



Pagalbą švietimo
įstaigoms teikiantis
nacionalinis centras

„Diemedžio ugdymo centras“

**Rekomenduojamų lietuviškų
knygų sąrašas, skirtas
pedagogams, tėvams ir
specialistams, dirbantiems su
vaikais, turinčiais elgesio ir
emocijų sutrikimų**



**1. Rasa Barkauskienė, Aurelija Zacharevičienė „Darbas su vaikais, turinčiais elgesio ir emocinių sunkumų bei sutrikimų“
(2019 m. Vilnius, leidinys parengtas Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos užsakymu)**

Metodinė priemonė socialiniams pedagogams

Šioje metodinėje priemonėje aptariamos trys svarbiausios vaikų, turinčių elgesio ir emocinių sunkumų bei sutrikimų, grupės. Tai aktyvumo ir dėmesio, elgesio ir emociniai sunkumai bei sutrikimai. Nors naujausiose psichikos sutrikimų klasifikacijose aktyvumo ir dėmesio problemos pastaruoju metu priskiriamos neuroraidos sutrikimams, o ne elgesio sutrikimų grupei, visgi vaikų aktyvumo ir dėmesio sunkumai turi labai daug sąsajų su elgesio ir emociniais sunkumais nuo vaikystės iki paauglystės.

Prieiga internetu: <https://sctelsiai.lt/ppt/darbassuvaikais.pdf>





2. „Vaikų ir paauglių psichikos sveikata ir sutrikimai: patarimai tėvams“ (2020 m. Vilnius)

Psichikos sveikata yra neatsiejama visuomenės sveikatos dalis. Kalbėdami apie psichikos sveikatą, turime suvokti, kad tai – plati sąvoka, apimanti ne tik psichikos sutrikimų nebuvimą. Geros psichikos sveikatos individai sukuria visuomenę, pasižyminčią dideliu socialiniu kapitalu ir mažu socialinės patologijos lygiu, t. y. mažais savižudybių, smurto, prievartos ar kitokio žalojančio elgesio, nukreipto į save ar kitus, rodikliais. Tyrimų duomenys rodo, kad vienas iš dešimties vaikų susiduria su psichikos sveikatos sutrikimais. Tik 36 proc. tėvų žino, kaip tinkamai kalbėtis su vaikais apie jų psichikos sveikatą ir atsparumą įvairiems gyvenimo iššūkiams. Patarimai tėvams parengti remiantis užsienio šalių ir Lietuvos psichikos sveikatos specialistų patirtimi, įgyta konsultuojant tėvus ir atsakant į dažniausiai užduodamus klausimus apie vaikų psichikos sveikatos problemas bei psichikos sveikatos stiprinimą. Šiame leidinyje daugiausia dėmesio skiriama dažniausiai pasitaikančioms psichikos sveikatos problemoms – jų priežastims, požymiams, pagalbos būdams.

- Prieiga internetu: https://vpsc.lrv.lt/uploads/vpsc/documents/files/Leidiniai/Vaikirpaaugl_2020.pdf



3. Aušra Kurienė – „Kaip užauginti žmogų“ (Alma littera, 2021m.)

Ši knyga skirta tėvams ir specialistams, nagrinėjanti vaikų emocijų ir elgesio raidą. Aušra Kurienė, psichologė, pateikia vertingus patarimus apie vaikų jausmus, emocijų valdymą ir elgesio sunkumus. Knyga padeda geriau suprasti vaikų vidinį pasaulį ir kaip galima su jais dirbti, ypač tais atvejais, kai jie patiria sunkumus.



4. Asta Blandė „Deguonies kaukė mokyklai. Psichologo rekomendacijos tėvams ir mokytojams“ (Alma littera, 2024m.)



Jei žinai, kad svarbu, ir tiki, kad prasminga – imk ir daryk!

Jūsų rankose raktas, padėsiantis atrakinti kai kurias mokyklos duris.

Tai ne tik gaivus žvilgsnis į mokykloje patiriamus sunkumus, bet ir proga pabūti tėvų, mokinių, mokytojų ir galų gale mokyklų vadovų kailyje, pasverti galimybes ir nubrėžti ribas.

Aptardama iššūkius ir konkrečius žingsnius jiems įveikti, autorė visus mokyklos bendruomenės narius ragina darbuotis išvien ir dalytis atsakomybe.

Kaip telkti mokyklos bendruomenę ir kurti mokytis motyvuojančią aplinką?

Kaip pasirengti pirmai ir penktai klasei?

Ką apie paauglius svarbu žinoti suaugusiesiems?

Kaip mokytojui reaguoti į netinkamą vaiko elgesį ir bendradarbiauti su tėvais?

Kaip mokytojui pasirūpinti savimi?

Kokia vadovo pozicija padeda priimti pokyčius ir konstruktyviai bendradarbiauti?

Kaip padėti vaikams ruoštis egzaminams ir patikroms?

Pirmoje tokio formato knygoje – praktinės psichologo įžvalgos, situacijos ir jų aptarimas bei rekomendacijos, neleidžiančios paklysti mokyklos koridoriuose.

5. Kristina Busilaitė „Kaip stiprinti ryšį su savo vaiku?“ 2024m.

Knygos temos:

Kas yra stiprus ryšys su vaiku?

10 klaidų, kurias darydami tolstame nuo savo vaikų.

Kokių tėvų reikia NAUJOS kartos vaikams?

Ko trūksta NAUJOS kartos vaikams iki pilnos laimės?

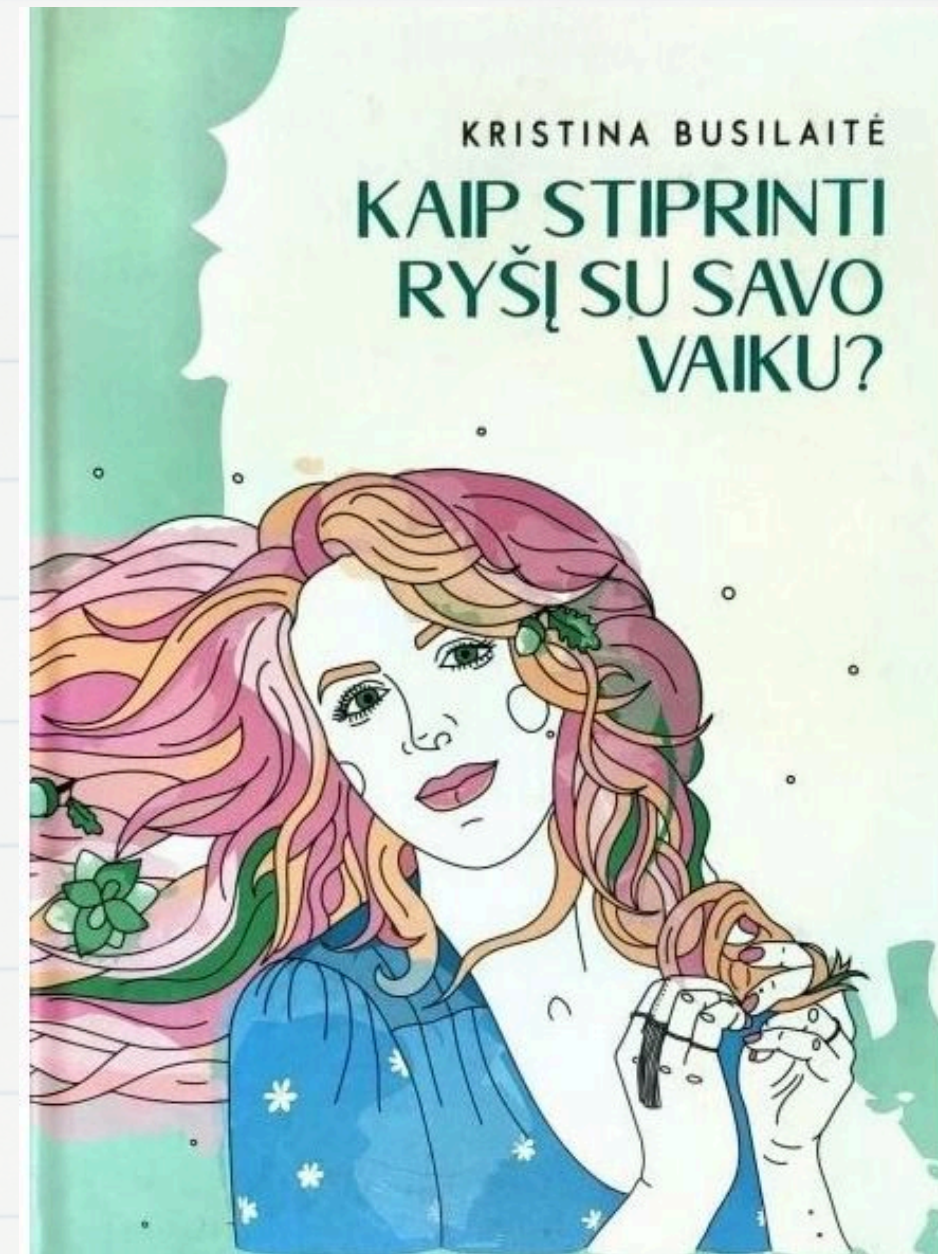
Nuo ko priklauso vaikų laimės pojūtis?

Kaip geriau pažinti savo vaikus ir sukurti artimą ryšį?

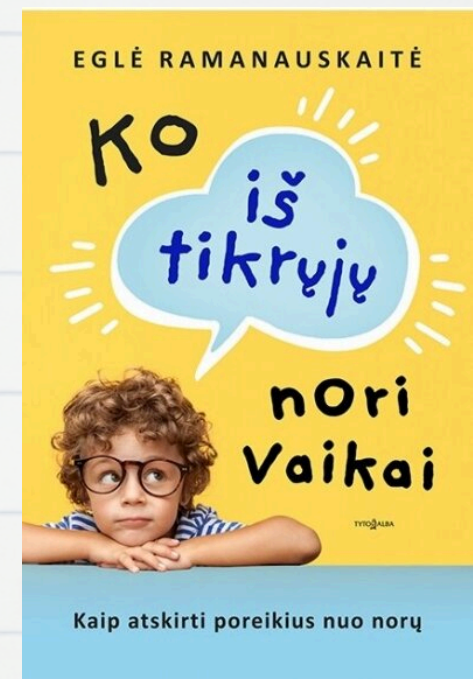
O KĄ DARYTI JEI RYŠIO JAU NĖRA IR SANTYKIAI SU VAIKU ĮTEMPTI?

Ekranų karta.

Ką gali padaryti jau šiandien, kad rytoj būtų šviesesnis?



6. Eglė Ramanauskaitė „Ko iš tikrųjų nori vaikai: kaip atskirti poreikius nuo norų“ (Tyto alba, 2024 m.)



EGLĖ RAMANAUSKAITĖ (g. 1979 m.)
– Tauragės Martyno Mažvydo progimnazijos psichologė, anksčiau dėšiusi kolegijoje. Jau dvidešimt metų dirba su įvairių psichologinių sunkumų turinčiais vaikais ir paaugliais, jų tėvais bei mokytojais. Aktyviai dalyvauja tarptautiniuose mokymuose visoje Europoje. Rengia seminarus vaikų ugdymo ir kitomis aktualiomis psichologinėmis temomis.



„Ko iš tikrųjų nori vaikai“ – tai knyga tėvams, mokytojams, specialistams ir visiems, kurie nori nuodugniau pažvelgti į vaiko problemas ir išmokti atpažinti tikruosius jo poreikius.

Ši knyga – lyg treniruotė prieš itin svarbią kelionę, kurią įveikę suprasite, kas iš tiesų slypi po maištaujančio vaiko kauke.

Kaip padėti vaikui susigaudyti pagal suaugusiųjų taisykles veikiančiame pasaulyje?
Ar reikia tenkinti visus vaikų poreikius ir ar vaikai tampa laimingi, kai gauna viską, ko nori?
Ar tikrai šių laikų vaikai turi daugiau teisių ir laisvės?
Ar netinkamas vaiko elgesys – blogo auklėjimo rezultatas?
Kaip atskirti vaiko poreikius nuo norų?
Bausti, drausti ar leisti, atleisti?
Kokią žalą daro vaikystėje patirtas smurtas ir ar kelio atgal nebėra?

Į šiuos ir kitus klausimus autorė ieško atsakymų, remdamasi įvairiais moksliniais tyrimais, statistika ir garsių psichologų teorijomis. Pateikdama pavyzdžių ji filosofiškai apžvelgia, kaip vartotojiška kultūra prisideda prie problemų, su kuriomis susiduria vaikai, ir kviečia pasvarstyti, ką galėtume padaryti, kad to nebūtų.

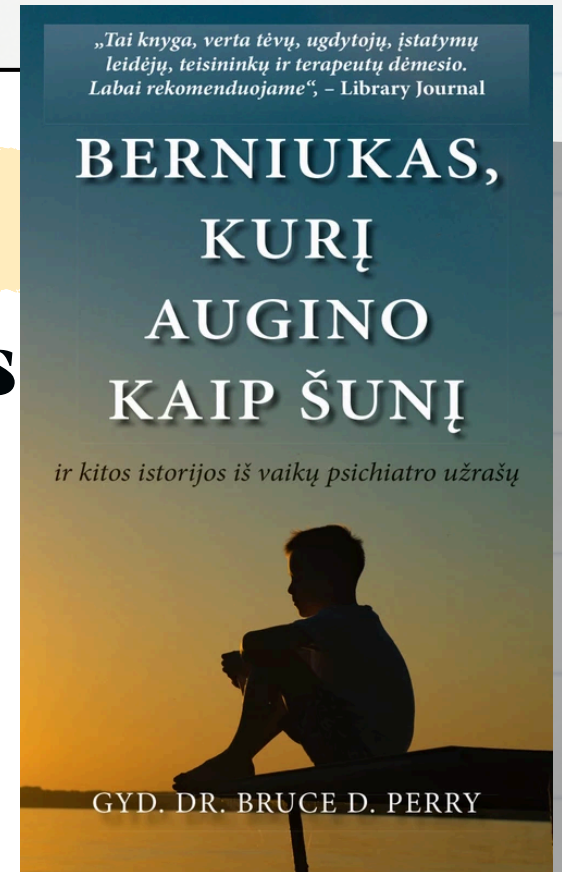
Šios knygos išskirtinumas – praktinė dalis, kurioje pateikti dialogų su vaikais pavyzdžiai bei išsami analizė, kaip vaikus veikia mūsų parinkti žodžiai ir kokią įtaką daro jų pasaulio suvokimui. Autorė tiki, kad remdamiesi pokalbių pavyzdžiais atrasite savo būdą, kaip užmegzti ryšį su vaiku, ir išmokysite jį pozityviai žvelgti į pasaulį.

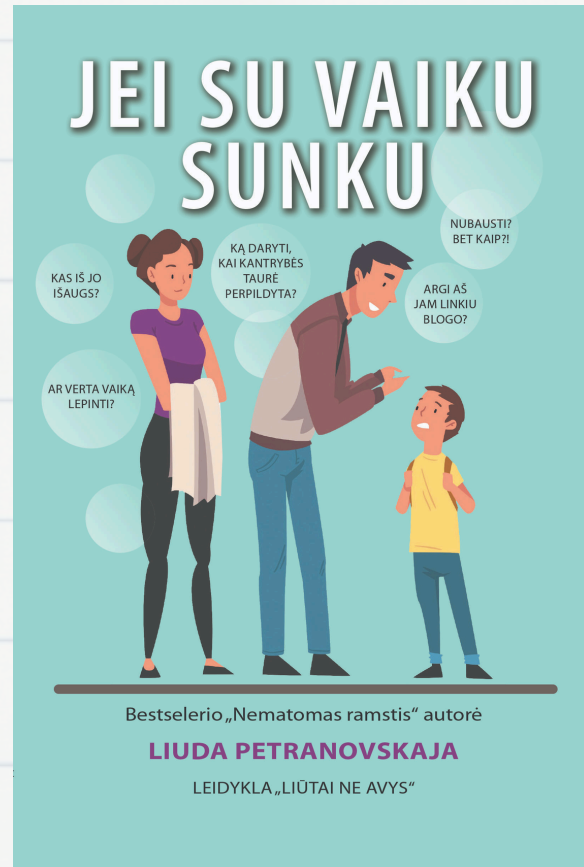


7. Bruce D. Perry „Berniukas, kurį augino kaip šunį ir kitos istorijos iš vaikų psichiatro užrašų: ko traumuoti vaikai gali mus išmokyti apie netektį, meilę ir gijimą“ (Liūtai ne avys, 2022m.)

KAIP TRAUMA VEIKIA VAIKO PROTĄ – IR AR PROTAS GALI PASVEIKTI?

- Vaikų psichiatras dr. Bruce'as D. Perry'is padeda vaikams, susidūrusiems su neįsivaizduojamu siaubu: išgyvenusiems genocidą, patyrusiems smurtą artimoje aplinkoje, pagrobtiems paaugliams, su vienu ar apskritai be tėvų gyvenantiems. Klasika tapusioje knygoje „Berniukas, kurį augino kaip šunį“ dr. Perry'is pasakoja jų istorijas apie patirtas traumas ir transformaciją, kurios liudija apie drąsą, žmoniškumą ir viltį. Meistriškai derindamas nepamirštas vaikų istorijas su paties siūlomomis atjauta grįstomis, įžvalgiomis gydymo strategijomis, Perry'is paaiškina, kas nutinka vaikų smegenims susidūrus su didžiuliu stresu, ir atskleidžia netikėtus būdus, kurių galima imtis norint palengvinti šį skausmą ir padėti jiems užaugti sveikais suaugusiais žmonėmis. Tik perpratę mokslą apie protą ir meilės bei švelnumo galią galime tikėtis išgydyti net ir skaudžiausiai sužeisto vaiko sielą.
- „Perry'is pateikia keletą svarbių įžvalgų, kaip neišugdyti potencialaus sociopato... Autorius pateikia įtikinamų argumentų apie ankstyvos intervencijos svarbą sunkiai tramdomo elgesio vaikams, kad suaugę jie netaptų sociopatais.“ – Booklist
- „Tai knyga, verta tėvų, ugdytojų, įstatymų leidėjų, teisininkų ir terapeutų dėmesio. Labai rekomenduojame.“ – Library Journal
- „Ši knyga, kupina išmintingo gydytojo bei mokslininko su atjauta pasakojamų istorijų, bus aktuali visiems, kurie trokšta sužinoti, kaip gyja vaikų sielos.“ – Gydytoja Lynn Ponton, knygos The Romance of Risk autorė.
- „Nuostabiai parašytas, žadą atimančiais pasakojimais apie darbo patirtį su emociškai nestabiliais ir traumotais vaikais psichiatras Perry'is supažindina skaitytojus su ankstyvoje vaikystėje išgyvento nerimo ir smurto įtaka besivystančioms smegenims. Pasitelkdamas ne itin įmantrius ar sudėtingus faktus ir vaizdinius, kuriuos skaitytojui nesunku suvokti, jis pateikia paprastus, tačiau vaizdingus paaiškinimus apie atsaką į stresą ir įvairius smegenų mechanizmus.“ – Publishers Weekly .





8. Ljudmila Petranovskaja „Jei su vaiku sunku: ką daryti, kai kantrybės taure perpildyta?“ (Liūtai ne avys, 2023m.)



MES VISI NORIME VAIKUS AUGINTI TEISINGAI. Skaitome, nagrinėjame, konsultuojamės. Kaip aktyviai klausytis, kaip teisingai sudrausminti aštuonis kartus per dieną apkabinti, paskatinti, sudrausti. Versti skaityti. Jokių būdų neversti skaityti. Teisingai girti (pavyzdžiai pridedami). Negirti visiškai, tai įvertinimas, o vertinti nereikia...

- Kas mūsų santykiuose su vaiku negerai, kas jam trukdo geriau elgtis?
- Kaip pakeisti elgesį, jeigu jis jūsų kategoriškai netenkina?
- Tad jeigu neskubėsite, leisite sau galvoti ir jausti, į šiuos klausimus rasite atsakymus.



Liuda Petranovskaja – įžymi psichologė, bestselerio „Nematomas ramstis: prierašumas vaiko gyvenime“ bei kitų knygų vaikų ir šeimos psichologijos tema autorė, pristato naują knygų seriją „ARTIMI ŽMONĖS: santykių psichologija“, kuri pirmiausia yra skirta tėvams:

- atskleidžia šeimoje dažniausiai pasitaikančias vaikų ir suaugusiųjų santykių problemas;
- pataria, kaip rasti tinkamiausius jų sprendimo būdus;
- padeda išsaugoti nuoširdžius ir harmoningus santykius tarp artimųjų.

9. Dr. Dan Kindlon ir Dr. Michael Thompson „Augant Kainui: kaip apsaugoti berniukų jausmų pasaulį“ (Vaga, 2016)



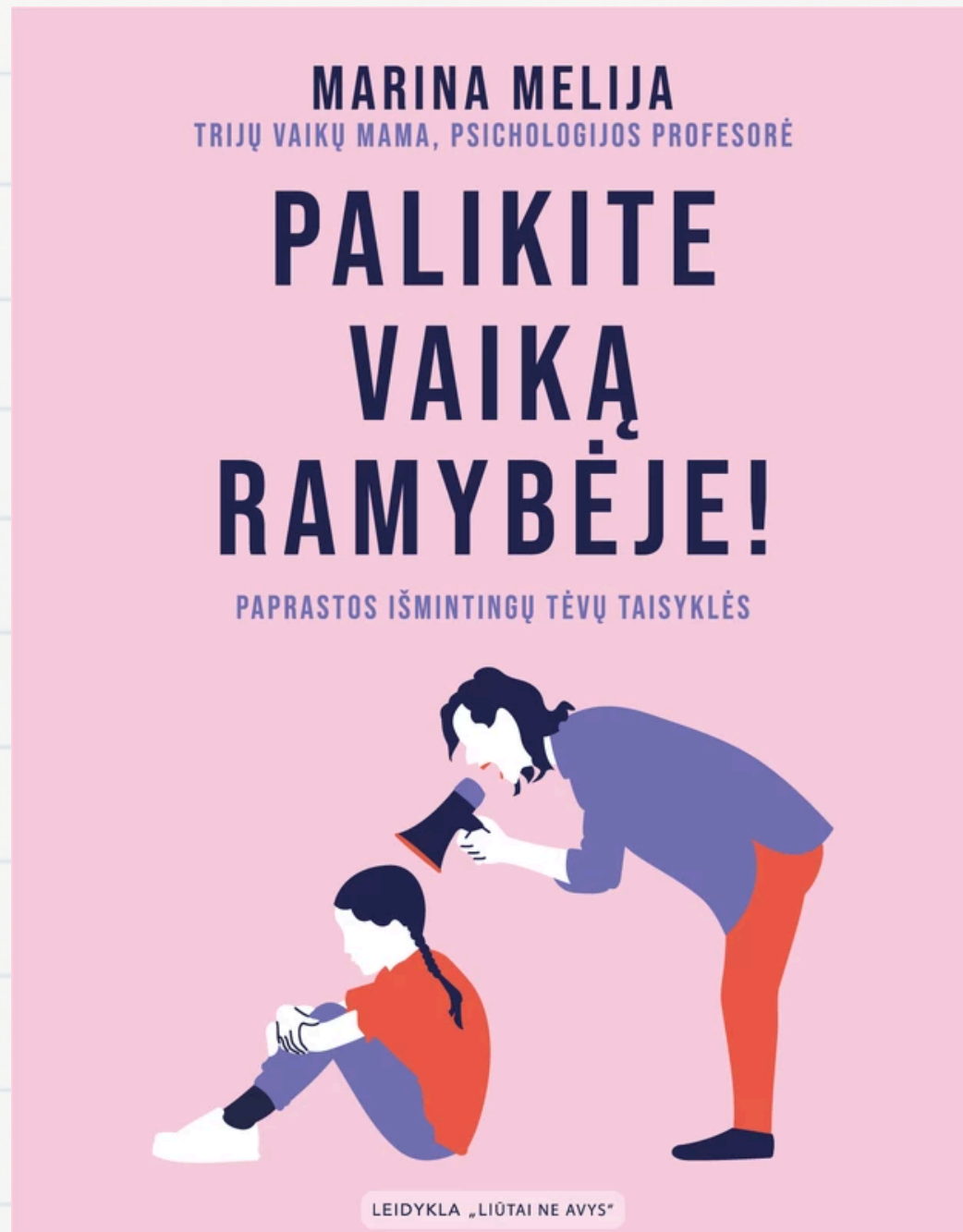
Garsūs JAV vaikų psichologai Danas Kindlonas ir Michaelas Thompsonas knygoje „Augant Kainui: kaip apsaugoti berniukų jausmų pasaulį“ susitelkia į berniukų elgesį bei jausmus, kurių dažnai nepavyksta įžiūrėti ir perprasti aplinkiniams. Remdamiesi patirtimi, sukaupta per keturis darbo dešimtmečius, autoriai nagrinėja, kaip kultūra, brukdama sustabarėjusius, kartais net karikatūriškus, vyriškumo idealus, skurdina berniukų jausmų pasaulį ir pataria, ko reikia, kad šie užaugtų emociškai stabiliais, empatiškais, gebančiais mylėti, rūpintis ir bendrauti vyrais. Knygoje nagrinėjamos tokios temos: kaip mokyti vaikus emocinio raštingumo, apsaugoti jų emocinį pasaulį, berniukų ir mergaičių skirtumai, klaidingas požiūris į berniukų judrumą, griežto auklėjimo pasekmės, žiaurumo kultūra, sporto reikšmė berniuko gyvenime, tėčio ir sūnaus, mamos ir sūnaus santykių svarba, berniukų paauglystė, brandos ritualai: alkoholis ir narkotikai, apie seksualinį smalsumą, pyktis ir smurtas. Ši knyga berniukus auginantiems tėvams padės labiau suprasti berniukų sielas, suprasti, kaip jie kenčia, myli, konkuruoja, padedant jiems mokytis emocinio raštingumo.

10. Isabelle Filliozat „Viską išbandžiau. Priešgyniavimas, ašaros ir įniršio priepuoliai“ („Baltos lankos“, 2017 m.)

Pavargę tėvai dažnai nuleidžia rankas. Kaip susitarti su vaikais, kai jie nenori rengtis ir tvarkytis, priešgyniauja, kai reikia eiti į mokyklą ar miegoti? Nevaldomą ar nervinantį savo mažylių elgesį tėvai linkę vertinti kaip piktavališkumą ir įžūlumą. Esama ir tokių, kurie kaltina save ir įžvelgia čia traumos padarinius. O gal yra kitų priežasčių? Nauji neurofiziologijos ir eksperimentinės psichologijos atradimai kitaip nušviečia tokį iš proto varantį elgesį. Knygoje mažai teorijų, daugiau pateikiama iškalbingų piešinių, koncentruotų mokslinių aiškinimų ir naujoviškų patarimų, tėvams siūlančių elgtis pagal konkretų vaiko amžių. Aptariamas kiekvieno amžiaus tarpsnio specifiškumas, elgsenos tendencijos bei atkreipiamas dėmesys į tėvelių dažniausiai daromas klaidas bendraujant su vaikais. Isabelle Filliozat – psichologė, psichoterapijos pedagogė, Ryšių ir emocijų supratimo mokyklos vadovė, daugybės knygų autorė. Anouk Dubois – psichomotorikos specialistė, ankstyvosios vaikystės metodininkė, sertifikuota Sąmoningų tėvų instituto instruktorė, veiksmingo bendravimo pagal dr. Thomą Gordoną metodininkė ir knygų dailininkė. Knygoje pateikiama iškalbingų piešinių, mokslinių aiškinimų ir naujoviškų patarimų, tėvams siūlančių elgtis pagal vaiko amžių (nuo 1 – 5 metų)



11. Marina Melija „Palikite vaiką ramybėje! Paprastos išmintingų tėvų taisyklės“ (Liūtai ne avys, 2023 m.)



Mes visi norime užauginti sėkmingus, savarankiškus ir laimingus vaikus. Todėl aktyviai planuojame, kontroliuojame, nuolat peikiame ir koreguojame jų gyvenimą bei veiksmus. Tačiau mūsų pastangos paveikti kitą žmogų, darant jam tiesioginę įtaką, beveik beprasmės. Marina Melija – psichologė, turinti keturiasdešimties metų darbo patirtį, – siūlo veiksmingesnį būdą: palikti vaikus ramybėje ir sutelkti dėmesį į save, į savo žodžius ir poelgius. Autorė analizuoja konkrečius atvejus, su kuriais susiduria savo darbe konsultuodama tėvus, ir atskleidžia išmintingų tėvų elgesio veiksmų seką, padedančią išspręsti „neišsprendžiamas“ problemas.

Knygoje „Palikite vaiką ramybėje!“ jūs sužinosite apie tai:

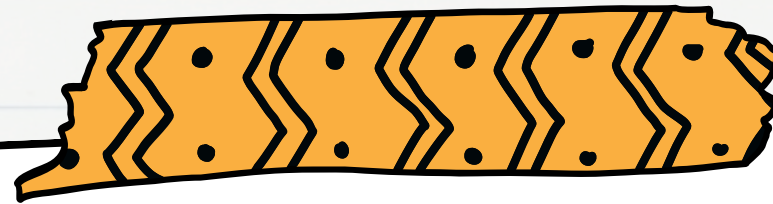
kaip suteikti vaikui laisvę?

kaip nustatyti ribas?

kaip elgtis, jeigu vaikas patiria patyčias?

kaip elgtis su vaikui skirtais kišenpinigiais?

kaip tėvams susigrąžinti autoritetą?



12. Dr. Austėja Landsbergienė „Išgyventi paauglystę. Tėvams ir mokytojams“ (Kibirkštis, 2024 m.)

- Knygoje „Išgyventi paauglystę: tėvams ir mokytojams“ edukologė dr. Austėja Landsbergienė dalijasi įžvalgomis, žiniomis ir patirtimi, kurias įgijo daugiau nei ketvirtį amžiaus dirbdama švietimo sistemoje, pati būdama keturių paauglių mama, bendraudama su kitais paauglių tėvais ir nuolat žongliruodama profesiniu bei mamos vaidmenimis.
- Šioje knygoje rasite arti šimto paauglių tėvams ir mokytojams aktualių temų, pagardintų autentiškomis istorijomis iš pačios dr. A. Landsbergienės gyvenimo auginant savo vaikus. Anot pačios autorės, paauglystė yra amžiaus tarpsnis, kur kuo daugiau žinai, tuo geriau supranti, kad nieko nežinai. Tad geriausia yra pasiduoti natūraliai paauglystės tėkmei ir apgaubti tai, kas vyksta, meile, kantrybe ir supratimu, kad visa tai yra laikina, ir tai – paskutinis vaiko šuolis prieš tampant jaunu suaugusiu žmogumi. Mes – tėvai ir pedagogai – esame bendrakeleiviai, galintys palaikyti ir ištiesti ranką, kai paaugliui bus sunkiausia.
- Knygą praturtina ir pačių paauglių mintys įvairiomis tėvus ir pedagogus neraminančiomis temomis, bei profesoriaus Vytauto Landsbergio pokalbių ištraukos su proanūke Gertrūda apie paauglystės ypatumus skirtingose kartose ir net šimtmečiuose.
- Autorė viliasi, kad „Išgyventi paauglystę“ bus pagalbininkas tėvams bei pedagogams ir atsakys į bent keletą iš begalybės kylančių klausimų.
- Nuramins. Suteiks vilties. Įkvėps.

Išgyventi paauglystę

TĖVAMS IR
MOKYTOJAMS



Dr. Austėja Landsbergienė

13. John Townsend „Ribos paaugliams“ (Abigailė, 2020m.)



Paauglystė – tai didelių pokyčių, emocinių įtampų ir virsmo metas. Dažni tėvai, atėjus šiam metui, susiima už galvos ir sako: na, kaip nors, kaip nors praeis. Pasidarome panašūs į stručius, norinčius tam laikui sukišti galvas į smėlį. Bet mums duotas nepakeičiamas vaidmuo padėti vaikams išgyventi šį sudėtingą gyvenimo tarpsnį. Paauglių tėvai susiduria su anksčiau nepatirtais iššūkiais: kaip reaguoti į maištą, atsisakymą tvarkytis kambarį ar ne namie praleistą naktį? Ar galima viską nuleisti negirdomis dėl šventos ramybės, o jei nenuleisti ir imti reikalą už ragų, tai kaip? Nieko stebėtino, kad susidūrę su paauglystės problemomis daugelis tėvų nusivilia, praranda orientaciją ir nebežino, ką daryti. Tačiau šias problemas galima išspręsti. Ir ne tik galima, jas būtina spręsti.

Jūs nujaučiate, kad labai greitai vaikas „pakels sparnus“ skristi iš tėvų lizdo. Bet kaip jam seksis plačiajame pasaulyje, labai priklauso nuo to, ar jis bus išsiugdęs būtinus įgūdžius ir nuostatas: ar mokės prisiimti atsakomybę už savo jausmus ir veiksmus, ar sugebės atidėti malonumą, paklusti taisyklėms ir reikalavimams, pagarbiai reikšti pyktį ir nusivylimą.

Mūsų, tėvų, uždavinys – padėti paaugliui tai išsiugdyti. Tik mes vieni jį mylime taip stipriai, kad skirtume tiek daug jėgų, laiko ir dėmesio.

Šioje knygoje autorius aprašo, kaip padėti paaugliui prisiimti atsakomybę už savo veiksmus, jausmus ir gyvenimą – ribų ir padarinių metodą. Jo esmė – nustatyti paaugliui apgalvotas elgesio ribas ir leisti jam patirti neigiamus padarinius, kai šias ribas pažeidžia.



14. Joanna Faber, Julie King „Kaip kalbėti, kai vaikai neklauso: verkšlenimas, bėrniai, pykčio priepuoliai, nepaklusnumas ir kiti vaikystės iššūkiai“ (Vaga, 2022m.)

- Joanna Faber, įkvėpta mamos Adele Faber patirties ir jos bestseleriu tapusios knygos „Kaip kalbėti su vaikais, kad jie klausytų ir kaip klausyti, kad vaikai kalbėtų“ sėkmės, kartu su kolege Julie King pristato knygą „Kaip kalbėti, kai vaikai neklauso“.
-
- Pirmoje knygos dalyje vaikų auklėjimo ekspertės supažindina skaitytojus su „įrankių dėže“, atveriančia pagrindinius bendravimo įgūdžius, kurių reikia norint keisti santykius su vaikais. Antroje dalyje autorės pristato pagrindines bendravimo su vaikais metu kylančias problemas – pykčio priepuolius, priklausomybę nuo technologijų, nenorą klausyti – ir pasiūlo konkrečių praktinių būdų joms spręsti.
-
- „Kaip kalbėti, kai vaikai neklauso“ – tikrų istorijų, šmaikščių iliustracijų ir veiksmingų pratimų derinys, kuris tiesia pagalbos ranką tėvams, seneliams, mokytojams – visiems, kas susiduria su vaikystės ir bendravimo su vaikais iššūkiais.
-
- Joanna Faber ir Julie King yra keletą knygų, kurių populiariausios išverstos į daugiau nei 22 kalbas, autorės. Abi užsiima tėvų ir globėjų konsultacijomis, visame pasaulyje veda paskaitas ir seminarus tėvų bendruomenėms, verslo atstovams, ugdymo įstaigoms.



15. Elaine N. „ITIN JAUTRUS VAIKAS. Kaip padėti mūsų vaikams gyvuoti, kai pasaulis juos stelbia“ (Sofoklis, 2020m.)

Itin didelis jautrumas būdingas 15–20 proc. vaikų. Jie, regis, pastebi menkiausią maisto skonio ar temperatūros pasikeitimą, krūpčioja nuo triukšmo ir ima verkti, vos į akis tvyksteli ryški šviesa. Juos lengva įskaudinti, jie dažniau nerimauja, ilgiau pasvarsto prieš veikdami, skaudžiai išgyvena dėl neteisybės, žiaurumo ir neatsakingumo. Kai šią savybę suvokiame kaip jautrumą, galima apie ją kalbėti tiksliau, įžvelgti daugybę jos privalumų, o svarbiausia – kompetentingiau ugdyti jautrius vaikus.

Knygos „ITIN JAUTRUS VAIKAS“ autorė psichologė tyrėja ir klinikinės psichologijos specialistė Elaine N. Aron taip pat yra itin jautrus asmuo ir tokio asmens motina. Nuo to laiko, kai pradėjo tyrinėti itin didelį jautrumą, ji apklausė tūkstančius jautrių suaugusiųjų, tėvų bei vaikų. Elaine N. Aron padės suprasti, kaip auginti savo itin jautrius vaikus. Jei tėvai ir mokytojai išmokys juos save mylėti ir vertinti, ugdyti savitą požiūrį ir efektyviai bendrauti, labai palengvins jų gyvenimą šiuolaikiniame pasaulyje.

Knygoje „ITIN JAUTRUS VAIKAS“ taip pat aptariama:

- Kaip suprasti ir nustatyti, kad jūsų vaikas yra itin jautrus.
- Kaip įveikti itin jautraus vaiko auginimo iššūkius kiekvienu amžiaus tarpsniu.
- Kaip taikyti keturis laimingo itin jautraus vaiko ugdymo principus.
- Kaip padėti savo vaikui gerai jaustis už namų ribų.

Ar Jūs auginate jautrų vaiką? O gal pats toks buvote? Kas yra jautrumas ir kaip su juo gyventi, pasakoja praktiška ir išmintinga psichologės – mokslininkės ir praktikės Elaine N. Aron knyga.

Įgimtą nervų sistemos jautrumą, dėl kurio žmogus būna labai dėmesingas tiek fiziniams, tiek psichologiniams aplinkos aspektams ir jų pokyčiams, paveldi apie 15 proc. žmonių. Ši savybė turi didelės įtakos tam, kaip mes augame, bręstame, kaip jaučiamės pasaulyje.

Knyga padės kuriant geresnius santykius su savimi ir savo vaikais, išmokys džiaugtis tomis savybėmis, kurias gauname kaip likimo iššūkį ir dovaną.

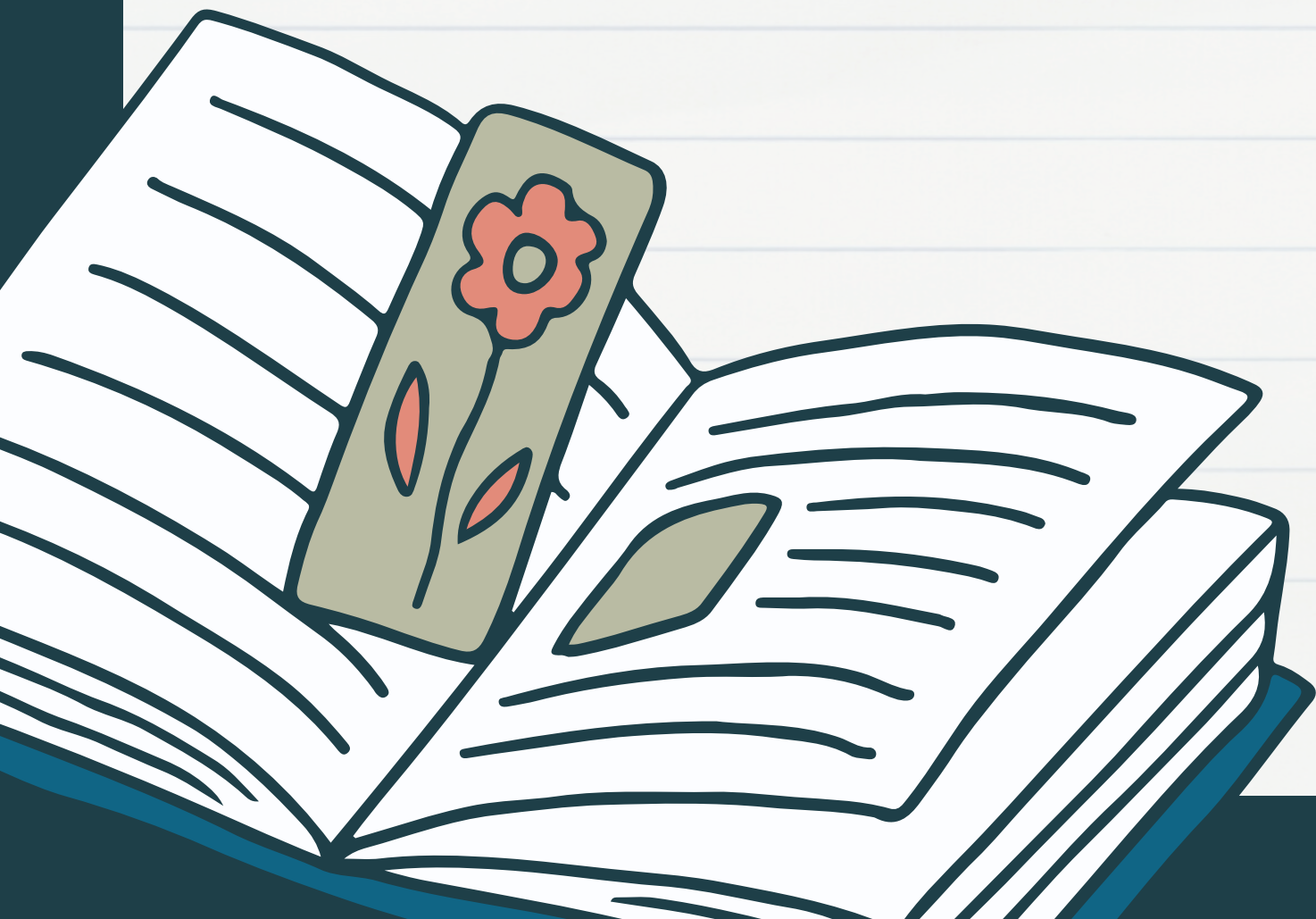
VšĮ Psichologinių konsultacijų centras, psichoterapeutė Ivona Staškevičienė ir dr. Agnė Jurgaitytė-Avižiniene





Pagalbą švietimo
įstaigoms teikiantis
nacionalinis centras

www.diemedziougdymocentras.lt



DIZAINAS IR MAKETAS
Metodininkė Aurelija Riterienė
Iliustracijos www.canva.com
www.pegasas.lt
www.knygos.lt