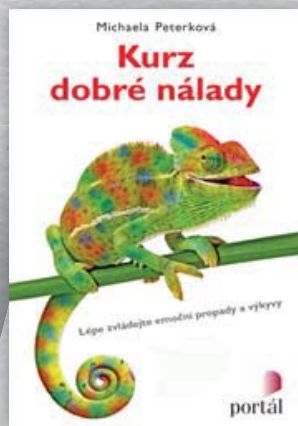
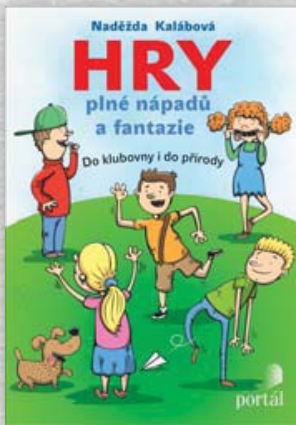


# Hry a tréninky

DOPORUČUJEME





Rosemarie Portmann

# 100 her pro rozvoj sebedůvěry a sociálních kompetencí

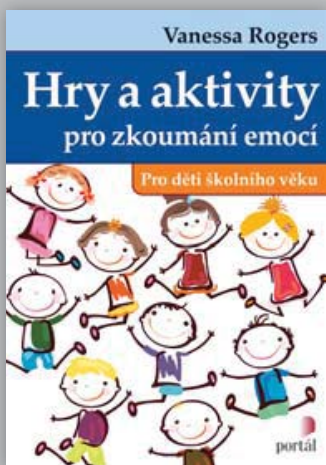
u dětí od 8 do 12 let

PŘEKLAD ALENA BEZDĚKOVÁ

Rozvoj sociálních kompetencí stojí a padá s tím, jak k dítěti přistupují „jeho“ dospělí. Je dobré, pokud má dítě možnost v bezpečném prostředí „trénovat“ důležité dovednosti, z nichž sebedůvěra a sociální kompetence rostou.

978-80-262-1296-6 | brož. | 128 s. | asi 199 Kč

K tématu:



brož. | 144 s. | 279 Kč



brož. | 128 s. | 195 Kč



brož. | 144 s. | 225 Kč



brož. | 136 s. | 239 Kč

ROSEMARIE PORTMANN

pracovala jako školní psycholožka ve Státním školském úřadu ve Wiesbadenu a přednášela pedagogiku na univerzitě ve Frankfurtu nad Mohanem.

» Dítě si ve škole buduje schopnost otevřeně a jasně zastávat vlastní názor, i když ostatní mají názor opačný, a zároveň respektovat názor druhých. Sebedůvěra a sociální kompetence mu pomáhají setkávat se s druhými lidmi otevřeně a uvolněně, férově vyjadřovat kritiku a snášet kritiku vlastní osoby, vyjadřovat svá přání a potřeby a dokázat říci ne.

Deborah M. Plummer

# Hry pro rozvoj všímavosti u dětí

## Mindfulness pro děti 5–12 let

PŘEKLAD PAVLA LE ROCH

Schopnosti zaměření (focusing), uvolnění (relaxation) a soustředění (concentration) jsou klíčem k tomu, aby děti a mladí lidé byli schopni dosáhnout emoční pohody, stejně jako pro rozvoj dovedností a schopností u dětí. Tato kniha staví na modelu všímavé hry k dosažení pocitu pohody u dětí.

978-80-262-1308-6 | brož. | 168 s. | asi 275 Kč



NOVINKA



DEBORAH M. PLUMMER

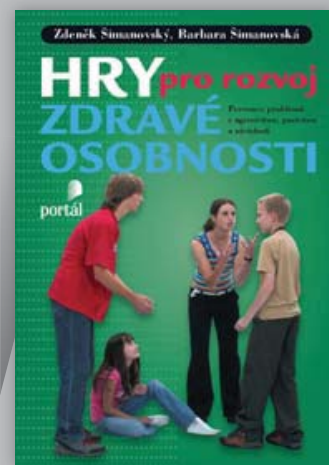
je vysokoškolská pedagožka (De Montfort University, Leicester) a terapeutka, autorka řady publikací pro práci s dětmi i s dospělými. V Portále vyšly její knihy *Skupinové hry pro rozvíjení sebeúcty* (2013) a *Učíme děti zvládat úzkost, obavy a stres* (2013).

» V knize najdete jak teoretické a praktické základy, tak zásobu her a aktivit od „Zaměření na tělo“, „Konec nervozity“ k „Hudebním kresbám“ a „Předání úsměvu“. Aktivitu je vhodné použít jak ve skupinách dětí ve věku 5-12 let, stejně jako s jednotlivci, po úpravě se hodí i pro děti s ADHD nebo starší děti.

Pro děti:



brož. | 176 s. | 219 Kč



brož. | 160 s. | 225 Kč



brož. | 120 s. | 177 Kč



brož. | 136 s. | 249 Kč



Rosemarie Portmann

## 99 her pro trénink mozku u seniorů

PŘEKLAD ALENA BEZDĚKOVÁ

Kniha předkládá 99 herních nápadů určených pro skupiny seniorů, které lze realizovat snadno a bez složitých příprav. Témata sahají od seznamovacích her přes logické hádanky a cvičení na koncentraci až po hry podporující tělesnou zdatnost a pohyblivost.

978-80-262-1297-3 | brož. | 112 s. | asi 199 Kč

Pro seniory:



brož. | 136 s. | 205 Kč



brož. | 152 s. | 245 Kč



brož. | 176 s. | 229 Kč



brož. | 144 s. | 239 Kč

ROSEMARIE PORTMANN

pracovala jako školní psycholožka ve Státním školském úřadu ve Wiesbadenu a přednášela pedagogiku na univerzitě ve Frankfurtu nad Mohanem.

» Lidé si rádi hrají v každém věku. A právě v seniorském období může znovuobjevování vlastních hravých a kreativních možností dosáhnout zcela nových kvalit. Schopnosti a vlohy, které v každodenním životě přicházejí zkrátka či s postupujícím věkem ochabují, lze totiž při hře zažít a rozvíjet zcela novým způsobem. Společné herní aktivity nerozvíjejí pouze tělo a ducha, ale vnášejí do života i radost a vyrovnanost.

Jesper Juul, Peter Høeg a kol.

# Trénink empatie u dětí

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 je potřeba pěstovat schopnost vcítit se nejen do sebe, ale i do druhého – prohloubit schopnost empatie, s níž se všechny děti rodí, ale ne každé dítě tuto dovednost rozvine.

978-80-262-1278-2 | brož. | 120 s. | asi 229 Kč



NOVINKA



JESPER JUUL

je světově uznávaný dánský rodinný psycholog. Česky vyšly jeho knihy *Dítě - váš partner ve výchově* (2015) a *Vůdce smečky* (2016).



PETER HØEG

je dnes nejprekládanější a nejčtenější dánský spisovatel.

Dalšími autory jsou JES BERTELSEN, MICHAEL STUBBERUP, STEEN HILDEBRANDT a HELLE JENSEN.

» Autoři předkládají svůj model pěti přirozených kompetencí, jež souvisejí s tělem, dechem, srdcem, kreativitou a vědomím. V knize je vysvětleno, co je empatie, čím může přispět dnešnímu světu a jak ji konkrétně pěstovat.

## Doporučujeme:



brož. | 272 s. | 349 Kč



brož. | 144 s. | 189 Kč



brož. | 256 s. | 345 Kč



brož. | 120 s. | 265 Kč



Peter Šoš

## Řekněte dobrou své nespavosti

### Kurz zdravého spánku v 8 týdnech

Tato kniha je praktickým průvodcem na cestě k přirozenému a osvěžujícímu spánku. Poznatky a doporučení ze spánkové medicíny a kognitivně-behaviorální terapie pomáhají zaručeně zlepšit kvalitu spánku a techniky práce s myslí a mindfulness uklidňují rozvířené myšlenky. V knize také najdete řadu příkladů z praxe. Zapomeňte na počítání oveček a konečně se dobře vyspěte.

978-80-262-1332-1 | brož. | 160 s. | asi 229 Kč

K tématu:



brož. | 128 s. | 197 Kč



brož. | 264 s. | 397 Kč



brož. | 112 s. | 145 Kč



MUDr. Ing.  
PETER ŠOŠ,  
Ph.D.,

je lékař v oboru psychiatrie a spánkové medicíny. Pracoval jako senior výzkumník v Národním ústavu duševního zdraví. Působí v ambulanci pro poruchy spánku. Věnuje se komplexním přístupům v léčbě nespavosti.

»» *Problémy se spánkem má zhruba pětina populace. Člověk trpící chronickou nespavostí vyzkouší řadu metod a postupů na usnutí v naději, že něco nakonec zabere. Cílem léčby nespavosti bez léků je přestat se snažit o navození spánku, nechtít kontrolovat nekontrolovatelné a zbavit se obav z následků narušeného spánku.*