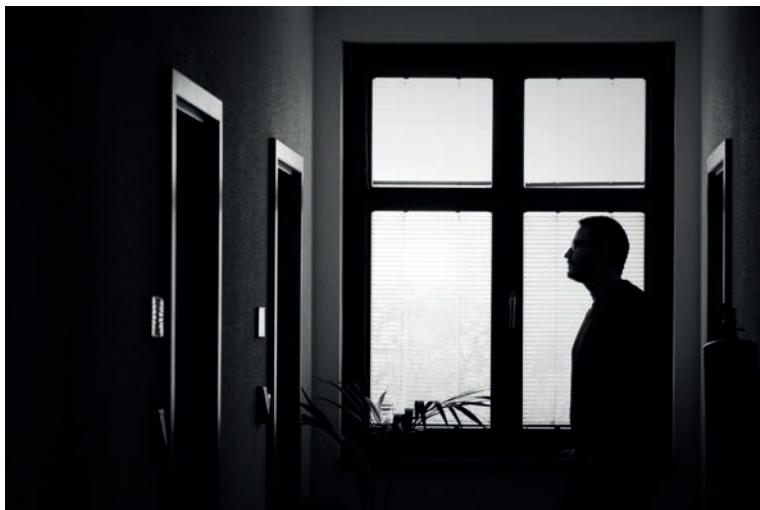




Ediční plán

1. pololetí 2023



Vážení čtenáři,

těžko soudit, jaké bude první pololetí roku 2023. Loni si nikdo neuměl představit, jak se svět ze dne na den změní. Jeden každý člověk může na běhu dějin ovlivnit jen máloco, na druhou stranu má ale v rukou obrovský potenciál – svůj vlastní život. K tomu, aby s ním mohl pracovat co nejlépe, slouží po staletí i knihy. A ty z Portálu poslední dekády zvlášť.

Jsou tragédie, za nimiž nemusíme jezdit do válečných zón, byť jsou stále blíže. Mám na mysli traumatické zkušenosti, které postihují ty nejzranitelnější, děti, a jejichž původci jsou zdánlivě obyčejní, normální lidé. Trauma mnohdy ovlivňuje člověka na celý život a už dávno neznamena jen leteckou nehodu či zkušenost přírodní katastrofy. Zneužívání, znásilnění, šikana, týrání – doma i v institucích –, to jsou jevy, kterých se přes veškerý zdánlivý pokrok nejsme schopni zbavit, spíše naopak. Vhled to těchto vysloveně globálních témat dává skvělý rozhovor *Co se ti stalo?* špičkového psychoterapeuta zaměřeného na trauma Bruce Perryho se známou moderátorkou Oprah Winfrey, která sama prošla drsným traumatizujícím dětstvím. Z domácího prostředí přináší mrazivě autentické příběhy dětí z výchovných ústavů Tomáš Morávek v knize *Nebud' p*ča aneb jak (ne)pracovat s dětmi*. Ve všech těchto svědectvích nicméně nezaznívá jen rezignované konstatování stavu společnosti. Zásadní je vždy naděje, že se i s takovými případy dá pracovat, léčit je, zmírňovat bolesti své i lidí kolem nás. To je ostatně skutečnou výzvou pro každého člověka!

Věřím, že vám v tom budou knihy Portálu dobrým pomocníkem.

Mgr. Martin Bedřich, Ph.D.
šéfredaktor a jednatel

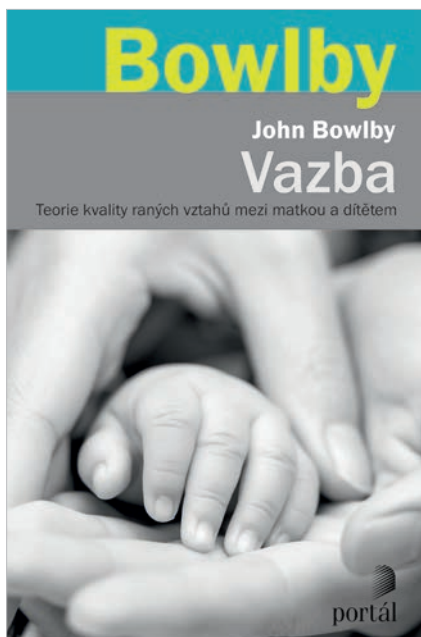
John Bowlby

Vazba

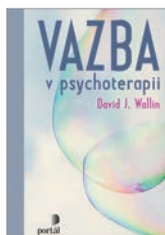
Teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem

Překlad Ivo Müller

Doslov PhDr. Jana Procházková



978-80-262-2023-7, brož., 544 s., 699 Kč



DOPORUČENÉ TITULY:

Vazba v psychoterapii

„Na základě dlouhodobých studií Bowlby a další prokázali, že jistá a spolehlivá citová vazba mezi matkou a dítětem, utvářená od narození do zhruba dvou až tří let, je předobrazem všech vztahů, na nichž je v životě založeno přátelství, láska a spolupráce.“

DNES JIŽ KLASICKÁ KNIHA POJEDNÁVÁ O PROCESU CITOVÉHO PŘILNUTÍ A DOKAZUJE, ŽE TENDENCE DÍTĚTE KE VZTAHOVÉ VAZBĚ JE INSTINKTIVNÍ ODPOVĚDÍ NA POTŘEBU OCHRANY.

Dítě vyhledává tělesnou blízkost matky nebo jiné blízké pečující osoby a projevuje svoji potřebu emočně – pláčem, křikem, úsměvem. Jako odpověď se mu dostává hlazení, kolébání, krmení, mluvení apod., čímž mu matka poskytuje péči

a bezpečí a odstraňuje jeho úzkost z ohrožení. Tak vzniká tzv. bezpečná vazba. Bowlby zastával názor, že dítě, které tuto vazbu nemá, bude projevovat známky deprivace. Vycházel přitom z psychoanalýzy, dítě vnímal jako bytost se silnými pudy a pudové jednání viděl jako přirozený nástroj pro zvýšení šance dítěte na přežití. Zásadním pudem je právě přimknutí k matce.

Bowlbyho výzkumy a publikace podnítily dalekosáhlé změny ve způsobu péče o děti a přispěly k radikálně novému pohledu na sociální a emoční vývoj člověka.



John Bowlby

(1907–1990) získal vzdělání na University of Cambridge a University College Hospital v Londýně. Po ukončení studia lékařství se specializoval na dětskou psychiatrii a psychoanalýzu. V roce 1946 nastoupil na Tavistockou kliniku, kde pracoval s dětmi, jež často neměly možnost vyrůstat v pevném vztahu s rodiči a v době dospívání se u nich rozvinulo delikventní chování nebo jiné problémy.

Maria Montessori

Tajuplné dětství

Překlad Jan Volín



978-80-262-2024-4, brož., 264 s., 349 Kč

„Někdy velmi malé děti ve vhodném prostředí dosáhnou ve své práci zručnosti a přesnosti, která nás může jen překvapit.“

TATO KNIHA ODHALUJE VZDĚLÁVACÍ METODU MARIE MONTESSORI. Klade důraz na raný vývoj dítěte a ukazuje dospělým, jak se sami mohou učit tomu, co děti přirozeně dokážou, jak je mohou pozorovat a pomáhat jim. Vzdělávací metoda Marie Montessori pracuje s připraveným prostředím, které děti přirozeně vede. Pomocí vnímavého přístupu a také promyšlených pomůcek se děti v montessori školách učí vlastně samy. Dospělý je jejich průvodcem. V této knize se čtenář dozví, že každé dítě má jiný rytmus a že mu učení podle montesori zásad umožňuje vyvíjet se jeho vlastním tempem. Autorka považuje přípravu vzdělávacího materiálu za nezbytnou a zároveň zdůrazňuje, že pedagogové se musejí postavit na úroveň studentů, nikoli naopak. Všechny výchovné teorie jsou postavené na respektování svobody dítěte. Pro zájemce o vzdělávací metodu Marie Montessori je tato kniha nezbytným primárním zdrojem.



Maria Montessori

(1870-1952) byla všestranná italská pedagožka, filozofka a vědkyně. Je známa především svými novými pedagogickými metodami. Vystudovala medicínu, filozofii a psychologii, zabývala se antropologií, biologií a pedagogikou.

Maria Montessori Tajuplné dětství



K proniknutí do neprobádané oblasti podvědomí by měla být využita také některá další odvětví různých věd a přístupy různých koncepcí. To by nám mohlo pomoci v našem studiu člověka od jeho narození, když se snažíme sledovat a chápat projevy psychiky dítěte v jeho reakcích na své okolí a jsme svědky tajuplných dramatických zápasů, které v konečném důsledku do jeho duše vnášejí bolest a stín.

Jedním z nejprekvapivějších a zároveň nejvýznamnějších odhalení psychoanalýzy bylo to, že psychické poruchy mohou mít svůj původ v dětství. Zapomenuté zážitky vyvolané z podvědomí prozradily, že děti byly oběťmi různých utrpení, které jejich okolí vůbec nezaznamenalo. Toto odhalení bylo jak ohromující, tak i znepokojivé, protože odporovalo dosavadním obecně panujícím názorům. Čistě psychické útrapy v dětství působí pomalu, nenápadně, ale vytrvale. Nikdo se zatím nedomníval, že by mohly vést k duševním poruchám v dospělosti. Tyto psychické útrapy pramení z potlačování spontánní aktivity dítěte dominujícím dospělým. V důsledku toho jsou spojovány s dospělým, jehož vliv na dítě je největší, tedy s matkou. Měli bychom pečlivě rozlišovat dvě úrovně výzkumu prováděného psychoanalýzou. Jedna, držící se spíše povrchu, se zabývá konflikty

mezi přirozenými instinkty jednatelce a prostředím, na něž se musí adaptovat. To jsou obvykle konflikty jeho primárních potřeb a okolí. Následky těchto konfliktů jsou léčitelné, neboť většinou není obtížné vyvolat skryté příčiny uvedených poruch do vědomí.

Je zde však i druhá, hlubší úroveň problematiky, která musí být v mnohých případech brána v potaz. Je spojena se zážitky z dětství, při nichž se nejednalo o konflikt mezi člověkem a jeho sociálním prostředím, ale o konflikt mezi dítětem a matkou, nebo poněkud obecněji mezi dítětem a dospělým.

Následky tohoto druhu konfliktů, jichž se psychoanalýza dotýkala jen zřídka, je velmi těžké léčit. Pro jejich řešení se zatím neudělalo téměř nic. V nejlepším případě byly brány jako indikace příčin psychické poruchy.

Při léčbě jakékoli nemoci, ať už fyzické, či duševní, se nyní ukazuje jako důležité brát v úvahu i to, co se odehrávalo v dětství. Ty nemoci, jejichž počátek může být vysledován už v dětství, se zcela pravidelně projevují jako nejzávažnější a nejhůře léčitelné. Důvodem je skutečnost, že k rozhodujícímu vyladování života dospělého dochází právě v jeho raném věku.



Anna Freud

Já a obranné mechanismy

Překlad Petr Babka



978-80-262-2025-1, brož., 144 s., 279 Kč

„Způsob držení těla jako upjatost a strnulost nebo osobní zvláštnosti jako stereotypní úsměv, posměšné, ironické a velkopanské vystupování, to vše je pozůstatek po obranných postupech, kdysi velice aktivních, které se odpoutaly od své původní situace a staly se trvalým rysem charakteru.“

KNIHA JÁ A OBRANNÉ MECHANISMY PATŘÍ KE KLASICKÝM, ZÁKLADNÍM PSYCHOANALYTICKÝM TEXTŮM. Anna Freud, dcera Sigmunda Freuda, zde zřetelně ukazuje, že psychoanalýza se nezabývá výhradně lidským nevědomím. Dokládá, že ve skutečnosti bylo vždy předmětem zájmu psychoanalýzy Já a jeho poruchy – přičemž zabývání se nevědomím sloužilo obnově Já a jeho funkcí. Autorka se v této knize věnuje specifickému problému – prostředkům, kterými se Já brání nelibým stavům a úzkosti a pokouší se zvládat impulzivní jednání, afekty a pudové nároky.



DOPORUČENÉ TITULY:

Krysí muž a Vlíčí muž
Totem a tabu



Anna Freud

(1895–1982) byla rakousko-uhersko-britská psychoanalytička židovského původu, dcera zakladatele psychoanalýzy Sigmunda Freuda. Je zakladatelkou egopsychologie a dětské psychoanalýzy. Jejím nejvýznamnějším konceptem jsou obranné mechanismy Já a systém paralelních vývojových linií. Věnovala se též problému puberty a adolescence. Patří do stovky nejcitovanějších psychologů 20. století.

Anna Freud: Já a obranné mechanismy



Z toho ovšem vyplývá, že právě Já je oblastí, na niž se musí vždy soustředit naše pozorování. Já je takřka médium, skrze něž se pokoušíme zachytit podobu ostatních dvou instancí.

Tuto úlohu pozorovatele vůči Ono splňuje Já vynikajícím způsobem v pokojném pohraničním styku. Jednotlivá pudová hnutí neustále pronikají z Ono do Já, kde si zjednávají přístup k aparátu, s jehož pomocí hodlají prosadit své uspokojení. Ve šťastnějších případech nemá Já proti vetřelci co namítnout, poskytne mu své síly a omezí se na vnímání: cítí hromadění pudového hnutí a stupňování napětí, jež s sebou nese pocity nelibosti, a pak cítí, jak se napětí uvolňuje v uspokojujícím prožitku slasti. Pozorování celého procesu nám skýtá jasný a nepokřivený obraz toho kterého pudového hnutí včetně pudového cíle a příslušného kvanta libida. Já, které je s pudovým hnutím v souladu, se v tomto jeho obrazu vůbec neukazuje.

Přechody pudových hnutí z jedné instance do druhé jsou však bohužel také cestou k nejrůznějším konfliktům, a tudíž také k poruchám pozorování Ono. Na své cestě k uspokojení musejí hnutí přicházet z Ono projít územím Já. Tam vstupují do neznámé atmosféry. V Ono totiž vládne tzv. primární proces: představy nejsou vzájemně spojovány syntézou, afekty se mohou přesouvat, protiklady se vzájemně neruší, nebo dokonce splývají, bez problémů vznikají zhuštění: získání slasti vládne všem pochodům jako nejvyšší princip. Naproti tomu v Já musí vzájemný styk

představ splňovat přísné požadavky a tuto podmíněnost shrnujeme v názvu „sekundární proces“. Zde již ani pudová hnutí nemohou jen tak směřovat k získání slasti, vyžaduje se tu od nich ohled na požadavky reality, ba nejen to: vyžaduje se od nich ohled na etické a morální zákony, které by z Nadjá rády určovaly chování Já. Tak se pudová hnutí ocitají v nebezpečí, že se znelíbí instancím, které jsou jim bytostně cizí. Jsou vystaveny kritice a vykazovány pryč, musejí si nechat líbit modifikace všeho druhu. Tu je ale s pokojným pohraničním stykem konec. S houževnatostí a energií sobě vlastní lpějí pudová hnutí na svých pudových cílech a podnikají nepřátelské vpády do území Já v naději, že Já zaskočí a přemohou. Já, které vůči nim ztratilo důvěru, pak v odvetu podniká výpady na území Ono. Jeho záměrem je natrvalo ochromit pudový západní příslušných obranných opatření, která mají zajišťovat hranice Já.

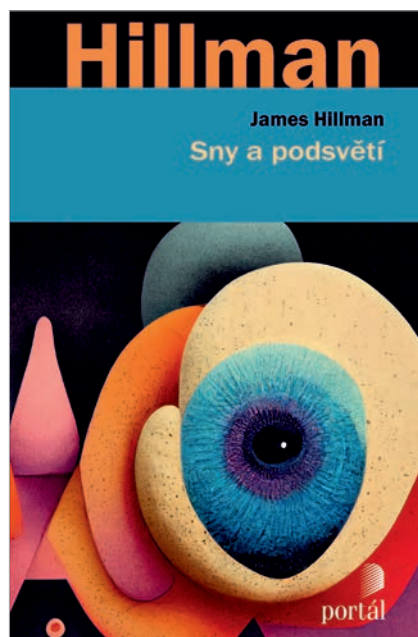
Obrazy těchto procesů, jak nám je podává pozorovací činnost Já, jsou sice zmatenější, ale zároveň užitečnější. V jediném okamžiku nám předvádějí v činnosti dvě instance. Zde už se nám neukazuje nepokřivené pudové hnutí z Ono, nýbrž hnutí z Ono modifikované obranným opatřením Já. Úkolem analytického pozorovatele je pak vzniklý obraz, odpovídající kompromisu mezi dvěma instancemi, zpětně rozložit na části patřící Ono a části patřící Já, případně též Nadjá.



James Hillman

Sny a podsvětí

Překlad Hana Kašparovská

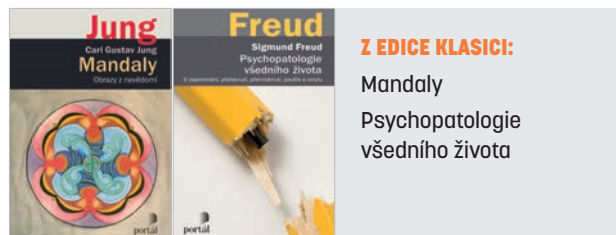


978-80-262-2026-8, brož., 272 s., 419 Kč

Také jako e-kniha

„Pole psychologie, kterou obděláváme, je totéž pole, na němž pracovali Freud a Jung, my ho však budeme orat z jiného úhlu, ne jejich pluhem nebo v jejich brázdách, ale budeme převracet jejich půdu svým vlastním způsobem... Budeme stavět most do nitra.“

PO KLASICÍCH SIGMUNDU FREUDovi A C. G. JUNGovi PŘÍCHÁZÍ JAMES HILLMAN S ORIGINÁLNÍM POHLEDEM NA SNY A PRÁCI S NIMI. Jeho esej vychází z klasických teorií, ale netradičně je obohacuje o nový přístup čerpající z poetiky mytologie. Spojuje sny zejména s temnou stránkou duše, s jejími představami a stíny, s obrazy smrti. Hillmanovým řešením v přístupu ke snu je především odvaha k imaginativní, poetické, metaforické svobodě, odvaha k tvořivému ponoru do hlubiny... Na teoretickou část knihy, která je prokládána množstvím příkladů z mýtů i Hillmanovy vlastní praxe, navazují úvahy nad některými konkrétními snovými motivy.



Z EDICE KLASICI:

Mandaly
Psychopatologie
všedního života



James Hillman

(1926–2011) byl americký psycholog. Studoval na Institutu C. G. Junga v Curychu. Je považován za nejvýznamnějšího a nejvyhraněnějšího představitele archetypové školy jungovské psychologie.

James Hillman: *Sny a podsvětí*



Říká se, že většinu myšlenek je možné vyjádřit několika slovy – jako v předsokratovských zlomcích – a těchto několik slov zhustit do názvu, ovšem vymyslet název knihy není vůbec jednoduché. Mezi možnými názvy tohoto díla byly například „Sen jako most“ nebo „Sen mezi světem a podsvětím“. Podobnou metaforu už použil Freud – nazval sen královskou cestou, *via regia*, do nevědomí. Ale protože se tato *via regia* pro většinu psychoterapie od jeho časů stala jednosměrkou ranního provozu vedoucí z nevědomí do města zvaného ego, rozhodl jsem se, že se vydám opačným směrem. Odtud můj název, který je směrovým ukazatelem jiného jednosměrného pohybu, řekněme že soumráčního, směřujícího do tmy. A tak hned na začátku musím přiznat, že stavím tento most s jistou zaujatostí.

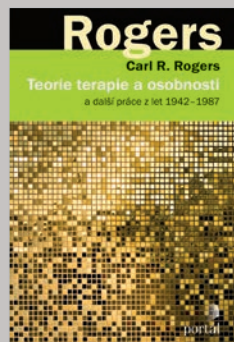
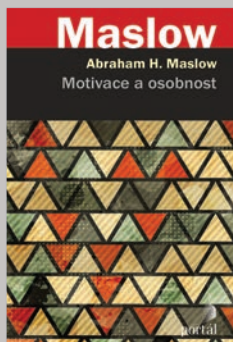
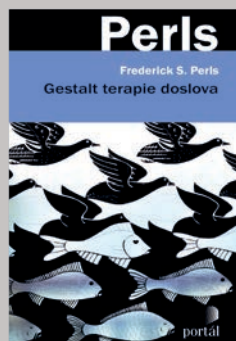
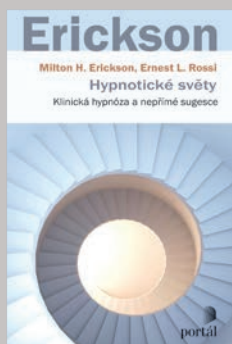
Tato kniha se pokouší dívat se na sen jinak, než jak jsme byli dosud zvyklí. Její teze nevychází z myšlenky vytěsnění (Freud) nebo kompenzace (Jung), ale uvažuje o snech ve vztahu k duši a o duši ve vztahu ke smrti. Dospěl jsem k názoru, že celý proces výkladu snů zaměřený na rozšíření poznatků o životě je radikálně špatný. A myslím tím, že je

špatný v plném významu toho slova: škodlivý, překroucený, ošidný, neadekvátní, pochybený a exegeticky poškozující svůj materiál, sen. Když poškozujeme sen, poškozujeme duši, a pokud souvisí duše úzce se smrtí, jak se tradičně předpokládá, potom pochybený výklad snu vytváří klamně iluze o našem umírání. Jaký je vztah umírání a smrti ke snům, to bude předmětem našeho zkoumání na následujících stranách.

Začneme tím, že si položíme základní, i když obecně přehlíženou otázku: Do jaké mytologické oblasti, jakým bohům sny patří? Tato otázka vychází z určitého předpokladu: za předpokladu, že bychom věděli, „kam“ sny patří, věděli bychom lépe, co chtějí, co znamenají a co s nimi máme dělat. Z dané otázky zároveň logicky vyplývá, že odpověď staví teorii snu v této knize na základ mýtu – není žádným tajemstvím, že sny patří do říše podsvětí a jeho bohů, oznamuje to už titul této knihy a krátká druhá kapitola ukazuje, že mytický základ pro zkoumání snů není nic nového. Už Freud, víceméně bezděčně, učinil právě tento krok, když se obrátil k mytické říši podsvětí, aby tam zakotvil svou teorii snů.



Z edice Klasici

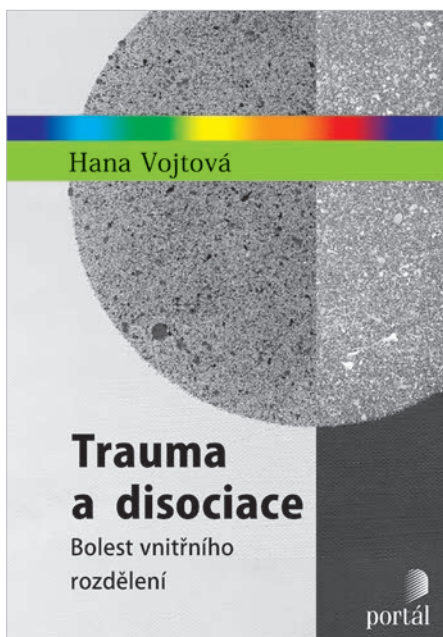


Hana Vojtová

Trauma a disociace

Bolest vnitřního rozdělení

Překlad Dagmar Pilařová



978-80-262-2013-8, brož., 216 s., 385 Kč

„Musíme předpokládat...že psychické trauma nebo přesněji vzpomínka na trauma funguje jako cizorodé těleso, které musí být i dlouho po proniknutí do těla považováno za stále aktivní činitel...“

S. Freud

PSYCHICKÉ TRAUMA JE ZAPLAVUJÍCÍ ZKUŠENOST, KTEROU NEDOKÁŽEME ZPRACOVAT. Když

traumatický stres přetíží naši nervovou soustavu, je přirozeným důsledkem disociace. Ta znamená rozdělení – ochrání nás před nesnesitelnou bolestí a plným uvědoměním toho, co se nám stalo. Umožní nám přežít, ale později se může stát sama o sobě utrpením.

Kniha vysvětluje disociaci jako pozadí posttraumatické symptomatiky. Popisuje, jak se zranění z dětství a ve vztazích projevují a co je pro traumatizované lidi zatěžující a co léčivé. Zabývá se také rolí společnosti v zacházení s realitou traumatizace.

Autorka ke čtenářům promlouvá srozumitelným jazykem a opírá se o současné vědecké poznatky z psychotraumatologie a neurobiologie. Komplexně provází tématem a smysluplným využitím teorie v praxi. Přináší soucitné vysvětlení zkušeností traumatizovaných lidí.



K TÉMATU:

Transformace emoční bolesti v terapii



Hana Vojtová

je klinická psycholožka a psychoterapeutka, spoluzakladatelka a lektorka Slovenského institutu pro psychotraumatologii a EMDR. Kromě terapie má zkušenosti se supervízi, přednáší a vede výcviky v EMDR. Je spoluautorkou knihy *Posttraumatická stresová porucha* (2012).

Yehudit Silverman

Vnitřní příběhy

Práce s mýty a pohádkami v terapii

Překlad Pavla Le Roch



978-80-262-1938-5, brož., 270 s., 439 Kč

Také jako e-kniha

Síla mýtů a pohádek spočívá v tom, že dávají podobu archetypálním a osobním obavám a touhám. Tyto strachy jsou často příliš děsivé na to, abychom se s nimi přímo konfrontovali, ale můžeme se ztotožnit s hlavním hrdinou příběhu, když na své cestě čelí démonům a překážkám.

NĚKDE V HLOUBCE KAŽDÉHO PŘÍBĚHU SE NACHÁZÍ POKLAD, KTERÝ ČEKÁ, AŽ HO OBJEVÍME.

Arteterapeutický přístup, který autorka představuje, pracuje s mýty a pohádkami, které slouží k odhalení výzev, jimž čelíme. Klienti začínají tím, že si vyberou postavu z mýtu či pohádky, která je přitahuje, aniž by věděli, proč. Pak spolu s postavou, kterou si vybrali, vyrážejí na tvůrčí cestu, aby na ní objevili své skryté a nevědomé stránky.

Představovaný přístup je komplexní. Autorka v úvodní části vysvětluje jeho zakotvení v teorii a následně nabízí postupy, jež krok za krokem popisuje. Zprostředkovává prožitky a reflexe svých klientů, kteří se na tuto cestu vydali. Součástí terapeutické práce je tvorba masky. Každý máme svou masku, za kterou se skrýváme. Nebo maska znázorňuje to, čím bychom chtěli být?



DOPORUČENÉ TITULY:

Za tajemstvím pohádek
Psychologický výklad
pohádek



Yehudit Silverman,

je arteterapeutka a bývalá vedoucí oddělení tvůrčí terapie na Concordia University, Montreal. Metodu, kterou v knize představuje, sama vyvinula a přes 20 let s ní seznamuje své studenty.

Yehudit Silverman: Vnitřní příběhy



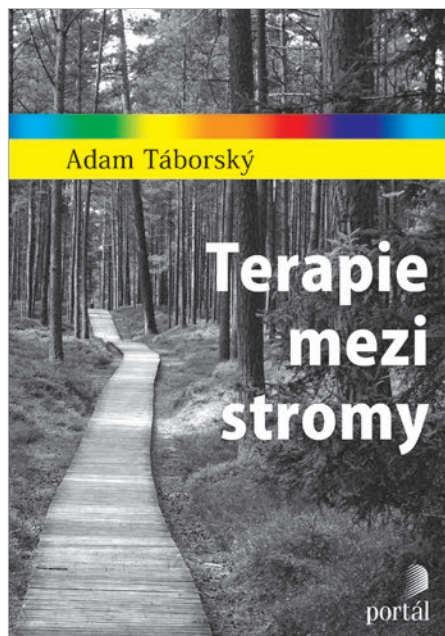
Každý má nějaký příběh. Všichni žijeme podle narativů, které definují, kým jsme a jak se stavíme ke světu. Naše reakce na to, s čím se setkáváme, pocházejí z těchto narativů. A přesto nás naše emoční reakce často překvapují a jsou pro nás výzvou, protože se zdá, jako by přicházely odnikud. Ve své terapeutické praxi jsem zjistila, že pod povrchem často existují skryté příběhy, které zůstávají nedostupné. Právě tyto skryté příběhy skutečně ovládají náš přístup ke světu a interakci s ním. Jsou v nich obsažena traumata, emoční zranění a obtížné vzpomínky a zkušenosti, jimž jsme zablokovali přístup do svého vědomí. Nemůžeme je vidět ani cítit, a přesto nás drží v pevném sevření a nutí nás reagovat, jako bychom bojovali o samotné přežití. Zatímco terapie mluvením a otevírání osobních problémů napřímo mohou pomoci, práce pouze na kognitivní úrovni nám brání se niterně propojit s tím, co leží pohřbeno vespod a co je mimo dosah. Jak se dostaneme k tomu, co zůstává nevědomé a skryté? Jak najdeme

bezpečný způsob, jak se přiblížit ke svému nejhlubšímu strachu? Po většinu lidské historie je náš strach vyjadřován v mýtech, pohádkách a tradičních příbězích. Témata a výzvy obsažené v těchto příbězích, od Persefony k ošklivému káčátku, rezonují s naším životem. V poslední době poznání lidské mysli a duše roste a myšlenky moderní psychologie pronikají do společnosti téměř ve všech ohledech. Existuje spousta terapeutických modelů a ideálů, a zatímco rostoucí přijetí oboru je povzbuzující, na jeho vzestupu bylo možná něco opomenuto. Ve snahách o vědecké přijetí byla prvotní a zásadní povaha narativu a příběhu odsunuta stranou. Nebo byly příběhy cenzorovány a zbaveny temných a zlověstných částí. Pohádky převyprávěné Disneyem vynechaly ty nejdůležitější prvky: příšery, démony, nejednoznačné konce a amorální postavy, které nám skutečně umožňují prozkoumat chaotické a náročné aspekty naší existence. Právě tyto temnější prvky příběhů nám dávají možnost poznat tyto temnější stránky sebe samých.



Adam Tábořský

Terapie mezi stromy



978-80-262-1940-8, brož., 240 s., 349 Kč

VĚTŠÍ ZÁJEM O PŘÍRODU V POSLEDNÍ DOBĚ MÁ SVŮJ ODRAZ I V TERAPEUTICKÉ PRÁCI.

Příroda nabízí oproti terapeutickému křeslu jinou dimenzi zážitku, psychologové a terapeuti začínají takřkajíc mezi stromy stále více terapeuticky pracovat. Vyrazit s klientem ven totiž rozhodně není jen nouzové řešení – když chodíme a mluvíme, naše mysl a tělo se integrují. Pokud jsme v něčem zaseknutí, zjistíme, že nám pomáhá pohyb a chůze vpřed. Fyzický pohyb také pomáhá například v naladění se na rytmus pohybů klienta, což je fyzický druh empatie. Terapie v přírodě má navíc příznivé dopady na samotné psychology a terapeuty, kteří jsou vystaveni příběhům a prožívání svých klientů. Terapie v přírodě zvyšuje jejich obvyklou fyzickou aktivitu, což vede ke zmírnění negativních dopadů sedavějších přístupů k terapii.

Kniha přibližuje teoretické základy i praktické rozměry terapie v přírodě, zaměřuje se na chůzi a mindfulness v přírodě, přináší četné kazuistiky, snaží se definovat dobrou praxi, zdůvodňuje přínosy psychoterapie v přírodě a to, proč dává smysl ve své praxi vyměnit čtyři stěny za stromy a na co si dávat pozor.



ČEŠTÍ AUTOŘI V EDICI SPEKTRUM:

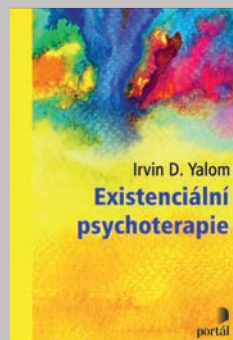
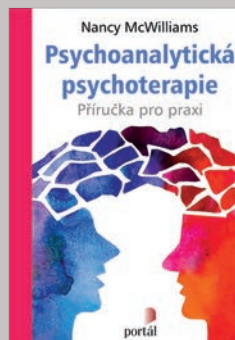
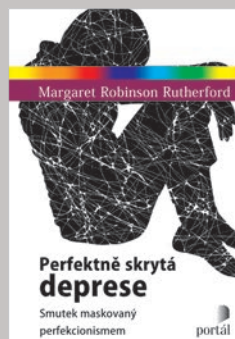
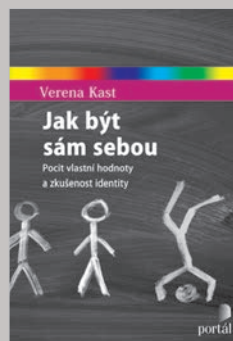
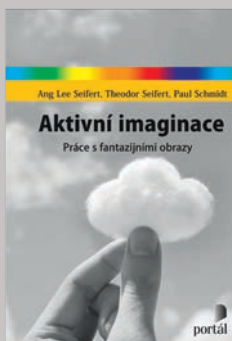
Všímavost a soucit se sebou
Nepřekážet naději
Jak se stát dobrým psychoterapeutem



Adam Tábořský

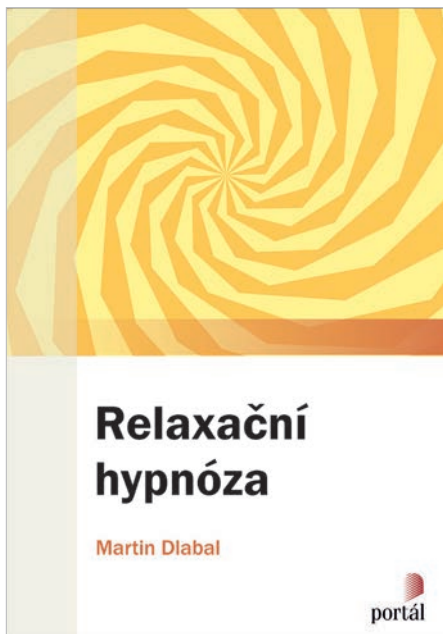
vystudoval jednooborovou psychologii a veřejnou politiku. Tématem přírody a duševního zdraví se zabývá ve své terapeutické praxi i v doktorském studiu. Pracuje v PN Bohnice s lidmi s emočně nestabilní poruchou osobnosti pomocí DBT (dialekticko-behaviorální terapie), má zkušenosti z Centra krizové intervence.

Z edice Spektrum



Martin Dlabal

Relaxační hypnóza



978-80-262-2029-9, brož., 128 s., 349 Kč

Rozhovor, jenž hypnóze předchází, je nesmírně důležitý a měl by být sám o sobě příjemný a relaxační. Obtíž je v tom, že do druhého člověka nevidíme a nevíme, jak naše sdělení prožívá či hodnotí. Proto je důležité se klienta vždy zeptat, jak si hypnózu a relaxaci představuje.

KNIHA JE URČENA VŠEM POMÁHAJÍCÍM PROFESIONÁLŮM, KTEŘÍ SE CHTĚJÍ DOZVĚDĚT VÍCE O HYPNÓZE, zejména v její relaxační podobě.

Čtenář se seznámí s teorií hypnózy a s tím, co hypnotizovaný jedinec během hypnotického stavu prožívá. Dozví se, jakým způsobem vytvářet účinné sugesce. Získá praktický návod, jak spolupracující osobu uvést do relaxační hypnózy a následně ji tímto stavem provázet. Navíc si bude moci vyzkoušet pohroužení do autohypnózy, což mu umožní zažít hypnotickou zkušenost, jako je ideomotorický pohyb, intenzivní vizuální představa či stav, ve kterém bude prožívat a zpracovávat informace novým způsobem.



DALŠÍ KNIHA AUTORA:

Komunikace
v pomáhajících
profesích



Martin Dlabal

je klinický psycholog, psychoterapeut a vysokoškolský pedagog. Kromě toho se věnuje lektorské činnosti v oblasti komunikačních strategií, relaxačních metod a hypnózy. V Portále vyšla jeho kniha *Komunikace v pomáhajících profesích* (2021).

Martin Dlabal: Relaxační hypnóza



Ideomotorika

Lidé si obvykle hypnózu spojují se spánkem, a proto očekávají, že se nebudou moci vůbec hýbat nebo že jejich pohyby budou strnulé a těžkopádné. Záleží však na způsobu hypnotizace. V některých případech můžeme kontrolu nad určitými pohyby částečně ztratit. Pohyby se stávají víceméně automatickými, aniž bychom se na nich vědomě podíleli, nebo pohyb nemůžeme vykonat vůbec.

V případě, že pohyb probíhá, subjekt jej vnímá spíše jako pozorovatel. Může třeba zakoušet, že jeho ruka stoupá, aniž by se na tom vědomě podílel. Mezi další bezděčné pohyby patří drobné záškuby prstů, zavírání očí, pokyvování hlavou, klesání ruky atd. V některých případech se pohyb děje, aniž by si jej byl hypnotizovaný jedinec vědom. Pokud mu v daný okamžik řekneme, ať otevře oči, je překvapen, že jeho ruka je v jiné poloze.

Příklad navození pohybu prstu:

„... ukazovák na vaši levé ruce se postupně stává lehčím a lehčím...bude ho to nadzvedávat, potáhne ho to nahoru. Táhne ho to nahoru. Táhne ho to víc a víc vzhůru...”

Na závěr vsugerované pocity necháme odeznít:

„Nyní pocit lehkosti v ukazováku mizí, až zcela zmizí. Váš ukazovák je zase přirozený jako vždy.”

Když nemůže hypnotizovaný jedinec vykonat pohyb celého těla nebo některé z jeho částí, nazýváme tento fenomén katalepsie. Nemůže otevřít oči, ohnout ruku v loktu nebo pohybovat rty, když je k tomu vyzván.

Příklad navození nemožnosti otevření očí:

„... Vaše oči jsou zavřené. Víčka jsou těžká a pevně sevřená. Za chvíli vám řeknu, abyste se pokusil oči otevřít, ale nepůjde to. Zkuste to...”

Na závěr nemožnost otevření očí necháme odeznít:

„... Nyní se třikrát nadechněte a každým nádechem zase bude snadnější oči otevřít. Nyní si oči otevřete...”

Navození jakéhokoliv ideomotorického pohybu nebo katalepsie používáme, protože je snadné jej zvnějšíšku zaznamenat a ověřit si účinnost našich sugescí. Navíc i pro hypnotizovaného jedince je zážitek ideomotorické reakce potvrzením toho, že něco se děje neobvyklým způsobem.



Marshall B. Rosenberg

Nenásilná komunikace ve škole

Překlad Kateřina Pietrasová



978-80-262-2006-0, brož., 168 s., 329 Kč.

„Vše, co bylo integrováno do nenásilné komunikace, jsou poznatky o jazyku, komunikaci, vědomí a použití síly, známé mnoho století. Umožňují udržet si empatické naladění k ostatním i k sobě také v náročných situacích.“

STARÉ POJETÍ VZDĚLÁVÁNÍ SE SOUSTŘEDILO NA VYTVÁŘENÍ POSLUŠNÝCH STUDENTŮ, KTEŘÍ SLEDUJÍ JEDNOTNÉ CÍLE BEZ OHLEDU NA VLASTNÍ PŘÍSTUP K UČENÍ.

Slavný autor konceptu nenásilné komunikace ale nabízí jiný přístup, jenž je založen na vzájemně respektujícím vztahu mezi studenty, učiteli, vedením škol a rodiči. Cílem takového pojedí je naplnit potřeby všech zúčastněných – zvýšit zájem studentů, vytvořit přátelskou a podpůrnou atmosféru, ulehčit vyjadřování emocí, řešit konflikty, předcházet násilí a v neposlední řadě znovu nalézt radost z toho, že učitel učí motivované studenty. Škola je pojata tak, že vztahy mezi učiteli a studenty, mezi studenty navzájem i mezi studenty a tím, co se učí, jsou stejně důležité. Děti pomocí tohoto přístupu mohou samostatně myslet, nalézt smysl v tom, co se učí, a společně žít a pracovat. Kniha je doplněna řadou cvičení a praktických podnětů.



DALŠÍ KNIHY AUTORA:

Nenásilná komunikace - řeč života

Co řeknete, změní váš svět

Nenásilná komunikace v praxi



Marshall Rosenberg

byl americký psycholog, mediátor, autor a učitel, který vytvořil metodu nenásilné komunikace, tj. proces, který podporuje partnerství a pomáhá řešit konflikty ve vztazích a v komunitách. V Portále vyšly jeho knihy *Nenásilná komunikace*, *Co řeknete, změní váš svět*, *Nenásilná komunikace a moc* a *Nenásilná komunikace v praxi*.

Marshall B. Rosenberg: Nenásilná komunikace ve škole



Rozdíl mezi moralistickými a hodnotovými soudy se mi asi nejlépe podařilo vysvětlit učitelům na jedné škole v Norfolku ve státě Virginia. Ukazoval jsem jim, jak mohou hodnotové soudy využít při hodnocení studijních výsledků žáků. Učitelé byli skeptičtí, že by práce žáků mohly být vyhodnocovány bez uvedení, zda je jejich odpověď „správná“, nebo „špatná“. A tak jsem se rozhodl odučit tam několik hodin matematiky, přírodních věd a jazyků v naději, že učitele přesvědčím, že k těmto soudům existují alternativy. Hodiny byly nahrávány na video.

Za jeden školní den byly pořízeny přes čtyři hodiny videozáznamu. Jak mi ale později sdělilo vedení školy, stačilo zhlédnout prvních deset minut videonahrávky, aby se učitelé přesvědčili, jak důležité je hledat alternativy k moralistickým soudům.

Během těchto deseti minut se na videu objevil devítiletý chlapec, který právě dokončoval počty na stránce s aritmetickými úlohami. Všimnul jsem si, že devět plus šest sečetl jako čtrnáct. Tak jsem mu řekl: „Hele, kamaráde,

nějak mi nejde do hlavy, jak jsi došel k tomuhle výsledku. Mně to vychází jinak. Mohl bys mi ukázat, jak jsi k tomu dospěl?“

Říkal jsem pravdu. Vskutku mi nešlo do hlavy, jak na ten výsledek přišel. Možná vymyslel nový matematický systém, který by se mi třeba mohl líbit víc než ten, který mě naučili. Každopádně mi nešlo do hlavy, jestli je to tím, anebo něčím jiným. A tak jsem mu položil zmíněnou otázku.

Chlapec svěsil hlavu a rozplakal se.

Zeptal jsem se: „No tak, kamaráde, co se děje?“

Odpověděl: „Mám to špatně.“

Učitelé nepotřebovali vidět nic dalšího. To dítě mělo už ve třetí třídě naučené, že ve škole záleží jen na tom, jak vás hodnotí ostatní. Slyšel slovo „špatně“, aniž bych ho vyslovil. A nejenže slyšel, že to má „špatně“, ale jeho reakce vypovídala i o tom, jak se za to, že to má „špatně“, stydí. Nejspíš to měl spojené s dalšími bolestnými odsudky, například že je „hloupý“, z čehož pak plynou další nezvratné důsledky, například vyloučení z určité skupiny.

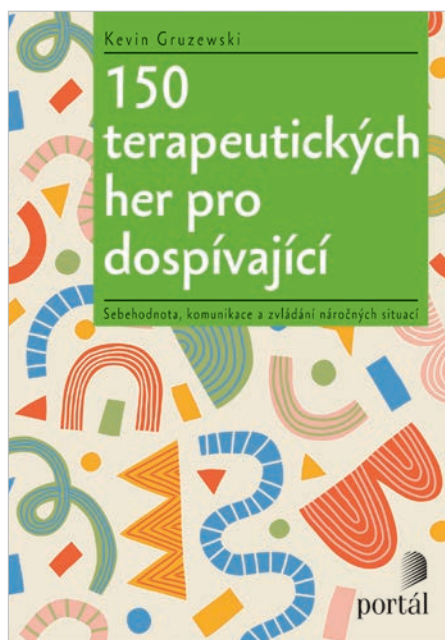


Kevin Gruzewski

150 terapeutických her pro dospívající

Sebehodnota, komunikace a zvládání náročných situací

Překlad Eva Klimentová

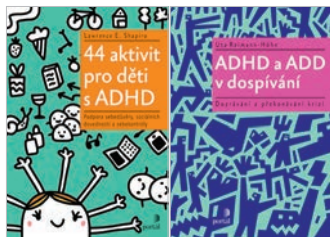


978-80-262-2027-5, brož., 208 s., 369 Kč.

VTIPNÉ A INKLUZIVNÍ TERAPEUTICKÉ HRY NABÍZEJÍ CENNÝ ZDROJ PRO INDIVIDUÁLNÍ I SKUPINOVOU PRÁCI S DOSPÍVAJÍCÍMI. V knize najdeme celou

škálu her, od těch, kdy se teenageři učí poznávat a pojmenovávat své emoce, přes kreativní způsoby, jak ventilovat svůj hněv, po techniky, které zahrnují všímavost a sebereflexi. Dospívající si díky nim osvojí techniky, jak zvládat efektivněji různé výzvy.

Žádné hry nevyžadují speciální pomůcky a lze je uskutečnit s tím, co máme běžně k dispozici. Knihu uvítají pedagogové a školní i poradenští psychologové.



DOPORUČUJEME:

44 aktivit pro děti
s ADHD

ADHD a ADD v dospívání



Kevin Gruzewski

je terapeut s více než dvacetiletou praxí. Devět let pracoval v psychiatrickém zařízení na oddělení pro dospívající. Vytvořil blog The Real Recreation Therapist.

Georgina Durrant

Hry pro děti se speciálními vzdělávacími potřebami

Překlad Zuzana Musilová



978-80-262-2028-2, brož., 128 s., 269 Kč

STOVKA AKTIVIT, KTERÉ NABÍZEJÍ PROSTOR PRO DĚTSKOU KREATIVITU A HRÁVÉ UČENÍ.

Činnosti jsou rozděleny do šesti kategorií: děti si mohou hrát na zahradě nebo na procházce. Najdeme zde také hry, které děti mohou hrát ve třídě, hry pro deštivé dny, vyrábění a psychomotorické aktivity. Hry nejsou náročné na přípravu a nevyžadují žádné zvláštní pomůcky. Rozvíjejí dovednosti, které jsou důležité pro úspěšné učení, jako je koncentrace, rozlišování detailů či jemná motorika, a mohou posloužit jako motivace pro další školní práci.



DOPORUČUJEME:

Aktivity pro starší děti s PAS

Mindfulness a relaxace pro žáky s ADHD



Georgina Durrant

je učitelka a koordinátorka speciálněpedagogické péče. Má dvě malé děti.

Tomáš Morávek

Nebud' p*ča aneb jak (ne)pracovat s dětmi

Příběhy z ústavní péče



978-80-262-497, brož., 128 s., 299 Kč



Tomáš Morávek

je vychovatel s více než osmiletou praxí z nejrůznějších zařízení pro děti. V současnosti je také ředitelem organizace (Ne)ohrožené děti, z. ú.

Rozražený ret, monokl, bilaterální modřiny, strach v očích. Přibíhá ke mně svou neohrabanou dětskou chůzí a kouká mi do očí. Pak se napřáhne a svou ručičkou mě praští do nohy, výše nedosáhne. Kouká. Koukám. Klekám si k němu. „Já ti neublížím, neboj.“ šeptám.

Převzato z www.neohrozenedeti.cz

Toto je kniha o dětech žijících v ústavní péči – o dobré práci s nimi i o špatné práci s nimi, o jejich příbězích, o rozhodnutích dospělých i o možných lepších volbách. Čtenář zde nalezne anonymizované, ale reálné příběhy dětí, základní teoretické (odborné) minimum i přímé citace samotných dětských hrdinů. Takové, které mohou inspirovat, anebo třeba někomu pomohou otevřít oči a uvědomit si, že i ten „zlý rozmazlený spratek“ má pro své špatné chování důvody. Že to může být výkřik nesouhlasu, odporu a zhnusení některými lidmi, s nimiž se dítě setkalo. Stejně tak kniha vyjadřuje hluboký obdiv a poděkování některým lidem, kteří v této sféře pracují.

Kniha je upřímná a surová – pojmenovávám věci a situace reálnými slovy s reálnými pocity, nehledá ani líbivé fráze, ani korektně přijatelné opisy. A přestože je název knihy vulgární (a čtenář po přečtení několika stránek brzy pochopí proč), není kniha nijak podbíživě senzační, ale naopak pevně zakotvená v terénní praxi i odborném psychologickém, psychoterapeutickém a pedagogickém zázemí.

Tomáš Morávek:

Nebud' p*ča aneb jak (ne)pracovat s dětmi



Při jedné z mých návštěv jsem byl s dětmi venku na zahrádce. Lezli jsme po prolézačkách, zpívali a hráli různé pohybové hry, aby se děti unavily. Tety si mezitím „rozbalily tábor“ nedaleko hřiště, popijely kávu a jedly sušenky. Nevadilo mi to, jsem muž a nevádí mi za dětmi běhat. Ony, starší dámy, mají zase jistě jiné přednosti, které mohou při své práci uplatnit. Blíží se večer, stmívá se, uklízíme zahradu. Některé děti odchází v klidu, některé protestují, že ještě jít nechtějí. Najednou se ozve hlasitý křik tety a poté hysterický brek dítěte. Upírka! Jdu po zvuku breku až k lavičce, na které sedí teta s kávou v ruce. Dítě leží na zemi v louži, brečí a drží se nohy lavičky. „Co se děje?“ zeptal jsem. Teta se neobtěžovala z lavičky vstát, jen zvýšila hlas: „Řekla jsem jí, že půjdeme domů. Řekla, že nechce a rozbrechela se. Tak jsem ji zchladila vodou z PET lahve, aby se uklidnila, ale začala víc brečet. Lehla si na zem a odmítá odejít! Zkusila jsem ji ještě jednou polít, ale je jen zase hnusná a protivná!“

„Já jsem se ale neptal vás, ale jí.“

„Dělej si s ní, co chceš, ale doveď mi ji domů!“ řekla mi nazpět našťvaná teta a odešla.

Koukám na polité plačící dítě ležící v louži, které se křečovitě drží nohy lavičky a hlasitě pláče. Lehám si na břicho vedle ní a říkám klidným tichým hlasem (používám tichý hlas, aby dítě pro jeho slyšitelnost muselo ztlumit svou hlasitost): „Všechno bude v pořádku. Neboj. Půjdeš ke mně?“

Podívá se na mě svýma velkýma očima plnýma slz a bolesti. „To tě ale, strejdo, celého namočí.“

„Tak se alespoň nebudu muset dneska koupat.“

Směje se a chytá se mě. Beru ji do náruče a sedáme si spolu na lavičku. Oba mokří tam sedíme, objímá mě kolek krku a pláče. Po chvíli přestane plakat a jen se mi dívá do očí, jako by se mi pokoušela číst myšlenky. Něco v mých očích hledá. „Ty se na mě nezlobíš, strejdo?“

„Nezlobím.“

„Ale já jsem brečela a křičela.“

„Byla jsi smutná?“

„Jo.“

„Tak to chápu, že jsi brečela. Já když jsem smutný, tak taky brečím. Za své pocity se přeci nemusíš omlouvat.“

Usmívá se. Povídáme si o tom, co jsme dnes hráli za hry na hřišti, o mokré oblečení, o rybách, které jsou také pořád mokré. Pomalu se přesouváme k jejímu bytu. Po chvíli klepání na dveře přichází našťvaná teta, která hned ve dveřích spustí salvu nadávek a výčitek, že kvůli její nevychovanosti a hysterickému chování bude muset všechno znova prát a že příště už ji ven rozhodně nepustí. Upírka opět pláče a teta ji posílá do pokoje. A tak stojím v předsíni sám s touto dámou, která už od dveří opět kouká na pořad v televizi. Vypadá klidně. Ovšem jen do mé věty: „Myslím si, že byste neměla brečící dítě polévat vodou. To dítě neuklidní, ale jen více... zneklidní.“

Tetin klid je rázem pryč a já mám její pozornost. Náhle ji přestane zajímat i zábavný večerní pořad.

„Vy mi nemáte co říkat, co já mám a nemám se svými dětmi dělat! Uvědomte si, že vy jste tady jen dobrovolník! Já vychovatelka!! Kolik vůbec máte vlastních dětí, že si opovažujete mluvit mi do výchovy?! Vždyť mně je pomalu třikrát tolik, co vám, o životě nic nevíte a mě budete poučovat?!“

Teta stále nadává a rukou mě tlačí ze dveří. „Ještě jedna takováhle poznámka a vaše dobrovolnictví a kontakt s mými dětmi tu skončí!“

Tím pro ni diskuse končí a zabouchne mi dveře před očima.



Debbie Tung

Introvertka chodí na terapii

Překlad Marie Těthalová



978-80-262-2014-5, brož., 208 s., 359 Kč

„Tuhle knížku bych potřeboval, když jsem byl mladší. Potřeboval jsem ji i dnes. Spousta z mých studentů si ji potřebuje přečíst. Je upřímná. Děsivá. Přesto povznášející a plná naděje a způsobů, jak si poradit pro mě i moje blízké. Na těch stránkách jsem se viděl. Nejsme v tom sami.“

Z recenze od učitele

JAKÉ TO JE, KDYŽ SE TRÁPÍTE ÚZKOSTMI A DEPRESEMI?

Komiksová umělkyně a známá introvertka Debbie Tung by o tom mohla vyprávět... A také vypráví ve svém novém komiksu. Jaké to je, když chcete mít pod kontrolou každý okamžik svého života? Stále dokolečka vymýšlíte možné a nemožné scénáře, jejichž společným mottem je katastrofa? Když máte pocit, že jste na světě úplně sami? Debbie kreslí příběh o tom, proč je dobré myslet na své duševní zdraví a hledat lidi, kteří jí mohou pomoci. O terapii, o tom, že i když máte pocit, že deprese a úzkosti aka černý pes s vámi bude pořád a že se dokonce položí na váš hrob (pochopitelně po předčasné a katastrofické smrti), pořád je šance ho od sebe odehnat.

Komiks ocení lidé se zájmem o psychologické komiksy, čtenáři, kteří sami zažívají úzkosti či deprese.



DALŠÍ KNIHY AUTORKY:

Introvertka v hlučném světě

Když se introvertka vdá



Deborah „Debbie“ Tung

je ilustrátorkou a tvůrkyní komiksů. Její komiksy vycházejí z každodenního života a z její lásky k čaji a knihám. Se svým mužem žije v Birminghamu. V Portálu vyšly její úspěšné komiksy *Introvertka v hlučném světě* a *Když se introvertka vdá*.

Debbie Tung:
Introvertka chodí na terapii

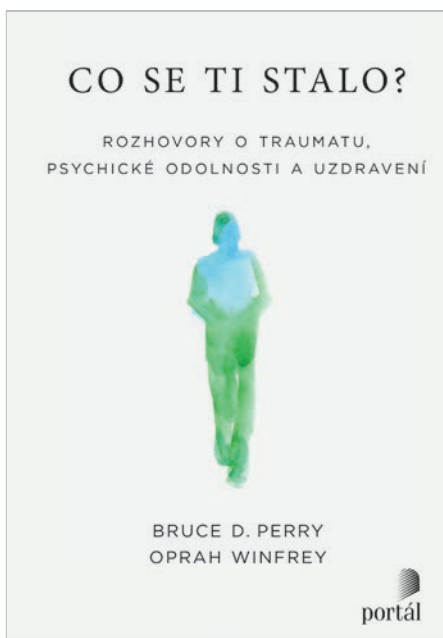


Bruce D. Perry, Oprah Winfrey

Co se ti stalo?

Rozhovory o traumatu, psychické odolnosti a uzdravení

Překlad Linda Bartošková



978-80-262-2015-2, váz., 304 s., 499 Kč

Také jako e-kniha



DALŠÍ KNIHY AUTORA:

Chlapec, kterého
chovali jako psa



Oprah Winfrey

je americká moderátorka, herečka a vydavatelka časopisu, která uváděla televizní pořad Oprah show. Je mnohonásobnou držitelkou ceny Emmy a byla nominována na Oscara.



Bruce D. Perry

je americký psychiatr, specializuje se na dětské duševní zdraví a neurovědu. V Portále vyšla jeho úspěšná kniha *Chlapec, kterého chovali jako psa*.

„Skrze optiku, kterou nabízí tato kniha, můžeme obnovit smysl pro vlastní hodnotu a v konečném důsledku přenastavit naše reakce na okolnosti, situace a vztahy. Řečeno jinak, je to klíč k přetvoření samotného našeho života.“

Oprah Winfrey

„TO, CO DO SVĚTA PROMÍTÁME, ZE SVĚTA DOSTÁVÁME; ALE TO, CO PROMÍTÁTE, JE ZALOŽENO NA TOM, CO SE VÁM STALO JAKO DÍTĚTI.“ BRUCE D. PERRY

Řekli jste si někdy: „Co jsem to udělal?“ nebo „Proč jsem své chování neudržela na uzdě?“ Ostatní mohli nad vaším chováním uvažovat a říkat si, co je asi tak na vás špatného. Když přemýšlíme o svých pocitech, nemáme daleko k sebeobviňování nebo z toho, co děláme, udělat jakýsi podivný standard.

Během hluboce osobních rozhovorů Oprah Winfrey s odborníkem na lidský mozek a trauma Brucem Perrym se otázka: „Co je na tobě špatného?“ proměnila v: „Co se ti stalo?“

Oprah Winfrey otevírá příběhy ze své minulosti, traumatické zkušenosti a o nepřízní osudu a Bruce Perry nabízí poznatky o traumatu, psychické odolnosti a uzdravení z odborného pohledu. Kniha je plná příběhů, spojují se v ní prožitky známé americké moderátorky s tím, co zažily děti, s nimiž pracoval doktor Perry.

Knihu ocení zámecí o téma traumatu, resilience a uzdravení, psychologové.

Bruce D. Perry, Oprah Winfrey: Co se ti stalo?



Matka mi připadala otažávaná, chladná vůči potřebám malé holčičky, kterou jsem byla. Veškerou energii spotřebovala na to, aby udržela hlavu nad vodou, aby přežila. Vždycky jsem si připadala jako přítěž, „další hladový krk“. Vzpomínám si, že jen výjimečně jsem měla pocit, že mě má ráda. Kam až moje paměť sahá, věděla jsem, že jsem odkázaná sama na sebe.

Povídala jsem si s mnoha oběťmi traumatických událostí, zneužívání nebo týrání, a z těch rozhovorů jsem se dozvěděla, že když dítě vstřebává tyto tísnivé prožitky, začne jim něco bolestně chybět. Vzkličí v nich touhu cítit se potřebný, oceňovaný a cenný. Tyto děti, když rostou, postrádají schopnost stanovit si měřítko toho, co si zaslouhují. A pokud se tento nedostatek neřeší, často pak následuje komplikovaný, frustrující, stále se opakující vzorec sabotování vlastního života, násilí, promiskuity nebo toxikomanie.

Právě tady začíná práce – práce na vykopání kořenů, které vyrostly dávno předtím, než jsme měli slova, jimiž bychom vyjádřili to, co se nám děje.

Doktor Perry mi pomohl pochopit, jak je možné, že silné, děsivé nebo izolující smyslové prožitky, trvající třeba jen několik vteřin nebo naopak řadu let, mohou zůstat zaryté hluboko do mozku. Náš mozek totiž, jak se vyvíjí a při tom neustále vstřebává nové prožitky a současně se snaží dát světu kolem sebe smysl, zpracovává každou chvíli na základech všech chviliek, které přišly předtím.

- Oprah Winfrey

Pamatuji si, jak o mně Oprah zpočátku říkala: „Vy jste ten chlápek, který se na všechno dívá přes mozek. To pořád přemýšlíte o mozku?“ Stručná odpověď zní skoro pořád. O mozku přemýšlím hodně. Vzděláním jsem neurovědec a studuji mozek a systém stresové odpovědi už od vysoké školy. Jsem také psychiatr, což je obor, do kterého jsem se pustil poté, co jsem získal vzdělání v neurovědách. Zjistil jsem, že „mozková“ perspektiva mi pomáhá, když se snažím porozumět lidem.

Jelikož jsem dětský psychiatr, lidé se mě často ptají na problémové chování svých potomků. Proč se ten kluk chová jako malý? Nemůže se chovat přiměřeně svému věku? Jak mohla matka jen stát a přihlížet, jak její přítel mlátí její dítě? Jak je vůbec možné, že někdo týrá dítě? Co s tím dítětem je? S tou matkou? S tím přítelem?

Během let jsem zjistil, že zdánlivě nesmyslné chování dává smysl, jakmile se podíváte, co je za ním. A jelikož mozek je naší součástí, která nám umožňuje myslet, cítit a jednat, tak kdykoli se snažím někomu porozumět, zajímám se o jeho mozek. Proč to ti lidé udělal? Co je nutí, aby takto jednali? Stalo se totiž něco, co ovlivnilo způsob, jak jim mozek pracuje.

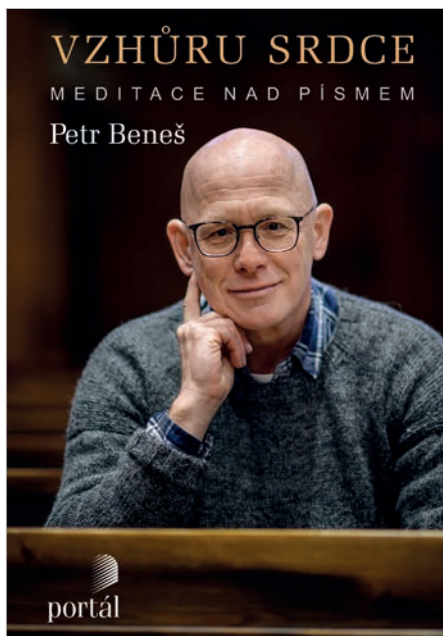
- Dr. Bruce Perry



Petr Beneš

Vzhůru srdce

Meditace nad Písmem



978-80-262-2012-1, brož., 264 s., 349 Kč

**„Nechme se obdarovat.
Uvěřme tomu, že víc nám dává Bůh,
než my můžeme dát svými výkony.“**

Pro Petra Beneše, vyhledávaného kněze a kazatele, je Písmo základním zdrojem pro duchovní život. Ve svých textech a promluvách je schopen čtenáře uvádět do jeho hloubek i šířek, propojovat jeho spirituální významy s podněty ze světové literatury, již je velkým znalcem, stejně jako s aktuálním společenským děním. Ve své knize zve čtenáře k nelehké, ale přitom nesmírně obohacující zkušenosti pozorného čtení Bible, které se propojuje s vlastním životem, jenž je tím sám proměňován. Každý člověk se může stát „domovem Slova“, pokud bere vážně radostnou zvěst evangelia a žije z ní. Benešovy meditace jsou prodchnuty jak duchem vnitřně opravdové, existenciální spirituality, tak velkou otevřeností, nečekanou provokativností, svobodou a vtipem a nabízejí výjimečné podněty pro osobní duchovní život.



ČESKÁ SPIRITUALITA:

Žena ať v církvi promluví
Pán se stará



Petr Augustin Beneš CSsR

je kněz a redemptorista, původním vzděláním literární historik a pedagog. Své kněžské působení zahájil na Svaté Hoře u Příbrami, poté byl duchovním ve Vídni, v současnosti je farním vikářem v kostele Nejsvětějšího Srdce Páně na pražských Vinohradech. Věnuje se také vedení duchovních cvičení.

Petr Beneš: Vzhůru srdce



Bdění není skutek, ale spíše stav, životní postoj. Původní význam řeckého slova použitého v Písmu je prostě nespát, probdít noc. Později je to spojeno s bděním z důvodů náboženských. Ale nejde ani tak o bránění spánku, spíš o postoj otevřenosti celého bytí, smyslů, emocí, vůle, intelektu. Ostatně, někdy právě spánek, suspendující naučené filtry našeho vnímání a rozumění, může být paradoxně bdělejším než otupující činnost. Proto také v Písmu hraje sen nemalou roli v otevření se Boží pravdě. Jde totiž o bdělé srdce, k němuž svobodně promlouvá Bůh. Krásně o tom mluví pozoruhodná rakouská básnířka Christine Lavantová: „teď jitřenka se musí vyptat srdce, / kam že až došlo, když pták zakřičel.“

Vnímavost a bdělost očekává oslovení zvenku. Počítá se zprávou, která k nám přijde. Otevřenost vyjadřuje, že v takové oslovení věříme a že nehledáme odpovědi na otázky, které nám život klade, jen v nás samých. Že jsme tu pro něco a pro někoho. To platí obousměrně – někdo je tu i pro nás, v každé situaci. To ale možná mnohé zklame. Není snad křesťanství niterné náboženství? Není niternost jedním z jeho hlavních rysů? Není cvičení v bdělosti, kontemplaci a ztišení často vnímáno právě jako naslouchání vlastnímu nitru a jeho potřebám? Nejsme často vybízení, abychom

se obrátili do sebe, ztišili se, osekali vnější vzruchy, zkrátali smysly a pečovali o duši? Ano, i ne.

V křesťanství v první řadě nejde o hledání v sobě, a už vůbec ne o techniky ztišení, introspekce, zkoumání skrytých motivů našeho srdce. V křesťanství jde přece o Boha a člověka, tedy o vztah. A to předpokládá vyjití ze sebe, otevření se. Předpokládá to jakousi základní, nesložitou, nereflektovanou důvěru ve skutečnost. V možnost kontaktu s ní a rozvoje v ní. Předpokládá to také důvěru v Boha. A opět ne nějak primárně složitou, filozofující – spíš jde o onen základní postoj pokory před životem, vědomí jeho nesamozřejmosti, toho, že je obdarováním.

Křesťanská bdělost ve smyslu niternosti je tedy spíš péčí o to, abychom mohli rozlišit to podstatné, co si sami nedáme. A pokud to znamená „hledání v sobě“, tak jen ve smyslu nalezení toho nehlubšího místa v nás, které paradoxně není naše, kde je více doma Bůh než my, kde je jeho obraz o nás. Abychom se tak uschoptili k dialogu a mohli skutečně vidět a slyšet. Zmiňovaná bdělost k našemu vlastnímu nitru má své důležité místo jako péče o to, co jsme přijali, co do nás bylo vloženo, o možnost, která v nás tkví a kterou máme uskutečnit v otevřeném dialogu.



Lisa Marchiano

Cesta matky

Najděte zdroje mateřské síly

Překlad Eva Klimentová



978-80-262-2004-6, brož., 240 s., 399 Kč

JAK SE MODERNÍ, SAMOSTATNÁ, KREATIVNÍ ŽENA VYROVNÁ S PŘIJETÍM MATEŘSKÉ ROLE?

Kniha se zabývá často obtížně zvladatelnými stavy souvisejícími s naprostým odevzdáním se potřebám dítěte a je napsána jako průvodce touto iniciační cestou. První část je věnovaná ztrátě – svobody, kontroly i sebe samé. Druhá část se zabývá setkáním s temnotou (stínem) – jeho vyhodnocením a integrací. Třetí část se věnuje požadování transcendence, kreativity a autority. Autorka využívá méně známé varianty lidových pohádek a s jejich pomocí vysvětluje, jak integrovat stinné stránky mateřství a využít je k posílení.



K TÉMATU:

Cesta hrdinky
Hrdinka v nás



Lisa Marchiano

je jungiánská psychoanalytička, sociální pracovníce a terapeutka působící v USA.

Annette Lies

Ne je moje superschopnost

Jak vylepšit svůj život jedním slovíčkem

Překlad Kateřina Prešlová



978-80-262-2005-3, brož., 184 s., 339 Kč

KDYBYCH MATCE ŘEKLA, ŽE NA TO NEMÁM ČAS, TAK SE MNOU UŽ V ŽIVOTĚ NEPROMLUVÍ! Podobná

prohlášení důvěrně znají mnozí z nás. Na úkor vlastních potřeb vycházíme vstříc a to vede k pocitům úzkosti, ztráty identity, k potlačovanému vzteku a někdy i k vyhoření.

Kniha odlehčeným, zábavným způsobem pomocí nově vytvořené humorné terminologie uvažuje o příčinách tohoto postoje a zabývá se důvody, proč je tak obtížné něco odmítnout, zejména blízkým osobám, tělesnými projevy odmítnutí a spouštěči tohoto rozpoložení. Analyzuje různé druhy „ne“ a jednotlivé oblasti, v nichž je potřeba jednoznačně odmítnout. Pojednává také o rizicích a vedlejších účincích odmítnutí a nabízí celou typologii osob, vůči kterým je potřeba si nastavit funkční hranice. „Lékárnička odmítání“ v závěrečné části knihy obsahuje: pomoc při rozhodování, vhodné odmítací formulace, jak získat čas, kdy je potřeba zalhat a návod, jak si vést „odmítací deník“ či „vision board“, kde si stanovíme, proti čemu je třeba se vymezit. Každá kapitola je doplněna testy.



DOPORUČUJEME:

Je to manipulace?

Naslouchat je umění



Annette Lies

je původní profesí ekonomka, která později vystudovala dramaturgii. Je autorkou několika úspěšných románů a mnoha scénářů. Žije v Německu.

Sheri Van Dijk

Jak zklidnit bouři emocí

Překlad Linda Bartošková



978-80-262-2010-7, brož., 176 s., 359 Kč

POKUD MÁTE OBTÍŽE SE ZVLÁDÁNÍM EMOCÍ, MŮŽE SE ZDÁT, ŽE ZTRÁCÍTE KONTROLU NAD CELÝM SVÝM ŽIVOTEM.

Hněv, bolest, zármutek, strach a další intenzivní pocity vás mohou přemoci, zahltit, může se stát, že nebudete vědět, co dělat dál, jak byste měli reagovat a racionálně uvažovat. Pokud je pro vás někdy náročné emocím porozumět, projevovat a zpracovávat je, tato kniha vám může pomoci. Je to váš průvodce, který vám může ukázat, jak emoce zvládat v klidu. Poslouží vám k tomu dovednosti, které jsou součástí dialektické behaviorální terapie. V kombinaci s technikami z kognitivně behaviorální terapie a mindfulness tvoří vaši sadu pro přežití emoční bouře.

Knihu uvítají lidé, kteří se potýkají se zvládáním emocí, psychologové a psychoterapeuti.



K TÉMATU:

Emoce pod kontrolou
Cesty ke klidu



Sheri Van Dijk

je psycholožka a psychoterapeutka s více než patnáctiletou praxí. Pracuje na psychiatrickém oddělení nemocnice v Southlake a má též vlastní praxi.

Sheri Van Dijk: Jak zklidnit bouři emocí



Oceňte, kdo jste a co máte

Velkou část života trávíme neustálou honbou za zdoláním dalšího cíle, šplháním po žebříčku úspěchu, snahou dosáhnout další mety. Pět kvalitních minut nám umožňují se zastavit a ocenit, kým už jsme a co už máme. Meditace v této části nabízí osobní obohacení, získání moudřejšího vztahu k našemu nitru a rostoucí sebeuvědomění, láskyplnost a soucitnost.

Zapisování snů

Sny mohou být oknem do vašeho nevědomí a zdrojem pro pochopení vašeho hlubšího já. Při jejich rozboru postupujte podle následujících jednoduchých kroků:

Poříd'te si „snový deník“, postačí i zápisník, a zapisujte si do něj pouze ranní vzpomínky.

Až se příště probudíte, převalte se v posteli a zapište si, co se vám zdálo. Nevstávejte, jinak byste o sen mohli přijít. Pokud si ráno na své sny běžně nevzpomínáte, připravte si k posteli tužku a papír a jednoduše si po probuzení zapište první, co vás napadne.

- Při psaní se nezabývejte interpunkcí, gramatikou ani srozumitelností.
- Přemýšlejte o snu během celého dne.
- Zjistěte, zda si své sny budete lépe pamatovat, když si je budete zapisovat.
- Zjistěte, zda vám zapamatované sny dodávají pocit obnovy života a jeho hlubšího smyslu.

Ranní myšlenky často připomínají mračna, která zamlžují naše vidění. Dopřejte si trochu času, aby mlha klesla k zemi a vaše mysl byla jasná, odpočatá a vědomá.

Sbohem, pane Protivo

Sebekritičnost a zloba podobně jako jiné vzorce myšlení a citění silí, pokud jim často podléháme. Zoufalství obvykle spouští zlou samomluvu.

Většina lidí si vůbec neuvědomuje, jak často a v jak velké míře jejich myšlenky sebekritiku a zlobu obsahují.

Osvobození od těchto návyků, od vnitřních soudců, kteří neustále hledají, co by vám vyčetli, začíná vědomým postojem k myšlenkám a pocitům a pokračuje laskavostí k sobě samým.

- Když se cítíte rozrušení a rozpoznáte v sobě hlasy sebeobviňování a kritiky, zastavte se a asi minutu vědomě dýchejte.
- Stanovte si záměr. Například: „Ať mě toto cvičení osvobodí od návyku sebekritičnosti.“
- Pozorněji naslouchajte a představte si, jak uvolňujete prostor všem negativním myšlenkám. Nemusíte s nimi bojovat ani se s nimi hádat, a nemusíte se jimi ani řídit. Nechte je být. Nechte je odejít.
- Vnešte do svého těla vědomý postoj. Všimněte si všech pocitů napětí nebo zadržování. Dýchejte do těch míst. Dovolte, aby se kolem těchto pocitů otevřel prostor.
- Stále vědomě dýchejte a jemně se zeptejte: „Jsou tyto výtky skutečně pravdivé?“ – „Jak poznám, že jsou?“ – „Jak poznám, že nejsou?“ Naslouchajte jakýmkoli odpovědím.



Rolf Sellin

Hojení vnitřních ran

Jak se vypořádat s duševním zraněním

Překlad Michaela Weberová



978-80-262-2007-7, brož., 200 s., 349 Kč

Také jako e-kniha

„Jestliže je otevřenost příliš velká a dojde ke zranění citů, má srdce tendenci se stáhnout zpátky a ošetřit bolest. Pak by nejraději ostatní úplně vyloučilo.“

Uštěpačné poznámky, chybějící slova poděkování nebo přehlížení mohou zasáhnout něčí srdce stejně silně jako nečekané odmítnutí či při hádce pronesená ostrá slova. I když budeme nadále fungovat navenek, psychicky jsme zraněni. Pokud bolest z tohoto zranění ignorujeme, zůstává podprahová. Teprve když ji přijmeme, můžeme uvolnit místo pro jiné, pozitivnější pocity.

Autor ve své knize ukazuje, jak můžeme najít odvahu podívat se a rozpoznat, co přesně v nás bylo zraněno; jak se můžeme postarat o svá zranění, vyrůst z nich, a dokonce je uzdravit; jak reagovat co nejrychleji nebo s odstupem a jak vyléčit i ty nejdávnější rány. Přitom nabízí řadu konkrétních návodů a metod práce s emoční bolestí.



DALŠÍ KNIHY AUTORA:

Vysoce citliví lidé mezi námi

Blíž tě nepustím



Rolf Sellin

je původní profesí architekt, který o sobě zjistil, že je vysoce citlivý. Když se učil pracovat se svou citlivostí, vyvinul metody, které dnes ve svých seminářích a knihách zprostředkovává nejen hypersenzitivním laikům, ale i psychoterapeutům a psychologům. V Portále vyšly jeho knihy *Blíž tě nepustím* (2019) o nastavování hranic a *Vysoce citliví lidé mezi námi* (2021).

Melody Beattie

Konec spoluzávislosti

Překlad Jan Brázda



978-80-262-2008-4, brož., 288 s., 449 Kč

„Máme na mysli lásku jako zralou odpověď na problém existence, nebo mluvíme o těch nevyzrálých formách lásky, které bychom mohli nazvat symbiotickým spojením?“
Erich Fromm

Stal se problém někoho jiného – zejména problém s jeho závislostí na alkoholu, drogách či hazardních hrách – vaším problémem? Stala se péče o takového jedince ústředním bodem vašeho života, takže se zapomínáte starat sami o sebe? Pak jste možná spoluzávislí – tedy stali jste se součástí systému, kde přebíráte zodpovědnost za chování někoho jiného, takže ho paradoxně v jeho chování podporujete. Kniha *Konec spoluzávislosti* (v češtině vyšla poprvé pod názvem *Přestaňte být závislí*), jež obsahuje kazuistiky z autorčiny praxe, její vlastní zkušenosti se závislostí, diagnostická vodítka i náměty na seberozvojová cvičení, pomohla proslavit jeden do té doby opomíjený jev, který je přitom klíčový pro pochopení jakéhokoli problémového chování. Dnes již klasické publikace se od doby prvního vydání ve světě prodalo více než pět milionů výtisků.



K TÉMATU:

Dospělé děti alkoholiků
Ženy, které milují příliš



Melody Beattie

je americká autorka svépomocných knih na téma spoluzávislosti. Její práce se mimo jiné staly základem dvanáctistupňového programu pro spoluzávislé blízké závislých jedinců.

Frida Bern Andersson, Daniel Ek, Pär Flodin

Ať žije přátelství!

Jak posílit a upevnit přátelské vztahy

Překlad Ela Doležalová



978-80-262-2009-1, brož., 232 s., 399 Kč

Také jako e-kniha

Je možné, že velká většina štěstí, které v životě prožijeme, nepramení ze zamilovanosti ani profesních úspěchů, ale z kvalitních přátelských vztahů.

Na základě zkušeností švédských terapeutů specializovaných na toto téma se dozvíme, jak zmapovat historii našich přátelství, vyhodnotit vlastní kvality i slabá místa v rámci těchto vztahů, jak zjistit, co konkrétně v přátelských vztazích nejčastěji zanedbáváme, kde jsme nejzranitelnější, jak vyhodnotit reakce ostatních, když se jim otevřeme. Dalšími oblastmi jsou kladení odvážných otázek, schopnost odpouštění či přání bez vyžadování. Zajímavou součástí knihy jsou doporučení, techniky a cvičení, jak oprášit a oživit dávné, často nefunkční přátelské vazby a dodat jim v životě znovu patřičnou důležitost, a hry navržené tak, abychom dokázali své schopnosti v oblasti navazování přátelských vztahů co nejlépe uchopit a definovat, například mapa přátelství či přehled povahy našich přátelství v podobě stromu. Kniha se částečně dotýká i tématu vysoké citlivosti, pokud jde o odvahu otevřít se ostatním.



Frida Bern Andersson
je švédská KBT
terapeutka
specializovaná na
pocity osamělosti
u single osob.



Daniel Ek,
švédský psycholog,
je zakladatelem tzv.
Laboratoře přátelství,
iniciativy snažící se
o aktivaci přátelských
vztahů, a aplikace 21k,
která k tomu nabízí
užitečné nástroje.



Pär Flodin
je švédský
psycholog
a badatel v oblasti
duševního zdraví
národa.

Sharon Martin

Být perfektní nemusí být perfektní

Zvládejte svůj perfekcionismus

Překlad Petra Diestlerová



978-80-262-1993-4, brož., 240 s., 385 Kč

„Perfekcionismus je reakce člověka na nedostatečné zkušenosti s vlastní kompetentností a snahou o získání obdivu, ačkoli se ho v zásadě sám necítí hoden.“ B. Wardetzki

MÁTE DOJEM, ŽE BYSTE MĚLI BÝT VE VŠEM PERFEKTNÍ?

Vaše touha po perfektním výsledku je mnohdy silnější než vy? Raději do úmoru všechno vylepšujete a zdokonalujete? Pak je možná čas se na chvíli zastavit a zamyslet se nad tím, zda snaha být ve všem perfektní je skutečně tak perfektní, jak si myslíte. Perfekcionismus může náš život postupně vykrást. Nic nám není dost dobré... ani na nás, ani na druhých. Opravdu chceme žít jako křeček, který běhá ve svém kolečku? Nestálo by za to na chvíli opustit své perfekcionistaické snahy a podívat se na to, jak žijeme, s odstupem?

Kniha psycholožky Sharon Martin nabízí řadu strategií, které nám mohou pomoci vystoupit z nekonečného běhu za dokonalostí. Najdeme v ní řadu příkladů ze života, podnětů k zamyšlení, škál zjišťujících, jak jsme na tom s perfekcionismem právě my, a hlavně inspirace a podpory pro změnu svého života. Autorka zařadila také cvičení založená na konceptu mindfulness. Knihu ocení lidé potýkající se s perfekcionismem a terapeuti.



K TÉMATU:

Věčná touha po uznání
Budu vůbec někdy dost dobrá?



Sharon Martin

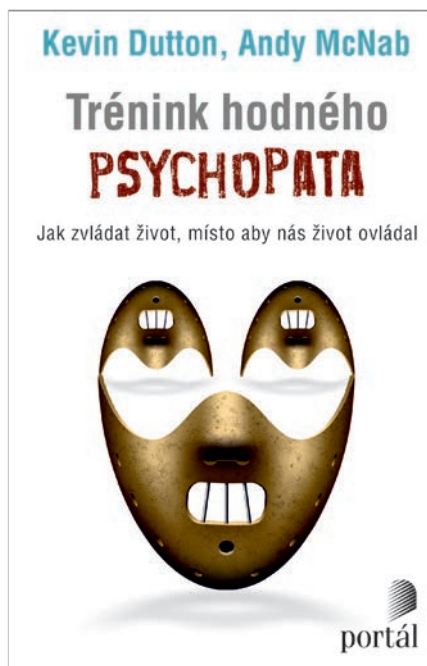
je psychoterapeutka specializující se na problémy s perfekcionismem a spoluzávislostí.

Kevin Dutton, Andy McNab

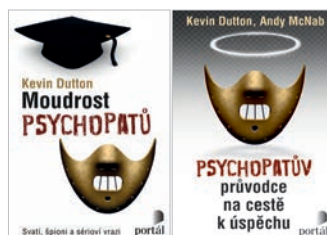
Trénink hodného psychopata

Jak zvládat život, místo aby nás život ovládal

Překlad Miroslava Kopicová



978-80-262-1994-1, brož., 216 s., 365 Kč



DALŠÍ KNIHY AUTORA:

Moudrost psychopatů
Psychopatův průvodce
na cestě k úspěchu



Kevin Dutton

je experimentální psycholog a spisovatel. Výzkumný pracovník katedry experimentální psychologie na Oxfordské univerzitě je autorem úspěšných knih *Moudrost psychopatů* (2019) a *Psychopatův průvodce na cestě k úspěchu* (s Andym McNabem, 2021).



Andy McNab

je bývalý britský elitní voják, dnes konzultant a spisovatel. Proslavil se jako velitel hlídky vysazené během první války v Perském zálivu hluboko v nepřátelském území. Svoje drastické zkušenosti popsal v knize *Konečná stanice Bagdád* (2004). V Portále vyšla i jeho kniha pro děti *Dostaňte mě odsud* (s Philem Earlem, 2021).

Kevin Dutton, Andy McNab: Trénink hodného psychopata



TRÉNUJTE!

Mám pro vás otázku:

Kolikrát denně myslíte, že se vás někdo snaží o něčem přesvědčit? Od chvíle, kdy ráno vstanete, až do chvíle, kdy vám večer znovu žuchne hlava na polštář. Dvacetkrát? Čtyřicetkrát? Šedesátkrát, že by?

To říká většina lidí, když tuhle otázku dostanou. Odpověď vás ale možná překvapí.

Blíží se to čtyřem stovkám!

Člověka trochu zaskočí, když to slyší poprvé, vidíte?

Ale projdeme si možností. Sečtete si ty přesvědčovací kalorie.

No, začíná to ještě dřív, než ráno vstaneme z postele, zvukem budíku. Pak musíme dojet do práce přes všechny ty semaforey. Načež je tu váš šéf. Vaši klienti. Přátelé. Rodina. Kolegové. Televize. Rádio. Internet. Všechny ty reklamy, které vidíte nad obchody na hlavní třídě.

A věřte mi, že jsme ještě ani pořádně nezačali.

Mám pro vás jednu bláznivou statistiku. Mozek současných obyvatel západních měst, jako jsme my, přijme během čtyřiařidvaceti hodin tolik informací, kolik by jich absorboval mozek lidí žijících na venkově ve středověké Británii... za celý život! Děsivé, vidíte? A víte vy co? Právě takové informace a přesvědčování udržují společnost soudržnou. V podstatě nás to všechny drží na uzdě.

Představte si, že bychom vytvořili alternativní společnost, ve které by se místo přesvědčování používal nátlak.

Představte si například, že pokaždé, když jedeme kolem rychlostního radaru

devadesátkou, tak na nás jen neblíká a nefotí nás, ale nějaký státem podporovaný senzor nám pálí do nádrže vysokorychlostní střely. Nebo kdyby po nás prodavač na rohu ulice pokaždé, když si od něj nekoupíme kebab, začal házet jehlice na špízy.

To není moc příjemná představa, vidíte?

A není moc reálná.

Přesvědčování nás drží při životě.

Položte si ale jinou otázku:

- **Kolikrát denně se vy snažíte někoho přesvědčit, aby něco udělal?**
- **Kolikrát denně se vy snažíte ostatní přemlouvat?**
- **Kolikrát denně vysíláte vy svá slova do boje?**

Pokud je odpověď... „no, ne příliš často“, pak nejste sami. Vlastně bych řekl, že patříte k většině. Existují miliony lidí jako vy, kteří nechtějí rozhoupat loďku. Kteří se s tím prostě nebudou obtěžovat. Kteří dávají přednost klidnému životu.

A přesto, víte co? Vy jste přesně ten typ lidí, kteří chtějí být lepšími přesvědčovateli! Kteří se nás ptají, jak se to dělá.

Naše odpověď je jednoduchá a jasná:

„Koukejte vyrazit ven,“ jak vás relativně zdvořile vybízí Andy, „a začněte už kurva přesvědčovat! Protože jde o tohle. Největší důvod, proč to nejde, je ten, že to neděláte.“

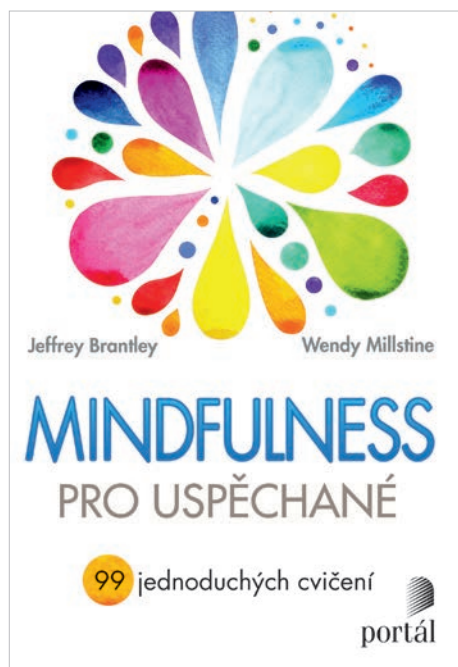


Jeffrey Brantley, Wendy Millstine

Mindfulness pro uspěchané

99 jednoduchých cvičení

Překlad Viola Somogyi

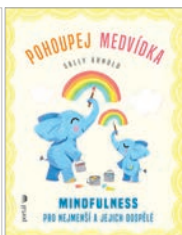
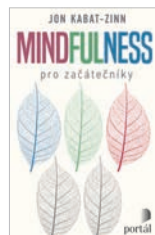


978-80-262-1995-8, brož., 120 s., 259 Kč

Sebekritičnost a zloba podobně jako jiné vzorce myšlení a cítění sílí, pokud jim často podléháme. Zoufalství obvykle spouští zlou samomluvu. Většina lidí si vůbec neuvědomuje, jak často a v jak velké míře jejich myšlenky sebekritiku a zlobu obsahují.

JAK DOSPĚT KE ZKLIDNĚNÍ, KDYŽ STÁLE NĚKAM CHVÁTÁME, ZA NĚČÍM SE HONÍME A JSME V NEUSTÁLÉM NAPĚTÍ? STAČÍ JEN MÁLO, JEN PĚT MINUT...

99 jednoduchých cvičení všímavosti autoři rozdělili do tří částí. První se týká zklidnění a relaxace, druhá uznání vlastní hodnoty a třetí pak propojení s lidmi a světem kolem nás. Kniha vám pomůže poznat, jací vlastně jste a co potřebujete, poskytne vám inspiraci k jednoduchým dechovým a tělesným cvičením a ukáže vám, že součástí kvalitního života je i kontakt s těmi, kdo nás obklopují. Knihu uvítají lidé se zájmem o mindfulness a techniky zvládání stresu.



K TÉMATU:

Mindfulness pro
začátečníky
Pohoupej medvídko



Jeffrey Brantley

je emeritní profesor oddělení psychiatrie a lidského chování při Duke University Medical Center. Založil zde program pro snižování stresu pomocí mindfulness. **Wendy Millstine** je spisovatelka na volné noze.

Jana Bílková

Rozvoj mentální kondice

365 cvičení na každý den v roce



978-80-262-1996-5, brož., 144 s., 249 Kč

Publikace je určena pro čtenáře širokého věkového rozpětí – v podstatě stačí umět číst a mít chuť a vytrvalost hledat řešení a zkoušet různé možnosti. Některé úkoly zpravidla nevyřešíte napoprvé. Důležité je nenechat se odradit.

Další kniha z úspěšné autorčiny řady cvičení na každý den v roce. Soubor krátkých úkolů pro ty, kteří si chtějí procvičovat mentální kondici a denně zaměstnávat mozek, ale nevyhovují jim dlouhé aktivity na celou stránku. Střídají se různé typy cvičení, která částečně pracují se zeměpisnými a přírodovědnými realitami. Tento díl je navíc zacílen na rozvoj a produkci v oblasti verbální kreativity.



DALŠÍ KNIHY AUTORKY:

Trénink mentální kondice
Cvičení mentální kondice
Posilování mentální kondice



Jana Bílková

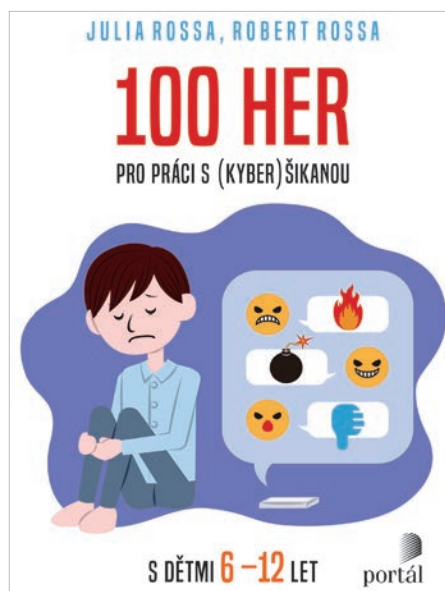
je psycholožka, překladatelka a tlumočnice. Učí na univerzitách a akademiích třetího věku, vede přednášky v knihovnách a v aktivizačních programech pro seniory. V Portále vydala úspěšné knihy *Trénink mentální kondice* (2017), *Cvičení mentální kondice* (2019), *Posilování mentální kondice* (2020).

Julia Rossa, Robert Rossa

100 her pro práci s (kyber)šikanou

s dětmi 6–12 let

Překlad Jindra Hubková



978-80-262-1992-7, brož., 160 s., 299 Kč

KNIHA HER, KTERÁ MÁ DĚTI PŘIPRAVIT NA ROZPOZNÁNÍ ŠIKANY, AŽ UŽ SE JEDNÁ O NĚ SAMOTNÉ, ČI O ŠIKANU U SPOLUŽÁKŮ A KAMARÁDŮ.

Poskytuje jim prostředky, jak se šikaně postavit. Děti si mohou v bezpečí řízené hry samy na sobě vyzkoušet, jaké to je být šikanovaný, snášet sprostá a hanlivá slova a druhému je říkat, jak se jim účinně bránit a kdy a komu si říct o pomoc. Jaká je moc jednotlivce i skupiny v tom negativním, ale především v tom pozitivním slova smyslu. Pomáhají dětem detekovat šikanu v okolí a učí je nebýt k ní neteční.

Druhá polovina knihy je zaměřena na šikanu, které se děti mohou až už vědomě, či nevědomě stát svědky, oběťmi i aktéry na internetu. Učí se vyhodnocovat své skutky, slova a činy, nastavovat si hranice a domýšlet svá jednání ve vztahu k ostatním



K TÉMATU:

Hry pro děti naživo i on-line
Jak přežít šikanování



Julia Rossa

vystudovala sociální pedagogiku, pracuje jako školní sociální pracovnice se zaměřením na rodičovské poradenství a podporu studentů, věnuje se hospicové péči. Žije v Německu společně se svým manželem (spoluautorem) a dcerou.



Robert Rossa

vystudoval sociální pedagogiku, profesně se věnuje systémovému tréninku proti násilí, je dětský terapeut, pracuje ve školách na rozvoji pozitivního vnímání dětí a jako poradenský pracovník pro rodiče a učitele.

Hans Hirling

333 her pro malé i velké skupiny

děti ve věku 8–14 let

Překlad Jindra Hubková



978-80-262-1991-0, brož., 176 s., 315 Kč

HLEDÁTE NÁPADY NA ZÁBAVNÉ ODPOLEDNE NEBO PRÁZDNINOVÝ PROGRAM? Zkušený odborník na hry Hans Hirling představuje 333 her pro malé i velké skupiny. Více než stovka nápadů funguje také jako štafetové hry a obohacuje školní nebo městské slavnosti a další sportovní akce. Další desítky her obsahují herní stanoviště a dají se využít například na letních táborech. 333 osvědčených her v sobě zahrnuje rozmanité nápady pro malé i velké skupiny – praktické tipy pro plánování a úspěšnou realizaci. Kniha osloví vedoucí dětských oddílů, táborů a kempů.



DOPORUČUJEME:

100 nejlepších her
z celého světa
Hry na dlani

Hans Hirling

byl více než 30 let dobrovolným vedoucím mládeže a volnočasových aktivit. Nyní předává své zkušenosti z více než 1000 skupinových lekcí a z více než 700 dní strávených na prázdninových táborech: jeho knihy o hře oslovují širokou veřejnost a jsou standardní součástí mnoha kurzů pro vedoucí mládeže. Jeho webové stránky www.praxis-jugendarbeit.de jsou jednou z nejoblíbenějších sbírek materiálů a nápadů pro práci s mládeží.

Ludmila Bakonyi Selingerová

Kdo zatočí s Naschválníkem

Ilustrace Libor Drobný

Psaní a vymýšlení příběhů mě bavilo od dětství. Začala jsem s ním dokonce v předškolním věku. Někdo chtěl být popelářem, jiný doktorem a já jsem si přála koupit chajdu u řeky, natáhnout si u ní síťovku mezi stromy a být spisovatelka...

Honzík se po prázdninách vrací do školky. Ještě štěstí, že na něj ve třídě čeká stará parta kamarádů. A nová paní učitelka, která vypadá celkem fajn. A navíc má vysílačku. Tajnou. V kapse. Moment: vysílačku? No jistě! Paní učitelka je tajná agentka a k tomu možná i superhrdinka. Ve školce se totiž objevil Naschválník. Škodolibé stvoření, které tropí naschvály a živí se špatnou náladou. Lepí žvýkačky na židle, přivolává na výletech déšť, cmrdá polévku z misky, rozvazuje tkaničky a dává červy do třešní. Je potřeba ho zastavit dřív, než bude pozdě. Začíná boj o to, kdo zatočí s Naschválníkem. Kniha pro děti od 4 do 7 let podporuje malé posluchače v základních emocionálních výzvách jejich věku, jako je sebedůvěra, pěstování odvahy, víra ve své schopnosti, naděje na překonání problémů a důvěra ve vlastní budoucnost. Příběh nesnižuje hrdiny do role bezbranných dětí, závislých na autoritě, nýbrž je vykresluje jako kreativní dospělým rovnocenné partnery. Podporuje u dětí období osamostatňování od rodiny, které je velmi potřebné právě před nástupem školní docházky.



Ludmila Bakonyi Selingerová

je autorka, maminka, učitelka a divadelnice. Napsala mnoho dětských knih, např. *V trávníku*, *V korunách stromů* a *Pod vodní hladinou*, *Drabčíkova pouť*, *Co sežral žralok*.



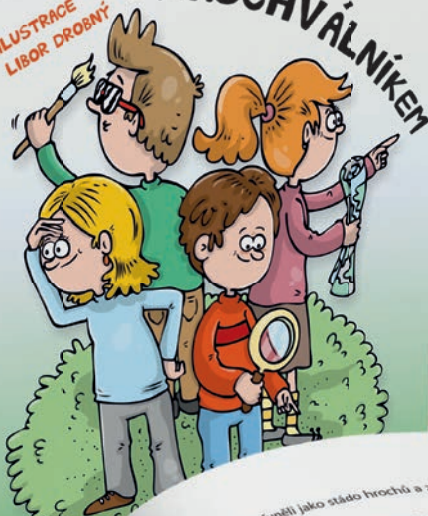
Libor Drobný

je výtvarník, malíř a ilustrátor dětské literatury. V Portále vyšly s jeho ilustracemi např. knihy *Školní štěně*, *Jak to chodí v lidské hlavě* nebo *Nikdo nejde z kola ven*.

KDO ZATOČÍ S NASCHVÁLNÍKEM

LUDMILA BAKONYI
SELINGEROVÁ

ILUSTRACE
LIBOR DROBNÝ



KRYCÍ JMÉNO UČITELKA

Znáte ty rána, kdy se kazí všechno, co jenom může? Přesně takové ráno měl Honzík TEN den. Vůbec se mu nechálo vstávat, pusť si popsal čajem a zjistil, že má na oblíbených kalhotách díru. Nemohl najít svého plyšáka a to ho zrovna tolik potřeboval. V křiku měl knedlík. Jde poprvé do třídy předškoláků. Hlavě jsou do nové třídy Mravčenců a ještě s novou učitelkou. Za rok už navíc musí do SKOLY!

Ach jo. Celou cestu do školky se loudal a tatínek ho musel popohánět. Z pochmurných úvah ho probudila Elenka v duhových sátech. „Já tam budu první!“ vyhrkla na něj a dala se do běhu. Vždycky chce jenom vyhrávat! Honzík rázem zapomněl na obavy a vyběhl toval jako šípka. Je to přece holka, nenechá ji vyhrát! Už pládl z chodníku na cestičku ke školce, když se k nim přidala Deniška, která je oba hravě předbehla. Ještě se otočila a vyplázla na ně

język. Vládní po te honičce funěli jako stádo hrochů a zvědavě nakukovali přes plot. V tu chvíli se objevil i Maxík a byla tu konečně celá čtyřka. Nejlepší kámoši na světě a na smrti Honzíkovi se trochu ulevilo. Okoltem se ozval bzouček přes ulici a mohli vejít dovnitř. Nová třída se nacházela přes ulici od staré školky, chodili tam jen předškoláci a měli vlastní zahrádku. Chodba byla vyzdobená obrazy legrálních mravčenců. Někteří nesli košíky s jablem, jiní sádky s mravčenci z kládků a jiní pochodovali v řadě jako vojáci. Honzík se nervózně ozhlížel po značkách. Snad tu bude ta jeho... Byl rychle se převlékal a přemýšlel, jak vlastně trávi děti čas v předškolce.

„Myslite, že budeme dělat vědecké pokusy?“ čuť se, okouzle-
ny novou třídou.



978-80-262-1997-2, váz., 96 s., 329 Kč

Kateřina Sýkorová

Obrázkové logočtení

(L, R, Ř)

Ilustrace Eva Rémišová



978-80-262-1998-9, váz., 96 s., 329 Kč

Petr miluje trampolínu, dráček Kudrňka zase výlety s vydrou Drndou, obr Bróňa brokolici, Prokop opravuje pračky a hraběnka Draha hledá ztracený prsten. Děti ze třetí třídy zase jedou na výlet do Třeboně a Ondřej zažívá s dědou Jindřichem pravé dřevěné dobrodružství!

Kniha obsahuje 20 krátkých příběhů, které v sobě snoubí logopedické pohádky a obrázkové čtení. S mladšími dětmi je tedy možné procvičovat výslovnost pouze na obrázcích, které doplňují do čteného textu, starším je pak možné celou knihu nabídnout ke čtení s větším zastoupením slov s procvičovanou hláskou. Každý příběh je doprovázen obrázkem, na kterých děti mohou problematickou hlásku procvičovat a které se pak objevují i v textu samotném.

Kniha se věnuje výslovnosti hlásek L, R a Ř (ve shluku hlásek Tr, Dr, Kr, Br, Pr, Hr, Fr, Mr, Tř, Dř, Kř, Bř, Př, Hř), příběhy s L neobsahují hlásku R a Ř, příběhy s R neobsahují hlásku Ř.



LOGOPEDIE HRÁVĚ:

Najdu Edu na posedu
Logopedické pohádky
Logopedické hádanky 2



Kateřina Sýkorová

je vystudovaná logopedka, pracuje jako speciální pedagog na prvním stupni ZŠ, dříve pracovala v běžné MŠ, ve speciální MŠ i jako školní logoped.

Eva Rémišová

je známá ilustrátorka pro děti. Spolupracuje např. s časopisem *Sluníčko*. V Portále vyšly s jejími ilustracemi např. knihy *Já mám v krabici cukr a krupici*, *Říkadla a hry* nebo *Hádám, hádáš, hádáme*.

Kathy Kacer

Gábi, schovej se!

Překlad Viola Somogyi

Ilustrace Ester Kuchynková



978-80-262-2017-6, váz., 128 s., 299 Kč

„Jsme vděčné, že nám knihy pro děti pomáhají ukázat, vysvětlit anebo vyprávět o něčem, co je těžké.“

Julie a Marie, www.mravencichuva.cz

Gábi je obyčejné a šťastné děvče, které žije obyčejný a spokojený život v zapadlém městečku kdesi na Slovensku. Její život se ale velmi rychle mění. V Evropě totiž začala druhá světová válka. Jednoho dne nacisté dorazí i do jejího rodného městečka a hledají mladé dívky. Gábi se dostává do reálného smrtelného nebezpečí. Musí se okamžitě schovat... Prostřednictvím jednoduchého vyprávění autorka sleduje změny v každodenním životě jedné židovské rodiny a líčí postupné zhoršování jejich životních podmínek za druhé světové války (nucenou školní segregaci, uzavření škol, zákaz vycházení, rozpad přátelství a obecně sociálních vazeb atd.), vše ale podává s nadějí a vírou v lepší časy. Kniha je určena čtenářům od 9 do 13 let a v patnácti kapitolách čerpá z reálných zkušeností matky autorky, která vypráví o době, kdy hra na schovávanou nebyla pouze dětskou zábavou.



DOPORUČUJEME:

Hanin kufřík
Zahrada tajů



Kathy Kacer

je kanadská spisovatelka, zaměřující se především na předávání pravdivých informací o holocaustu dětem. Získala několik ocenění a její knihy byly přeloženy do mnoha jazyků.



Ester Kuchynková

se věnuje kreslení ilustrací a komiksů pro dětské knihy a časopisy.

Hervé Tullet

Kouzelná ruka

Překlad Martin Bedřich

„Jakmile přijde inspirace, soustředím tu energii do vystavění knihy. Zpočátku nemyslím na čísla stránek ani na detaily ilustrací – jen se snažím jet na vlně počátečních emocí. Zatímco své workshopy vytvářím s přesností dirigenta, když dělám knihu, jsem spíš jako jazzový hudebník, improvizuji a jedu na vlně emocí, jak nejlépe umím.“

Hravá velkoformátová „tulletovka“. Tvá kouzelná ruka tančí a skáče po stránkách knihy, mění se v rybu, motýla i raketu. Může sloužit i jako podpora grafomotoriky (uvolňování předloktí a zápěstí), nebo jen jako soubor relaxačních a výrazových cvičení.



Hervé Tullet

je francouzský umělec, jeho *Knížka*, *Barvy* nebo *La!* se staly bestsellery.



978-80-262-1999-6, váz., 64 s., 349 Kč

Àngels Navarro

Nauč se učit!

75 aktivit s klíčem k řešení

Překlad Dan Liška

Ilustrace María Reyes Guijarro

Dejme dětem důvěru, doprovázejme je a povzbuzujme, aby vynikly!

Pracovní sešit cílený na předškolní děti, který vychází z nejnovějších poznatků neurovědy, má za cíl pomoci dětem se naučit, jak se správně učit. Hravou formou v dětech probouzí zájem o učení, upevňuje základní jazykové a matematické dovednosti, orientaci v prostoru, pravolevou orientaci, časovou posloupnost, vizuální diferenciaci a mnoho dalšího, a to na úrovni jejich věku přiměřené.

Aktivita pro děti od 4 do 6 let jsou doprovázeny jednoduchými piktogramy, které pomáhají rozpoznat, na jaké kompetence je daný úkol zaměřený. V zadní části je pak kniha opatřena klíčem, ke kontrole řešení.



ČTENÍ JE ZÁBAVNÉ UČENÍ:

Každý se počítá

Mapy mých emocí



Àngels Navarro

vystudovala psychologii a specializuje se na terapii hrou. Její první kniha vyšla v roce 2003 a dnes je autorkou přes 60 titulů, které vyšly ve Španělsku, Řecku, Švédsku, Portugalsku, Bulharsku, Chorvatsku, Itálii, Argentíně a Uruguayi. Vzhledem ke své tvorbě je považována za jednu z nejvšestrannějších odbornic na hry pro rozvoj mozku a mentální trénink.



978-80-262-2001-5, brož., 96 s., 329 Kč

Christina Steinlein, Anne Becker

Svět plný energie

Encyklopedie pro školáky

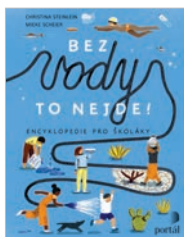
Překlad Erik Schwarzbach

„Myslím si, že je dobré a vlastně nezbytné se s dětmi bavit o tom, v jakém stavu je naše životní prostředí. Dětem to můžeme vysvětlovat tak, že jako společnost máme velký problém, ale je tu mnoho lidí, kteří přemýšlejí, jak ho vyřešit. Třeba řekneme školákům na prvním stupni, že příliš továren, aut nebo letadel ohřívá zemi a je potřeba s tím něco dělat.“

Jan Krajhanzl, sociální psycholog a ekopsycholog

S energií se setkáváme všude: když zapneme světlo, jedeme autem nebo si zatopíme. Ale co je vlastně energie? Jak se vyrábí? Jak se k nám dostává a jaké jsou možnosti výroby a využití energie?

Ilustrovaná kniha pro čtenáře od 8 let vysvětluje nejdůležitější fakta týkající se tohoto tématu a ukazuje, že ačkoli je energie v každodenním životě neustále přítomna, neměli bychom ji plýtvat.



EKOLOGIE V KNIHÁCH:

Bez vody to nejde

Co s odpadem

Jak se vyznat v klimatu



Christina Steinlein

studovala žurnalistiku a biologii na Mnichovské univerzitě. V Portále vyšla její kniha *Bez vody to nejde* (2021).



Anne Becker

studovala komunikační design a je ilustrátorkou a komiksovou výtvarnicí.

Véronique Cauchy

Linka a Bod

Překlad Pavla Le Roch

Ilustrace Laurent Simon

KDYŽ LINKA POTKÁ BOD, HNED SI ZAČNOU HRÁT. A že na to hraní nechtějí být samy, pozvou si i své kamarády. Velké a malé, tlusté a tenké. A ti zase své kamarády. Červené a žluté, zelené a modré. Až je z toho svět plný barev a zábavy.

Obrázková kniha pro nejmenší od 2 let o tvarech a barvách, rozdílech a toleranci.



HRAVÉ KNÍŽKY PRO NEJMENŠÍ:

Černý kocour, bílá kočka
O kouzelném semínku



Véronique Cauchy

pracovala jako personalistka. S dětmi se její život ale zásadně změnil. Opustila dosavadní profesi a pustila se po hlavě do psaní knih pro děti.

Laurent Simon

vystudoval výtvarnou školu jako designér. Své profesi se s krátkou (politickou) přestávkou věnoval až do roku 2011. Pak vstoupil do světa dětských knih a ilustrací a už v něm zůstal. Ilustroval a ilustruje množství knih a některé i sám píše.



978-80-262-2016-9, váz., 32 s., 235 Kč

Olga Stehlíková

Mehlo, Šika, Kňuba a Motora

Ilustrace Galina Miklínová

„Nikdo není dokonalý, zato všichni by rádi. Až na tyhle čtyři sourozence Bezchybné, kteří by si naopak přáli mít aspoň nějakou chybičku. Jestli se jedna vloudí, bude na cizích narozeninách s pořádnou hostinou co slavit.“

Olga Stehlíková

PŘÍBĚH PRO DĚTI OD 4 LET O TOM, ŽE BÝT DOKONALÝ JE OTRAVA. NEŠIKOVNOST DÁ NĚKDY POŘÁDNOU PRÁCI! Mehlo, Šika, Kňuba a Motora mají zvláštní potíž.

Jsou to totiž úplně dokonalí a bezchybní sourozenci: nikdy nic nepokazí ani nerozbijí, zaručeně si neublíží a vždycky pozdraví a přiskočí na pomoc. Jsou to ty nejšikovnější a nejspřádanější děti. Kdo to má vydržet? Budou muset do učení k pořádkovému Zbedovi Japnému, který má k dokonalosti daleko. Dokáže na sobě čtveřice z Neníc najít aspoň malou chybičku? A jak dopadne narozeninová oslava paní Japné, kterou mají sourozenci na starost?



DALŠÍ KNIHA AUTORKY:

Kluci netančej!



Olga Stehlíková

vystudovala bohemistiku a lingvistiku na FF UK v Praze. Působí jako nakladatelská a časopisecká redaktorka, editorka a literární publicistka. Napsala čtyři básnické sbírky a čtyři knihy pro děti a mládež. V Portále jí vyšla kniha *Kluci netančej!* (2019).



Galina Miklínová

je česká režisérka, výtvarnice animovaných filmů a ilustrátorka. Je držitelkou několika tuzemských i mezinárodních ocenění (např. za celovečerní film *Lichožrouti*, animovaný seriál *O Kanafáskovi*, nebo za knihy na kterých spolupracuje s předními českými autory.) Knihy s jejími ilustracemi vycházejí po celém světě.

Olga
Stehlíková

Mehlo Šika KŇUBA & Motora

Ilustrace
Galina Miklinová



Mehlo

bylo trochu při těle, které
mělo nebyvale obrátě.
Čím víc mělo Mehlo těla,
tím obratnější bylo, což bylo
nebyvalé. I radní na radnici
se s ním radili.



Šika

měla ráda asijské bojové
sporty, totiž umění, v nichž
vynikala. Dobře mečovala,
bystře uhybala a ovládala
dechová cvičení na jedničku.
Její pokojíček šustil diplomy,
zvonil poháry a cinkal
medailkami.



Kňuba

byl zdatný počítač, který si ve všem
věděl rady, a tak nepotřeboval
pomoci, a navíc se nikdy nepřepočítal.
Z matematiky měl od učitelky paní
Ochvějně čistou, vykrouženou nulu,
kterou neměl nikdo jiný na světě.
Jejížto někdo jiný si ji také nezasloužil.



Motora

byla nadaná zejména pohybové,
uměla bezvadně neznámé africké
tance náročné na soulad různých
končin, které si sama vymýšlela. Ty
byl největším obdivovatelem
doručovatel pan Kalý.
Společně sourozenci tvořili rozlučnou čtveřici.



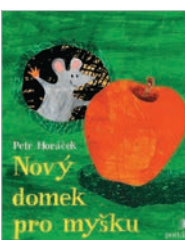
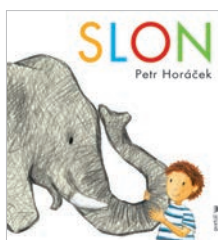
Petr Horáček

Nejlepší dárek

„Knížky pro děti mají i svou divadelní stránku. Když si rodiče s dětmi čtou, tak napodobují hlasy, zvuky, gestikulují. Oni tu knížku hrají. Většina dobrých obrázkových knih má dokonale vypracovaný text, který má rytmus a funguje v každém ohledu.“

Petr Horáček v rozhovoru pro slovenský *Denník N*

Tom a Mot jsou nejlepší kočičí kamarádi. A dokonce mají narozeniny ve stejný den. Jaký bude nejlepší dárek pro toho druhého? Můžeme tomu druhému přát všechno možné, ale nejlepší nakonec stejně bude společně strávený den.



DALŠÍ KNIHY AUTORA:

Slon
Kdopak tu spí
Nový domek pro myšku



Petr Horáček

je výtvarník a autor velmi úspěšné série dětských knih. Jeho knihy byly přeloženy do několika jazyků a vyhrály řadu mezinárodních cen. Žije a pracuje ve Velké Británii. V Portále vyšly jeho úspěšné knihy *Papuchalk Petr*, *Husa Líza*, *O myšce, která se nebála*, *Jak myška snědla měsíc*, *Nový domek pro myšku*, *Slon*, *leporelo Do pelišku* aj.



978-80-262-2020-6, váz, 40 s., 239 Kč

Isabella Paglia

Krabička

Překlad Jan Ctibor

Ilustrace Paolo Proietti

Celý příběh v sobě nese jednu velkou pravdu: rytmus života přátel, rytmus života druhých lidí může být bolestivě odlišný od našeho. Éterické a snové obrázky Paola Proiettiho krásně vyprávějí o ideálním světě, po kterém všichni toužíme. Kdo zůstane věrný touze tě poznat? Kdo ti i v lásce zůstane věrný? Někoho takového pak můžeš nazvat přítelem.

PŮVABNÁ KNIŽKA O TOM, ŽE NA SVĚTĚ NEJVÍC POTŘEBUJEME KAMARÁDY, OSLOVÍ DĚTI OD 5 LET. V lese se najednou objevila krabička. Na jedné straně má dvě dírký a nikdo neví, jak se tam ocitla. Všechna zvířátka přemýšlejí o tom, proč se objevila právě v lese, nikdo ale nezná odpověď. Jedno je však jisté: ať je tam kdokoli nebo cokoli, rozhodně nechce z krabičky ven.



DOPORUČUJEME:

Slyšíš mě?

Mokrozem – Suchozem



Isabella Paglia

je italská spisovatelka, napsala několik dětských knih.



Isabella Paglia

KRABÍČKA

Ilustrace
Paolo Proietti

Přítel ráno se zvířátka shromáždila k poradě.
„Chce to nějaký jiný nápad...“

„Co byste říkali na pěknou hostinu?“

„Ano, hostina plná třepatých se štypuk,
súlenek, výtečných dortů a sladké limonády!“

„Snad se tentokrát krabička otevře.“

A tak také udělali.
Krabička začala brámat,
jako když má malé bříško hlad.

Ale nic.

Zůstávala stále zavřená.
„Zkusíme znovu. Neklesejme na duchu!“

978-80-262-2021-3, váz., 32 s., 239 Kč

Hana Zobačová

Bára a Kuba

Genetická metoda pro nejmenší

Ilustrace Vendula Hegerová



978-80-262-2019-0, váz., 72 s., 239 Kč

BÁRA A KUBA JSOU SOUROZENCI A ZAŽIVAJÍ SPOLU RŮZNÁ KAŽDODENNÍ DROBNÁ DOBRODRUŽSTVÍ.

Malí čtenáři, kteří už touží číst nebo se se čtením čerstvě setkávají, se díky jejich příběhům seznamují postupně se všemi písmeny, a to v takovém pořadí, jaké odpovídá genetické metodě čtení. Text tedy vždy počítá pouze s těmi hláskami a jazykovými jevy, které dítě umí, a na ty navazuje dalšími.

Každá kapitola v knize je uvedena novými písmeny a opatřena úkolem, který děti připravuje na komplexní zvládnutí dovednosti čtení (děti určují první nebo poslední hlásku, postavení hlásky ve slově, tvoří na ně slova, dělí slova na jednotlivé hlásky, na slabiky, z uvedených hlásek tvoří různá slova, hledají rýmy atd.). A každý úkol je doprovázen obrázkem, aby se děti měly vizuálně o co opřít a plnění úkolu pro ně bylo snazší. Kniha je určena dětem od 4 do 7 let.



GENETICKÁ METODA VÝUKY ČTENÍ OD AUTORKY:

Auta, vlaky, bagry taky

Pokojíček plný hraček

Žil byl kdysi kdesi



Hana Zobačová

je speciální pedagožka a knižní redaktorka. Napsala řadu knih pro děti.



Vendula Hegerová

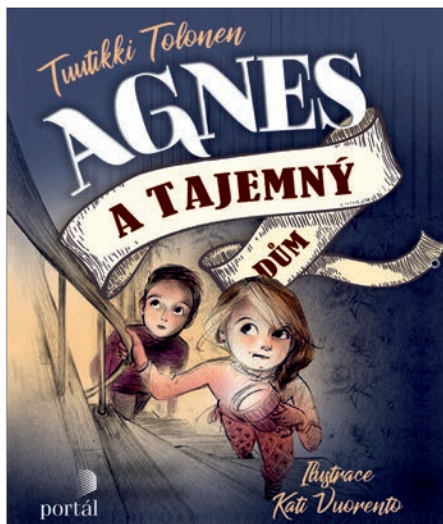
je úspěšná a oblíbená ilustrátorka a autorka dětských knih, úzce spolupracuje např. s časopisem *Puntík*.

Tuutikki Tolonen

Agnes a tajemný dům

Překlad Alžběta Štollová

Ilustrace Kati Vuorento



978-80-262-2022-0, váz., 208 s., 349 Kč

„Tuutikki Tolonen ve svých románech citlivě zachycuje svět dětských hrdinů a rozdíly jejich povah. V dobrodružstvích, která prožívají, s jemným humorem proplétá prvky všedního života s fantazijními motivy, těžko uvěřitelnými ‚náhodami‘ i nelehkými životními situacemi.“
www.skandinavskydum.cz

Agnes se společně s maminkou seznamuje se svým novým domem, který jim odkázala před svou smrtí tajemná a překvapivě nalezená prababička Agnes Maria. Stará dřevěná vila Rauhala ale zdaleka není obyčejný dům. Agnes najde v domě utajenou skříň a v ní deník neznámé dvanáctileté dívky. Skrytou skříň však celá záhada vili rozhodně nekončí. Proč voní v pokojích neexistující květiny? A proč je víko klavíru každé ráno vždy znovu otevřené? Kde končí schody, když ne na půdě? Co všechno ze svých tajemství vila ještě vydá? A kolik odvahy to bude Agnes a jejího kamaráda Piškota stát? Kniha je určena dětem od 8 do 12 let.



DALŠÍ KNIHY AUTORKY:

Agnes a odemčený sen
Strašidelná chuť



Tuutikki Tolonen

je úspěšná a oceňovaná finská spisovatelka pro děti a mládež. V Portále jí vyšla úspěšná trilogie *Strašidelná chuť*, *Strašidelná cesta* a *Strašidelný dopis*. Na knihu *Agnes a odemčený sen* pak volně navázala tímto druhým dílem.

Kati Vuorento

je současná finská ilustrátorka, žije a pracuje v Helsinkách.

Gundi Mayer-Rönne, Carina Manutscheri

Nová role: babička

Veselý, uvolněný a respektující vztah k vnoučatům

Překlad Judita Vodňáková



978-80-262-2002-2, brož., 224 s., 399 Kč

JAK SE MODERNÍ ŽENA DOKÁŽE VYROVNAT S ROLÍ BABIČKY, DOSUD SPOJOVANÉ S URČITÝMI ZASTARALÝMI STEREOTYPY? A CO NA TO JEJÍ VNITŘNÍ DÍTĚ? Autorky,

samy svižné, mladistvé ženy, které zažité představě rozhodně neodpovídají, se zaměřují na tři základní kameny při budování dobrých vztahů na ose rodiče-děti-vnoučata: na humor, uvolněnost a respekt. Pracují s pojmy všeobecná empatie, vyrovnaný vnitřní postoj a rozloučení s nefunkčními vnitřními přesvědčeními. Důraz kladou též na práci s vnitřním dítětem babičky, které se může často „ozývat“ ve chvílích, kdy dcera/snacha přistupuje k výchově vnoučete jinak, než to babička zná. Zabývají se i vymezením hranic – o tom, nakolik role babičky ovlivní ženin život, a o potřebě spontánnosti v nečekaných situacích. Dále se dočteme o specifikách vztahu k vlastnímu dítěti, k vnoučatům vlastním i nevlastním vnoučatům, o roli mužů v této situaci a o potřebě je vtahovat do soužití s vnoučaty. Poslední kapitola se věnuje rodinné vztahové krizi, která se může dostavit s příchodem nové generace, a jak se s ní vyrovnat.

Příručka je psaná s hlubokým porozuměním složitě dynamice vztahů mezi nejbližšími osobami.



DOPORUČUJEME:

Když děti vylétnou z hnízda

Uvnitř jsme stále mladí



Gundi Mayer-Rönne

je rakouská psychologka zaměřená na systemickou rodinnou terapii, hypnoterapii a nenásilnou komunikaci. Důležité je pro ni i posilování role ženy v rodinné dynamice.



Carina Manutscheri

je nakladatelská redaktorka a lektorka workshopů tvůrčího psaní žijící v Rakousku.

Daniela Gaigg, Linda Syllaba

Výchova bez ponižování

Sedm kroků k láskyplnému vztahu rodičů a dětí

Překlad Kristina Václavů



978-80-262-2003-9, brož., 150 s., 335 Kč

VĚTŠINA LIDÍ VYCHOVÁVAJÍCÍCH MALÉ DĚTI

PODOBNOU SITUACI ZNÁ - občas se neudrží

a dítěti začne nadávat. Příručka popisuje, co se děje s dítětem, které je takovýmto způsobem průběžně znevažováno a negativně hodnoceno, a nabízí užitečné postupy, jak něčemu takovému předcházet. Zejména v rodině může totiž vzhledem k nedostatečnému nastavení hranic a roztočené spirále negativního přístupu dojít ke zhoršení atmosféry, pocitu vychovatelského selhání u rodičů a vzniku negativního sebeobrazu u dětí.

Kniha rozebírá jednotlivé aspekty této situace:

Proč vůbec k negativnímu hodnocení a znevažování prostřednictvím nadávání a urážení v rodině dochází? Co cítí dítě, kterému se nadává? Co cítí rodič?

Které jsou nejčastější příčiny a spouštěče?

Napodobujeme výchovné vzorce svých rodičů?

Pečujeme o sebe dostatečně fyzicky i duševně?

Dokážeme najít správnou rovnováhu mezi zodpovědností a důvěrou? Jak s dítětem vhodně komunikovat? A jak to všechno převést do praxe?

Každá část je doplněna kapitolkou s vyjádřením odborníka, otázkami a cvičeními.



K TÉMATU:

Ale já chci tohle, mami

Odolné dítě



Linda Syllaba

je psycholožka, koučka a systemická terapeutka působící ve Vídni. Zabývá se i pedagogikou a vztahovou psychologií podle Jespera Juula. Společně s **Danielou Gaigg** vytvářejí podcasty a videa a pořádají semináře.

Christina Kress

Nenechám se přeprat vztekem!

pro děti 8–11 let

Překlad Petra Diestlerová

Ilustrace Sára Koubská



978-80-262-2011-4, brož., 144 s., 319 Kč

Každý se někdy naštvě. Když se ale vztekem necháváme přeprat, možná se s námi ostatní děti nebudou chtít až tak moc kamarádit. Co si ale máme počít se svými emocemi?

Gravý průvodce nabízí 35 jednoduchých strategií, které ti pomohou:

- poznat, co tě vždycky vytočí;
- pochopit a pojmenovat své emoce;
- dát si pauzu, když zjistíš, že je toho na tebe moc;
- obnovit kamarádství, které dostalo zabrat tvým hněvem;
- projevit bezpečně své pocity.

Nikdo tě přitom nebude odsuzovat, protože občas se vztekáme všichni. Je ale na nás, jak se svým vztekem budeme zacházet.

Kniha je určena pro mladší školní děti.



Christina Kress

je sociální pracovnice s téměř dvacetiletou praxí s herní terapií a KBT. Pracuje s dětmi i rodinami.

**Eva Koželuhová, Ondřej Koželuh,
Michaela Šujancová**

Děti a senioři v mateřské škole

Rozvoj mezigeneračních vztahů



978-80-262-2031-2, brož., 160 s., 315 Kč

Společnost často vnímá staré lidi s despektem, proto je naší snahou pomáhat dětem, které se třeba v rodině nepotkávají s nejstarší generací, nahlížet na stáří jinými očima. Pravidelná setkávání generací na druhé straně i aktivuje každodenní život seniorů. Dochází zde k přenosu radosti, energie, inspiraci prožít něco nového a chuti předat dětem své zkušenosti. Vzájemně se učí úctě, ohleduplnosti a mezigeneračnímu přátelství.

Organizace Mezi námi, o.p.s., dlouhodobě podporuje mezigenerační setkávání v programu POVÍDEJ

PUBLIKACE SE VĚNUJE PROBLEMATICE ROZVOJE MEZIGENERAČNÍCH VZTAHŮ U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU. Přináší poznatky o významu těchto vztahů jak pro dítě, tak pro seniory, a náměty, jak může mateřská škola rozvoj těchto vztahů podpořit. Velká část publikace je pak věnována příkladům tematických celků na téma stáří, které vycházejí z literatury pro děti. Jednoduchou formou přinášejí učitelkám mateřských škol inspiraci, jak toto téma v mateřské škole uchopit.

Knihu ocení pedagogové mateřských škol a prvních až druhých tříd školy základní, studenti učitelství pro MŠ.



Eva Koželuhová

(hlavní autorka) působí jako odborný asistent na katedře preprimární a primární pedagogiky Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy a na katedře pedagogiky Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni. Přes dvacet let působila jako učitelka mateřské školy. Vystudovala magisterský studijní program Pedagogika předškolního věku a doktorský studijní program v oboru Pedagogika, oboje na Univerzitě Karlově. Ve své práci se zaměřuje kromě didaktiky předškolního vzdělávání na rozvoj čtenářské gramotnosti – vede kurzy pro budoucí učitele na VŠ, spolupracuje jako lektor DVPP pro NPI.

Michael Novotný

Společně se hýbeme, ve školce si hrajeme

Pohybové hry pro děti



978-80-262-2032-9, brož., 120 s., 219 Kč

KNIHA OBSAHUJE MNOŽSTVÍ HER, KTERÉ LZE HRÁT S DĚTI V RÁMCI POHYBOVÝCH CHVILEK V MATEŘSKÉ ŠKOLE, případně v nižších ročnících ve družině a ve volnočasových kroužcích s obecně herním a sportovním zaměřením.

Každá hra obsahuje jednoduchý popis činnosti a v doprovodu ikon pak usnadňuje orientaci pro čtenáře/učitele v tom, pro jak velkou skupinu dětí je hra určena, kolik je na její realizaci cca potřeba času, pomůcek, prostoru, jak velkou vyžaduje přípravu, jaké jsou její cíle a kterou oblast rozvíjí. Ke hrám jsou připojeny i poznámky, na co si dát při jejich realizaci pozor (na kluzkou podlahu, na malý prostor, na dostatečné množství hracího materiálu, na lichý počet hráčů atd.). Eliminuje tak případné problémy a úrazy, nabízí snadnou orientaci v knize a je čtenářům/učitelům velmi praktickou pomůckou při hře s dětmi.



Michael Novotný

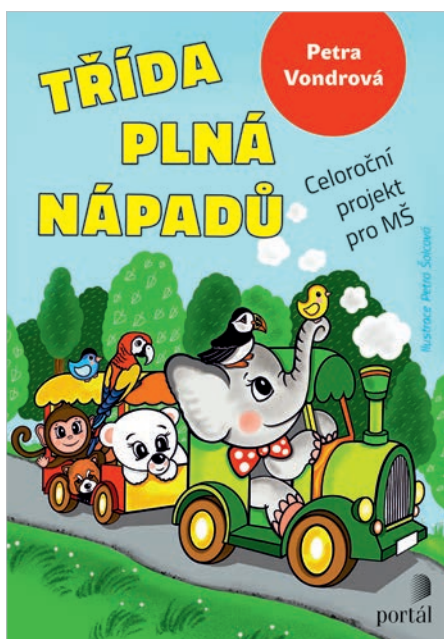
se ve své dvacetileté praxi věnuje především péči o předškolní děti, a to jako učitel MŠ a lektor kroužků environmentální výchovy, pohybové a dramatické výchovy. Publikoval několik knih se zaměřením na předškolní děti, je redaktorem webového portálu www.predsokolaci.cz a přispívá do odborných periodik. V Portále vyšly jeho ŠVP 16 – Grafomotorická cvičení.

Petra Vondrová

Třída plná nápadů

Celoroční projekt pro MŠ

Ilustrace Petra Šolcová



978-80-262-2033-6, brož., 144 s., 249 Kč

KNIHA AKTIVIT PRO MŠ ZAMĚŘENÁ NA CELÝ ŠKOLNÍ

ROK. Autorka nabízí učitelkám mateřských škol pestrou škálu různých aktivit: pohádky a básničky (s odkazy na literaturu), výtvarné a pohybové činnosti, hudební chvilky, recepty, procházky, činnosti v prostoru, v přírodě a na hřišti s důrazem na prožitkové učení. Jde o další z řady školních programů, který se komplexně věnuje náplni RVP a to tak, aby to bavilo děti i paní učitelky.



DALŠÍ KNIHY AUTORKY:

Třída plná barev

Výtvarné inspirace
na celý rok



Petra Vondrová

působí jako pedagožka českého jazyka a výtvarné výchovy na různých stupních vzdělávání. Věnuje se i lektorování seminářů s výtvarným zaměřením pro vzdělávací instituce. Inspiraci k výtvarné tvorbě čerpá především z přírody i ze světa výtvarného umění. Nejraději tvoří s přírodními, textilními a odpadovými materiály. V nakladatelství Portál vydala knihy *Výtvarné techniky pro děti* (2001), *Výtvarné náměty pro roční období* (2005), *Zábavné výtvarné lekce* (2008), *Výtvarné inspirace na celý rok* (2011) a *Třída plná barev* (2021).

Iveta Jandová

Už to vím!

Rozvoj logického a matematického myšlení pro předškoláky



978-80-262-2034-3, brož., 64 s., 169 Kč

PRACOVNÍ LISTY HRAVOU FORMOU PROCVIČUJÍ U DĚTÍ LOGICKÉ A PŘEDMATEMATICKÉ MYŠLENÍ.

Taktéž se tu děti seznamují s jednoduchými matematickými operacemi (číselná řada, sčítání a odčítání). Vše se ale děje na základě hravého dokreslování, spojování, škrtnutí a hledání logických souvislostí. Děti se tak učí nacházet vztahy mezi předměty, dozvídají se, co je to počet, číselná řadu, a jak se váží jednotlivé číslice k počtu předmětů.



DOPORUČUJEME:

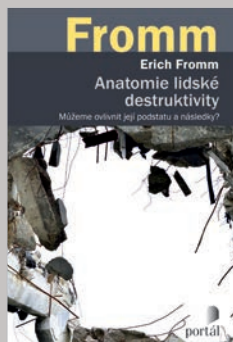
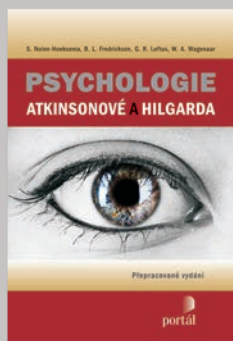
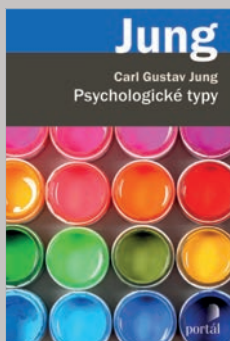
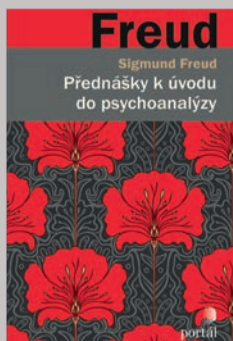
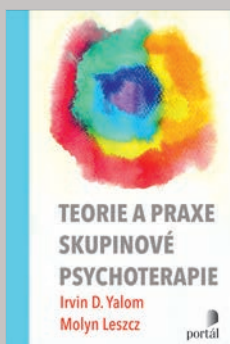
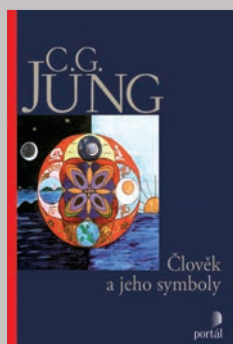
Kdo se směje, nepláče
Domek plný úkolů



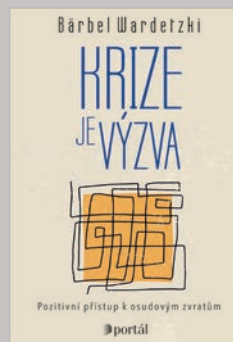
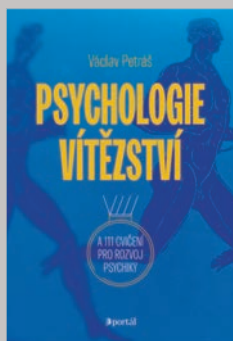
Iveta Jandová

pracovala na prvním stupni jako učitelka i vychovatelka, vedla výtvarný kroužek dětí. Stejně tak učila i v mateřské škole. Vystudovala Střední pedagogickou školu v Praze. A jako vedoucí se zúčastnila mnoha letních táborů. V Portále výtvarně doprovází řadu pracovních sešitů Marcely Kotové *Vlaštovičky štěbetají, z jara totiž radost mají, Podzim ůká na vrátky, připravte se zvířátka a Zima už je zase tady, sníh nám vlezl do zahrady.*

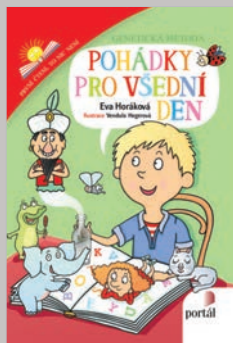
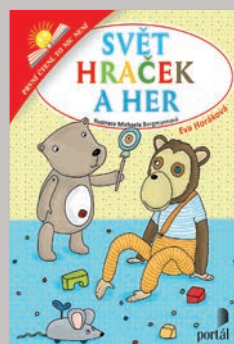
TOP Pro odborníky



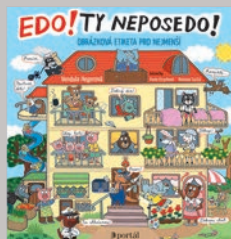
TOP Rádci pro život



TOP První čtení



TOP Pro děti



JEDNATEL:

Mgr. Martin Bedřich, Ph.D.
bedrich@portal.cz

VEDOUcí VÝROBY:

Kateřina Tvrdá
tvrda@portal.cz

VEDOUcí OBCHODU:

Mgr. Milan Miškařík
miskarik@portal.cz

ASISTENTKA REDAKCE:

Ilona Tůmová
tumova@portal.cz

VEDOUcí MARKETINGU:

Bc. Kateřina Kokešová
kokesova@portal.cz

**ŠÉFREDAKTOR KNIŽNÍ REDAKCE
A VEDOUcí ČASOPISŮ:**

Mgr. Martin Bedřich, Ph.D.
bedrich@portal.cz

PORTÁL, s. r. o.
Klapkova 1867/2, 182 00 Praha 8
tel.: 283 028 111, e-mail: naklad@portal.cz

OBJEDNÁVKY A NÁKUP KNIH

tel.: 283 028 203
(jednotlivci)

tel.: 283 028 202 a 206
(knihkupci)
e-mail: obchod@portal.cz

**KNIHKUPECTVÍ PORTÁL PRAHA
PO-PÁ 9.00-18.00 HODIN**

Jindřišská 30, 110 00 Praha 1
tel.: 224 213 415
knpraha@portal.cz

Klapkova 2, 182 00 Praha 8
tel.: 283 028 203
knklapkova@portal.cz

E-SHOP:

<https://obchod.portal.cz>
tel.: 283 028 205

OBCHODNÍ ZÁSTUPCI:

Jan Kubánek (Praha a Čechy)
kubanek@portal.cz | tel.: 724 635 654

Pavel Těthal (Praha a Čechy)
tethal@portal.cz | tel.: 724 635 656

Michal Jančařík (Morava – knihkupci)
jancarikm@portal.cz | tel.: 724 635 655

Jan Krchov (pro školy)
krchov@portal.cz | tel.: 724 635 669

SLOVENSKO

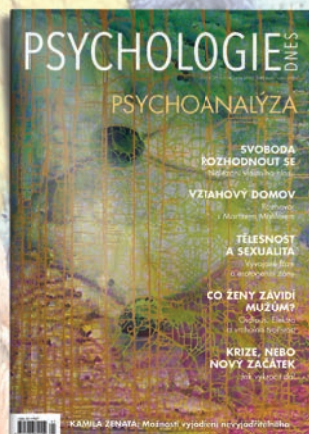
Portál Slovakia
PaedDr. Nadežda Čabiňáková
Horská 810, Horný Slavkov,
059 91 Velký Slavkov
portalslovakia@portalslovakia.sk
tel.: 00421 910 995 655

E-SHOP:

<https://www.portalslovakia.sk>

PSYCHOLOGIE DNES

O PSYCHOLOGII ODBORNĚ I OTEVŘENĚ



RODINA A ŠKOLA, INFORMATORIUM 3-8

MĚSÍČNÍKY PRO RODIČE I UČITELE



VÍCE NA

NAKLADATELSTVÍ.PORTAL.CZ/CASOPISY