



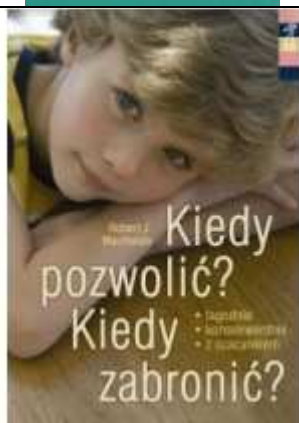
- ❖ Po kilkunastu latach autorki bestsellerowej serii **Jak mówić...** wracają do swoich czytelników bogatsze w rodzicielskie doświadczenia z rozwiązaniem problemów wychowawczych typowych dla *buntowniczego* okresu dorastania. W swojej nowej książce autorki poruszają typowe problemy wieku dorastania, piszą o zagubieniu, o pragnieniu akceptacji, o młodzieńczym buncie, przekorze i potrzebie decydowania o sobie, jaką odczuwają prawie wszystkie nastolatki. Poruszają także kwestie związane ze zmianami obyczajowymi, przedwczesnym zainteresowaniem seksem, łatwym dostępem do narkotyków, niebezpieczeństwami związanymi z szerokim dostępem do mediów. Książka powstała na podstawie wielu zajęć i spotkań, jakie autorki przeprowadziły z nastolatkami i ich rodzicami.



- ❖ W książce tej w sposób niezwykle osobisty, pełen życzliwości i prostoty Autorki dzielą się swoim własnym doświadczeniem oraz głęboką wiedzą na temat dylematów rodzicielskich i dziecięcych uczuć, sposobów nawiązywania współpracy, skuteczności i nieskuteczności pochwał oraz kar. Ujawniając przyczyny porażek wychowawczych i wskazując sposoby ich uniknięcia-uczą rodzicielstwa dojrzałego i satysfakcjonującego.



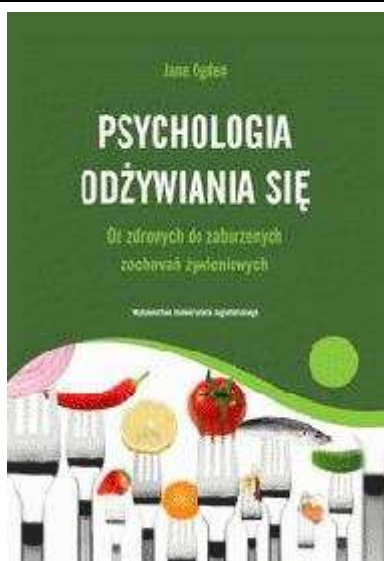
- ❖ Książka zawierająca praktyczne i życiowe przykłady, jak pomóc własnym dzieciom żyć w zgodzie, by samemu żyć godnie. Jej polską edycję wzbogaca suplement zawierający doświadczenia rodziców polskich.



- ❖ Dzięki tej książce dowiesz się, jak dwulatka uczyć odpowiedzialności, jak postępować z dzieckiem oraz nastolatkiem mającym kłopoty z koncentracją, jak uczyć dzieci skutecznego rozwiązywania problemów, mądrze wyciągać konsekwencje i położyć kres konfliktom w rodzinie, nawiązując przyjacielskie relacje z dziećmi bez ryzyka utraty autorytetu.



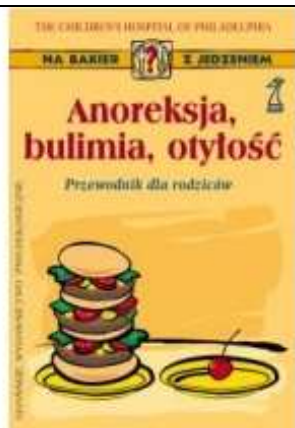
- ❖ Mimo że rodzice pragną jak najlepiej wychować swoje dzieci, czasem popełniają poważne błędy wychowawcze. Kevin Steede w tym mądrym i praktycznym poradniku opisuje metody radzenia sobie w sytuacjach, które wydają się nie do pokonania. Opierając się na własnych doświadczeniach (autor jest ojcem kilkulatniej dziewczynki), omawia najczęstsze błędy popełniane w postępowaniu z dziećmi. Zwraca rodzicom uwagę, że dzieci należy kochać takimi, jakie są, a nie realizować poprzez nie własne marzenia i zaspokajać swoje ambicje. Nie tylko wymienia błędy wychowawcze, ale też radzi, jak je naprawiać oraz jak rozwijać zdrowe relacje między dorosłymi i ich dziećmi. Robi to w sposób przyjacielski i spontaniczny. Lektura książki uzmysławia nam, że każdy z nas może być wspaniałym rodzicem. Trzeba tylko chcieć poświęcić trochę więcej uwagi dzieciom, ich problemom, troskom i radościom.



- ❖ Napisana żywym i przystępnym językiem książka Psychologia odżywiania się. Od zdrowych do zaburzonych zachowań żywieniowych, pozwala lepiej zrozumieć, dlaczego jemy to, co jemy, oraz stanowi bezcenne źródło informacji zarówno dla laików, jak i specjalistów pragnących poszerzyć swoją wiedzę na temat zachowań związanych z jedzeniem. Książka zawiera szczegółowe omówienie najnowszych badań dotyczących tej rozległej dziedziny. Choć w analizie różnych zachowań związanych z jedzeniem autorka nawiązuje do socjologii, psychiatrii i innych pokrewnych dyscyplin, kładzie ona nacisk przede wszystkim na psychologię odżywiania się ujmowaną z punktu widzenia społecznego, zdrowotnego i klinicznego. Zostały tu poruszone takie tematy, jak istota zdrowego odżywiania się, sposób dokonywania wyborów dotyczących jedzenia, stosowanie diet czy kwestia niezadowolenia z ciała, a także przyczyny otyłości, bulimii i anoreksji oraz metody ich leczenia.



- ❖ Autorka opisuje huśtawkę uczuciową człowieka, który, aby uciszyć „ból istnienia”, sięga do lodówki lub się głodzi. Zaburzenia jedzenia traktowane są przez nią jako nałóg, który, podobnie jak alkoholizm, nie może być uważany jedynie za problem osoby w ten nałóg popadającej; są one sprawą całej rodziny. Wynikają z nieprawidłowości we wzajemnych relacjach i silnie wpływają na funkcjonowanie całej struktury rodzinnej. Książka pokazuje, jak poprzez analizę własnej osobowości i sposobu postępowania oraz przebudowę więzi z ludźmi, można się wyleczyć z zaburzeń jedzenia.



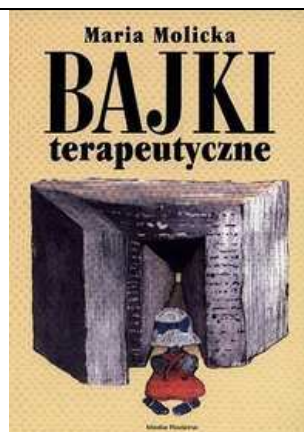
- ❖ Rodzice dzieci otyłych i cierpiących na zaburzenia łaknienia (anoreksja, bulimia) niejednokrotnie stają w obliczu problemów, z którymi nie bardzo potrafią się uporać. Niełatwo jest bowiem zrozumieć własne dziecko, które zaczyna uparcie odmawiać przyjmowania jakiegokolwiek pożywienia (anoreksja) lub wprost przeciwnie - wykazuje chorobliwy apetyt (bulimia). W tej sytuacji nieocenioną pomocą może się okazać właśnie ta książka, napisana przy współpracy pediatrów, neurologów, psychiatrów dziecięcych, psychologów i kuratorów. Znajduje się w niej wiele cennych wskazówek, a zastosowanie się do nich pozwoli rodzicom przyjść taki model postępowania wobec własnego dziecka, że w efekcie będzie ono umiało radzić sobie ze swoimi kłopotami w sposób bardziej skuteczny i zdrowy niż objadanie się czy głodzenie.



- ❖ Nadwaga u dzieci jest aktualnie przeważającym tematem w otwartych dyskusjach. Jednak wiele pytań pozostaje nadal bez odpowiedzi:
 - Jaka waga jest tak naprawdę „normalna” i kiedy dziecko zaczyna mieć nadwagę?
 - Jakie ryzyko zdrowotne, jakie skutki dla ciała i ducha, niesie ze sobą nadwaga?
 - Czy nadwaga jest problemem wśród dzieci?
 - Jak rodzina wpływa na przyzwyczajenia żywieniowe?
 - Jaki udział w tworzeniu się nadwagi mają produkty przemysłu żywieniowego?



- ❖ Fascynujące kompendium współczesnej wiedzy na temat psychofizjologii stresu łączące perspektywy 4 dyscyplin: psychologii, neurologii, immunologii i endokrynologii. Autor wnikliwie opisał, co dzieje się z człowiekiem, gdy doświadcza stresu. Dzięki lekturze zrozumiemy, w jaki sposób oddziaływanie stresu na organizm ludzki wpływa na całe nasze życie, czyniąc nas podatnymi na choroby cywilizacyjne, wywołując m.in. zaburzenia pamięci i funkcjonowania mózgu, otyłość czy cukrzycę. Stresu nie można wyeliminować, ale zrozumienie mechanizmów tej reakcji, jej przyczyn i efektów, pomoże nam radzić sobie z otaczającym światem.



- ❖ Bajki, legendy, baśnie, mity i stare opowieści są nieodłącznym elementem dzieciństwa. Nie sposób przecenić ich pozytywnego wpływu na rozwój osobowości małego człowieka. Bawiąc rozwijają wyobraźnię, twórcze myślenie, a także uczą optymizmu. Dziecko poprzez identyfikację z bohaterem, lub sytuacją, która go dotyczy, przeżywa przygody w sposób bezpieczny i rozwija swą wrażliwość na otaczający go świat. Celem bajek terapeutycznych jest przede wszystkim rozładowanie lęku, lub pomoc w zrozumieniu problemu, który stanowi źródło tego lęku. Dzieci uwielbiają, gdy się im czyta, bajka zatem jest doskonałym i prostym narzędziem, po które łatwo sięgnąć.



- ❖ Moje dziecko chce, żeby się nim bez przerwy zajmować! Moje dziecko nie chce jeść! Książka Każde dziecko może nauczyć się reguł to rzetelnie umotywowany i skuteczny zbiór wskazań, jak ukrócić złe zachowanie dziecka i wytyczyć wyraźne granice jego postępowania - słowem: jak nauczyć dziecko niezbędnych reguł, szanując przy tym jego osobowość. Autorka przychodzi z pomocą tym, którym troska i intuicja rodzicielska nie wystarczają, by skutecznie rozwiązać codzienne problemy. Zwięźle i jasno ukazuje, jak postępować z niemowlakiem czy kilkulatek, by respektował podstawowe zasady, takie jak jedzenie i spanie o stałych porach, sprzątanie po sobie czy samodzielne odrabianie lekcji. Książka mówi, jak bez gróźb i kar pohamować dziecięce wybuchy agresji i przyzwycząić do regulaminu, nie tłumiąc jednocześnie wyobraźni dziecka i dodając mu odwagi potrzebnej w dorosłym życiu.