

## ЧТО СОВЕТУЕТ ПОЧИТАТЬ СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОЛОГ

Анна Быкова - семейный психолог, педагог, математик - называет себя «ленивой мамой» и даже книжку об этом написала. Она так и говорит: «Я — ленивая мама. А еще эгоистичная и беспечная, как может показаться некоторым. Потому что хочу, чтобы мои дети были самостоятельными, инициативными и ответственными. А значит, надо предоставлять ребенку возможность проявить эти качества».

Однажды, приняв участие в интернет-дискуссии об инфантилизме детей, Анна Быкова сформулировала ряд принципов, которые впоследствии легли в основу ее статьи «Я — ленивая мама». Она постаралась донести простую мысль: если бы мамы были чуть более ленивы и не делали все за детей, то детям пришлось бы стать более самостоятельными. Статья произвела поразительный эффект. Со всех уголков страны Анне стали приходиться вопросы о воспитании детей. Позже статья стала популярна и в других странах. Например, один из героев статьи Славик в испанском переводе «превратился» в Себастьяна. С этого и началась история «ленивой мамы».

А вот список книг, которые Анна прочитала и советует прочитать другим - и подросткам, и родителям.

### «БУНТ ПУПСИКОВ» Дмитрия Емеца

Очень понравился «Бунт пупсиков» Дмитрия Емеца. Настоящая книга для семейного чтения. Она добрая, наполнена тёплым юмором и любовью к детям. Очень колоритно описаны характеры детей и особенности каждого возраста. Автор знает, о чем пишет, так как у него самого в семье семеро детей. Он пишет о самом важном опыте родительства: «Самый важный опыт родительства состоит в том, что иногда ваши дети будут есть много, а иногда не есть ничего. Иногда уметь, а иногда тупеть. Иногда спать много, а иногда не спать вообще. Иногда огорчать, а иногда радовать. Иногда учиться, а иногда не учиться. Иногда лезть на стену и бегать по потолку, а иногда жутко тормозить. И единственное, что вам действительно нужно — это любить их, сохранять терпение и понимать, что все это абсолютно нормально».

Недавно с радостью узнала, что вышла вторая книга серии «Моя большая семья», это «День карапузов»

Планирую купить. Уже предвкушаю удовольствие от чтения.

### «ПРОРВЕМСЯ! КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРОБЛЕМАМИ» Эндрю Мэтьюза

На месте родителей я бы эту книгу невзначай подсовывала каждому подростку. Кстати, я так и сделала. И это первая книга, которую мой подросток запойно прочитал за один день. Теперь он знает, почему родители ведут себя как сумасшедшие... Это, кстати, название главы. А вот отрывок, над которым я смеялась в голос:

«Отец сидит у себя в кабинете и ломает голову над списком проблем. Одновременно с этим он еще и гадает, хватит ли у него жизни на то, чтобы погасить десять тысяч долга по кредитке „Виза“ и еще пятнадцать по кредитке „Мастеркард“. Тут появляешься ты и говоришь: „Пап, а можно купить мне новый горный велик?“ (Ничего не сделал, просто спросил!) У отца почему-то просто крышу сносит! Он, брызгая слюной, начинает орать: „Думаешь, я деньги печатаю? А что не так с тем велосипедом, что у тебя есть сейчас? У меня, например, вообще никогда не было горного велосипеда!“. Оглушенный и ошарашенный, ты спасаешься от разъяренного отца на кухне и думаешь „Чего он так расчиховался?“ А понять причину можно, вспомнив приведенный выше список родительских обязанностей. У родителей просто огромная куча поводов для беспокойства! Поэтому они и ведут себя как ненормальные!». Легко, иронично, доступно для понимания обо всем, что волнует подростков: самооценка, родители, друзья, враги, школа, симпатии, влюбленность, счастье.

### «ДНЕВНИК МАМЫ ПЕРВОКЛАССНИКА» Маши Трауб

Случайно попала в руки эта книга. Была на семинаре по работе с психосоматикой и во время перерыва увидела ее в руках у коллеги. Мимо книг я вообще не могу равнодушно проходить. Попросила посмотреть, а потом увлеклась содержанием. Это был как раз сентябрь. А я была как раз мамой первоклассника. Многие ситуации, описанные в книге, и реакция автора, мне близки и понятны. Читается "Дневник" очень легко, помогает взглянуть на школу с юмором. Для сохранения здоровой психики детей и родителей это архиважно – воспринимать школу с долей юмора.

«ПРОСТОЕ ПРАВИЛЬНОЕ ДЕТСТВО» Николая Козлова

Новая книга Николая Козлова. Еще не читала, но собираюсь. Мне нравится слог этого автора. Мой интерес к психологии начался с его книги «Как относиться к себе и людям», которая попала мне в руки в 10 классе. Интерес подогрел сам автор своим комментарием: «...Простое правильное детство продвигает требовательный, мужской подход к воспитанию детей». Любопытно узнать о мужском подходе.