Parentalidade: incríveis livros para pais e mães

Muitas vezes, a espera de um filho é um mix de alegria e muita ansiedade para os pais. Principalmente, os marinheiros de primeira viagem. E, após o nascimento, as preocupações continuam. Afinal, todos querem o melhor para os seus filhos. Se esse é o seu caso, fique com a gente! Isso porque nós selecionamos livros para pais que podem ser seus grandes aliados nesses momentos tão fascinantes da sua vida.

13 livros para pais que selecionamos para você

Crianças Dinamarquesas – Jessica Joelle

Alexander & Iben Dissing Sandahl

Em vez de atividades direcionadas por “especialistas” e supervisionadas pelos responsáveis, os pais dinamarqueses preferem deixar os filhos aproveitarem o dia e brincarem por conta própria. A ideia é estimular a garotada a se divertir ao ar livre e explorar os arredores com outras crianças de diferentes faixas etárias. Assim, é a própria criança que escolhe a brincadeira e dirige as ações e, nesses casos, o sentimento de autoestima é desenvolvido com mais facilidade.

Mais do que apenas humanizar o tratamento dado às crianças, os autores demonstram como é importante respeitar as necessidades e as emoções dos filhos. Ou seja, isso é fundamental para criar adultos saudáveis, seguros de si mesmos e, o mais importante, verdadeiramente felizes.

Trata-se de uma preciosidade entre os livros sobre educação infantil e, também, entre os livros de psicologia infantil.

A Maternidade e o Encontro com a Própria Sombra – Laura Gutman

Essa obra da psicoterapeuta familiar Laura Gutman é um dos livros para mães e mulheres em geral. Aqui, a autora convida você a fazer uma pausa no caminho, para refletir sobre o papel da mãe, com suas luzes e sombras emergindo na forma de vulcões emocionais.

Laura Gutman discute abertamente sobre os estados alterados de consciência dos meses pós-parto e os campos emocionais que as mães desenvolvem no relacionamento com o bebê. Ela fala, ainda, da loucura permanente de não se reconhecer, entre outras situações.

Trata-se de um dos livros sobre maternidade indispensável na

sua biblioteca.

Agora Que Sou Mãe – Flávia Calina

Compreender o desenvolvimento das crianças permite que conheçamos melhor a nós mesmos. Assim, a Psicologia trabalha com um paradigma bem estabelecido: a grande maioria dos traumas e limitações que carregamos por toda a vida são originados na infância.

Se, por um lado, tal compreensão aprofunda a nossa responsabilidade com os filhos, por outro, deve ser encarada como algo extremamente positivo. Ou seja, podemos agir conscientemente para que esses pequenos seres humanos possam crescer de forma saudável e, sobretudo, livres.

Agora Que Sou Mãe é o primeiro livro de Flávia Calina, comunicadora e professora com quase 6 milhões de seguidores em suas redes sociais. É uma ótima opção entre os livros para pais de primeira viagem.

O Papai é Pop – Marcos Piangers

O papo agora é com o papai. Sabe aquelas preocupações que fervilham na cabeça do homem, quando descobre que o filho(a) está a caminho? Coisas do tipo “preciso comprar uma casa maior”, “o carro tem que ser mais seguro”, “meu filho merece um quarto só para ele, com um berço novinho em folha”…

O humorista Marcos Piangers descobriu que tudo isso não faz nenhuma diferença para o bebê. Ou seja, o que realmente importa é a qualidade do tempo que você se dispõe a passar com seus filhos.

Nesse fantástico livro para pai de primeira viagem, o autor garante: as crianças precisam da nossa presença e não de bens materiais.

Comunicação Não-Violenta – Marshall B. Rosenberg

Phd em Psicologia Clínica, Marshall B. Rosenberg apresenta aqui técnicas valiosas para aprimorar os relacionamentos pessoais e profissionais. E acredite: essa é uma preciosidade em nossa lista de livros para pais e mães.

A abordagem inovadora e abrangente de Rosenberg pode ser aplicada, com eficiência, em qualquer situação que exija clareza na comunicação. E isso inclui o ambiente familiar.

O autor garante que, ao aplicar as suas orientações, você estará contribuindo para a construção de um mundo onde as necessidades de todos sejam atendidas pacificamente.

Abrace Seu Filho – Thiago Queiroz

Em nossa lista de livros para pais, selecionamos essa obra que ajudará você a quebrar o gelo no relacionamento com os seus filhos. O autor relata que, sempre que abraça seus filhos, é abraçado de volta.

O abraço é, pelo contato que promove, algo extremamente poderoso. Foi com seus filhos que ele percebeu a necessidade

do contato afetivo e como isso fortalece os vínculos entre pais e filhos. Desta forma, ele alcançou algo que sempre desejou: ser o porto seguro dos filhos.

No entanto, garante o autor, uma das maiores dificuldades está no fato de que poucos homens sequer imaginam a possibilidade de demonstrar, fisicamente, afeto aos filhos, principalmente, se forem meninos.

O mundo em que vivemos, em sua crueldade, obriga os homens a pensarem dessa forma e, consequentemente, cria prisões emocionais das quais é muito difícil se libertar.

O Livro das Crianças – Osho

Esse é um dos livros sobre parentalidade indispensável pra você. Ele trata do apoio à liberdade e à inteligência de uma nova geração. Ou seja, as crianças de hoje – os seus filhos, inclusive.

De acordo com o autor, você precisa se conscientizar sobre o seu próprio condicionamento e do quanto isso influencia decisivamente na maneira como lidamos com os pequenos.

Osho defende que essa conscientização não deve ser guardada nos recônditos da alma. Pelo contrário, precisa ser uma fonte ativa de nutrição e proteção, capaz de permitir que as crianças floresçam e realizem todo o seu potencial.

Sem dúvida, uma ótima opção para a nossa lista de livros para pais.

A Encantadora de Bebês Resolve Todos os Seus Problemas – Tracy Hogg & Melinda Blau

Após acumular a experiência de atender mais de 5 mil crianças, Hogg desenvolveu um método composto por ciclos repetitivos, visando racionalizar e qualificar o tempo que você dedica ao seu filho.

O método foi batizado pela autora de E.A.S.Y. (Eat, Activity, Sleep e You), que em Português significa Comer, Atividade, Sono e Você. Ele deve ser aplicado desde o nascimento do bebê até os seus primeiros anos da infância.

Entre vários outros temas, a obra destaca também a confiança como o segredo para o ajuste emocional dos seus filhos. Um dos excelentes livros para mães de primeira viagem.

Bela Maternidade – Bela Gil

A decisão de ter um filho ou descobrir que está grávida gera uma série de dúvidas para as mulheres. Elas se questionam sobre o que comer nesse período, como se preparar para o parto, como deve ser a alimentação do bebê e um monte de outras coisas. A cabeça fica fervilhando.

A autora de Bela Maternidade é admirada no mundo da culinária no Brasil. E essa obra, que integra a nossa lista de livros para pais, vem recheada de dicas e informações valiosas para uma maternidade feliz e tranquila.

No entanto, a mais importante lição de Bela Gil é: você pode ser mãe e criar os filhos sem levar uma vida como a das propagandas de margarina. E maternidade deve ser uma conquista única e transformadora e não um pesado fardo que mina sua vontade e a retira do convívio com tudo aquilo que você mais ama. Do contrário, não seria tão bela! Um fantástico livro da gestante.

Meu Filho Não Come!– Carlos Gonzáles

O bebê, ao longo de seu primeiro ano de vida, além de crescer por volta de 20 centímetros, também engorda de 6 a 7 quilos. Ou seja, ele praticamente triplica o seu peso. Isso não ocorrerá novamente até a idade de 10 anos.

Assim, se não levarmos em conta a vida no útero materno, o indivíduo nunca crescerá tão rapidamente quanto em seu primeiro ano. No entanto, o autor garante que o seu filho sabe do que precisa.

Essa obra, que também se destaca em nossa lista de livros para pais, oferece dicas valiosas para você alimentar o seu filho e não transformar esses momentos em sofrimento. Em outras palavras, se você não obrigar os seus filhos a comer, eles seguirão comendo as mesmas quantidades, mas livres das brigas e de toda ansiedade.

A Mamãe É Rock – Ana Cardoso

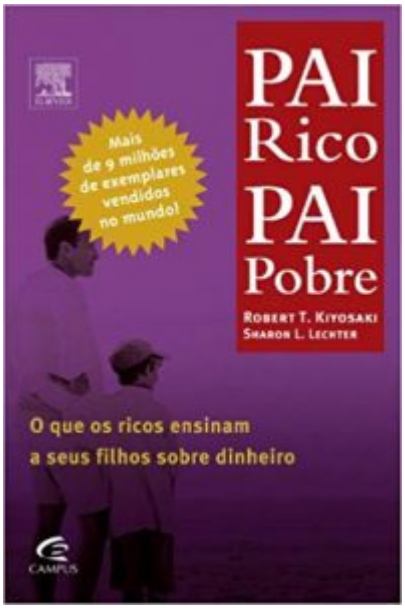
Mais uma noite sem dormir e, pela manhã, você percebe que vai faltar ao trabalho, de novo, porque a febre não baixa. No outro dia, você vê um rabisco com uma bolinha em cima, pergunta o que é e ganha a semana. Simplesmente porque, entre todas as infinitas possibilidades do universo, é você que está ali, naquela folha de papel.

Um dia você não toma banho, não consegue comer direito e não entende muito bem aquela criaturinha que não desgruda de você, nem por um segundo. No outro, você sai só e, em vez de se sentir livre, morre de saudades da pessoinha que ficou em casa.

Assim é a vida de mãe, contada de forma extraordinária por Ana Cardoso. Relatando sua própria experiência, ela oferece uma perspectiva única sobre os sentimentos "loucos" que aparecem durante a maternidade e os medos que envolvem a sagrada tarefa de ajudar na construção de um outro ser humano.

Mais um excelente livro para mãe de primeira viagem.

Pai Rico Pai Pobre – Robert Kiyosaki



Os livros para educar filhos do ponto de vista financeiro também são importantes dicas para os pais. E, nesse caso, o best-seller de Robert Kiyosaki tem lugar garantido.

Segundo o autor, espera-se que os filhos recebam educação financeira dos pais, mas a maioria deles está mal preparada para ensinar sobre o assunto. Associado a isso, vem a falta de educação financeira, também, nas escolas. O resultado, então, são crianças péssimas em lidar com o dinheiro, depois de crescidas.

Kiyosaki afirma que “pais ricos e pobres” podem ter atitudes diferentes em relação ao dinheiro. Mas o que o pai rico faz de tão especial para os seus filhos? Ele estimula as crianças e jovens a serem empreendedores, assumirem e gerenciarem riscos e defende a independência financeira – e não a proteção financeira.

O pai rico acredita que, entendendo como o dinheiro funciona, você pode utilizá-lo para trabalhar em seu favor e, consequentemente, acumular riquezas. Uma obra fascinante!

Pais Inteligentes Enriquecem Seus Filhos – Gustavo Cerbasi

Esse é mais um dos livros para pais, extremamente importante. Nele, o consultor Gustavo Cerbasi mostra que é possível capacitar as crianças para poupar, investir e escolher suas prioridades. Ele ainda aponta erros bem-intencionados que os pais cometem sem perceber.

Segundo o autor, cabe aos pais a tarefa de incutir valores na vida dos filhos e ajudá-los a administrar suas capacidades e seus ganhos financeiros. No entanto, a maioria dos pais não sabe disso e age apenas por intuição.

Muitas crianças aprenderão as regras a duras penas. Porém,

você pode mudar o futuro do seu filho. Comece se perguntando: eu estou educando meu filho para o dinheiro ou simplesmente para o consumo?

Veja com Cerbasi sobre o aprendizado das crianças nas diferentes faixas etárias e entenda mais sobre os seis princípios fundamentais na educação financeira: Valorizar; Celebrar; Orçar; Investir; Negociar e Equilibrar.

Aproveite as nossas dicas

Nós preparamos uma rica lista de livros para pais que vão ajudá-lo nessa linda e fascinante tarefa de educar os filhos. Vale a pena você conhecer todas as obras.

E se você gosta de ler, então, vai aqui uma ótima notícia! O 12Min, a sua plataforma de desenvolvimento pessoal, tem microbooks das mais fascinantes obras, em diversas categorias.

Boa leitura e bons aprendizados!

E lembre-se de compartilhar esse post com os seus amigos

papais e, também, com aqueles que estão planejando crescer a família!