

10 książek, które nie są poradnikami, ale powinny być przeczytane przez współczesnych rodziców

1. Jak Eskimosi ogrzewają swoje dzieci

Dla wszystkich, którzy mają plan na wychowanie i uważają, że to jedyna słuszna droga. Napisana przez dziennikarkę książka o tym, że w każdym zakątku świata wychowanie wygląda inaczej. Rodzice mogą się od siebie wiele nauczyć

. Wystarczy otworzyć głowę na „inne”.

2. Hygge. Duński sposób na szczęście

Prosta w przekazie, jednocześnie dająca bardzo wiele do myślenia. Duńczycy to najszczęśliwszy naród na świecie. Recepta na to szczęście jest prosta. Zamiast zrzucać niepowodzenia na brak słońca, bardzo dbają o kondycję psychiczną dzieci od najmłodszych lat. Nie tylko mówią, że to ważne. Naprawdę to robią.

3. Psychologia geniuszu

Brzmi poważnie, może odrobinę zbyt poważnie. Książka naszpikowana badaniami i ciekawostkami na temat naszego mózgu. A co za tym idzie, naszego postrzegania świata. Własnych zachowań, cudzych intencji. Cała masa pomysłów na usprawnienie edukacji, ale też po prostu codziennych relacji.

4. Głaskologia

To jest wyjątkowa propozycja. Wyjątkowa pod wieloma względami. Naszpikowana badaniami (co uwielbiam) opowieść o życzliwości. Jakże różna od większości poradników mających poprawić nam nastrój lub zmotywować do ogarnięcia życia. Jednym słowem określając zawartość? Pomaga budować relacje z bliskimi.

5. Zaczynaj od dlaczego

To książka, dzięki której rodzice będą mieli (mam nadzieję) odwagę iść wybraną przez siebie drogą, popełniać błędy i nie czuć tej przemożnej potrzeby tłumaczenia się wszystkim dookoła ze wszystkiego co robią. Żeby była jasność, nie jest to poradnik o wychowaniu, ale można z niego czerpać garściami od ludzi, którzy nie bali się iść własną drogą.

6. Wysoko wrażliwi

Ostatnio coraz więcej mówi się o tzw. high need baby, czyli wrażliwcach. Wysoko wrażliwe dzieci mają dzisiaj odrobinę łatwiej, bo znamy i rozumiemy to zjawisko. Jednak są wśród współczesnych dorosłych wrażliwcy, których rodzice do tej wiedzy dostępu jeszcze nie mieli. Jest ich cała rzesza i to jest książka dla nich. Choć właściwie jest dla wszystkich, którzy mają potrzebę zrozumieć drugiego człowieka.

7. Obsesja piękna

Wspominałam o niej w rozmowie, ale jeszcze raz powiem, bo to jest jedna z ważniejszych lektur współczesnych czasów. O kobietach, ale nie tylko dla kobiet. O tym jak kultura (od której nie uciekniemy) kształtuje wypaczone wizerunki w naszych głowach. Jak odczytani i świadomi łatwo ulegamy złudzeniom i powielamy stereotypy. Jak płyniemy bezrefleksyjnie przez życie. Szkoda tak płynąć bez sensu.

8. Otoczeni przez idiotów

Tytuł brzmi mocno, ale chyba ma odrobinę prowokować.

Komu nie zdarzyło się choć raz w ten sposób pomyśleć o pewnych sytuacjach czy ludziach? Wszystko sprowadza się jednak to tego, że często nie rozumiemy drugiego człowieka, bo np. jest innym typem osobowo-

ściowym. To co dla jednych naturalne, dla innych szalone, nie do pomyślenia. Różnimy się i nie ma to nic wspólnego z byciem lepszym lub gorszym.

9. Testosteron. Klucz do męskości

A to bardzo ciekawa propozycja, wzbudzająca spore kontrowersje. Współczesne badania pokazują, że mężczyźni cierpią na niedobór tego hormonu. Może to się wydawać błahe, jednak pociąga za sobą określone zmiany np. w zachowaniu czy nawet wyglądzie. O samopoczuciu nie wspominając. Abstrahując od stereotypowego postrzegania męskiego mężczyzny (typowy macho), warto wiedzieć o co chodzi z tym testosteronem i dlaczego jest tak ważny.

10. Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat

Ostatni na mojej liście, ale zdecydowanie nie należy go lekceważyć.

Ten tytuł powinno się rozdawać na porodówkach albo w szkołach rodzenia. Nie da się poczuć pewnie w roli rodzica kiedy nie wiadomo co się dzieje z dzieckiem – fizycznie jak i psychicznie. Nie ma tam żadnych złomych myśli, są same fakty związane z rozwojem małego człowieka. I to jest podstawa.

Zebrała i opisała Anna Jankowska z bloga [Tylko dla mam](#), jako prezent do [27. odcinka podcastu Ojcowska Strona Mocy](#)