

Lektury dla rodziców i młodzieży na czas kwarantanny

Szanowni Państwo,

przed nami kilka tygodni kwarantanny dzieci, a często również rodziców. Będziemy inaczej dysponować czasem, zapewne inaczej spędzać czas w ciągu dnia niż dotychczas. Polecamy książki, których lektura może być przyjemna i pożyteczna.

Lektury dla rodziców

- Jeżeli wiosenne wieczory chcecie spożytkować na pogłębienie więzi, refleksję we dwoje polecamy: „Porozmawiajmy o emocjach. Zeszyt ćwiczeń dla par” V. Kallos-Lilly, J. Fitzgerald
- Polecamy również lekturę będącą użytecznym narzędziem rozwoju osobistego, samoświadomości i inteligencji emocjonalnej: „Czując. Rozmowy o emocjach” A. Jucewicz
- A jeżeli już mowa o inteligencji emocjonalnej, to klasyczna, propozycja obowiązkowa: „Inteligencja emocjonalna” D. Goleman
- Humorystyczna powieść dodająca optymizmu. Prawdziwa historia bestsellerowego brytyjskiego autora pięciu powieści, który przeszedł kryzys, wygrał z chorobą psychiczną i nauczył się żyć na nowo. „Dość dobre powody, aby pozostać przy życiu” M. Haig
- Słynny psychoterapeuta Robin Skynner i nie mniej słynny komik John Cleese z wdziękiem dowodzą, że nie ma problemu bez rozwiązania, a rozwiązanie najczęściej znajduje się... tuż pod ręką. Sięgnijcie po klasykę: „Żyć w rodzinie i przetrwać” R. Skynner, J. Cleese

Lektury dla młodzieży

- „Czy mam depresję i co mogę na to poradzić? Poradnik dla nastolatków” Parkinson, S. Reynolds
- Jedna z najlepszych książek samopomocowych ostatnich lat stanowi doskonałe połączenie wyników najnowszych badań z niezwykle skutecznymi i praktycznymi poradami do wykorzystania od zaraz: „W pułapce myśli – dla nastolatków. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem” L. Hayes
- 15 znakomitych opowiadań o tym, co w życiu najważniejsze, dla dzieci 11-16 lat: „Gorzka czekolada i inne opowiadania o ważnych sprawach” praca zbiorowa
- Historie stu bohaterskich kobiet od Elżbiety I po Serenę Williams, to nowe wersje bajek stworzone, by zainspirować wszystkie dziewczynki: „Opowieści na dobranoc dla młodych buntowniczek. 100 historii niezwykłych kobiet” Favilli, F. Cavallo
- I wersja dla chłopców: „Opowieści dla chłopców, którzy chcą być wyjątkowi. 100 historii niezwykłych mężczyzn, którzy podjęli wyzwanie, by zmienić świat” B. Brooks