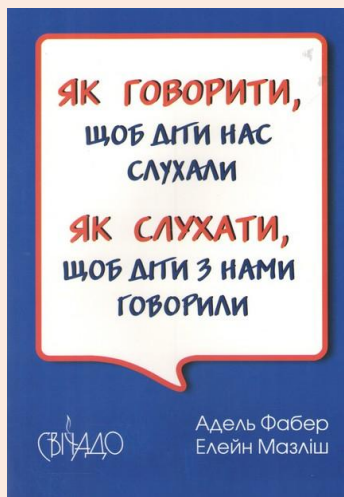
Книга, яка вчить виховувати дітей практично. Автори пояснюють, як позбавитися від батьківської гіпертрофованої жертвовності, гіперопіки, неправильного відношення до самих себе. Завдяки наведеним прикладам та зрозумілим поясненням можна навчитися, як поєднати виховання дітей та особисте життя без безглузвих компромісів та самопожертви. І слово «проєкт» у даному випадку просто практичний термін, який дозволить побудувати процес виховання так, щоб батьки мали змогу виховати щасливих та готових до життя дітей, при цьому не порушуючи власного життя та комфорту.

Туріщева, Людмила. Як не прогавити талант дитини: поради батькам [Текст] / Л. Туріщева. – Харків : Вид. група «Основа», 2022. – 128 с. : іл., табл. – (Серія «Для турботливих батьків»).

Талановита дитина – гордість родини і майбутнє країни. Творчі та спортивні таланти проявляються вже в ранньому віці й головне завдання дорослих – розгледіти їх у дитині, сприяти подальшому розвитку, враховуючи уподобання самих дітей.

Нова книга Л. Туріщевої – це практичний посібник для батьків, у якому авторка розповідає про вікові особливості розвитку дітей, пропонуючи батькам практичні завдання, ігри, тести та квести, аби допомогти в розвитку дитини від дошкільного до підліткового віку, підтримати їхні здібності.





Фабер, Адель. Як говорити так, щоб діти нас слухали. Як слухати, щоб діти говорили з нами [Текст] / А. Фабер, Е. Мазліш ; пер. з англ. О. Мандрики. – Вид. 2-ге, випр. – Львів : Свічадо, 2024. – 300 с.

Не одне покоління батьків використовувало методи виховання своїх дітей, запропоновані А. Фабер та Е. Мазліш, і визнали їх дієвими. У новій книзі, яка вже стала бестселером, авторки пропонують конкретні інструменти та поради стосовно виховання дітей на основі поєднання ситуативних випадків з практики, батьківських розповідей та авторських спостережень.

Царенко, Наталія. Ваша дитина часто хворіє? : Про психологічне розв'язання фізичних проблем [Текст] / Н. Царенко ; худож. Н. Коханій. – Харків : Вид. дім «ШКОЛА», 2024. – 288 с. : іл. – (Серія «Практична психологія для батьків»).

Багатьом батькам знайома ситуація, коли їхні діти часто хворіють, і жодні медичні заходи не дають тривалого результату. Дитячий психолог-практик Наталія Царенко пропонує глибше зануритися у причини цих захворювань, звертаючи увагу батьків на психологічні аспекти, які тісно пов'язані з біологічними. Організм людини є цілісною системою, саме тому емоційний стан дитини та її взаємини з родиною можуть впливати на фізичне здоров'я. Тож шукайте рекомендації, як виправити ситуацію та виховати здорову дитину під обкладинкою цього популярного видання!



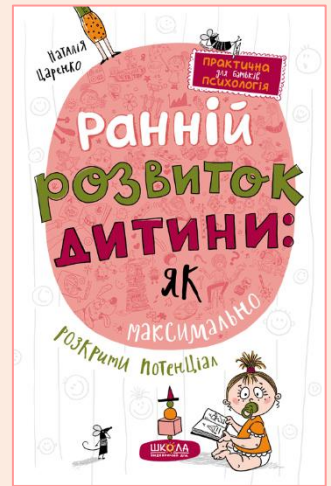
Царенко, Наталія. Як ми псуємо наших дітей і як припинити це робити [Текст] / Н. Царенко ; пер. з рос. Н. Косенко ; худож. Н. Коханій. – Харків : Вид. дім «ШКОЛА», 2022. – 288 с. : іл. – (Серія «Практична психологія для батьків»).

Книга дитячого та сімейного психолога Н. Царенко, яка видається вже вшосте, є збіркою найпоширеніших помилок у батьківстві. Авторка на основі власного батьківського та професійного досвіду не тільки розглядає недоліки та похибки у стосунках батьків і дітей, а й пропонує шляхи їх подолання, заохочує до позитивних змін. Видання стане надійним помічником та мудрим радником для всіх, хто прагне створити сприятливу атмосферу в родині, побудувати довірливі та гармонійні відносини з дитиною.

Царенко, Наталія. Ранній розвиток дитини: як максимально розкрити потенціал [Текст] / Н. Царенко ; худож. Н. Коханій. – Харків : Вид. дім «ШКОЛА», 2024. – 352 с. : іл. – (Практична психологія для батьків).

Ранній розвиток дитини – це щоденні маленькі й великі відкриття, це подив і захоплення, це величезний світ дитинства. В період від народження малюка та приблизно до 6 років важливо, як саме дитина росте і розвивається фізично, емоційно та соціально...

У своїй книзі Н. Царенко залюбки ділиться власним досвідом, щоб допомогти іншим батькам дізнатися, що ж таке ранній розвиток дитини, яку саме методику раннього розвитку обрати (за Нікітініми, М. Монтессорі, вальдорфську педагогіку тощо). А ще авторка пояснює, що заважає ранньому розвитку дитини, і що активізує його, які саме ігри обрати для малих розумників та розумниць, щоб якнайповніше розкрити їхній потенціал та природні таланти, виховати гармонійну і щасливу особистість.



Бібліографічне видання

БібліоНавігатор

Книжкові фішки

Вип. 2-3 (20-21)

Мистецтво бути батьками

Рекомендаційний анований список літератури

Укладач **Корабльова** Наталія Володимирівна

Оформлення Н. І. Ганжели

Редагування Н. І. Ганжели

Відповідальний за випуск Ю. С. Василенко

ДОНЕЦЬКА ОБЛАСНА *бібліотека* ДЛЯ ДІТЕЙ



ДОНЕЦЬКА
ОБЛАСНА
БІБЛІОТЕКА
ДЛЯ ДІТЕЙ