

# Daniela Gaigg, Linda Syllaba

## Máma v pohodě

### Sebepéče pro hrdinky všedních dnů

Překlad Michaela Weberová



978-80-262-2060-2, brož., 184 s., 349 Kč

Kniha určená všem matkám-perfekcionistkám, které netuší, kde jsou jejich vlastní hranice, nebo se nacházejí těsně před vyhořením. Snažíme se, aby naše dítě nestrádalo a byly naplněny všechny jeho potřeby. Ale pokud se nám podaří přesunout část pozornosti na sebe, mohou se začít dít malé zázraky.

Dozvíte se, jak najít sílu vymezit si čas jen pro sebe, jak se „poprat“ s perfekcionismem a získat pocit dostatečné sebehodnoty, o nutnosti brát v úvahu potřeby všech členů rodiny, nejen dítěte, o rovnováze mezi pocitem bezpečí a pocitem autonomie. Každá generace řeší jiné problémy a někdy je i důležité se pozitivně vymezit vůči vlastní matce. Příručka vychází z výchovné metodiky slavného dánského pedagoga a psychologa Jespera Juula.



#### PŘEČTĚTE SI TAKÉ:

Výchova bez ponižování  
Trénink empatie u dětí



#### Linda Syllaba

je psycholožka, koučka a systemická terapeutka působící ve Vídni. Zabývá se i pedagogikou a vztahovou psychologií podle Jespera Juula. Společně s **Danielou Gaigg** vytvářejí od roku 2016 podcasty a videa a pořádají semináře. Český vyšla jejich kniha *Výchova bez ponižování*.

Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson

# Rozvíjejte naplno mozek svého dítěte

Překlad Eva Kadlecová



978-80-262-2091-6, brož., 208 s., 379 Kč

**Kniha byla přeložena do 12 jazyků.**

## JAK MOHOU MODERNÍ POZNATKY O FUNKOVÁNÍ MOZKU POMOCTI PŘI VÝCHOVĚ DĚTÍ?

Autoři vycházejí z konceptu mozkové integrace - integrace logické a emoční hemisféry, „přízemního“ a „patrového“ mozku, vzpomínek, různých částí sebe samého, sebepojetí s vnímáním druhých lidí.

Každá kapitola se nejprve věnuje vědeckým poznatkům v dané oblasti a pak příkladům a praktickým návrhům, co s tím dělat ve výchově dětí. Na konci kapitoly se nachází část psaná přímo pro děti a také část, v níž mohou nabyté poznatky ve svém životě využít i dospělí vychovatelé. Kniha končí přehledem nejdůležitější myšlenek a tabulkami popisujícími přehledně dětský vývoj. Usnadnění výchovných postupů přinášejí ukázkové dialogy konkrétních situací v komiksových obrázcích.

*Rozvíjejte naplno mozek svého dítěte* vaším dětem pomůže zvládat jejich emoce, navazovat vztahy s druhými a stávat se komplexnějšími bytostmi.



## O VÝCHOVĚ MODERNĚ:

Oдолné dítě

Výchova vysoce citlivých dětí



### Daniel J. Siegel

je slavný americký neuropsychiatri se zaměřením na děti i dospělé, autor řady bestsellerů, jako *Vnitřní nazírání*, *Klidná výchova k disciplíně*, *Rozbouřený mozek*, *Všímavý terapeut*, *Rozvíjejte u dětí odvahu*, *zvědavost a odolnost*.



### Tina Payne Bryson

je zakladatelka klinického centra Center for Connection a odbornice na rodičovství.

Sheri Van Dijk

# Nemusíš si ubližovat

Rádce pro teenagery se sebepoškozujícím chováním

Překlad Petra Diestlerová



978-80-262-2067-1, brož., 168 s., 315 Kč

## PŘESTAŇ SI UBLIŽOVAT - TEĎ A NAPOŘÁD!

Řežeš se nebo se sebepoškozuješ? Máš pocit, že ti bolest pomáhá zvládat chvíle, kdy se cítíš jako slabý, bezmocný člověk? Děláš to, aby se ti povedlo zmírnit emoční bolest nebo aby se ti ve světě, který je pro tebe složitý, dařilo cítit něco jiného než naprostou prázdnotu? Existuje mnoho důvodů, proč se lidé uchylují k sebepoškozování. A pravda o něm je jediná: sebepoškozování je destruktivní a někdy i život ohrožující cesta, jak zvládat emoční bolest. Naštěstí existují bezpečnější způsoby, jak zacházet se svými emocemi.

Autorka představuje účinné dovednosti, které ti pomohou zvládat bouře emocí. Ve chvíli, kdy tě uchvátí snaha o sebeubližování, najdeš v této knize možnosti, jak jim odolat a pracovat se sebou bezpečněji. Kniha osloví i rodiče a terapeuty teenagerů se sebepoškozovacím chováním, s depresí, úzkostmi a disharmonickým vývojem osobnosti a může se stát oporou pro terapeutické programy. Využijí ji i učitelé a školní psychologové.



## PRO Dospívající:

Začni si věřit

Chyba není konec světa

Když už na ničem  
nezáleží



### Sheri Van Dijk

je psychoterapeutka a specialista na dialektickou behaviorální terapii. Je autorkou řady knih, v Portále vyšla její kniha *Jak zvládat bouři emocí*.