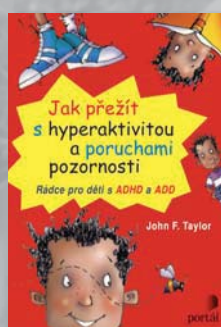
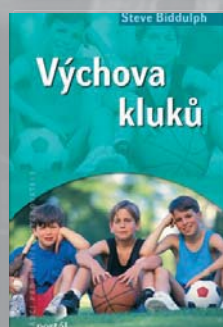
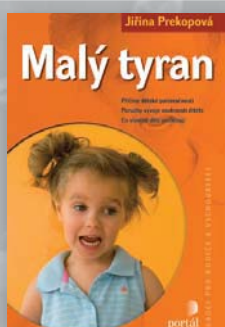
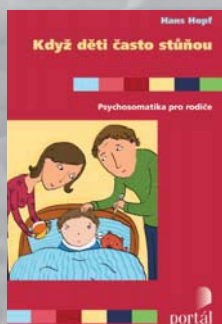
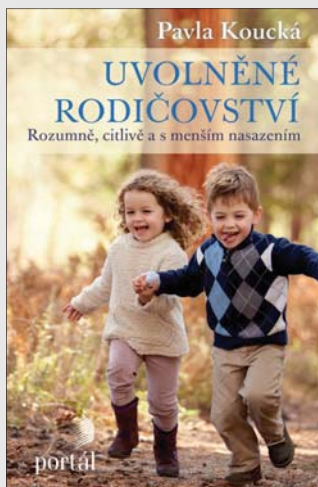


RÁDCE PRO RODIČE A MLÁDEŽ

DOPORUČJEME





Pavla Koucká

Uvolněné rodičovství

Snaha o dokonalost, maximální bezpečí a optimální rozvoj potomkových schopností vede k vyčerpaným rodičům a přetíženým dětem. V reakci na takové děti a rodiče rozvíjí autorka koncept uvolněného rodičovství. Zabývá se například zacházením s emocemi, nasloucháním rodičovské intuici, vyváženým uspokojováním potřeb všech členů rodiny, pozorností, kterou děti potřebují, zvyšováním psychické odolnosti... Zjistíte, že spoustu věcí lze dělat méně vyčerpávajícím a více uspokojujícím způsobem, než jsme zvyklí, a že i v dnešním městském prostředí lze dětem dopřát to, čeho měly vždy dostatek, a nyní jim schází: obyčejnou neorganizovanou hru a pohyb na čerstvém vzduchu.

978-80-262-1275-1 | brož. | 200 str. | asi 339 Kč

Mgr. et Mgr. Pavla Koucká je psycholožka. Působila na linkách důvěry, v současnosti pracuje v azylovém domě pro matky s dětmi a ve své soukromé praxi. Je autorkou mnoha článků a knih *Výchova láskou (Portál, 2012)* a *Zdravý rozum ve výchově (Portál, 2014)*. Provozuje stránky www.skupinyprorodice.cz.



■ Rodiče, které považují za uvolněné, si nedělají hlavu z malých nebezpečí. Například hrozí-li dítěti, že se při lezení na skále odře, nechají je s klidem experimentovat. Pokud by ovšem hrozilo vážné nebezpečí, například pád z větší výšky, neriskují a postarají se o bezpečnost dítěte.(...) Sama nejraději hovořím o uvolněném rodičov-

ství. Je to má reakce na výchovu a péči v naší společnosti. Pokud bych vídala zanedbané děti, propagovala bych aktivní rodičovství. Já ale reaguji na uštvané rodiče a přetížené děti, které tak často vídám. Reaguji na nespokojenost v rodinách.

Pavla Koucká,
Zdravý rozum ve výchově

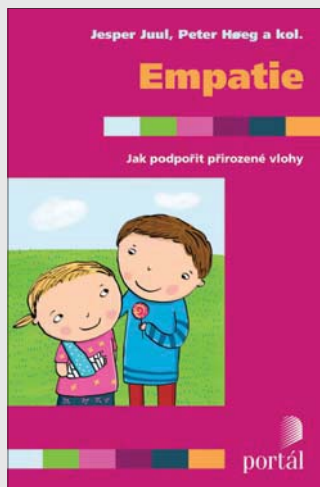
DALŠÍ KNIHA AUTORKY:



Zdravý rozum ve výchově

Proč nám dnes rodičovství připadá tak těžké? Jakým tlakům jako rodiče čelíme a kde můžeme hledat inspiraci a podporu? Svými postřehy oslovuje autorka zejména rodiče malých dětí, reflektuje výchovné přístupy a seznamuje čtenáře se svým konceptem uvolněného rodičovství. Rozum a cit podle ní nejdou proti sobě, ale vzájemně se podporují. Kniha obsahuje řadu příkladů ze života v naší společnosti i v jiných kulturách

brož. | 208 str. | 275 Kč



Jesper Juul, Peter Høeg a kol.

Empatie

Jak podpořit přirozené vlohy

PŘEKLAD MICHAELA WEBEROVÁ

Žijeme v době, která je plná podnětů, takže člověk neví, co má dělat dřív. Žijeme rovněž obklopeni násilím a nepochopením. Podle autorů této knihy je úkolem všech, kdo se podílejí na výchově dětí, pěstovat jejich schopnost spočinout v sobě, vnímat vlastní pocity, navázat se sebou kontakt. Tak se děti naučí vcítit se nejen do sebe, ale i do druhého – prohloubí schopnost empatie, s níž se všichni děti rodí, ale ne každé dítě tuto dovednost rozvine. K tomu autoři předkládají svůj model pěti přirozených kompetencí, jež souvisejí s tělem, dechem, srdcem, tvořivostí a uvědomováním. Část knihy se věnuje návrhům na cvičení empatie pro rodiče, terapeuty či pedagogy.

978-80-262-1278-2 | brož. | 128 str. | asi 235 Kč

Jesper Juul je světově uznávaný dánský rodinný psycholog. Český vyšly jeho knihy *Dítě – váš partner ve výchově* (2015) a *Vůdce smečky* (2016). **Peter Høeg** je v současnosti snad nejpřekládanější a nejčtenější dánský spisovatel. Dalšími autory jsou Dánové **Jes Bertelsen** a **Michael Stubberup**, kteří vedou kurzy duchovního rozvoje, vysokoškolský učitel v oblasti vedení organizací **Steen Hildebrandt** a psychoterapeutka **Helle Jensen**.

■ V dánských školách se odehrává něco výjimečného: děti cíleně cvičí empatii, tedy schopnost vcítit se do emocí a mysli druhých. Školáci ve věku od 6 do 16 let sedí hodinu týdně v místnosti a spolu s učitelem si povídají o svých osobních problé-

mech a také o sporech v jejich kolektivu. Atmosféra je uvolněná. Tyhle „hodiny empatie“ v dánských školách probíhají už od konce 19. století; povinné se staly zákonem z roku 1993 a prospívají i učitelům. Časopis Respekt, 29. 8. 2016

TIPY PRO RODIČE:



brož. | 136 str. | 219 Kč



brož. | 104 str. | 199 Kč



brož. | 160 str. | 299 Kč



Lucie Bělohávková

Jak přežít, když se často bojím

Průvodce pro děti k překonání úzkosti

ILUSTRACE LIBOR DROBNÝ

Naše nálada se neustále mění. Je to, jako když se houpeme na houpačce. Jednou jsme dole, jednou nahoře, někdy se stane, že z houpačky dokonce i spadneme. Každý si někdy prochází různými starostmi a obavami, např. když je někdo z naší rodiny nemocný, máme o něj strach. Někdy se stane, že nás ale strach a úzkosti úplně pohltnou. Bojíme se trapasu, máme strach, že se s námi druzí nebudou bavit, a nevíme si s tím rady. Kniha ti pomůže pochopit, že podobně jako ty se občas cítí každý. Naučíš se, jak pracovat s otravnými myšlenkami, které se ti honí hlavou. Zkus to, stojí to za to.

978-80-262-1245-4 | brož. | 120 str. | asi 199 Kč

PhDr. Lucie Bělohávková je psychoterapeutka působící v Psychoterapeutickém centru Řipská. Specializuje se především na problémy spojené s úzkostnými stavy.



▼ Ukázka:

Jakmile tě začnou napadat nepříjemné myšlenky, zavři oči a představ si je nad svou hlavou jako bublinky (podobně jako v kreslených příbězích). Bublinky s nepříjemnými myšlenkami se ti vznášejí nad hlavou a ty držíš v ruce velký špend-

lík. Jakmile budeš mít nějaký důkaz proti jedné z nepříjemných myšlenek, píchni do bublinky s myšlenkou, které se to týká. Prásk! A je po ní! Prásk a další je pryč! Snaž se takto zbavit všech nepříjemných myšlenek.

JAK PŘEŽÍT, KDYŽ:



brož. | 136 str. | 269 Kč



brož. | 128 str. | 229 Kč



brož. | 80 str. | 199 Kč