

Сучасне життя ставить перед дорослими й дітьми дедалі більше викликів. Психологічна стійкість, емоційна зрілість і здатність підтримувати себе та близьких у складних ситуаціях стають необхідними навичками кожної родини.

Бібліотека сімейного читання імені Анатолія Дімарова пропонує добірку нових книжок із психології для батьків і дітей. Ці видання допоможуть краще зрозуміти себе, подолати стрес, підтримати дитину у важливі моменти життя, навчитися спокою, довіри й гармонії у спілкуванні.

Наша адреса: вул. Олени Теліги, буд. 55,
м. Київ, 04086.
email : dimarova55@ukr.net



*Батьки + Діти:
емоційна грамотність і злагода*

рекомендаційний список літератури

Волінн, М. Це почалося не з тебе : як успадкована родинна травма формує нас і як розірвати це коло : [сучасний підхід до позбавлення від негативних спадкових партнерів] / Марк Волінн : [пер. з англ. Ярослава Лебеденка]. – Харків : Віват, 2025. – 287 с.



Книга Марка Волінна – це не просто дослідження, а потужний інструмент для розуміння та усунення успадкованої травми. Автор використовує свій 20-річний досвід у роботі з тисячами пацієнтів, що стикалися з різноманітними психічними проблемами, щоб пропонувати конкретні методи та практики для відновлення психічного здоров'я. Автор не лише надає інформацію, але й стає мудрим провідником, що допомагає читачам знаходити свій шлях до зцілення та щастя.

Семикоп, Ю. Стрес. Як підтримати, себе та дитину / Юлія Семикоп. – Харків : Основа, 2024. – 127 с. : іл.



З цієї книжки дорослі, які опікуються дітьми, дізнаються, як на практиці долати стрес і допомагати дитині керувати своїми станами, ефективно протидіяти стресу, та хай там що залишаться турботливими й ресурсними батьками завдяки актуальним прикладам, науково підтвердженим методикам, практичним алгоритмам і конкретним перевіреним технікам.

Для турботливих дорослих, які дбають про здоров'я власне та своїх дітей.

Сігел, Д. «Я поруч» : як залученість у життя дитини впливає на її особистість / Деніел Сігел, Тіна Брайсон ; пер. з англ. Юлії Кузьменко. – Київ : Наш формат, 2024. – 240с. : іл.



Ця книжка – відповідь на найпоширеніше питання батьків: що найважливіше я можу зробити, щоб мої діти стали успішними й комфортно почувалися в житті? А для цього треба не власна ідеальність, сотні посібників про виховання, дорогі садочки й розвивальні гуртки. Важливіше – бути поруч і якісно проводити з дитиною час. Деніел Сігел і Тіна Брайсон пропонують компоненти, з яких складається якісна присутність: захищеність, помітність, підтримка і впевненість.

Туріщева, Л. 0-3-6... Батькам про дитячі кризи : як пережити та не зламатися / Людмила Туріщева. – Харків : Основа, 2025. – 160 с. : іл.



Усі батьки мріють виховати щасливу дитину, яка у певний час буде готова відокремитися та увійти до самостійного життя дорослої людини. Вікові кризи – сходинки на цьому шляху, кроки до більшої самостійності, що допомагають швидше піднятися вгору. Інколи вони проходять дуже бурхливо, змушуючи понервувати, інколи минають майже непомітно. Ця книжка для батьків, які хочуть, щоб їхнє батьківство було впевненим, розумним та результативним.

Чуб, Н. На добраніч! Усе про сон дитини та родини / Наталія Чуб ; [худож. О. О. Кришталь]. – Харків : Видавнича група «Основа», 2024. – 160 с. : іл.



На сторінках видання ви знайдете відповіді на нагальні питання: як дотримуватися норм дитячого сну? Як навчити дитину засинати самостійно? Які «сонні ритуали» можуть допомогти малюкові спати краще? Чому дитина прокидається дуже рано? Авторка книжки – Наталія Чуб, досвідчена фахівчиня з дитячої психології та мама трьох дітей – розкриває великі таємниці та маленькі секретрики дитячого, а отже, й батьківського здорового сну.

Чуб, Н. В. Усе про адаптацію дитини в нових обставинах / Наталія Чуб ; [худож. оформ. Ю. Є. Василенко]. – Харків : Видавнича група «Основа», 2023. – 143 с. : іл.



Ця книга розповість про самооцінку та адаптацію дитини в новому колективі: садочку, школі. Допоможе прийняти сімейні обставини: розлучення, втрату близьких. Навчить сприймати нову реальність: воєнне та післявоєнне життя.

Дорослі, які уважно прочитають цю книгу, зроблять крок до розвитку власних здібностей і допоможуть своїм дітям не просто вижити в складному світі, а й жити в ньому, радіючи, мріючи та бути щасливими.