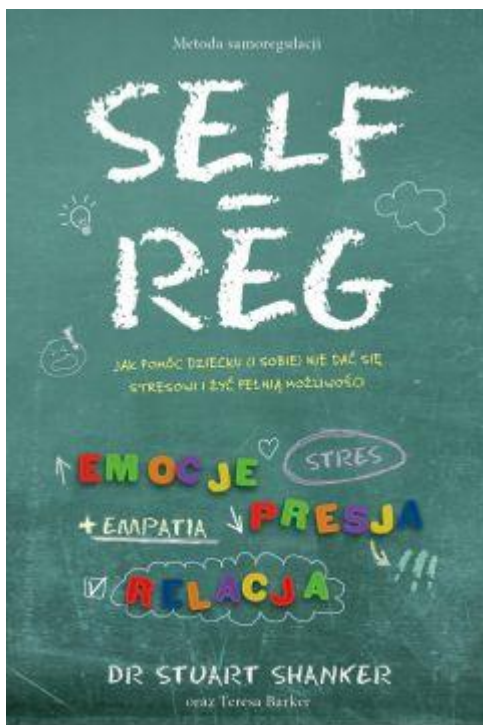


*Rodzina - tu zaczyna się życie,  
a miłość nigdy nie kończy!*



**KSIĄŻKI POLECANE  
DLA RODZICÓW  
NASTOLATKA**





Pozycja którą przygotował Stuart Shanker powinna przydać się wszystkim rodzicom, którzy mają w swoim domu dorastające dzieci.

Zbyt wysoki poziom stresu wśród dzieci i młodzieży jest niestety obecnie faktem. Stąd właśnie biorą się wszelkie kłopoty emocjonalne i społeczne, a także problemy z nauką czy zdrowiem. Wielu rodziców nie ma jednak pojęcia, co może niekorzystnie wpływać na ich pociechy i tym samym, co powinno się im doradzić, by mogły lepiej funkcjonować w społeczeństwie. Właśnie dlatego Stuart Shanker proponuje naukę samoregulacji. Dzięki niej młodzi ludzie posiadą umiejętność pokonywania frustracji, radzenia sobie z przykrymi doświadczeniami oraz lepiej panować nad własną koncentracją. Powinni również zapanować nad porywami agresji, które bez odpowiedniej wiedzy trudno jest kontrolować w młodym wieku.

dla rodziców nastolatka

Książka jest zbiorem ogromu informacji na temat dorastania, wspólnym zrozumieniu dziecka i rodzica, wsparciu i radzeniu sobie ze sobą samym. Jest przeznaczona dla rodziców i ich nastolatków. Pomaga zrozumieć wiek dojrzewania, stres z nim związany i potrzeby każdego dziecka. Dołączona płyta CD zawiera bogaty wybór ćwiczeń uważności, których część jest przeznaczona dla rodzica, a część dla nastolatka.



dla rodziców nastolatka

„*Survival z nastolatkiem*” konkretnie i obrazowo wyjaśnia, jak postępować z dzieckiem i jakie pozytywne skutki przyniosą takie działania.

Książkę wypełniają przykłady sytuacji i rozmów, często zaczerpniętych z życia, oraz ćwiczenia (i ich rozwiązania). W osobnej części autorka podsuwa kilka gotowych, sprawdzonych przez nią rozwiązań problemów nieobcych rodzinom, w których jest co najmniej jeden nastolatek. To świetny dodatek, który pomoże rodzicom zastosować i/lub wypracować skuteczne strategie radzenia sobie z problemami związanymi nie tylko ze szkołą, rodzeństwem, finansami, sprzątaniami i Internetem, lecz także z szacunkiem, autonomią.



dla rodziców nastolatka



Każdy kolejny dzień życia nastolatka może charakteryzować się zupełnie odmiennymi emocjami. Jednego dnia nastolatkowi może towarzyszyć uczucie ogromnej satysfakcji i spełnienia, by kolejnego dnia poczuć odrazę do otoczenia i ogromne przygnębienie.

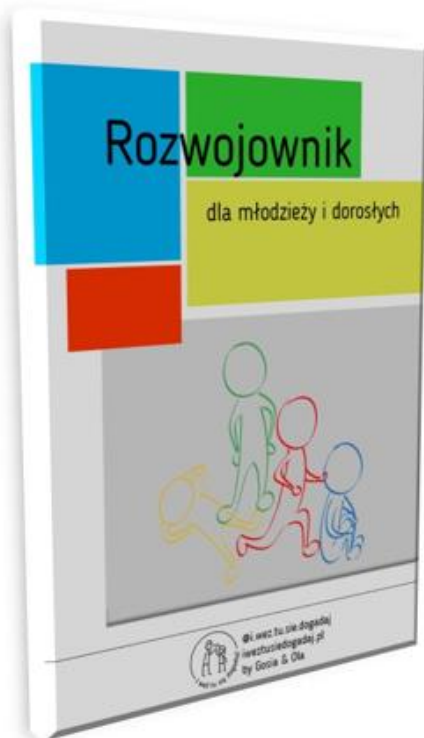
*Jak to zrozumieć?*

*Jak wspierać nastolatka w radzeniu sobie z emocjami?*

*Jak wspierać w realizowaniu celów i budowaniu relacji?*

Można się tego dowiedzieć z książki *Trudny czas dojrzewania* Louise Hayes i Josepha Ciarrochiego.

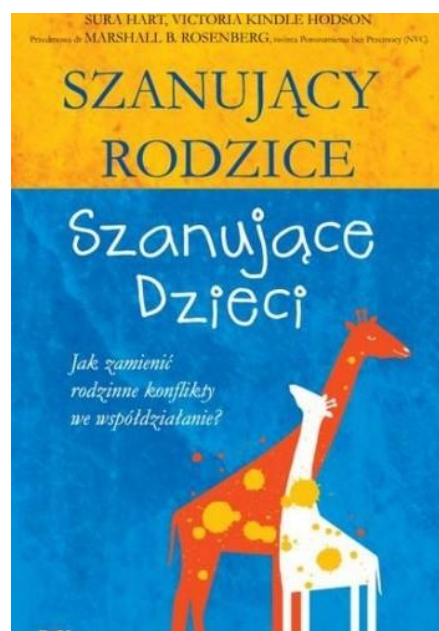
dla rodziców nastolatka



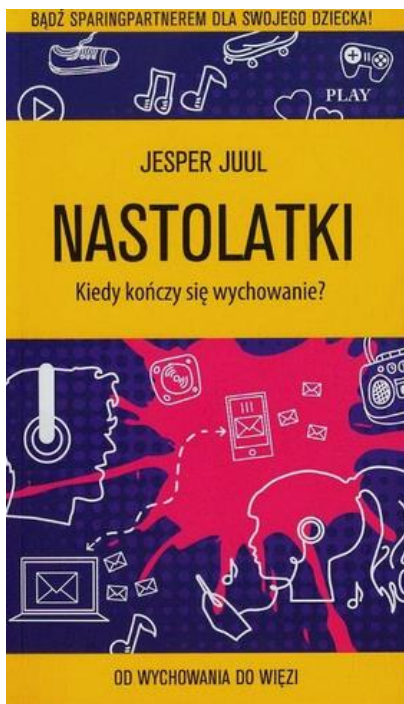
**Rozwojownik szczególnie dedykujemy osobom, które dają z siebie zbyt wiele przez co żyją w ciągłym napięciu oraz tym, którym z różnych przyczyn towarzyszy poczucie nieprzystosowania (w tym także osobom wysoko wrażliwym). Można pracować z nimi w towarzystwie psychologa, można też wykorzystać je do pracy samodzielnej w domowym zaciszu.**

dla rodziców nastolatka

Książka Sury Hart i Victorii Kindle Hodson, doświadczonych trenerek Porozumienia bez Przemocy (Nonviolent Communication – NVC), to pozycja dla rodziców gotowych zmieniać swój sposób myślenia, działania i słuchania. Jest ona świetnym wprowadzeniem do komunikacji empatycznej z dzieckiem, która pomaga w rozwiązywaniu konfliktów i wspiera współdziałanie w rodzinie. Może stanowić pomoc dla rodziców i dzieci, szukających wyjścia z błędnego koła krytyki, nieporozumień i niezaspokojonych potrzeb.



dla rodziców nastolatka



Ile odpowiedzialności można przekazać nastoletniemu dziecku? Co robić, kiedy nie radzi sobie w szkole? Jak reagować na łamanie ustalonych reguł? Jak odbudować nadszarpnięte zaufanie? Kiedy miłość rodziców zamienia się w obsługę?

Gdy dzieci kończą dziesięć lat, powoli wchodzą w wiek nastoletni. Cztery lata potem jest już za późno na wychowanie – twierdzi Jesper Juul. Niestety, właśnie wtedy wielu rodziców próbuje w pośpiechu nadrabiać zaległości wychowawcze i naprawiać błędy. Takie turbowychowanie nie przynosi jednak spodziewanych rezultatów. Rodzice wciąż mają duży wpływ na myślenie i postępowanie nastolatka, ale jako partnerzy, którzy poprzez swoje wartości i doświadczenie motywują go do odpowiedzialnego wejścia w dorosłość.

dla rodziców nastolatka

- *Czy pokój twego nastoletniego dziecka przypomina wysypisko śmieci?*
- *Czy jego ulubionym sportem jest pyskowanie?*
- *Czy jego standardową reakcją na twoje pytania jest burknięcie pod nosem?*
- *Czy słuchawki przykleiły mu się na stałe do uszu, a kciuk do klawiatury komórki?*
- *Czy jego wzrok wyraźnie sugeruje, że jesteś najgłupszym stworzeniem, jakie kiedykolwiek nosiła ziemia?*

Jeśli tak, to Kevin Leman napisał tę książkę właśnie dla ciebie. Dowiesz się z niej, co zrobić, aby nastolatek w krótkim czasie przeszedł kompletną metamorfozę.

Dzięki zawartym tutaj radom nastawienie, zachowanie i charakter twego nastoletniego dziecka ulegną całkowitej zmianie. Co więcej, będzie to



dla rodziców nastolatka