

P
A
G
A
L

K N Y G O S



R E C E P T Ą

KNYGOS PAGAL RECEPTĄ

Dalykinis sąrašas

SUDARYTOJA

Daiva Širkaitė

REDAKTORĖ

Janina Valančiūtė

MAKETUOTOJA

Ingrida Tomaševskienė



© LIETUVOS MEDICINOS BIBLIOTEKA, 2016

ISBN 978-9986-763-43-7

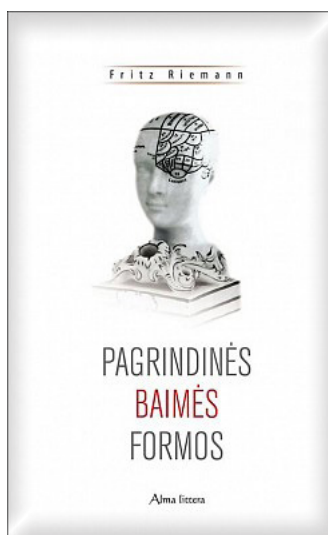
/ 5 /	Pratarmė
/ 6 /	Baimė
/ 7 /	Netektis
/ 10 /	Savižudybės
/ 12 /	Depresija
/ 18 /	Valgymo sutrikimai
/ 20 /	Santykių problemos
/ 24 /	Savivertė
/ 27 /	Nerimas
/ 30 /	Panikos atakos
/ 31 /	Priklausomybės
/ 36 /	Kopriklausomybė
/ 39 /	Vaikų elgesio sutrikimai
/ 42 /	Pyktis
/ 44 /	Smurtas
/ 45 /	Psichologinis smurtas
/ 46 /	Stresas
/ 48 /	Vaikų auklėjimas
/ 58 /	Knygų sąrašas

T U R I N Y S

Šiame rekomendacinio pobūdžio knygų sąrašė pateiktos knygos, galinčios padėti įveikti psichologines ar emocines problemas. Psichologijos ir psichiatrijos literatūra suteikia informacijos apie psichologines problemas bei jų sprendimą, padeda pakeisti mąstymą ir elgesį susidūrus su įvairiomis problemomis. Bet koks racionalus mąstymas ramina emocijas. Naujausi medicininiai tyrimai rodo, kad skaitymas yra taip pat veiksmingas, kaip ir gydymas vaistais. Dėl šios priežasties JAV ir Didžiosios Britanijos terapeutai siūlo skaityti specialistų parašytas savipagalbos knygas. Šis sąrašas pavadintas „Knygos pagal receptą“. Į sąrašą neįtraukti šviečiamojo pobūdžio leidiniai ir populiarioji savipagalbos literatūra. Čia pateikti psichikos specialistų klinikinė praktika pagrįsti leidiniai.

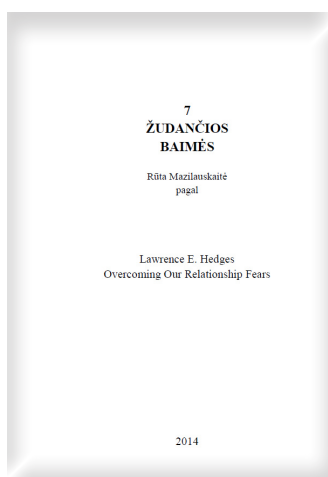
P R A T A R M Ė

Daiva Širkaitė



Riemann, Fritz. Pagrindinės baimės formos. Vilnius, 2004.

Ši knyga – populiariosios psichologijos klasika. Joje autorius aptaria pagrindines baimės formas ir būdus jai įveikti. Fritz Riemannas teigia, kad baimės priėmimas ir jos įveikimas yra vystymosi žingsnis, leidžiantis mums po truputį bręsti. Knygoje aiškiai perteikti asmenybės sutrikimai. Asmenybės sutrikimai - tai asmenybės bruožų, paprastai pirmą kartą pasireiškiančių paauglystėje, išliekančių visą gyvenimą ir sąlygojančių socialinę dezadaptaciją, visuma. Kiekvienas asmenybės sutrikimas pasižymi tam tikra charakteristika, turi klasifikaciją, simptomatiką ir bruožus, kurie yra tokie artimi F. Riemann išskirtiems asmenybės tipams, suklasifikuotiems pagal baimę.



Hedges, Lawrence. 7 žudančios baimės. Vilnius, 2013.

Knygą galite rasti http://freepsychotherapybooks.org/component/hikashop/product/download/file_id-399

Lawrence E. Hedges – psichologas-psychoanalitikas, baimes įvardina kaip neišvengiamą kiekvieno mūsų gyvenimo dalį. Remdamasis konkrečiu pavyzdžiu, autorius aiškina iš kur atsiranda vienatvės, nepripažinimo ir kitos baimės, lemiančios mūsų savijautą, požiūrį į save ir kitus. „7 žudančios baimės“ – tai bandymas perteikti teorinę medžiagą ir praktinius patarimus, į kuriuos galima gilintis vienam ar su artimu žmogumi. Tikiuosi, jog ši knyga sukels pamąstymų, leis užduoti sau

naujų klausimų, o atsakymų paieškos ir radimas padės gyventi geriau.

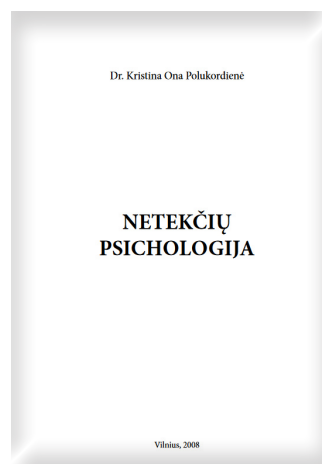
Polukordienė, Ona. Netekčių psichologija. Panevėžys, 2008.

Knygą galite rasti <http://www.krizesiveikimas.lt/uploads/knygos/NetekciuPsichologija.pdf>

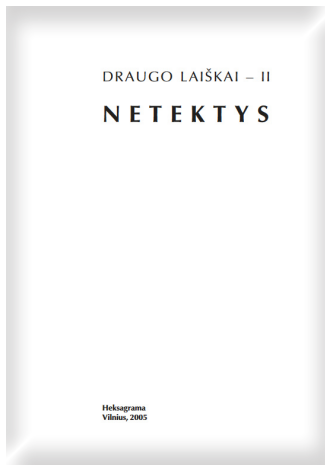
Ši knyga padės tiems, kurie išgyveno ar išgyvena netektis. Kiek tai gali būti įmanoma, padės pasiruošti netektims, kurios gali ištikti – artimų žmonių, mylimų gyvūnų. Niekas nėra apsaugotas nuo tokių netekčių kaip skyrybos, gimtos vietos pakeitimas, nuo darbo ar pinigų praradimo, nuo gero vardo, socialinio statuso netekimo. Skaudu ir labai sunku, kai netenkama kūno dalių. Liūdna ir tuščia, jei prarandamas tikėjimas. Kiekvieną tokią netektį taip pat lydi sielvartas – liūdesys, skausmas, gėla, pyktis, bejėgiškumas, nerimas. Rašydama šią knygą pagrindinį dėmesį skyriau netektims, susijusioms su mirtimi. Knygoje supažindinama, kaip psichologai ir psichoterapeutai gali padėti netektis išgyvenantiems žmonėms.

Edgerton, Dorothy. Eiki ramybėje: vadovas kenčiantiems netekties skausmą. Vilnius, 2000.

Knygelė skirta tiems, kurie dėl įvairių priežasčių - mirties išsiskyrimo, susvetimėjimo - neteko artimo žmogaus. Autorės perteikta patirtis padės įveikti emocines ir praktines netekties negandas, vaduotis iš nevilties ir atgauti dvasinę pusiausvyrą.



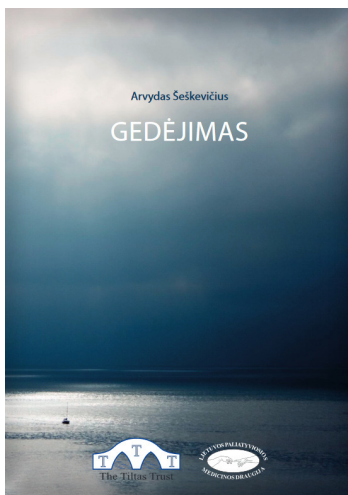
N
E
T
E
K
T
I
S



Polukordienė, Ona; Kazlauskaitė, Aušra; Skruibis, Paulius. Netektys: draugo laiškai II, Vilnius, 2005.

Knygą galite rasti <http://www.krizesiveikimas.lt/uploads/knygos/netektys.pdf>

Jaunimo psichologinės paramos centro knyga, skirta skaudžiai ir iki šiol visuomenėje vengiamai temai - netektims. Knygoje „Netektys. Draugo laiškai II” kalbama apie tai kaip priimti ir išgyventi netektis. Ji išsiskiria ne tik savo tema, bet ir tuo, kad autoriai apie šią skaudžią temą kalba labai suprantamai ir atvirai. Kiekviename skyriuje skaitytojas ras tikrų gyvenimiškų pavyzdžių - ištraukų iš elektroninių laiškų, kuriuos „Jaunimo linijos” internetinio konsultavimo programos “Draugo laiškai” savanoriams atsiuntė jauni žmonės.



Šeškevičius, Arvydas. Gedėjimas: praktinis vadovas. Vilnius, 2013.

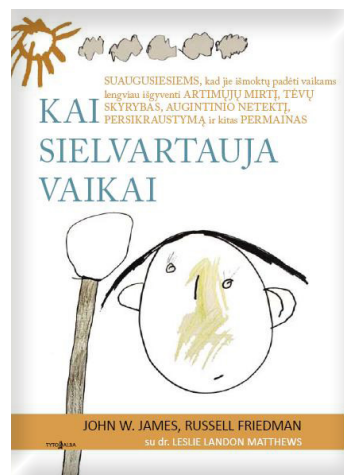
Knygą galite rasti http://www.pola.lt/wp-content/uploads/2013/01/POLA_leidiniai_Gedejimas.pdf

Parama netekus artimojo gali būti labai įvairi, tačiau ji visuomet privalo būti pritaikoma prie nuolat kintančių gedinčiųjų poreikių. Ne visiems gedintiems žmonėms reikės pagalbos, kiti gali jos atsisakyti. Mūsų krašte nepakankamai žinoma apie pagalbą gedulo metu. Tai ne tik humaniška išraiška, bet ir veikla, turinti didelę profilaktinę reikšmę daugelio žmonių sveikatai. Tačiau apie pastangas padėti gedinčiajam ar Jums pačiam įveikti netektį mūsų šalyje yra nepakankamai informacijos. Knygoje aptariami gedėjimo etapai, pagalbos gedinčiajam lygiai. Ši knyga

skirta asmenims, netekusiems savo artimojo, medikams, dvasininkams ir savanoriams.

Knygą galima užsisakyti LMB

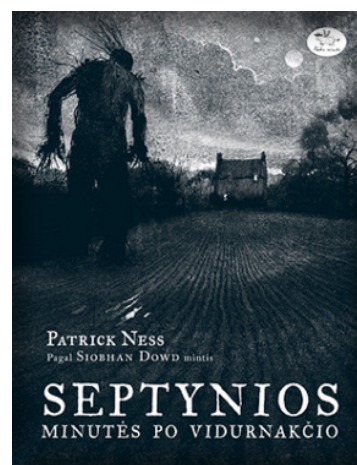
James, John. W. Kai sielvartauja vaikai: suaugusiems, kad jie išmokytų padėti vaikams lengviau išgyventi artimųjų mirtį, tėvų skyrybas, augintinio netektį, persikraustymą ir kitas permainas. Vilnius: Tyto alba, 2009.



Tai knyga skirta suaugusiems, kurie nori padėti vaikams lengviau išgyventi artimųjų mirtį, tėvų skyrybas, augintinio netektį, persikraustymą ir kitas permainas. Sielvartą vaikui gali sukelti daugybė įvykių, pradedant giminaičio mirtimi ar tėvų skyrybomis ir baigiant kasdieniškais dalykais, tokiais kaip persikraustymas ar prarastas mėgstamas daiktas. Kad ir menkas būtų sielvartas ar jį sukėlusį priežastis, svarbu suprasti, kad jūsų mylimas vaikas kenčia, o šioje turiningoje knygoje išsakomos mintys gali ir jam, ir jums padėti. „Prašome neturėti iliuzijų, kad nuo vaikų galite ką nors nuslėpti. Netgi nesuprasdami, kas vyksta, vaikai jaučia, kad kažkas yra negerai,“ – teigia autoriai, ir belieka jiems pritarti.

Ness, Patrick. Septynios minutės po vidurnakčio. Vilnius, 2016.

„Septynios minutės po vidurnakčio“ – jautrus, sielą gydantis pasakojimas apie trylikametį Konorą. Jo mama sunkiai serga. Vieną naktį berniuką aplanko siaubūnas kukmedis. Paprastai jis ateina pas žmones tik tada, kai sprendžiamas gyvybės ir mirties klausimas.



Siaubūnas papasakoja tris istorijas ir padeda Konorui suvokti painias savo mintis ir jausmus.

„Septynios minutės po vidurnakčio“ – Siobhan Dowd sugalvota, Patricko Nesso parašyta ir Jimo Kay’aus iliustruota šiuolaikinė istorija. Ji vienintelė per penkiasdešimt metų apdovanota prestižiniais Karnegio ir Keitės Grinavėj medaliais už kūrinį ir iliustracijas bei tapusi metų knyga.

S A V I Ž U D Y B Ė S



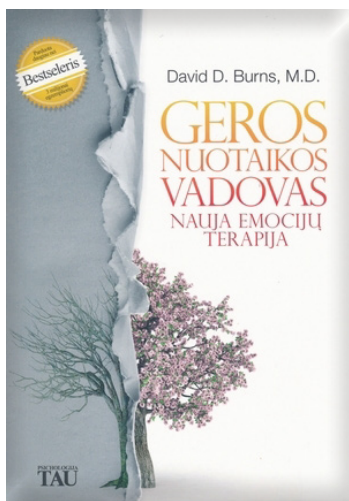
Anneberg, Inger. Sielvartas po savižudybės: knyga tiems, kuriuos paliko. Vilnius, 2006.

Tai knyga, kurioje aprašomos tikros istorijos ir realūs žmonių išgyvenimai po artimųjų savižudybių. I. Anneberg savo knyga siekė kuo atviriau atskleisti, ką patiria paliktieji, todėl, kad šia tema visuomenėje kalbama per mažai. Ji pati važinėjo asmeniškai susitikti su žmonėmis, sutikusiais pasidalinti savo istorijomis. Siekiant dar didesnio atvirumo ir noro „nuimti paslapties šydą“ nuo šios paprastai vengiamos temos, dauguma pasakojimų nėra anonimiški. Tai turėtų būti ženklas, kad paliktiems savižudžių žmonėms yra svarbu ir būtina apie tai kalbėtis, šeimos narių ir aplinkinių tylėjimas – tai ne išeitis. Tyla tik dar labiau pagilina savižudybės sielvartą ir gali turėti neigiamos įtakos žmogaus psichologinei ir fizinei būsenai. Dauguma prisidėjusių prie šios knygos savo istorija, pajuto palengvėjimą ir tai dar kartą įrodo, koks reikalingas atvirumas ir kalbėjimas patyrus savižudybės netektį. Knygos pagrindą sudaro tikros, neanonimiškos žmonių istorijos apie artimųjų savižudybes. Knyga sudaryta taip, kad šalia pasakojimų būtų ir tam tikri profesionalūs komentarai apie savižudžių paliktų žmonių sielvarto tendencijas, minima ir savižudybių statistika, o knygos pabaigoje konkrečiau pasakojama ir apie pagalbą paliktiesiems. Pagrindinis dėmesys čia skiriamas savižudžių artimiesiems.

Asher, Jay. Trylika priežasčių kodėl. Vilnius: Alma littera, 2011.

Asher Jay - žmogus, sukūręs šį New York Times bestselerį, kuris sudrebino ne vieno paauglio širdį. Autorius teigia mintį, jog „labai svarbu suvokti, kaip mes elgiamės su kitais“ ir ar koks mūsų pokalbis, ar žodis nebus paskutinis lašas kito žmogaus kančių taurėje. Romane pasakojama apie tai, kaip paauglys, vardu Klėjus Džensenas, vieną dieną, grįžęs iš mokyklos, prie durų randa atremtą batų dėžės dydžio paketą. Jo viduje – septynios audio juostos su trylika jose įrašytų pasakojimų. Vaikinukas namuose susiranda garaže dulkantį seną stereogrotuvą ir įdeda pirmąją kasetę. Iš kolonėlių ima sklisti prieš kelias savaites nusižudžiusios klasės draugės – Hanos Beiker – balsas. Kiekviena kasetė – tai atskiras pasakojimas, skirtas konkrečiam asmeniui iš mokyklos, kurio poelgis pastūmėjo Haną lemiamam žingsniui. Siuntinį gauna tik Hanos sudarytame sąrašė esantys asmenys. Tai lyg žymė, kurią ji palieka trylikos žmonių gyvenime po savo mirties. Knygos veiksmas prasideda tuomet, kai Hanos jau nebėra. Audiokasetės – jos palikimas, savotiškas atsisveikinimo laiškas, likusiems šiame pasaulyje. Jay Asher savo knygai pasirinko nepaprastai jautrią, skaudžią, pačiais įvairiausiais jausmais bei išgyvenimais apipintą temą – savižudybę. Iki šiol mes nejaukiai susigūžtame išgirdę apie savižudybę, juo labiau – jauno žmogaus. Širdį užlieja gailestis, baimė, gėda, pasipiktinimas. Ir mes nutylame. Bijome pakelti akis, pažvelgti į aplinkinius, užkalbinti juos. Savu noru iš gyvenimo pasitraukęs žmogus kelia aplinkiniams begalinį nerimą, sujaukia įprastą, nusistovėjusį gyvenimą ir verčia stabtelėti, susimąstyti apie tai, kokį pėdsaką paliekame aplinkinių gyvenimuose.





Burns, David D. Geros nuotaikos vadovas. Vilnius: Žmogaus studijų centras, 2013.

Tai plačiajam skaitytojų ratui lengvai suprantama knyga apie psichoterapiją ir vieną iš jos metodų – kognityvinę terapiją. Tai ne eilinis savipagalbos leidinys, o labai praktiškas vadovas, išsamiai paaiškinantis

D
E
P
R
E
S
I
J
A

liūdesio, nerimo, neveiklumo, perfekcionizmo priežastis. Kognityvinės terapijos atstovas David Burns paprasta kalba pristato veiksmingus būdus, galinčius padėti išverti skausmingą depresišką nuotaiką ir sumažinti nerimą. Kognityvinė terapija – aiški, suprantama, jai nereikia gilaus psichologinio išsilavinimo, todėl yra lengvai pritaikoma, norint sau pagelbėti. Kaip rodo išsamūs klinikiniai tyrimai, ji yra bene efektyviausia priemonė, esant emociniams sutrikimams. Šios knygos, kurios pirmasis leidimas pasirodė 1980 metais anglų kalba, terapinis poveikis įrodytas klinikiniais tyrimais. Tyrėjai patvirtino, kad kognityvinė terapija ne mažiau veiksminga už vaistus, o dažnai ir veiksmingesnė, vertinant tiek trumpalaikį, tiek ilgalaikį poveikį.

Knygoje pateikiama daug testų, tarp jų – Burns depresijos skalė, bene patikimiausias įrankis nustatyti depresijos sunkumo laipsnį. Anot autoriaus, depresija atsiranda dėl nelogiško pesimistinio požiūrio, kuris sukelia neigiamus jausmus. Kiekvienas iš mūsų nors sekundę trunkančiomis mintimis kasdien šimtus kartų nepastebimai geriname ar bloginame savo nuotaiką. Jei išmoktume pastebėti šias greitas, automatines mintis ir jas pakeistume, taptume savo jausmų šeimininkais.

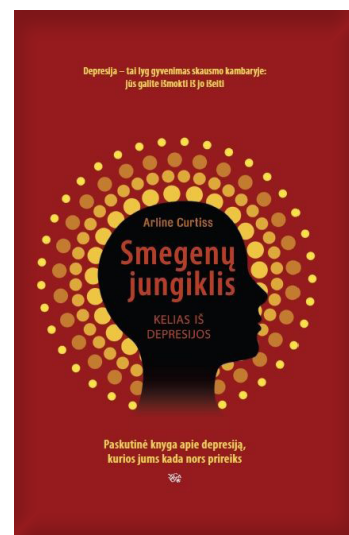
Knygoje pateiktas daugelį metų tobulintas kognityvinių mąstymo iškraipymų, kurie sudaro depresijos pagrindą, sąrašas. Autorius pateikdamas daugybę pavyzdžių iš savo praktikos, analizuoja, kaip staiga gali pasikeisti paciento

gyvenimas, pakeitus vienintelį neteisingą įsivaizdavimą racionali mintimi. Kuo sunkesnė depresija, tuo didesnis menkavertiškumo jausmas. Autorius pateikia lengvai taikomus savigarbos stiprinimo būdus ir daugybę pavyzdžių, kaip jie veikia konkrečių žmonių gyvenimus. Savijautą galima pakeisti ne tik mąstant, bet ir veikiant kitaip. Tačiau depresija tarsi paralyžuoja valią, ir žmogus linksta atidėlioti sunkesnius darbus. Knygoje pateikiami motyvacijos veikti kėlimo būdai. Daug dėmesio skiriama pykčio, kaltės, perfekcionizmo, priklausomybių, noro nusižudyti įveikimui. Autorius taip pat pateikia daug pavyzdžių iš savo asmeninio gyvenimo, kaip jis tai pritaikė sau ir ko moko kitus.

Knygą galima užsisakyti LMB

Curtiss, Arline B. Smegenų jungiklis: kelias iš depresijos. Vilnius: Vaga, 2015.

Kognityvaus elgesio terapeutė Arline Curtiss pati ilgą laiką kentėjusi nuo depresijos, savo knygoje pristato savo surastą būdą, kaip nugalėti depresiją. Tai nauja kognityvinė proto elgsenos pratimų sistema, kuri remiasi neurologiniais tyrimais ir smegenų kartografija. Ji vadinama minčių kaitymu. Neįmanoma ištraukti savęs iš gilios depresijos, nes skausmą sukelia cheminis sutrikimas. Kai mūsų protas tampa pernelyg sunerimęs ir paranojiškas, smegenys reaguoja į tokio tipo mąstymą, ir jose vyksta cheminės reakcijos, sukeliančios depresiją. Smegenų požievyje visada kyla gynybiškos mintys. Bet kada galime pakeisti savo mąstymą ir taip nutraukti depresines mintis. Kadangi kiekviena mintis sukelia tam tikras, geras arba blogas, su prisiminimais susijusias asociacijas, norėdami sumažinti skausmingų asociacijų poveikį, galime pasirinkti naujas. Jei pradėsime



galvoti visiškai kitaip, smegenys pakeis prieš tai buvusios minčių eigos kryptį ir susies jas su kitais prisiminimais, kurie bus panašūs į naująją mintį. Taip pradės formotis nauja minčių eiga. Pasitelkę šią minčių nukreipimo terapiją, suvokimą apie apėmusią depresiją galima „perkelti“ į kitą smegenų dalį. Taip atgaunama cheminė pusiausvyra. Smegenys visada vadovaujasi dažniausiai naudojama ir vyraujančia mintimi. Daug metų sirgdami depresija, mes leidžiame dominuoti neigiamoms mintims. Dominuojančias neigiamas mintis reikia keisti. Tai labai nesudėtinga. Vienintelis būdas pašalinti slegiančias mintis - ne kovoti su jomis, o tiesiog ignoruoti jas. Vietoj stresą keliančių minčių reikėtų mąstyti apie kažką teigiamo ir malonaus. Minčių kaitymo esmė - pasirinkti naują neutralią ar beprasnę mintį, kurioje nėra emocinių asociacijų. Tuomet smegenų požievis nebekels skausmo ir liausis siųsti skausmo signalus į smegenų žievę. Naudinga suprasti, kaip mes mąstome, kad galėtume užbėgti depresijai už akių.

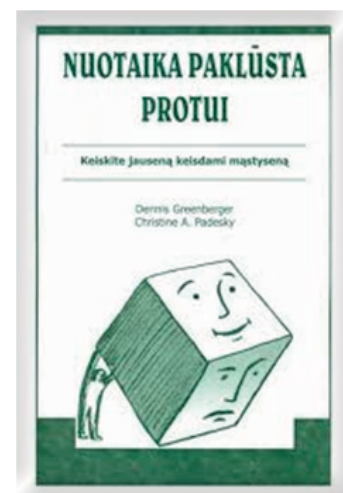
Pirmiausiai reikėtų žinoti skirtumą tarp mąstymo ir jutimo. Pasakius: „Aš jaučiu, kad man reikia eiti“ yra mintis, o jausmus apibūdiname žodžiais „laimingas“, „piktas“, „liūdnas“, „sutrikęs“, „žvalus“ ir t.t. Mes dažnai jausmus painiojome su realybe. Būtent todėl, kai užklumpa depresija, galvojame, kad gyvenimas yra siaubingas, o ne, kad jaučiamės siaubingai. Mąstymo ir jausmų painiojimas kelia pavojų pernelyg įsijausti į neigiamas mintis. Valios pagalba turime ne analizuoti mintis, bet nukreipti jas kitur. Pagrindinė problema sergant depresija – nuolatinis mąstymas apie save. Tai – sielvarto priežastis. Tai, kaip jaučiamės nėra tikrovė. Naudingiau yra galvoti apie tai, ką dabar darome, o ne ką jaučiame. Svarbu matyti dalykus tokiais, kokie jie yra iš tikrųjų, o ne tokiais, kokiais mes juos jaučiame. Kai tik pradeda kankinti depresinės mintys – ženklas, kad jau negyvename realybėje. Kuo labiau emociškai ir subjektyvūs tampame, tuo mažiau realus atrodo pasaulis. Pradedame tikėti, kad gyvenimas yra beviltiškas, o iš tiesų beviltiška

yra tik mūsų būseną. Jausmai yra keisti jau dėl paties fakto, kad jie nebūtinai susiję su tikruoju pasauliu. Slopinti jausmų nereikia. Mes keičiame mąstymą, kad kitaip jaustumės. Galima pasirinkti, ar galvoti ir jausti, ką siūlo smegenys, ar galvoti ir jausti tai, ko mes norime. Labai naudinga būtų turėti iš anksto paruoštą atsarginę mintį, kuria pakeisime slegiančias mintis, nepriklausomai nuo to, kaip jaučiamės. Autorė pateikia gausybę nesudėtingų minčių kaitymo pratimų. Viena iš knygoje siūlomų paprasčiausių pratimų vadinasi „Žaliavarlė“. Šis pratimas siūlo įsiminti beprasmišką frazę ar žodį iš vaikiško eilėraščio ir užklupus depresijai kartoti tą frazę. Šis paprastas pratimas gali pasirodyti nereikšmingas palyginti su depresijos sukeliamu skausmu, bet dažniausiai sudėtingiausios problemos sprendžiamos paprastai. Kadangi smegenys vienu metu gali galvoti tik apie vieną dalyką, visą dėmesį sutelkus į neutralią mintį, nerimą kelianti mintis nebegalės tęstis. Pratimai, kurių knygoje yra daugiau kaip 30, labai paprasti. Jų esmė – nors kelioms sekundėms atitraukti dėmesį nuo minties „aš prislėgtas“. Tai gali būti ir neutralių minčių kartojimas, ir fizinė ar kitokia veikla bei kitos protą apgaunančios gudrybės.

Knygą galima užsisakyti LMB

Greenberger, Dennis; Padesky, Christine A. Nuotaika paklūsta protui: keiskite jauseną keisdami mąstyseną. Vilnius: VU Specialiosios psichologijos labor., 2000.

Ši kognityvinės terapijos specialistų parašyta knyga skirta ne tik skaitymui, bet ir kruopščiam darbui. Knyga padeda geriau pažinti save, nes atskleidžiamos mąstymo klaidos, kitaip tariant, mūsų pykčio, nerimo, baimės, liūdesio, kaltės ir gėdos priežastys.



Suvokdami savo nemalonių emocijų priežastis, galėsime jas valdyti. Svarbiausia kognityvinės terapijos idėja – įvykio ar išgyvenimo suvokimas labai smarkiai veikia emocijas, elgesio ir fiziologines reakcijas. Norėdami pasijusti geriau, pagerinti santykius, turime pradėti nuo savo minčių. Nors mūsų mintys veikia nuotaiką, elgesį ir fizinės reakcijas, pozityvus mąstymas nėra gyvenimo keliamų problemų sprendimo būdas. Ne taip lengvai gimsta pozityvios mintys. Geriau pažvelgti į situaciją iš daugelio skirtingų taškų – pozityvių, negatyvių, neutralių. Tada gal padarysime naują išvadą ir rasime teisingą sprendimą. Kartais mąstymą keisti neužtenka, gali tekti pakeisti ir elgesį bei aplinką. Jeigu esame išnaudojami, pozityvus mąstymas nepadės, šiuo atveju svarbiausia – sustabdyti išnaudojimą. Keisti mintis, kad susitaikytume su išnaudojimu, nėra pati geriausia išeitis.

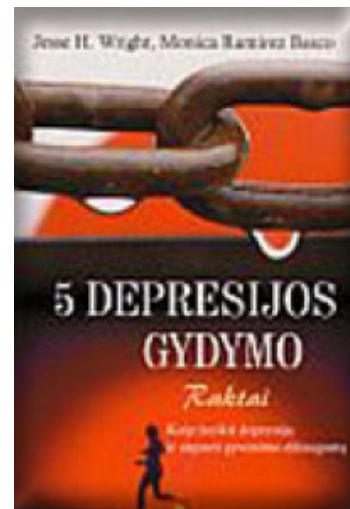
Knygoje mokoma atpažinti savo nuotaikas, nustatyti automatines (spontaniškai į galvą šaunančias) mintis, kurios užplūsta apėmus stipriam jausmui. Išmokstama ir užduoti sau klausimus, padedančius rasti svarbiausiai automatinei minčiai prieštaraujančius įrodymus, kurie išblaško nemalonias nuotaikas. Alternatyvus mąstymas – tai ne pozityvus mąstymas arba racionalizavimas, bet visais turimais įrodymais pagrįstas naujas požiūris į situaciją. Knygoje patariama, kaip suvaldyti nerimą kognityviosios pertvarkos būdu – mažinant pavojaus suvokimą ar didinant pasitikėjimą savimi. Nerimas mažės, jei bus išnagrinėti įrodymai, ir bus nustatyta, kad pavojus, su kuriuo susiduriama, nėra toks didelis, kaip atrodo. Kognityviosios pertvarkos būdas yra pagrindinis veiksmingos terapijos būdas, gydantis panikos priepuolius. Nustačius su kūno ar psichikos pojūčiais susijusias katastrofos baimes, galima eksperimentuoti. O tai padės patikėti, kad pojūčius galima paaiškinti ir kitaip, nekatastrofiškai.

Šioje knygoje aprašomos strategijos padeda spręsti santykių klausimus, įveikti stresą, pradėti geriau save

vertinti, atsikratyti baimės ir įgyti daugiau pasitikėjimo, veiksmingiau keistis. Svarbu atlikti kiekviename skyriuje pateikiamus pratimus, nes neskiriant pakankamai laiko įgūdžiams įgyti, neišmokstama, kaip jais naudotis norint išspręsti savo problemas. Net kai kurie iš pažiūros lengvai įgyjami gebėjimai, pabandžius juos įvaldyti, gali pasirodyti sudėtingesni, negu atrodė.

Knygą galima užsisakyti LMB

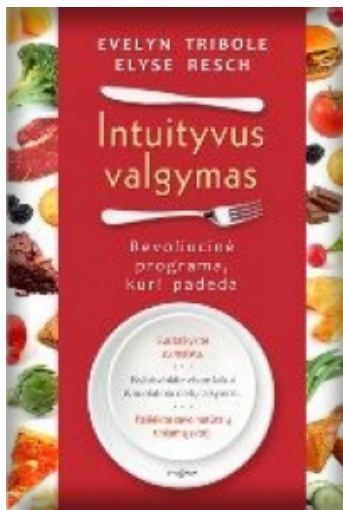
Wright, Jesse H. Penki depresijos gydymo raktai: kaip įveikti depresiją ir atgauti gyvenimo džiaugsmą. Kaunas, 2007.



Psichiatro ir psichologės parašytoje knygoje pateikiamas įvairiapusis gydymo planas bei pavyzdžiai iš klinikinės praktikos. Pateikiamos idėjos, sukaupotos taikant šiuolaikinius, moksliskai pagrįstus gydymo metodus. Informacija suskirstyta į penkis raktus, atrakinančius duris į gydymą. Mąstymo raktas išmokys ugdyti savigarbą ir kontroliuoti negatyvias mintis, sukeliančias beviltiškumą ir nerimą. Veiksmų raktas paskatins imtis aktyvių veiksmų, spręsti problemas ir atsisakyti gniuždančio elgesio. Biologinis raktas atskleis biologinio gydymo antidepressantais privalumus ir patars, kaip pagerinti fizinę savijautą. Santykių raktas išmokys spręsti konfliktus bei sutarti su žmonėmis. Dvasingumo raktas nukreips į teisingą gyvenimo kelią, surasti stiprybės ir ugdyti gyvenimo prasmės pojūtį. Nėra vieno depresijos gydymo metodo. Žmonės yra skirtingi. Kai kuriems trūksta savigarbos, kiti patiria dvasinę ar egzistencinę krizę, dar kiti turi bendravimo problemų, kurie kelia depresinę nuotaiką. Tačiau kiekvienas turi stiprybės suvokti asmeninius iššūkius ir spręsti savo problemas. Vieniems reikės naudoti visus penkis raktus,

kitiems savijautai pagerinti pakaks dviejų raktų. Kad ir ką pasirinkus: pažintinio elgesio terapiją, antidepresantų vartojimą, gydymą žolių preparatais, geresnių santykių kūrimą, dvasinio augimo stiprinimą, ar šių metodų derinį, asmeninis išgijimo planas padės surasti kelią į individualų depresijos gydymą.

Knygą galima užsisakyti LMB



Tribolė, Evelyn; Resch, Elyse. Intuityvus valgymas. Vilnius: Tyto alba, 2012.

Remdamosis moksliniais tyrimais ir didžiule savo patirtimi, autorės JAV dietologės Evelyn Tribolė ir Elyse Resch sukūrė intuityvaus valgymo kelią. Eidami juo, žmonės išmoksta valgyti tai, ko trokšta, nesilaikyti dietos, maitintis sveikai ir... nesustorėti. Kaip visa tai suderinti? Svarbiausias patarimas, slypintis šioje knygoje – klausytis savo kūno, vėl jį atrasti ir išmokti suprasti, ko jis reikalauja. O tai reiškia – tapti intuityviais valgytojais. Intuityvūs valgytojai vadovaujasi savo vidiniais alkio signalais, valgo tai, ką pasirenka ir dėl to nesijaučia nei kalti, nei nusižengę etikai.

Kaip iš chaotiško, įsibaiminusio, nusivylusio, dažnai ir nuliūdusio valgytojo tapti intuityviu? Atsakymas vienas: eiti intuityvaus valgymo keliu, kuriuo veda autorės. Tai reiškia – valgyti, kai esate alkani, sustoti, kai pasisotinate, ir išmokti atskirti emocinius ir fizinius poreikius. Skamba nesudėtingai, tačiau įgyvendinti nėra taip lengva. Kaip tik todėl autorės kantriai, pateikdamos daugybę pavyzdžių, moko pavargusius su savimi kovoti žmones įsiklausyti į save ir surasti vidinę santarvę. O su ja – ir trokštamą rezultatą. Intuityvus valgymas pakeis ne tik jūsų santykį su maistu, jis gali jūsų gyvenimą padaryti daug geresnį.

Fairburn, Christopher. Kaip įveikti pastovų persivalgymą. Vilnius: Valgymo sutrikimų gydymo ir informacijos centras, 2004. - 223, [1] p.

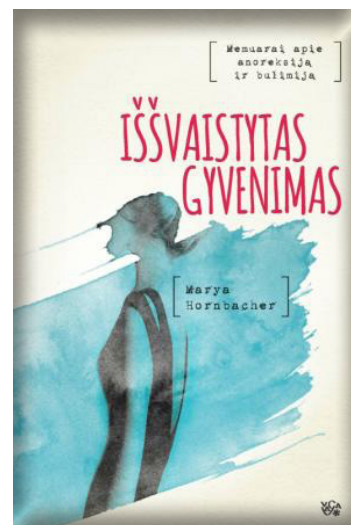
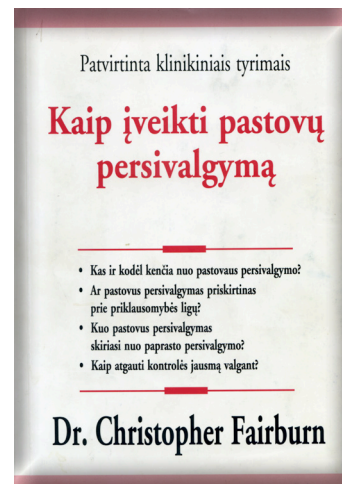
Šioje klinikiniais tyrimais pagrįstoje knygoje, kurios autorius – vienas žymiausių valgymo sutrikimų specialistų, rasime visapusiškų žinių apie pastovų persivalgymą ir smulkias rekomendacijas, kaip jį įveikti. Ši knyga užpildo patikimų informacijos šaltinių spragą ir pateikia itin naudingą ir retą savigydos programą. Knygoje galima sužinoti daug naudingos informacijos, bet ir įgyti motyvacijos keistis, pradėti viską iš naujo.

Knygą galima užsisakyti LMB

Hornbacher, Marya. Iššvaistytas gyvenimas: memuarai apie anoreksiją ir bulimiją. Vilnius: Vaga, 2014.

Marya Hornbacher yra nemažai apdovanojimų pelniusi žurnalistė, grožinės literatūros ir prisiminimų knygų rašytoja, savo knygoje pasakojanti savo asmeninę istoriją ir atvirai kritikuojanči žalojančią lieknumo apsėstos kultūros poveikį jaunų žmonių savivokai, jau tapo savotiška klasika. Knygą „Iššvaistytas gyvenimas: memuarai apie anoreksiją ir bulimiją“ autorė sumanė parašyti pajutusi, kad literatūroje apie valgymo sutrikimus žiojėja skylė, o tai, kas parašyta, gerokai romantizuota ir vaizduojama kaip tam tikra prasme „madingas“ gyvenimo būdas.

Autorės prisiminimai atveria juodąją anoreksijos ir bulimijos pusę – sutrikusį asmenybės vystymąsi, vidinį chaosą, savižudybę ir negyjančius fizinius šių ligų padarinius.





Dacquino, Giacomo. Baimė mylėti: kaip įveikti emocines nesėkmes ir kaip jų išvengti. Vilnius, 2003.

Kodėl nepavyksta užmegzti tvirtų meilės ryšių? Kodėl meilės jausmas išblėsta? Kur slypi priežastys, sukeliančios vieną skausmingiausių traumų žmogaus gyvenime? Giacomas Dachuinas, garsus italų psichoterapeutas, mėgina rasti atsakymą į šiuos klausimus, remdamasis solidžia savo, kaip gydytojo, patirtimi. Analizuodamas asmeninius savo pacientų išgyvenimus, knygos autorius siūlo vadovą emocinėms nesėkmėms įveikti ir patikimiams poros santykiams kurti.



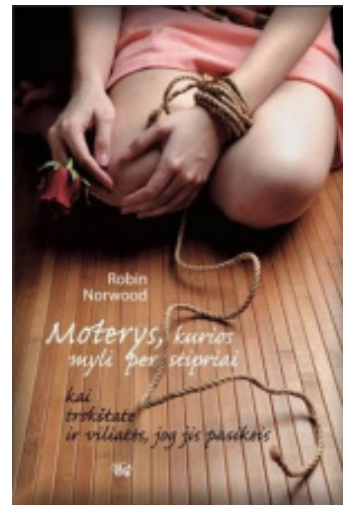
D'Ansembourg, Thomas. Liaukitės būti malonūs, būkite savimi!: kaip būti su kitais išliekant savimi. Vilnius, 2007.

Knygos autorius itin susirūpinęs mūsų bendravimo, mūsų tarpusavio santykių kokybe. Šiais tobulėjančių informacinių technologijų laikais bendraujame vis greičiau ir vis prasčiau. Siūloma stabtelėti, įsiklausyti į save ir išklaudyti kitą, suvokti, kokie yra tikrieji mūsų ir kitų dvasiniai, socialiniai ar gyvenimo poreikiai, tikrieji jausmai. Kitaip tariant, liautis būti maloniems ir būti savimi, išsaugoti savąjį orumą, gerbti kito tapatybę ir laisvę, atsisakyti išankstinių nuostatų, vaidmenų, kaukių... Galiausiai kaip bendrauti nesigriebiant autoriteto, psichologinės ar net fizinės prievartos, žvelgti į kitą neteisiant ir geranoriškai. Šitokio kelio į save bei kito link ieškojimas ir sudaro čia pateikiamo neprievartinio bendravimo metodo esmę – metodo, kuris padeda atsikratyti senų sustabarėjusių įpročių

ir mus kamuojančių baimių, patirti visą žmoniškųjų santykių gelmę, jų teikiamą palaimą, išgyventi mūsų puoselėjamas vertybes visa savo prigimtimi.

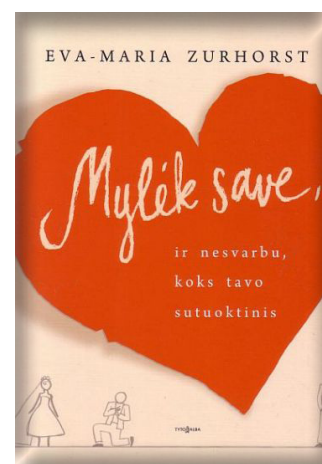
Norwood, Robin. *Moterys, kurios myli per stipriai: kai trokštate ir viliatės, kad jis pasikeis.* Vilnius, 2009.

Knygoje analizuojama „mylėjimo per stipriai“ fenomenas, kaip specifinių minčių, jausmų ir elgesio būdų sindromas, kurį autorė pirmą kartą atpažino padirbėjusi alkoholikų ir narkomanų konsultante. Nelaimingi asmeniniai santykiai siejami su psichologine priklausomybe nuo kito asmens. Ji prilyginama priklausomybei nuo maisto ar narkotizuojančių medžiagų. Atskleidžiama šios problemos kilmė, raida, psichologinė žala ir populiariai pateikiama aiški bei išsami gydymosi programa. Knyga skiriama ir gydytojams, psichologams, ir plačiausiam skaitytojų ratui.

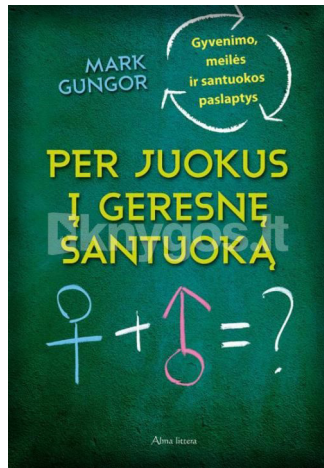


Zurhorst, Eva-Maria. *Mylėk save, ir nesvarbu, koks tavo sutuoktinis.* Vilnius: Tyto alba, 2010.

Ką naujo galima atsakyti į amžiną kiekvienos poros klausimą: kaip visą gyvenimą būti laimingam su vienu ir tuo pačiu partneriu? Kaip elgtis, jei santuoka pasiekė tokį tašką, kai skyrybos atrodo vienintelis galimas sprendimas? Eva-Maria Zurhorst atsako į šiuos klausimus remdamasi savo santuokos patirtimi. Bet kokie, net ir labai blogi santykiai gali virsti būtent tokiais, kokių norite. Jūsų gyvenimo žmogus gali tapti toks, apie kokį svajojote. Kaip?! Taip, kaip tai pavyko knygos autorei. Šios knygos pasisiekimo paslaptis - suvokimas, kad jei tai pasisekė padaryti Evai-Mariai Zurhorst, pasiseks ir



man. Reikia tik įsiklausyti į giliai viduje šnibždantį balsą: „Mūsų santuoką galima išgelbėti. Tikrai galima“.



Gungor, Mark. Per juokus į geresnę santuoką: gyvenimo, meilės ir santuokos paslaptys. Vilnius: Alma littera, 2013.

Garsus amerikiečių pastorius Markas Gungoras šioje knygoje dalijasi sėkmingo darbo su dešimtimis tūkstančių porų patirtimi. Nuoširdžiai ir atvirai, išgvildendamas daugybę tipinių santuokinio gyvenimo problemų ir iš jų kylančių anekdotinių situacijų, jis padeda poroms įveikti tarpusavio supratimo sunkumus ir džiaugtis buvimu kartu.

Knygoje aptariamos įvairios temos: skirtingas vyrų ir moterų mąstymas, mitas apie „sielos draugą“, nevienodas seksualumo lygis ir būtinybė atleisti. Autorius įrodo, kad raktas į santuokinę pilnatvę yra ne romantika ar likimas, o darbas ir įgūdžiai. Kad išlaikytų savo santykius ir įgautų įgūdžių, sutuoktiniai turi labai stengtis ir skirti laiko suprasti vienas kitą.



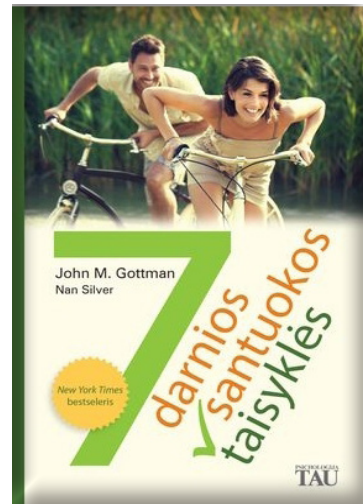
Chapman, Garry D. Santykių keliai ir klystkeliai: kaip išsaugoti santykius. Vilnius: Alma littera, 2016.

Šeimų konsultantas, bestselerio „Penkios meilės kalbos“ autorius G. Chapmanas teigia, kad meilė – mąstymo ir elgsenos būdas, o santykiams veiksmai, išreiškiami penkiomis meilės kalbomis, kur kas svarbesni už emocijas. Sujungęs patirtį ir teoriją autorius situacijas iliustruoja pavyzdžiais iš praktikos. Gali būti, kad ši knyga padės ne tik atgaivinti merdėjančią santuoką, bet ir iš naujo atrasti gyvenimo džiaugsmą kartu su sutuoktiniu.

G. Chapmanas atskleidžia pagrindinius principus, padedančius atgaivinti santuoką, skatinančius asmenybės tobulėjimą bei darbą ir santarvę šeimoje. Pagrindiniai knygoje išdėstyti principai: esu atsakingas už savo nuostatas, mano nuostatos veikia mano veiksmus, kitų žmonių pakeisti negaliu, bet galiu jiems daryti įtaką, mano veiksmų emocijos nevaldo, pripažinti savo netobulumus nereikia būti nevykėliu, meilė – stipriausias ginklas dėl gėrio pasaulyje.

Gottman, John M.; Silver, Nan. *Septynios darnios santuokos taisyklės*. Vilnius: Žmogaus studijų centras, 2016.

Remiantis profesine patirtimi, išvalgomis, filosofiniu požiūriu į žmogų, bet ne nuosekliais psichologiniais tyrimais. Johno M. Gottmano šeimų terapija kitokia, ji pagrįsta išsamiais tyrimais bei mokslinė duomenų analize. Specialiai įrengtame bute ilgus metus stebėtos poros, filmuotas jų bendravimas, netgi prietaisais objektyviai registruotos fiziologinės poros reakcijos bei santuokoje patiriamas stresas. Tyrimų rezultatai – pribloškiantys. Jais remdamiesi profesionalai gali, vos 15 minučių stebėję sutuoktinius, 91 procento tikslumu prognozuoti, ar pora drauge gyvens ilgai ir laimingai, ar pasuks skirtingais keliais. Nustatęs nesėkmingų ir laimingai kartu gyvenančių porų bendravimo dėsningumus, J. M. Gottmanas sukūrė dabar jau visame pasaulyje žinomą veiksmingą porų terapiją. Nesvarbu, ar esate kartu tik kelis mėnesius, ar auginate vaikus, knygoje „Septynios darnios santuokos taisyklės“ rasite naudingų išvalgų, testų, patarimų ir pratimų – visas priemones, kurios reikalingos sutuoktiniams, norintiems gyventi darniai. Žmogaus studijų centro prezidentas dr. Gintaras Chomentauskas rekomenduoja šią knygą kaip puikią, paprastą, praktišką.





André, Christophe. Netobuli, laisvi ir laimingi: savivertės pratybos. Vilnius: Tyto alba, 2014.

Savivertę labai išsamiai aprašo prancūzų psichiatriaspsychoterapeutas C. André, kuris yra vienas iš pagrindinių bihevioristinės, kognityvinės ir elgesio terapijos atstovų Prancūzijoje. Jo specializacija – nerimo sutrikimai ir depresijos būklės, ypač atkryčių prevencija.

Knygoje pateikta labai daug praktiškos informacijos, kuri padės blaiviau pažvelgti į save ir pasaulį, keisti mąstymą ir tobulinti savivertę. Paprastas požiūrio pakeitimas greitai duoda rezultatų. Kai keitiesi, šalia tavęs esantys žmonės irgi keičiasi. Pateikiama daug patarimų kaip išlaviruoti tarp aukštos ir žemos savivertės, ir tapti geros savivertės žmogumi. Tokio išsamaus, įvairiais pavyzdžiais iš psichiatro praktikos iliustruoto paaiškinimo, kas kenkia, ir kas padeda gerai savivertei dar neteko skaityti. Knygoje pateikiama daug filosofinių pamąstymų, citatų bei įžvalgų. Visgi, kas yra gera savivertė? Šiandien manoma, kad savivertė vis dėlto yra svarbiausias veiksnys, padedantis suprasti daugelį žmogaus elgesio būdų. Įvairūs psichologijos tyrimai atskleidė, kad savivertė labai svarbi geros savijautos pusiausvyrai. Kai kurie specialistai pabrėžia, kad gera savijauta priklauso nuo šešių dėmenų: tikslų, gebėjimų valdyti aplinką bei palaikyti pozityvius santykius su kitais, autonomiškumo, asmeninio tobulėjimo, savigarbos. Visa tai susiję su gera saviverte. O kas kenkia savivertei? Visų pirma, puikybė, perfekcionizmas, pastangos pasirodyti geriau, pavydas, neveiklumas, kompleksai. Sutrikusios savivertės simptomai - sunku prašyti pagalbos, sunku apsispręsti, perdėtos neigiamos emocijos (pyktis, pavydas, nerimas). Bet keistis išmokstama. Knygoje pateikiami įkvepiantys patarimai, pavyzdžiui, kaip išsivaduoti iš perdėtos baimės blogai pasirinkti. Jei dvejoji,

kaip pasielgti, vadinasi visi variantai geri. Todėl nereikia vargti bandant susigaudyti, kuris pasirinkimas geresnis. Geriau pasitikėti gyvenimu, o paskui pakeisti pasirinkimą geru. Pasirink ir veik. Blogo pasirinkimo nebūna, tai mes turime galią padaryti savo sprendimą geru arba blogu. Gyventi vienoje ar kitoje vietoje, dirbti tą ar kitą darbą, pasirinkti tą ar kitą sutuoktinį ir t.t. Gal ir apsiriksime, bet kitas darbas ar žmogus taip pat būtų sukėlęs šimtus kitų įvairiausių pasekmių. Gyventi – tai ne visas jėgas atiduoti savigarbos gynimui, bet veikti, rizikuoti, pasitikėti, pažinti save, atsiskleisti. Būna, kad norint pakelti savo vertę, meluojama, apsimetinėjama, o reikia tik vieno – mokėti įtvirtinti save nebijant kitų galimo pykčio ar nepritarimo. Iš tikrųjų laisvas tas, kuris geba atsisakyti kviečiamas vakarienės nepateikdamas jokių pasiteisinimų. Žemos savivertės žmonės prisigalvoja visokių pasiteisinimų, kad tik nereikėtų savęs įtvirtinti.

Labai naudingas skyrius, kuriame autorius padeda atpažinti vidinio kritiko balsą, kuris gramzdina gilyn, nuodija, kelia stresą ir įtampą. Žmonės, kuriuos vaikystėje dažnai kritikuodavo tėvai, taip priprato prie vidinio kritiko, kad nebeatpažįsta jo šališko balso.

Autorius plačiai aprašo esminius faktorius, kurie turi įtakos gerai savivertei arba kurie ją pažeidžia. Neveiklumas pažeidžia savivertę. Žemos savivertės žmonės atidėlioja veiklą bijodami nesėkmės. Socialiniai ryšiai ir veikla – pagrindiniai savivertės peno šaltiniai. Norint išvengti savivertės sutrikimų, svarbu nevengti, nesislėpti, neišsisukinėti, palaikyti gerus santykius, atrasti savo vietą gyvenime. Retai pasitaiko, kad vieta būtų iš anksto duota. Reikia ją susikurti. Žemos savivertės žmonės linkę ne kurti savo vietą, o apie ją svajoti ir jos laukti. Aukštos savivertės žmonės viską stengiasi gauti jėga, o geros savivertės žmonės – išlaiko pusiausvyrą, neskubėdami mėgaujasi veiksmu, jaučia ryšį su aplinka.

Knygoje pasakojama, kaip savivertė susijusi su nuotaika, socialiniais bendravimo įgūdžiais. Juo savivertė geresnė, juo

labiau ji padės gyventi neteisiant, nevertinant, nepavydint. Naudingiau ne vertinti žmones, bet stengtis pažinti, sužinoti, kodėl jie tokie.

Taigi, savivertė – pagrindinis įrankis gerai savijautai, gyvenimo kokybei vystytis. Gera savivertė veikia kaip variklis (šaldytuvo, automobilio). Geriausi visada būna tyliausi, atlieka savo funkciją ir netrikdo mūsų minčių. To tikimės ir iš savivertės – nei daugiau, nei mažiau.

Knygą galima užsisakyti LMB



Fennell, Melannie J. V. Įveikite menką savigarbą. Savipagalbos vadovas naudojantis kognityvinės elgesio terapijos metodais. Vilnius, 2014.

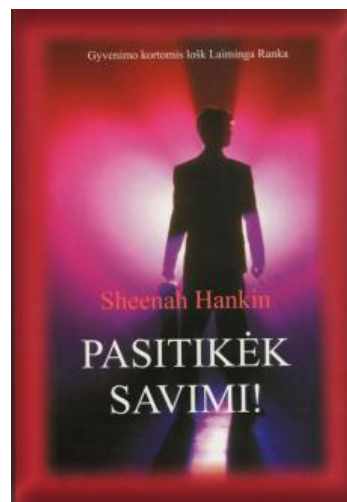
Jeigu jaučiatės, kad esate silpnas, nevisavertis, menkesnis arba ko nors stokojantis, jeigu jus neramina nežinomybė arba abejonės savimi, jeigu jūsų mintys apie save yra dažnai griežtos sau ir kritiškos, jeigu jums sunku jausti savo tikrąją vertę ir netikite savo teise į gerus dalykus gyvenime, tuomet tai yra ženklai, rodantys, kad Jūsų savigarba yra menka. O menka savigarba gali padaryti skausmingą ir griauinantį poveikį jūsų gyvenimui. Tai jau klasika tapusi psichologinės pagalbos sau knyga, sulaukusi pripažinimo ir pačių geriausių vertinimų. Yra šalių, kuriose šį leidinį rekomenduojama parduoti vaistinėse kaip „knygą pagal receptą“, turinčią terapinį poveikį.

Moksliškai patvirtintomis kognityvinės terapijos technikomis paremta knyga leidžia išnarstyti menkos savigarbos mechanizmą ir suteikia žinių, reikalingų norint išsilaisvinti iš ydingo neigiamos savivaizdos rato, išmokti priimti save tokį, koks esi, pradėti kokybiškesnį ir laimingesnį gyvenimą.

Knygoje aiškinamos menkos savigarbos ir destruktyvaus mąstymo priežastys bei pasekmės. Mokoma, kaip akcentuoti teigiamas savo savybes ir atgauti savęs vertinimo pusiausvyrą. Pateikiama darbo su savimi programa ir stebėsenos lentelės.

Sheenah, Hankin. **Pasitikėk savimi!** Kaunas: Dajalita, 2005.

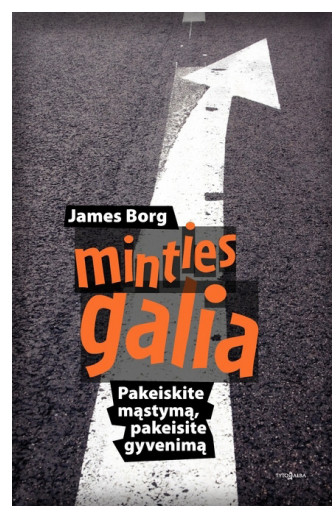
Sheenah Hankin, viena populiariausių Niujorko psichoterapeučių, nagrinėja pagrindinius nepasitikėjimo savimi veiksnius – polinkį kaltinti, kritiškumą, gėdą, pyktį, savigailą, vilkinimą, vengimą, dramatizavimą, lyginimą ir t.t. Savimi pasitikintys žmonės nesisikundžia ir neverkšlena. Supranta, kad aplinka jiems niekada nebus perneyg dėmesingas. Nemano, kad autobusas atvyks jiems patogiausiu laiku, neįtūžta, kai kitas žmogus netyčia užmina ant kojos. Gyvenime būna nevykusių darbų, bet ne nevykėlių. Pasitikėjimas savimi yra natūrali gyvybinė jėga, skirta ištvirti niūrius laikus ir kurti tai, ką norime matyti tikrovėje. Autorė moko gyventi ir galvoti kitaip, kad įpratintume savo smegenis valdyti emocijas ir vertinti sunkumus realistiškai, atsikratyti nevykėlio įpročių.



N
E
R
I
M
A
S

Borg, James. **Minties galia.** Vilnius, 2012.

Britų psichologas Džeimsas Borgas pataria, kaip kontroliuoti baimę ir nerimą, pagerinti asmeninius ir darbo santykius. Sužinosite, kaip pakeisti savo nuostatas ir tapti atsakingam už savo mąstymą, kaip, panaudojus įgimtas proto galias, kontroliuoti savo mintis, užuot leidus joms valdyti jus. Viskas įmanoma, reikia tik peržengti įsivaizduojamas savo proto



ribas. „Minties galia“ padės jums ir asmeniniame, ir profesiniame gyvenime; jei jūs įstengsite kontroliuoti savo mąstymą, pakeisti sustabarėjusius įsitikinimus, pats tapsite savo laimės kalviu. Kiekviena mintis smegenyse sukelia elektrocheminę reakciją – dėl mintį lydinčios emocijos gaminasi vienokios ar kitokios cheminės medžiagos, o jas po visą kūną išnešioja kraujas. Tos medžiagos – tai ne tik išgirtieji „laimės hormonai“ endorfinai, kuriuos smegenys išskiria, kai jaučiame malonumą, bet ir daugybė kitų hormonų, kuriuos smegenų vaistinė gamina, kai jaučiamės nelaimingi, išgyvename baimę, stresą, kaltę, depresiją, pyktį. Tad nuo emocijų, kurias sukelia mūsų pačių mintys, priklauso, ar į kraują bus išskiriamos medžiagos, gerinančios savijautą, ar priešingai – žalingos psichinei ir fizinei sveikatai.



Clark, Taylor. Kaip įveikti nerimą, baimę ir stresą. Vilnius, 2015.

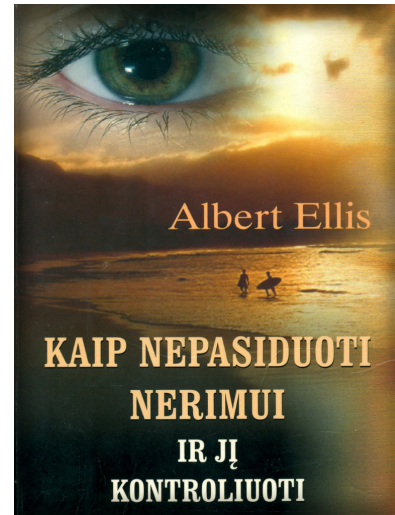
Pasitelkdamas naujausių tyrimų duomenis apie baimės neurologiją, knygos autorius Taylor Clark atskleidžia paslaptį, kodėl vieni lemiamaisiais momentais suklesti, o kiti gėdingai užsikerta. Ir tikrai ne dėl to, kad jiems būtų svetimas baimės jausmas.

Priešingai – jie jį išnaudoja. T. Clark parodo, kaip baimę, nerimą ir stresą paversti naudingu sąjungininku pakeliui į sėkmę ir pasitikėjimą.

Knygą galima užsisakyti LMB

Ellis, Albert. Kaip nepasiduoti nerimui ir jį kontroliuoti. Kaunas: Dajalita, 2006.

Dr. Albert Ellis, vienas įtakingiausių ir dažniausiai cituojamų psichologų, pats jaunystėje buvęs labai pažeidžiamu asmeniu, kaip pats sako, sugebėjo tapti tokiu, kuris susierzina tik išimtiniais atvejais. A. Ellis baimes ir nerimą įveikė studijuodamas įvairią psichologinę literatūrą. Jis sukūrė Protingo emocinio elgesio terapiją (REBT), paremtą kognityvinės terapijos principais. Savo knygoje dr. Ellis pateikia REBT pagrįstus gyvenimiškus pavyzdžius apie sėkmingai išgydytą nerimą, netikrumą, socialines fobijas.



Anot autoriaus, nerimą galima įveikti vos jam prasidėjus, jei nepamirštume vieno svarbaus dalyko - nerimas nėra sąlygojamas aplinkybių ar kitų žmonių. Jį sužadiname patys arba tai yra neįgyvendinami norai. Sveikas nerimas labai skiriasi nuo liguisto nerimo, kuris yra paralyžuojanti baimė, įkyrus rūpestis, įvairios fobijos, sukeliančios pavojaus išpūdį ir neleidžiančios imtis veiklos.

Autorius išsamiai ir įtikinamai nagrinėja priežastis, sukeliančias nerimą. Dauguma nereikalingo nerimo kyla dėl perdėto susirūpinimo, kad suklysiame, kitų žmonių nepritarimo ir abejojimo, ar jie visada tave palaikys. Kitas svarbus nerimo šaltinis - poreikis turėti garantiją, kad nepateksime į pavojų. Tad pagrindinė nerimo priežastis – iracionalios mintys. Tai ir įsitikinimas, kad esame nieko neverti arba nevykėliai, matymas tik juoda arba balta ir kitos nuostatos. Žmonės galvoja iracionaliai todėl, kad yra taip išauklėti savo tėvų ir kultūrinės aplinkos. Be to, jų prigimtis skatina sunkiai įgyvendinamus norus, kuriuos jie paverčia reikalavimais. Ką daryti su nerimą keliančiomis iracionaliomis mintimis. Dr. A. Ellis pateikia loginius iracionalių minčių disputavimo būdus.



Hazlett – Stevens, Holly. Moterys, kurios nerimauja per stipriai. Vilnius: Vaga, 2013.

Nevados universiteto psichologijos docentė dr. Holly Hazlett-Stevens savo knygoje nagrinėja nerimo esmę. Kas yra nerimas, kuo jis skiriasi nuo susirūpinimo ir kaip jis gali virsti lėtine būseną. Knygoje pateikiamos strategijos kaip įveikti nerimą, informacija

ir pratimai, pagrįsti daugelio autorių moksliniais tyrimais, klinicine patirtimi ir teoriniais darbais.

Moterys labiau nei vyrai linkusios į stresą reaguoti nerimu. Visgi, jei nerimas tampa problema, jį reikia įveikti. Paprastos ir veiksmingos technikos, kurios aprašytos šioje knygoje, pagrįstos moksliniais tyrimais ir padėjo daugeliui žmonių. Daugelis moterų kenčia nuo lėtinio susirūpinimo, kuris paskatina tokius nerimo simptomus kaip raumenų įtampa, galvos skausmas, nemiga. Jau pats susirūpinimo procesas nukreipia protą nuo to, kas vyksta dabar. Sutrunka dėmesingumas, produktyvumas, gali nukentėti santykių kokybė.

Knygoje smulkiai aptariama, kas sudaro nerimą, ir kiek jo gali būti. Nors pats savaime nerimas nėra žalingas, bet kai jo yra per daug, jis gali sumažinti pasitikėjimą savimi ir trukdyti viską atlikti gerai.



Sarkar, Janet. Agorafobija, nerimas, panikos priepuoliai: sergančiojo požiūris, Vilnius, 1997.

Anglijoje gyvenanti agorafobija serganti Janet Sarkar moko, kaip nugalėti savo baimes, kaip elgtis priepuolių metu. Sarkar yra įkūrusi agorafobinio ryšio liniją, leidžia

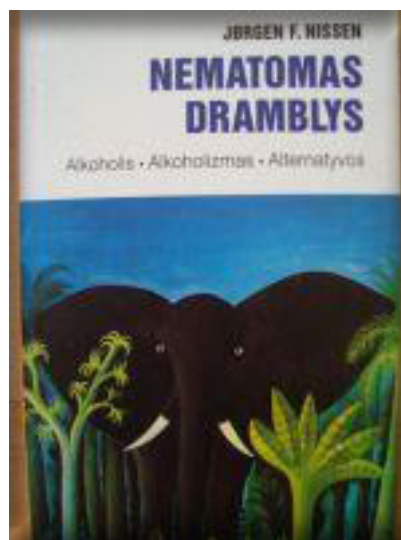
nedidelius leidinėlius ligoniams, dalijasi informacija. Knygelėje išdėstomas sergančiojo agorafobija požiūris į ligos priežastis, simptomus, gydymą, vaistus. Autorė dalijasi savo patirtimi, duoda daug patarimų, kurie jai padėjo susidoroti su panikos priepuoliais. Taip pat suteikiama informacija, kurią turi žinoti sergančiojo artimieji.

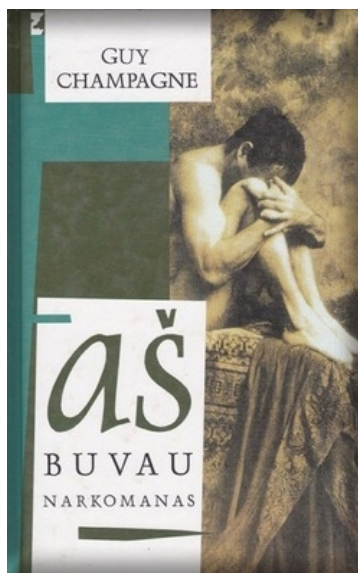
Knygą galima užsisakyti LMB

Nissen, Jorgen F. Nematomas dramblys. Vilnius, 1997.

„Nematomas dramblys” yra drąsinanti knyga, kuri išsamiai aprašo kaip „nežymi” problema palengva tampa mirtina ir žlugdančia liga, kaip galima įsiterpti ir suteikti galimybę žlungančiam žmogui pradėti sveikti ir įvykti tiesiog stebuklingiems pasikeitimams. Ši knyga paremta profesine įžvalga ir patyrimu, parodo, kad alkoholio problemą galima išspręsti. „Nematomas dramblys” yra šilta, drąsinanti ir naudinga knyga su aiškiu požiūriu- ankstyva intervencija gali pavykti ir verta jai pasiruošti. Ši knyga parašyta milijonams šeimų, kurių namuose gyvena dramblys. Nereikia gyventi su nepasotinamu drambliu. Jūs to neištversite. Jis ryja didžiausią jūsų turtą - jūsų gyvenimą. Šioje knygoje pasakojama, kaip dramblys atrodo. Taip pat kaip jį priversti išeiti iš jūsų gyvenimo.

Knygą galima užsisakyti LMB





Champagne, Guy. Aš buvau narkomanas. Vilnius, 1998.

Prancūzų rašytojo Gi Šampanio romanas “Aš buvau narkomanas” (1967) paremtas tikrais įvykiais ir autentiškais veikėjais. Didelio Paryžiaus dienraščio sporto žurnalistas iš meilės narkomanei moteriai įklimpsta į narkotikų liūną. Ligonio būklė stumia jį nuolat ieškoti “peno”, o vėliau ir grumtis už sveikatą ir išsigelbėjimą. Romanas skamba kaip perspėjimas, kad kelio atgal gali ir nebūti.



Dvareckas, Kęstutis. Sveikas, gyvenime. Apie priklausomybę, kopriklausomybę ir sveikimo kelionę. Vilnius, 2014.

Šioje knygoje atrasite ilgai brandintus tekstus. Jie nepretenduoja mokytį, neskuba teikti instrukcijų, bet atkakliai augina viltį, jog kelias į visavertį gyvenimą tikrai yra. Tai nėra paprastas kelias, juo einant tenka skaudžiai sunešioti akmenines puikybės kurpaites, bet atrandame kur kas daugiau, nei drįsime tikėtis. Bernardinai.lt vyr. redaktoriaus Andriaus Navicko ir kunigo Kęstučio Dvarecko knyga „Sveikas, gyvenime“ – tai dar 2012 m. išleistos knygos „Sutemos tirščiausios prieš aušrą“ tęsinys. Tik šioje knygoje akcentai nuo priklausomo žmogaus perkeliama prie jo aplinkos. Tai knyga, kuri, viliamės, priklausomųjų artimiesiems padės geriau suprasti, kokia tai liga ir kaip jiems elgtis, kad padėtų saviesiems sveikti, nes priklausomybė – visos šeimos liga. Tai patvirtina su priklausomaisiais dirbantys specialistai, psichologai, artimųjų liudijimai. Ši knyga, suteikianti viltį, kad tikrai yra kelias į visavertį gyvenimą.

Kam skirta ši knyga? Pirmiausia priklausomam žmogui, kuris nori išjungti viduje tiksintį susinaikinimo mechanizmą. Jo artimiesiems, labai dažnai pamiršantiems gyventi savo gyvenimą. Visiems, kurie nori geriau suprasti save ir pasaulį, atrasti įtikinamą atsakymą į klausimą – ką reiškia visavertiškai gyventi.

Knygą galima užsisakyti LMB

Ramuckis, Audrius. 55 tiesos apie alkoholį ir 11 pamokų kaip išbristi sausam. Vilnius, 2003.

Ar alkoholizmas išgydomas? Kaip alkoholis veikia žmogaus išvaizdą, sąmonę ir organizmą? Į šiuos ir daugelį kitų klausimų, kurie neduoda ramybės alkoholikams, jų artimiesiems ir šeimos nariams, pasistengė atsakyti įvairiausią patirtį sukaupę žmonės – buvę alkoholikai, šia liga susirgusių artimieji, gydytojai ir literatai.

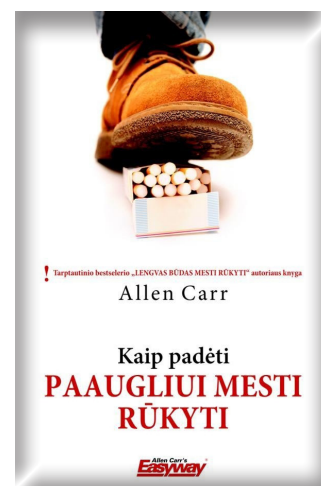
Šešiasdešimt šešiuose šios knygos skyriuose alkoholizmo fenomeną, lydintį žmoniją kiekviename jos žingsnyje, atskleidžia ir padeda suprasti moksliniai faktai, gyvenimiška girtuoklių patirtis ir literatūrinė išmonė. Knygos turinys byloja: alkoholizmą galima įveikti, tik reikia nenuleisti rankų.



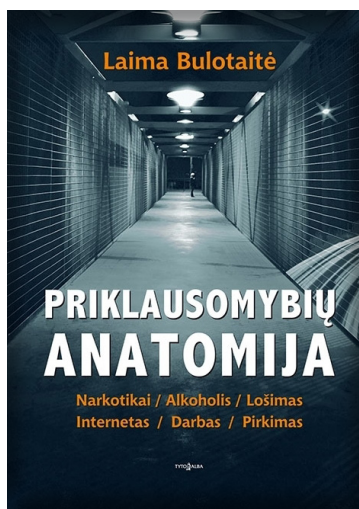
Carr, Allen. Kaip padėti paaugliui mesti rūkyti. Vilnius, 2013.

Knygą galite rasti Knyga prieinama internetu: http://www.jaunimo-centras.lt/_img/_up/File/lengvasbudasmestirukyti.pdf

Šioje knygoje Allenas Carras, bestselerio



„Lengvas būdas mesti rūkyti“ autorius, savo sveiku protu grįstą metodiką skiria tėvams ir vaikams. Jis tvirtina, kad, pakliūdama į nikotino spąstus, didžioji dalis rūkalių užsikrečia idėja, jog be cheminių nuodų negalima mėgautis gyvenimu ar įveikti streso. Jei padėsite savo vaikui išvysti tikrąją tiesą apie rūkymą, tuomet, tikėtina, padėsite jam išvengti ir kitokios narkotinės priklausomybės.



Bulotaitė, Laima. Priklausomybių anatomija: narkotikai. Alkoholis. Lošimas. Internetas. Darbas. Pirkimas. Vilnius: Tyto alba, 2009.

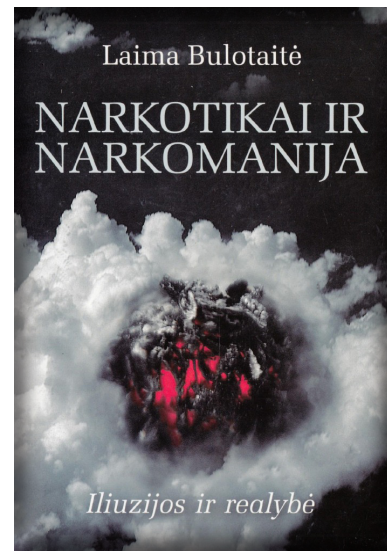
Lietuvių priklausomybių ekspertės knyga apie priklausomybes, jų gydymo būdus ir prevenciją. Naudingos informacijos joje ras tiek nuo priklausomybių kenčiantieji bei jų artimieji, tiek priklausomybių prevencijos vykdytojai. Knygoje pasakojama ne vien apie narkotikus ir alkoholį. Atsiranda vis naujų problemų – įjunkstama į kompiuterinius žaidimus ir internetą, azartinius lošimus, apima pirkimo manija. Ar tai irgi priklausomybės? Kaip jos formuojasi? Ar jos tokios pat pavojingos kaip narkotikų vartojimas? Čia rasite įvairių teorijų, skirtingų požiūrių, mokslinių tyrimų rezultatų.

Knyga skirta platiesiems skaitytojų sluoksniams. Ji bus naudinga tiek tėvams, norintiems apsaugoti savo atžalas nuo šių blogybių, tiek mokytojams, vykdančioms prevencines priemones, tiek siekiantiems išspręsti savo problemas alkoholio ir narkotikų vartotojams ir jų šeimos nariams, tiek visiems, kuriems rūpi mūsų visuomenės ateitis.

„Visi nori pakeisti pasaulį, bet niekas nenori pradėti nuo savęs“, – sakė JAV filosofas ir psichologas Williamas Jamesas. Taigi, požiūrį į priklausomybes knygos autorė siūlo pradėti keisti nuo savęs.

Bulotaitė, Laima. Narkotikai ir narkomanija: iliuzijos ir realybė. Vilnius, 2004.

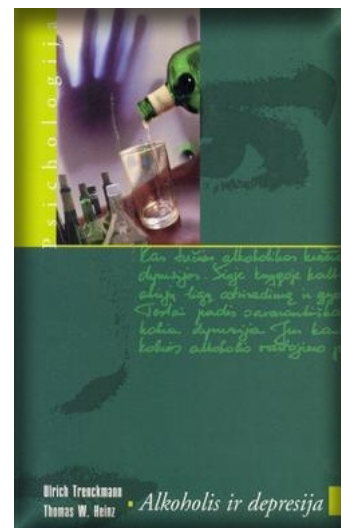
Narkotikai tapo realybe, neatsiejama mūsų gyvenimo dalimi. Kad ir kur dirbtume ar gyventume, vienaip ar kitaip susiduriame su šia problema. Vieni būgštuoja, kad vaikai nepradėtų vartoti narkotikų, kitus baugina kaimynai narkomanai ar piktina nemokamas narkomanų gydymas. Vien gydytojai, policininkai ar mokytojai tikrai neišspręs šios problemos ir neapsaugos mūsų. Juk sakoma, kad „kiekviena visuomenė turi tiek narkomanų, kiek nusipelno savo pasyvumu ir abejingumu“. Knygoje pateikiama klausimų skaitytojams, siekiant padėti jiems išsiaiškinti savo požiūrį į narkotikus, įvertinti savo pačių elgesį. Knygoje skaitytojai ras patarimų, kaip elgtis, kai šeimos narys piktnaudžiauja alkoholiu ir pan. Šiame leidinyje mokytojai ras žinių apie įvairias narkotines medžiagas, jų poveikį, naujos informacijos, kaip organizuoti prevencinį darbą mokykloje, kaip įtraukti tėvus, kokius metodus taikyti, kaip kalbėtis su moksleiviais ir pan.

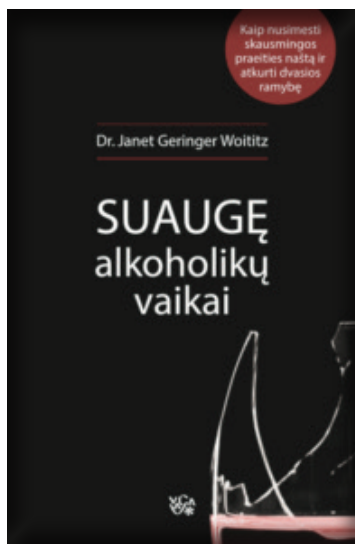


Knygą galima užsisakyti LMB

Trenckmann, Ulrich. Alkoholis ir depresija. Vilnius, 1999.

Autoriai analizuoja dvigubą susirgimą - priklausomybę nuo alkoholio ir depresijos, siūlo sergantiesiems įvairią pagalbą. Knygoje spausdinamos anketos padeda žmogui susiorientuoti apie priklausomybę nuo alkoholio ir depresijos.





Woititz, Janet Geringer. Suaugę alkoholikų vaikai. Vilnius: Vaga, 2016.

Knygos autorė – amerikiečių psichologė, suaugusių alkoholikų vaikų judėjimo pradininkė.

Tarptautinį pripažinimą pelniusio veikalo „Suaugę alkoholikų vaikai“ autorė pažvelgia į vidų, kurie augo priklausomybių

kamuojamose, nedarniose šeimose. Per daugelį praktikos metų susipažinusi su šimtais tokių žmonių, daktarė nustatė juos vienijančias savybes ir bruožus, nulemtus vaikystėje patirtų traumų, bei nurodė būdus, kaip atitrūkti nuo našta tapusios praeities ir išmokti gyventi kitaip.

Ši knyga – ne medicininė studija ir ne akademinė ataskaita, o veikiau autorės siekis aprašyti tai, kas bendra šimtams jos sutiktų alkoholikų vaikų savęs suvokimui, jiems jau tapus suaugusiais. Jos įsitikinimu – žinojimas išlaisvina, ir tiems, kas atpažins save, atsivers naujos galimybės.

Leidinyje pateikiamas suaugusio alkoholikų vaiko apibūdinimas, paaiškinama, ką reiškia juo būti, apžvelgiamos pasekmės ir pateikiami konkretūs patarimai, kaip imtis pokių.

Štai kelios įžvalgos kurios viena ar kita forma kartojasi daugelyje atvejų: suaugę alkoholikų vaikai nežino, koks yra normalus elgesys; jiems sunku sumanymą įgyvendinti nuo pradžios iki galo; meluoja ir tada, kai būtų lygiai taip pat paprasta pasakyti tiesą; save smerkia nesigailėdami; nemoka linksmintis; save vertina labai rimtai; jiems sunku palaikyti artimus santykius; perdėtai reaguoja į nuo jų valios nepriklausančius pokyčius; nuolat siekia būti pripažinti ir palankiai įvertinti; dažniausiai jaučiasi esantys kitokie nei aplinkiniai; nepaprastai pareigingi arba ypač nepareigingi; nepaprastai atsidadę, net ir akivaizdžiai suvokdami, kad kitas asmuo ištikimybės nevertas; jie yra impulsyvūs. Imasi

veikti gerai nepasvarstę, kaip kitaip galėtų pasielgti, ir kokios laukia pasekmės, dėl impulsyvumo vėliau graužiasi, jaučiasi bejėgiai ir neapkenčia savęs. Be to, jie įdeda nepaprastai daug jėgų, šalindami savo elgesio pasekmes.

Ši knyga parašyta suaugusiems alkoholikų vaikams, tačiau tikimasi, kad ji sudomins ir psichologus bei kitus žmones, kuriems ši tema aktuali.

Beattie, Melody. Ne-priklausomi: kaip liautis kontroliuoti kitus ir pradėti rūpintis savimi. Vilnius: Alma littera, 2014.

„Ne-priklausomi“ – JAV išleista ir sulaukusi daugybės pakartotinių leidimų amerikiečių psichologės Melody Beattie saviugdos knyga. Kopriklausomi žmonės – tai toks psichologinis žmonių tipas, kuriam būdingas perdėtas atsakomybės jausmas ir nerimavimas dėl kitų, su kuriais yra artimai susiję, poreikių. Jie viską išmano apie kitus ir stengiasi juos kontroliuoti, tačiau nepažįsta savęs ir nemoka išreikšti savo poreikių. Maždaug 80 mln. žmonių kenčia nuo priklausomybės ligų arba palaiko artimus santykius su tokiais žmonėmis. Tikriausiai, jie yra kopriklausomi. Net jei ir negyvensime su priklausomybę turinčiu žmogumi, problema neišnyks, nes tai – tam tikras mūsų elgesys, tapęs įpročiu.

Žmonių, linkusių rūpintis ir gelbėti kitus, savivertė žema. Rūpinimasis nors trumpam jiems suteikia galios pojūtį. Jie rūpinasi, nes bijo likti vieni. Jie pasitenkina būdami reikalingi, nes nesijaučia mylimi. Tačiau tie žmonės duoda daugiau negu gauna. O pervargę jie tampa pikti.

Knyga skirta ne tik tiems, kas turi ryšių su priklausomybių valdomais žmonėmis (alkoholikais, lošėjais, darboholikais ar neurotikais), bet ir tėvams bei sutuoktiniams, kurie dažnai linkę gyventi savo artimųjų gyvenimus. Ši knyga – apie



tai, kaip apsisaugoti nuo skausmo ir pradėti gyventi savo gyvenimą. Autorė teigia, kad kontrolė – tik iliuzija. Mes negalime valdyti kito žmogaus minčių, jausmų, prievarta veikti jų valios. Žmonės priešinsis arba paklus kurį laiką, o paskui vėl darys savo. Be to, žmonės keršija už tai, kad yra verčiami daryti tai, ko nenori, arba būti tokie, kokiais nenori būti. Kiekvienas žmogus iš tiesų gali pasirūpinti ir pasirūpina savimi, jeigu nori, ir jei jam leidžiama. Vienintelis asmuo, kurį galite pakeisti, esate jūs pats.

Knygoje išsamiai mokoma, kaip suvokti savo priklausomybę nuo kito žmogaus ir iš jos išsivaduoti. Mokoma atpažinti, kuo paremti mūsų santykiai su kitais žmonėmis – priklausomybe ar meile. Kiekvienas žmogus turi nuspręsti, ar jam kopriklausomybė yra problema, ir nutarti, ką ir kada reikia keisti. Čia labai pasitarnauja knygoje pateikti sąrašai kopriklausomybei būdingų požymių, kurie surinkti iš autorės darbinės ir asmeninės patirties.

Sveikimas nuo kopriklausomybės remiasi prielaida, kurią daug kas pamiršo. Kiekvienas žmogus yra atsakingas už save. Viena svarbiausių jo dalių – rūpinimasis savimi. Tai ne atsiribojimas nuo žmogaus, kuriuo rūpinamasi, o nuo kančios, kurią sukelia tokie santykiai.

Antroje knygos dalyje autorė išsamiai aprašo daugelio kopriklausomų žmonių sveikimo programų tikslus – atsiribojimą, nereagavimą į kitų problemas per stipriai. Neprivaloma liautis rūpintis ar mylėti. Tačiau reikėtų rūpintis savimi, tvarkytis su savo jausmais. Knygoje pateikta tiek daug pasiūlymų ir idėjų, kad kai ką tai gali šokiruoti. Tačiau keistis pradedame, vos tik suvokiame ir susitaikome su savo padėtimi. Pradėkime nuo situacijos, kurioje esame. Kitas žingsnis keičiant savo elgesį – ryžtingas veiksmas. Tai reiškia, kad viską turime daryti kitaip. Kiekvieno skyrelio pabaigoje pateiktos užduotys gali duoti tam tikrų idėjų. Bendradarbiaukime, o ne būkime priedėliu, neleiskime, kad mus tampytų už kaltės ir gėdos virvučių. Tai tik keli iš gerų patarimų.

Cirtautienė, Lina. Žaidžiu jausmus: baimė. Kaunas, 2012.

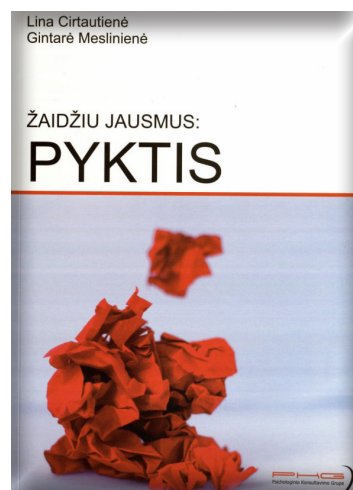
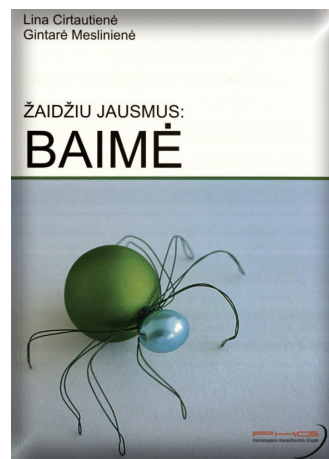
Knygoje rasite daug darbo metodų, padedančių vaikams įveikti jų nerimą ir baimingą elgesį. Ši knyga skirta pagilinti psichologines žinias bei praturtinti taikomus metodus su 6 - 11m. vaikais dirbantiems specialistams. Knyga gali naudotis ir besirūpinantys vaiko emocine sveikata tėveliai. Knygoje pateikiame 6-11m. vaikams paruoštas užduotis. Čia rasite nuorodas, kaip tinkamai pasiruošti užduotims, kaip analizuoti gautus vaiko atsakymus, kuo verta pasidomėti ar kaip galima pakeisti pristatomas priemones. Knygoje rasite ir muzikinę kompaktinę plokštelę su įrašytomis relaksacijomis vaikams.

Ši knyga yra puikus bandymas surinkti, apibendrinti ir, remiantis asmeninio darbo su vaikais patirtimi, praturtinti ir susisteminti pačias įvairiausias darbo su vaikų nerimu ir baimėmis technikas. Knygos kalba yra nesudėtinga, struktūruoti užduočių aprašai yra lengvai suprantami.

Knygą galima užsisakyti LMB

Cirtautienė, Lina. Žaidžiu jausmus: pyktis. Kaunas, 2014.

Tai metodinė knyga, kurioje rasite daug darbo metodų, padedančių vaikams pažinti savo pykčio jausmą, mažinti jo intensyvumą bei įtemptose situacijose pasirinkti konstruktyvų elgesį. Ši knyga skirta pagilinti psichologines žinias bei praturtinti taikomus metodus su 6 - 18m. vaikais dirbantiems specialistams. “ Knygoje pateikta vaikams paruošti



V
A
I
K
Ų

E
L
G
E
S
I
O

S
U
T
R
I
K
I
M
A
I

užduočių lapai. Čia rasite nuorodas, kaip tinkamai pasiruošti užduotims, kaip analizuoti gautus vaiko atsakymus, kuo verta pasidomėti ar kaip galima pakeisti pristatomas priemonės.

Knygą galima užsisakyti LMB



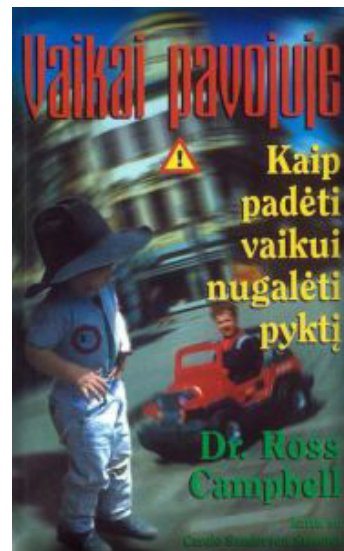
Stallard, Paul. Teisingai mąstyk ir gerai jauskis: kognityvinės ir elgesio terapijos praktinių užduočių knyga vaikams ir paaugliams. Kaunas: Neuromedicinos institutas, 2010.

Stallard knygoje „Teisingai mąstyk ir gerai jauskis“ pateikta elgesio sistema yra veiksminga ir gali padėti vaikams ir paaugliams spręsti jų kasdienes problemas. Be abejo, ši strategija tinka ir suaugusiems žmonėms. Daugybė knygoje pateiktų pavyzdžių parodo, jog viena ar keletas nepasisekusių situacijų žmogui dažnai sukelia mintis ir apie tolimesnes nesėkmes esant panašioms aplinkybėms. Tad gali būti labai veiksminga „dirbti“ su savo mintimis, suvokti iš jų kylančius jausmus ir tokiu būdu mėginti keisti savo elgesį. Dešimt knygoje pateikiamų modulių gali būti panaudoti kaip užbaigta programa ar net kaip namų darbas bei savipagalbos medžiaga. Knygoje pateiktas metodikas ar jų elementus gali taikyti ne tik psichinės sveikatos specialistai (psichiatrai, psichologai, psichoterapeutai), tačiau ir mokytojai, auklėtojai ir tėvai, o užduotis savarankiškai atlieka patys paaugliai.

Campbell, Ross. Vaikai pavojuje : kaip padėti vaikui nugalėti pyktį. Vilnius, 2000.

prastų pažymių iki konfliktų su tėvais, nuo nusistatymo prieš autoritetus iki agresyvaus elgesio, nuo niūraus uždarumo iki savižudybių. Tai regime kasdien tiek namuose, tiek mokykloje, tiek visuomenėje ir, atrodo, reikalai eina vis blogyn.

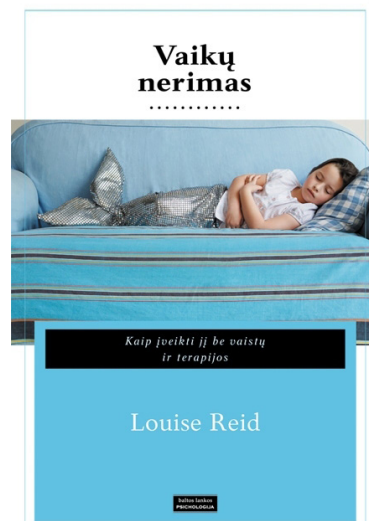
Ar yra priemonių kovoti su jau išsikerojusia „pykčio epidemija“? Dr. Ross Campbell pabrėžtinai atsako TAIP ir pateikia tėvams praktinių patarimų: kaip spręsti kasdienes konfliktus, kaip tinkamai reikšti pyktį, kaip brandžiai bendrauti su kitais, kaip tapti harmoninga asmenybe.



Reid, Louise. **Vaikų nerimas: kaip įveikti jį be vaistų ir terapijos.** Vilnius, 2010.

Šioje knygoje psichologė ir psichoterapeutė iš Kanados Louise Reid išsamiai supažindina su įvairiomis vaikams nerimą keliančiomis aplinkybėmis ir pateikia vertingų patarimų bei užduočių, kaip jį įveikti be vaistų ir terapijos. Vadovaudamiesi autorės siūlomais metodais kur kas lengviau pažvelgsite į pasaulį vaiko akimis ir neabejotinai užkirsite kelią įvairioms mažylių baimėms ateityje.

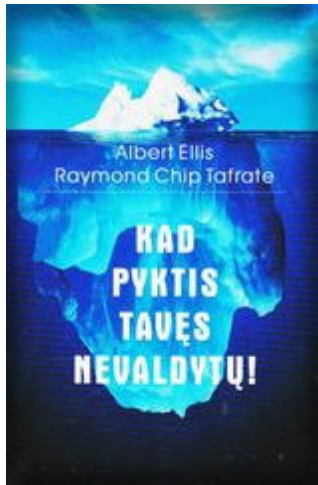
Nuolat daugėja vaikų, kuriems prireikia medicininės ar psichologinės konsultacijos dėl nerimo sukeltų sutrikimų. Jų vidutinis amžius jaunėja. Tačiau dažnai tėvai nežino tikrųjų vaikų užsispyrimo, pykčio, nerimastingumo priežasčių. Šioje knygoje Louise Reid išsamiai supažindina su įvairiomis vaikams nerimą keliančiomis aplinkybėmis ir pateikia vertingų patarimų bei užduočių, kaip jį įveikti be vaistų ir terapijos. Vadovaudamiesi autorės siūlomais metodais kur kas lengviau pažvelgsite į pasaulį vaiko akimis ir neabejotinai užkirsite kelią įvairioms mažylių baimėms



ateityje.

Knyga gali būti naudinga vaikų priežiūros įstaigų darbuotojams ir mokytojams, bet pirmiausia ji skiriama visiems tėvams, norintiems geriau pažinti savo atžalas ir padėti joms užaugti saugioje aplinkoje.

Knygą galima užsisakyti LMB



Ellis, Albert. Kad pyktis tavęs nevaldytų. Kaunas: Dajalita, 2005.

P Y K T I S

Albert Ellis, humanitarinių mokslų bei filosofijos daktaras, Racionalaus emocinio elgesio terapijos kūrėjas savo knygoje „Kad pyktis tavęs nevaldytų“ atskleidžia naują požiūrį į pyktį. Knygoje pateikiami mokslo

tyrimais bei praktika pagrįsti būdai, kaip malšinti ir valdyti pyktį, pridedamos savarankiško darbo su savimi užduotys.

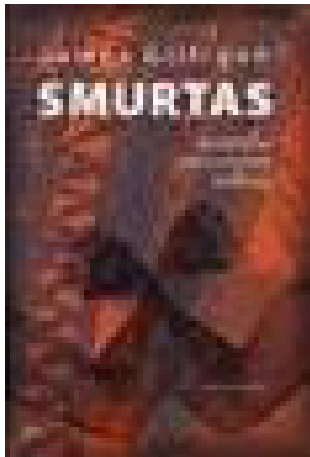
Nepažabotas pyktis padaro daug žalos – sugadina santykius, priverčia išeiti iš darbo, sukelia ligas. Pykti yra normalu. Nevaldyti pykčio, kai jis tampa agresija ar veiksmu, jau yra nenormalu. Pyktis niekada nepadedą priimti protingo sprendimo, pyktis siūlo tik destruktiją. Pykčio kaip emocijos esmė yra sunaikinti ką nors, paskirtis - užmaskuoti kliūtį. Todėl staigus sustojimas reikalingas tam, kad vėliau žmogus priimtų teisingą sprendimą.

Įveikti įniršį, dirglumą, nugalėti pyktį ir kur kas ramiau gyventi šiame painiame pasaulyje padeda knygoje pateikta Racionalaus emocinio elgesio terapijos (REBT) programa bei kiti metodai. REBT nedraudžia išgyventi stiprių jausmų, tačiau skatina juos nagrinėti, pažinti ir liautis neigusių buvimą. Ši terapija aiškina, kaip sveiką nusivylimą ar nepasitenkinimą atskirti nuo liguisto pykčio ar įniršio. Pripažintus jausmus nebūtina rodyti. Autorius moksliškai paaiškina, kodėl neefektyvu išreikšti pyktį daužant pagalvę ar pan. Tada

pyktis tik didėja ir stiprėja neigiama nuostata galvojant apie pyktį sukėlusį asmenį. Kodėl netikslinga išsiliesti ant kito žmogaus? Rėkdami ant kito žmogaus sužadiname jam kaltę, o jis savo ruožtu labai nori, kad ir mes pasijustume kalti. Todėl jis atsakys tuo pačiu. Susidaro uždaras ratas, kurį išardyti padeda REBT. Ar tai reiškia, kad dabar turime grįžti atgal ir propaguoti susivaldymą ir santūrumą? O kaip su slopinama agresija? “Paleisti” agresiją nereiškia išsikrauti. Iš tikrųjų „karštai“ reaguojant vietoje pykčio gali kilti nemalonūs diskomfortas ir skausmas. Pavyzdžiui, kai vyras vėl vėluoja namo, jums kyla ne pyktis, bet maudimas pilve arba galvoje. Šiuo atveju “paleisti” pyktį reiškia kad reikia stebėti savo skausmą stengiantis apie nieką nemąstyti. Po kiek laiko koncentruojant dėmesį į skausmą galvoje staiga atsiranda naujas išgyvenimas - noras rėkti, neviltis, pyktis atsiranda viduje kaip nebylus riksmas, įniršis ar ašaros. Vadinasi, jau išlaisvinome pyktį. Ir tada ateina laikas jį išreikšti žodžiais “aš ant tavęs pykstu”. Štai ką turėjo omenyje psichologai, kurie mokė atvirai reikšti jausmus. Patarimas mušti pagalvę teigiamai veikia labai susikausčiusį žmogų tiek, kiek viduje pagyvėja jausmai. Liguistą pyktį lemia nusistovėjusios neigiamos nuostatos, kurios verčia viskuo baisyti. Išmokę keisti kategorišką mąstymą (jis privalo; turi būti taip ir ne kitaip), ramiau reaguosime į aplinkinių elgesį. Negalime valdyti aplinkybių, kurios tuo metu vyksta, bet galime valdyti savo įsitikinimus, reakcijas ir tai, ką apie tuos įvykius galvojame. Net jei vertiname kito žmogaus elgesį kaip tikrai nedorą, vistiek galime nutarti tikėti, kad galima ištvirti neteisybę, nors jos ir nepateisiname. Kiti neprivalo su mumis visada elgtis teisingai. Žmogaus negalima tapyti tik baltai ir juodai. O nekėsdami kitų žmonių priartėjame prie neapykantos sau. Jei kandžias kitų pastabas dedamės į širdį, vadinasi patys nusprendžiame sutikti su jų nuomone. Mes galime tik pageidauti, o ne besąlygiškai reikalauti, kad kiti nesielgtų kaip mums nepatinka. Taip, kitų elgesys daro neigiamą poveikį. Tačiau tai, ką mes jaučiame, kuriame

patys. Suvokti ir prisiimti atsakomybę už savo jausmus yra lemiamas žingsnis siekiant suvaldyti savo pyktį. Skaudu, kai su mumis elgiasi nedorai, tačiau geriau mąstyti, kad mes galime tai išverti ir toliau džiaugtis gyvenimu. Knygoje teigiama tokia nuostata: negaliu rasti jokios priežaties, kodėl supykęs žmogus neprivalo visada elgtis su manimi kilniai, net jei aš labai pageidaučiau.

S M U R T A S



Gilligan, James. *Smurtas: apmąstymai apie nacionalinę epidemiją*. Vilnius: Vaga, 2007.

Dr. Jamesas Gilliganas - medicinos profesorius, dvidešimt penkerius metus dirbęs kalėjimo psichiatru. Vadovavo Smurto studijų centrams Pensilvanijos universitete, Harvardo

medicinos mokykloje. J. Gilliganas – autoritetingas smurto ekspertas, efektyvių smurto prevencijos programų, įvertintų valstybiniais apdovanojimais, kūrėjas.

Ši įspūdinga knyga parašyta remiantis kalėjimo psichiatro praktika, giminės istorija, psichologine ir grožine literatūra, mitologija. „Kiekvieno individo žiaurybių pasaulis toks trikdantis, jog privalau paklausti save: „Kaip galiu tikėtis, kad eitumėt su manim į tokią baisią vietą?“ Vis dėlto žinau, kad jei norime kada nors suvokti, kodėl žmogus taip linkęs į smurtą, ir vėliau užkirsti kelią pragaištingiausioms jo apraiškoms, tai privalome susidurti akis į akį su tuo siaubu.“ Autorius, parodydamas spalvingą ir šiurpą keliančią smurtautojų galeriją, analizuoja, kas skatina smurtą. Kito žmogaus nužudymas, smurtas ir savigriova dažnai sąlygoti gėdos, pažeminimo, savigarbos praradimo. Profesoriaus nuomone, polinkis smurtauti formuojasi jau vaikystėje, jei vaikas patiria smurtą ir netinkamai auklėjamas. Gėda, pyktis, meilės ir savigarbos stoka stimuliuoja įniršį ir prievartą, smurtavimą šeimoje, atveda prie kriminalinių nusikaltimų, recidyvizmo.

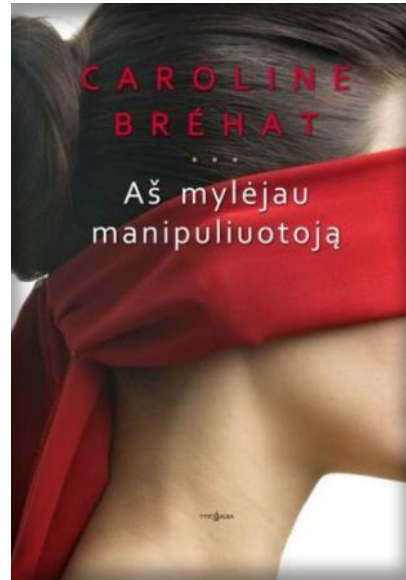
J. Gilliganas naujai pažvelgia į smurto problematiką ir siūlo efektyvias smurto prevencijos priemones. Profesoriaus rekomendacijos, kaip užkirsti kelią smurtui ir padaryti visuomenę saugesnę, naudingos ir individams, ir institucijoms.

Brehat, Caroline. Aš mylėjau manipuliuotoją. Vilnius, 2012.

Autorė pasakoja savo gyvenimą, kurio kelerius metus praleido su manipuliuotoju. Pradžia buvo graži, nors kartais ir trikdanti. Tačiau Karolina nepaklausė kažką įtariančio proto balso ir ištekėjo už žmogaus, smurtavusio ne tik psichologiškai, bet ir nevengdavusio pakelti prieš ją ranką.

Ir nors ne kartą autorės galvoje „kažkas spagteldavo“, ji su šiuo žmogumi išgyveno keletą metų, ištekėjo už jo ir pagimdė vaiką. Ir tik senkant kantrybei ir argumentams, pateisinantiems smurtautoją, Karolina susidomėjo savo vyro atveju ir sužinojo, kad šis kenčia nuo ribinio asmenybės sutrikimo. Mes labai mažai žinome apie smurtą šeimoje; dar mažiau – apie psichologinę manipuliaciją ir manipuliuotojus. Tuo tarpu prievartą savo namuose patiria daugybė moterų. Reikia apie tai kalbėti, pasakoti, liudyti, surasti spastų mechanizmą ir jį išardyti, kad geriau suprastume, kaip jis veikia.

Būtent tai Caroline Bréhat puikiai atskleidžia savo liūdname, jaudinančiame, tikrais išgyvenimais paremtame pasakojime. Šia istorija autorė parodo pačią manipuliacijos esmę. Ji aprašo kiekvieną etapą: sugundymas, pasisavinimas, sužlugdymas; pasakoja, kaip, apraizgyta manipuliacijos gijomis, ji nesugebėjo pamatyti daugybės dalykų, kurie įgavo prasmę tik tada, kai kažkas galvoje spragtelėjo ir ji



pagaliau atsipeikėjo. Moteris aiškina, kodėl buvo taip sunku kitomis akimis pažvelgti į savo sutuoktinį, kuris iš pažiūros atrodė Žmogus iš didžiosios raidės, sąžiningas ir pareigingas vyras. Ji stengėsi išgyventi; ji ištrynė iš atminties jo šlykščius užgauliojimus, tarsi jų nė nebūtų buvę. Iki tos dienos, kai nušvito šviesa, iki tos akimirkos, kai jinai jį demaskavo. Svarbiausia žinia, kurią siunčia autorė, tokia: iš šių spąstų galima ištrūkti. Aukos gyvenimas gali pasikeisti, tik reikia išdrįsti. O geriausia – perskaityti knygą ir atpažinti manipuliuotoją, kol jis dar neužvaldė jūsų.



Forward, Susan. Toksiški tėvai. Vilnius, 2015.

Šioje knygoje mokslų daktarė Suzana Forward – garsi JAV psichologė, dėstytoja, grupinių terapinių užsiėmimų ir mokymų vadovė dalijasi tikromis jau suaugusių vaikų, kuriuos užaugino toksiški tėvai, istorijomis. Šie nesumeluoti pasakojimai galipadėti išsilaisvinti iš žlugdančių santykių

su tėvais ir atrasti naują pasaulį, pripildytą pasitikėjimo savimi, vidinės stiprybės ir emocinės nepriklausomybės.

Knygos pirmoje dalyje rasite jūsų psichologinės būsenos įvertinimą, toksiškų tėvų tipus, jų aprašymą. Antroje dalyje, „Grįžimas į gyvenimą“, pateikiami specialūs metodai ir elgesio būdai kaip nusimesti toksiškų tėvų užkrautą naštą bei tapti tokio žmogumi, koku trokštate būti.

Visi tėvai retkarčiais pasielgia blogai. Jokie tėvai negali ištiesai būti emociškai teigiami. Visiškai normalu, jei tėvai retsykliais aprėkia savo vaiką. Visi tėvai kartais tampa perdėtai valdingi. Ir daugelis tėvų (tegu ir labai retai) iškaršia vaikams kailį. Aršios silpnumo akimirkos reiškia, kad tėvai žiaurūs ar niekam tikę? Be abejo, ne. Tėvai irgi yra žmonės ir turi daugybę savo problemų. Daugelis vaikų

visai nenukenčia nuo atsitiktinių jų pykčio proveržių, jei juos su kaupu atsveria tėvų meilė ir supratingumas. Kas atsitinka vaikams, kai depresiškai tėvas ar motina neskiria dėmesio ir nesugeba pasirūpinti jais? Tokiems vaikams užkraunama našta ne pagal pečius. Jie jaučia kaltę, nes tėvai iš jų reikalauja to, ko vaikai negali įvykdyti. O suaugę vaikai jaučia perdėtą atsakomybės jausmą ir dažnai patenka į užburimą ratą, bandydami prisimti atsakomybę už viską, o kadangi jiems neišvengiamai nesiseka, jie jaučiasi kalti ir netikę, todėl ima dvigubai stengtis. Knygoje daug dėmesio skiriama alkoholikų vaikams. Užaugusiems alkoholikų vaikams būdingas pasitikėjimo trūkumas. Jų santykiai su kitais žmonėmis persmelkti pavydo, įtarumo, nes tokie žmonės anksti patyrė, kad santykiai išduodami, o meilė kelia skausmą. Skyriuje apie incesto aukas nagrinėjamos incesto pasekmės vaikų gyvenimui. Patyrusios didelį skausmą ir kančią, aukos paprastai ieško pagalbos. Pradėjus gydymą, daugumai incesto aukų pavyksta atrasti savo žmogišką orumą ir atsitiesti. Kita vertus, aukų tėvai beveik niekada nesutinka atsisakyti savo klaidingų įsitikinimų ir gyvybės mechanizmų. Jie nenori matyti tiesos.

Toksiškų tėvų vaikai taip trokšta sulaukti teigiamo tėvų įvertinimo, kad negali gyventi, kaip jie patys norėtų. Jie priklausomi nuo tėvų. Egzistuoja dvi priklausomybės rūšys. Pirmoji – kai nuolat nusileidžiame tėvams, norėdami juos nuraminti. Nesvarbu, ko norime ar ko reikia mums pačiam, mūsų tėvų troškimai būna patys svarbiausi. Antroji – visiškai priešingas elgesys: tėvams prieštaraujame, atsiribojame ir pan.

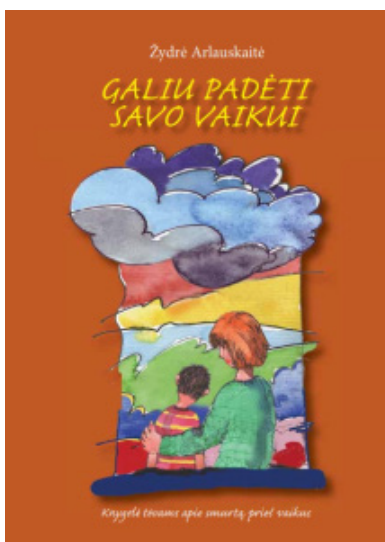
Shah, Neil. 10 žingsnių įveikti stresą. Vilnius, 2014.

Neilas Shahas – vienas didžiausių streso valdymo ir geros savijautos autoritetų Jungtinėje Karalystėje, Streso valdymo draugijos įkūrėjas ir vadovas. Jis konsultuoja ir skaito paskaitas



streso valdymo klausimais, keliauja po pasaulį, mokydamas streso valdymo technikų. Tūkstančiams žmonių N. Shahas padėjo įveikti stresą juos individualiai konsultuodamas ir rengdamas specialius seminarus. Ši knyga nėra kokia nors „daryk šitaip ir tavo gyvenimas taps nuostabus“ brošiūra. Didžioji dalis joje pateikiamos informacijos paremta asmenine autoriaus patirtimi. „Pirmasis streso palaužtas, ties nervinio išsekimo riba atsidūręs mano klientas buvau aš pats“, – sako Neilas Shahas. Knygoje pristatoma dešimties žingsnių programa surašyta nesudėtinga kalba, be jokio profesinio žargono ar sudėtingos terminologijos. Be pagrindinės informacijos apie stresą, čia rasite praktinių patarimų, kaip keisti mitybą, poilsį, gyvenimo būdą, taip pat įvairių metodų, kuriuos įvaldę vėl galėsite kontroliuoti savo gyvenimą. Stilius lengvas, patrauklus. Skaitytojui suteikiama daug naudingos tiek teorine, tiek praktine prasme ir įdomios informacijos. Skiriama visiems, kam įdomu elgsenos, ir gyvenimo kokybės dalykai, kas susiduria su stresu, kas nori išmokti sveikai ir laimingai gyventi.

Knygą galima užsisakyti LMB



Arlauskaitė, Žydrė. Galiu padėti savo vaikui: knygelė tėvams apie smurtą prieš vaikus. Vilnius, 2007.

Knygą galite rasti http://www.pozityvitevyste.lt/sites/pozityvitevyste/media/Pagal_meniu/Tevams/Rekomenduojame_paskaityti/knyga%20-%20zydre%20arlauskaite%20-%20galiu%20padeti%20savo%20vaikui.pdf

Autorė skatina tėvus patikėti, kad jie yra svarbiausieji žmonės, galintys daugiausiai padėti savo vaikui bei suteikia jiems vertingus įrankius, leidžiančius tai padaryti.

Pirmiausia - kaip pamatyti ir atpažinti, kad prieš Jūsų vaiką naudojamas smurtas? Kokie būna vaikų naudojami smurto veiksmai? Kam reikia pagalbos? Kaip padėti smurto aukoms ir patiems smurtautojams? Kokių konkrečių veiksmų imtis? Ką daryti, jei sužinojote, kad Jūsų vaikas smurtauja? Kokie yra svarbiausi profesionalios, sisteminės pagalbos šaltiniai? Kur jos galima kreiptis?

Campbell, Ross. *Kaip mylėti savo paauglį*. Vilnius, 2008.

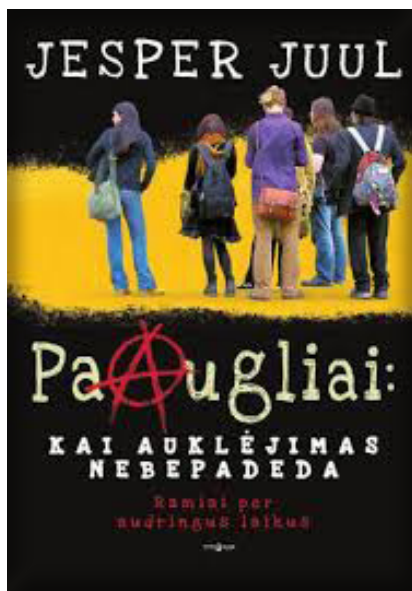
Vadovavimas savo vaikui paauglystėje gali būti jaudinanti, drąsi ir dažnai rizikinga patirtis. Dr. Rossas Campbellas įsitikinęs, kad šiuo laikotarpiu tėvai išgyvena didelių sunkumų, neįstengdami bendrauti su savo paaugliais. Dažnai klaidinga paauglystės samprata ir nerealistiniai lūkesčiai pastūmėja tėvus į nusivylimą. Dar labiau viską komplikuoja tai, jog iš tiesų mylintys savo vaikus ne visada geba išreikšti savo meilę taip, kad paaugliai jaustųsi tikrai mylimi ir suprantami.

Knygoje „Kaip mylėti savo paauglį“ dr. Campbellas siūlo idėjų, padėsiančių susidaryti rimtą, pusiausvirą požiūrį į bendravimą su paaugliais.

Tai, ką sužinosite iš šios knygos, padės jums: perteikti besąlygišką meilę paaugliui, tvardyti paauglio pyktį kaip ir savo paties, įveikti paauglio depresiją, ugdyti paauglį dvasiškai ir intelektualiai.

Išmintingi dr. Rosso Campbello patarimai padės jums ir jūsų paaugliui tapti artimesniems. Tiesiog nustebsite, kokią džiaugsmą ir pilnatvę iš tiesų suteikia meilė.





Jesper, Juul. Paaugliai: kai auklėjimas nebepadeda: ramiai per audringus laikus. Vilnius, 2010.

Jesperis Juulas (Jesper Juul, g. 1948 m. Danijoje) - mokytojas, šeimos terapeutas, konfliktų konsultantas, vienas žymiausių ir novatoriškiausių Europos šeimos terapijos specialistų, daugiau nei dvidešimties knygų autorius.

Paauglystė - sudėtingas periodas tiek paaugliams, tiek ir jų tėvams. Tačiau tai - faktas, o ne liga.

Knygoje „Paaugliai: kai auklėjimas nebepadeda“ rasite daugumai tėvų iškylančias problemas. Suprasite, iš kur jos atsiranda ir kaip su jomis gyventi. Daugybė tėvų susiduria su tais pačiais sunkumais - taigi jūs ne vieniši. Tačiau visi tėvai nori vieno ir to paties: suprasti ir mylėti savo vaikus net ir tuomet, kai jie - konfliktiški, probleminiai, erzinantys paaugliai.

Tam ir skirta ši knyga - pagalbos ranka, kai atrodo, kad jūs, tokie protingi, tolerantiški, išsilavinę, norintys tikrai gero, vistiek atsidūrėte aklavietėje su savo paties kūnu ir krauju - paaugliu.



Durrant, Joan. Stiprių santykių tarp tėvų ir vaiko kūrimo vadovas: teigiamas, vaiko teisių nuostatomis pagrįstas požiūris. Vilnius, 2012.

Knygą galite rasti http://www.tevu-darzelis.lt/Files/atsisiuntimai/Santykiu_tarp_tevu_ir_vaiiko_kurimo_vadovas.pdf

Šis leidinys yra skirtas tėvams,

nepriklausomai nuo to, kokio amžiaus vaikus jie augina ir kokioje kultūroje gyvena. Informacija, kuri pateikta šiame leidinyje, bus naudinga bet kokiems tėvų ir vaikų santykiams. Leidinys taip pat naudingas specialistams - mokytojams, ikimokyklinio ugdymo pedagogams, jaunimo darbuotojams, socialiniams pedagogams, mokytojų padėjėjams, auklėtojams. Leidinys gali suteikti įžvalgų, kurios padės specialistams efektyviau mokytį ir palaikyti vaikus.

Informacija, pateikiama šiame leidinyje, taip pat padės politikams, įstatymų leidėjams ir Seimo nariams geriau suprasti “pozityvios drausmės” sampratą. Išdėstytos mintys formuoja nesmurtinės, efektyvios tėvystės viziją, kuri gali būti integruota į politinius sprendimus, skatinant veiksmingos vaiko apsaugos įstatyminės bazės kūrimą.

Herm, Sabine. „Sunkūs“ vaikai. Praktiniai patarimai auklėtojams ir tėvams. Vilnius, 2004.

Tai knyga apie vadinamuosius „sunkius“ vaikus: tiems, kuriems nuolat trūksta dėmesio, kurie negali nusėdėti vietoje nė 5 minučių, kuriems dažnai pasireiškia agresyvumas ir didelis aktyvumas. Knygoje pateikiami patarimai, kaip padėti tokiam vaikui, paaiškina jų netinkamo elgesio priežastis ir pateikia praktinių patarimų, kaip auklėti tokius vaikus.



Faber, Adel; Mazlish, Elaine. Kaip kalbėti su vaikais, kad jie klausytų ir kaip klausyti, kad vaikai kalbėtų. Vilnius, 2009.



ir daugybę apdovanojimų laimėjusios suaugusiųjų-vaikų santykių ekspertės. Jų dėstomos paskaitos ir sukurtos bendravimą gerinančios programos naudojamos tūkstančių įvairiausių grupių, o knygos išleistos daugiau nei dvidešimčia kalbų ir parduotos daugiau nei trijų milijonų tiražu.

Tai praktiškas ir aiškus gidas tėvams, norintiems efektyviai bendrauti su savo vaikais. Gausybė aprašymų, pavyzdžių ir

ilustracijų pateikia paprastos informacijos ir žinių, kuriomis tėvai gali nedelsiant pasinaudoti praktiškai – mokytis kalbėtis bei spręsti problemas. Tai knyga, kuria galima naudotis individualiai arba grupėse, o joje aprašomi būdai yra tinkami visiems vaikams nepriklausomai nuo jų amžiaus. Jau klasika tapęs kūrinys šiuo metu yra toks pats aktualus ir naudingas kaip ir tuomet, kada pirmą kartą pasirodė prieš trisdešimt metų.

Knygą galima užsisakyti LMB



Pieper, Martha H.; Pieper, William J. Išmintinga meilė: jautrumu paremta drausmės alternatyva, padėsianti jums tapti geresniais tėvais, o jūsų vaikams užaugti visaverčiais žmonėmis. Vilnius, 2011.

Išmintinga meilė yra kantrumu bei rūpesčiu paremtas vaiko ugdymo kelias, kurį sukūrė ir išbandė vyro ir žmonos,

mokslo daktarų Martos Heineman ir Viljamo J. Piperių „komanda“. Ši meilė tėvus moko matyti pasaulį vaiko akimis, kurios kiekvienoje vystymosi pakopoje į jį žvelgia vis kitaip.

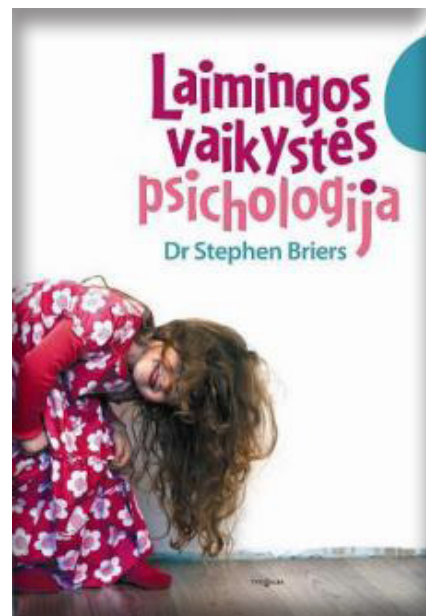
Išmintingai mylėti – reiškia puoselėti vaiko vidinės laimės jausmą, kuris geriau nei bet kas kitas užtikrina, kad vaikas augdamas išmoks kontroliuoti savo elgesį, bus atsakingas, pasitikintis savimi ir sugebės visapusiškai išplėtoti savo žmogiškąjį potencialą. Knygoje daug praktinių patarimų, psichologinių įžvalgų, pagrįstų išmintinga vaikų auklėjimo filosofija, pavyzdžių, kaip šeimoje sukurti palankią, tarpusavio prieraišumo kupiną atmosferą.

Šią reikšmingą knygą privalėtų po ranka turėti visi tėvai, kurie nori, kad jų vaikai augtų rūpestingi, atsakingi ir nekeltų problemų aplinkiniams.

Dr. Marta Heineman Piper psichoterapeutė, dirbanti su vaikais ir jų tėvais. Baigusi Radklifo kolegiją, daktarės disertaciją ji apsigynė Čikagos universitete. Viljamas J. Piperis, medicinos daktaras, yra vaikų psichiatras ir psichoanalitikas, dirbantis Čikagos Šv. Luko ligoninėje. Jiedu turi penkis vaikus, gyvena Čikagoje, Ilinojaus valstijoje (JAV).

Briers, Stephen. Laimingos vaikystės psichologija. Vilnius, 2011.

„Laimingos vaikystės psichologija“ – knyga, skiriama ir tėvams, ir specialistams. Visi tėvai nori, kad jų vaikai patirtų laimingą vaikystę. Tačiau daugybė mūsų kada nors jautėsi bejėgiai, negalėdami suvaldyti siautėjančio vaiko ar matydami, kaip nusiminęs vaikas vos sulaiko ašaras. Augti nėra paprasta: vaikas bijo ir nerimauja dėl daugybės dalykų. Vaikas stengiasi daryti tai, ko iš jo reikalaujame, – bet ne visada pavyksta. Vaikas siekia pripažinimo – ir nuliūsta, kai jam kas nors nesiseka. Yra daugybė situacijų, kuriose neįstengiame susivaldyti ne tik mes, bet ir mūsų vaikai. Ar nebūtų puiku vienu rankos



mostu pakeisti savo vaikų elgesį, paversti juos šiek tiek supratingesniais arba magiškai panaikinti jų negandas? Ši knyga – pagalba tiems, kurie nori padėti vaikams lengviau įveikti gyvenimo sunkumus. Aišku, antžmogiškų galių jiems nesuteiksime, bet galime juos pamokyti savikontrolę stiprinančių specifinių metodų ir įdiegti įgūdžių, kurie bus naudingi ir tuomet, kai laiminga vaikystė baigsis. Kaip išmokyti atpažinti nerimą keliančias mintis ir jas valdyti? Pasitelkę dr. S. Briers'o knygoje aprašomą metodiką, naudodamiesi jo patarimais, užauginsime laimingus žmones, kurie sunkią valandą visuomet galės prisiminti laimingą savo vaikystę.



Gordon, Thomas. Kaip tapti gerais tėvais. Vilnius, 2009.

Dr. Thomas Gordon knyga “Kaip tapti gerais tėvais. Vaikų atsakomybės ugdymo programa” bando tėvams atsakyti į nuolat kylančius klausimus: kokį aš noriu matyti savo vaiką; kokias jo savybes aš noriu ugdyti; kada jį pagirti ir kada nubausti; kodėl kartais mano vaikas elgiasi netinkamai; kaip išspręsti konfliktines situacijas; kiek

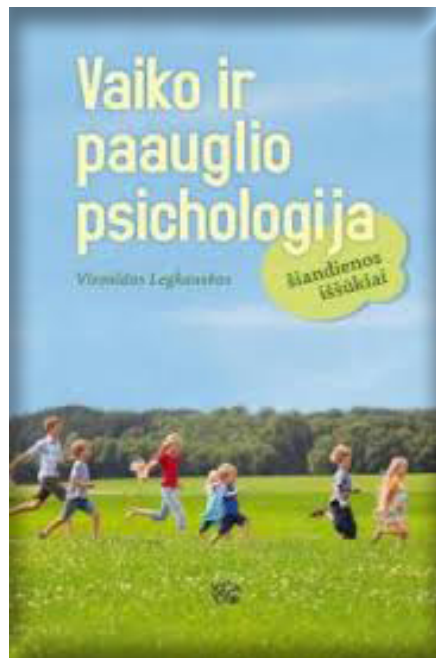
kaip tėvas/mama esu atsakingas už vaiko auklėjimą; kodėl aš jo nesuprantu; kodėl prarandu kontrolę.

Tai nemažą tėvų judėjimą pasaulyje subūrusi knyga. Labai įdomi knyga tiek „žaliems”, tiek gerai „pasikausčiusiems“ tėvams.

Legkauskas, Visvaldas. Vaiko ir paauglio psichologija. Vilnius, 2013.

Šioje knygoje autorius pasistengė apimti tuos iššūkius, su kuriais susiduria kiekvienas tėvas, mama, mokykloje dirbantys psichologai, mokytojai ar socialiniai darbuotojai.

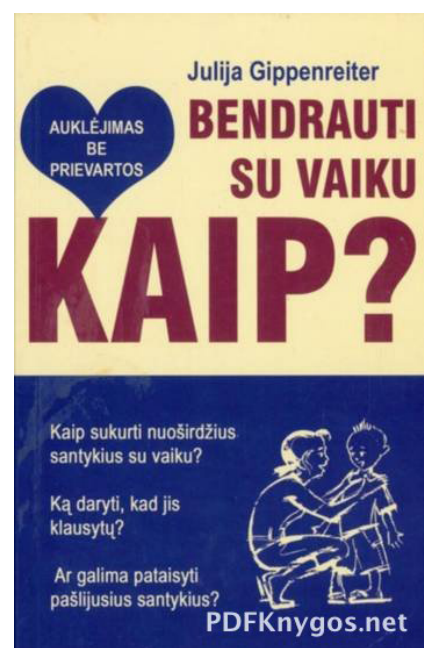
Visi nori, kad vaikai augtų laimingi, o tam svarbu užtikrinti sklandžią vaiko raidą, kaip tai padaryti – ir pataria ši knygelė. Autorius pasistengė apibendrinti pačius naujausius, per pastaruosius 5-7 metus sukaupus tyrimų duomenis taip, kad psichologijos studentas ar žingeidi mama galėtų lengvai pasinaudoti pateiktomis žiniomis konkrečiai praktinei situacijai spręsti. Taupant skaitytojų laiką ir siekiant geresnio prieinamumo, knyga parašyta lengvesne „technine“ kalba vengiant perkrauto specifiniais terminais stiliaus. Išskleidžiama visa eilė vaiko-paauglio raidai skirtų aktualių temų: apie vaiko gerovės kriterijus, saviregulacijos ugdymą, savimonės formavimą, sėdėjimą prie TV ar kompiuterio, motyvavimą, patyčias, meilę paauglystėje bei daug daugiau.



Knygą galima užsisakyti LMB

Gippenreiter, Julija. Bendrauti su vaiku. Kaip? Klaipėda, 2008.

Knygos pasisekimą lėmė retas mokslinio gilumo ir paprastumo, teksto aiškumo derinys. Knygoje atsiskleidžia ne tik didelis autorės profesionalumas, bet ir jos asmeninė patirtis, daugelis siužetų, aprašytų knygoje, paimti iš realių jos didelės šeimos įvykių, kalbama apie tai, kaip



sukurti nuoširdžius santykius su vaiku, ką daryti, kad jis klausytų, kaip pataisyti pašlijusius santykius.

Autorė - trijų vaikų mama, penkių anūkų senelė ir dviejų proanūkių prosenelė. Daugelis siužetų, aprašytų knygoje, paimti iš realių jos didelės šeimos įvykių. Julija Gippenreiter - Maskvos valstybinio universiteto profesorė, garsi mokslininkė ir talentinga pedagogė, daugybės straipsnių, monografijų, mokomųjų priemonių autorė. Moksliniai autorės interesai apima įvairias sritis - nuo pažinimo psichologijos iki asmenybės psichologijos. Paskutiniaisiais metais J. Gippenreiter intensyviai dirba praktinės psichologijos srityje: veda mokymus, konsultuoja vaikų ir šeimos problemų klausimais.



Kurienė, Aušra. Kaip užauginti žmogų: mintys iš vaikų psichologo smėlio dėžės. Vilnius: Alma littera, 2016.

Japonai leidžia viską, o prancūzai – nieko. Kokia auklėjimo teorija keroja jūsų gyvenime?

35 metus konsultuojanti psichologė psichoterapeutė Aušra Kurienė knygoje kalba apie lietuvių patirtį, pritaikomą auginant mūsų vaikus.

Žemėlapis, kad nepasiklystumėte, o nuklydę rastumėte kelią. Ar tenkinti visus dvimečio „noru“? Leisti ar neleisti į darželį? Ar mažajam viskas gerai, jei jis dėvi betmeno kostiumą ir nenori mokytis skaičiuoti? Ar leisti vaikui bijoti? Ar išgyvens jis mokykloje?

Kūdikio laukimas ir rožinės svajonių pilys – Tėvo vaidmuo – Mažieji skundikai – Naujas didelis pasaulis mokykla – Pirmoji meilė – Santykio kūrimo magija – Netekties, emigracijos, skyrybų vaikai ir kt.

Mes, tėvai, nesame techninis vaikų aptarnavimo personalas, mes auginame žmogų, kuriam reikia ne tik maisto ir būsto, bet ir žmogiško santykio – meilės, dėmesio, užuojautos, bendravimo. Tik nuolatinis ryšys, kai apsiukeičiame žodžiais, veiksmais ir jausmais, gimdo jautrumą, o šioje terpėje auga žmogus. Išmoksime užauginti žmogų, o ne sukurti nepriekaištingai funkcionuojantį aparatą.

Siegel, Daniel J.; Payne Bryson, Tina.
Auklėjimas be dramų. Vaga, 2015.

Norite, jog vaikai liautųsi elgęsi netinkamai, bet taip pat norite reaguoti pagarbiai ir skatinti savo vaikus tobulėti. Norite santykius kurti, o ne griauti. Norite mažiau dramų. Galite tai pasiekti. Žinomas psichiatras Danielis J. Siegelis ir vaikų psichoterapeutė Tina Payne Bryson knygoje „Auklėjimas be dramų: kaip visapusiškai lavinti vaiko protą ir numaldyti kylančias audras“ tyrinėja vieną daugiausiai iššūkių tėvams keliančių problemų – vaikų drausmę ir paneigia tradicinę teoriją, kad nusižengti = bausti. Žaismingai iliustruotoje knygoje „Auklėjimas be dramų“ tėvai ras paprastų ir veiksmingų patarimų, kaip elgtis prasidėjus vaiko pykčio priepuoliui ar agresijai, išmokys švelniai numalšinti jo emocines audras ir nerimus. Išsamiai aprašytos įvairios probleminės situacijos ir jų sprendimų būdai suteiks tėvams daugiau žinių apie vaiko nervinę sistemą ir jo amžiui tinkamus auklėjimo metodus; išmokys taikiai spręsti konfliktus, įkvėps pasitikėjimo, stiprybės ir džiaugsmo kurti jaukius bei darnius santykius.



BAIMĖ

6/ Riemann, Fritz. Pagrindinės baimės formos. Vilnius, 2004.6/

6/ Hedges, Lawrence. 7 žudančios baimės. Vilnius, 2013.

K

NETEKTIS

N

7/ Polukordienė, Ona. Netekčių psichologija. Panevėžys, 2008.

Y

7/Edgerton, Dorothy. Eiki ramybėje: vadovas kenčiantiems netekties skausmą. Vilnius, 2000.

G

8/Polukordienė, Ona; Kazlauskaitė, Aušra; Skruibis, Paulius. Netektys: draugo laišakai II, Vilnius, 2005.

U

8/ Šeškevičius, Arvydas. Gedėjimas: praktinis vadovas. Vilnius, 2013.

S

9/ James, John W. Kai sielvartauja vaikai: suaugusiems, kad jie išminktų padėti vaikams lengviau išgyventi artimųjų mirtį, tėvų skyrybas, augintinio netektį, persikraustymą ir kitas permainas. Vilnius: Tyto alba, 2009.

A

9/ Ness, Patrick. Septynios minutės po vidurnakčio. Vilnius, 2016.

R

A

SAVIŽUDYBĖS

Š

10/ Anneberg, Inger. Sielvartas po savižudybės: knyga tiems, kuriuos paliko. Vilnius, 2006.

A

11/ Asher, Jay. Trylika priežasčių kodėl. Vilnius: Alma littera, 2011.

S

DEPRESIJA

12/ Burns, David D. Geros nuotaikos vadovas. Vilnius: Žmogaus studijų centras, 2013.

13/ Curtiss, Arline B. Smegenų jungiklis: kelias iš depresijos.

Vilnius: Vaga, 2015.

15/ Greenberger, Dennis; Padesky, Christine. Nuotaika paklūsta protui: keiskite jauseną keisdami mąstyseną. Vilnius: VU Specialiosios psichologijos labor., 2000.

17/ Wright, Jesse H. Penki depresijos gydymo raktai: kaip įveikti depresiją ir atgauti gyvenimo džiaugsmą. Kaunas, 2007.

VALGYMO SUTRIKIMAI

18/ Tribole, Evelyn; Resch, Elyse. Intuityvus valgymas. Vilnius: Tyto alba, 2012.

19/ Fairburn, Christopher. Kaip įveikti pastovų persivalgymą. Vilnius: Valgymo sutrikimų gydymo ir informacijos centras, 2004. - 223, [1] p.

19/ Hornbacher, Marya. Iššvaistytas gyvenimas: memuarai apie anoreksiją ir bulimiją. Vilnius: Vaga, 2014.

SANTYKIŲ PROBLEMOS

20/ Dacquino, Giacomo. Baimė mylėti: kaip įveikti emocines nesėkmes ir kaip jų išvengti. Vilnius, 2003.

20/ D'Ansembourg, Thomas. Liaukitės būti malonūs, būkite savimi!: kaip būti su kitais išliekant savimi. Vilnius, 2007.

21/ Norwood, Robin. Moterys, kurios myli per stipriai: kai trokštate ir viliatės, kad jis pasikeis. Vilnius, 2009.

21/ Zurhorst, Eva-Maria. Mylėk save, ir nesvarbu, koks tavo sutuoktinis. Vilnius: Tyto alba, 2010.

22/ Gungor, Mark. Per juokus į geresnę santuoką: gyvenimo, meilės ir santuokos paslaptys. Vilnius: Alma littera, 2013.

22/ Chapman, Garry D. Santykių keliai ir klystkeliai: kaip išsaugoti santykius. Vilnius: Alma litera, 2016.

23/ Gottman, John M. ; Silver, Nan. Septynios darnios santuokos taisyklės. Vilnius: Žmogaus studijų centras, 2016.

SAVIVERTĖ

24/ André, Christophe. Netobuli, laisvi ir laimingi: savivertės pratybos. Vilnius: Tyto alba, 2014.

26/ Fennell, Melannie J. V. Įveikite menką savigarbą. Savipagalbos vadovas naudojantis kognityvinės elgesio terapijos metodais. Vilnius, 2014.

27/ Sheenah, Hankin. Pasitikėk savimi!. Kaunas: Dajalita, 2005.

NERIMAS

27/ Borg, James. Minties galia. Vilnius, 2012.

28/ Clark, Taylor. Kaip įveikti nerimą, baimę ir stresą. Vilnius, 2015.

29/ Ellis, Albert. Kaip nepasiduoti nerimui ir jį kontroliuoti. Kaunas: Dajalita, 2006.

30/ Hazlett – Stevens, Holly. Moterys, kurios nerimauja per stipriai. Vilnius: Vaga, 2013.

PANIKOS ATAKOS

30/ Sarkar, Janet. Agorafobija, nerimas, panikos priepuoliai: sergančiojo požiūris. Vilnius, 1997.

PRIKLAUSOMYBĖS

31/ Nissen, Jorgen F. Nematomas dramblys. Vilnius, 1997.

32/ Champagne, Guy. Aš buvau narkomanas. Vilnius, 1998.

32/ Dvareckas, Kęstutis. Sveikas, gyvenime. Apie priklausomybę, kopriklausomybę ir sveikimo kelionę. Vilnius, 2014.

33/ Ramuckis, Audrius. 55 tiesos apie alkoholį ir 11 pamokų kaip išbristi sausam. Vilnius, 2003.

33/ Carr, Allen. Kaip padėti paaugliui mesti rūkyti. Vilnius, 2013.

34/ Bulotaitė, Laima. Priklausomybių anatomija: narkotikai. Alkoholis. Lošimas. Internetas. Darbas. Pirkimas. Vilnius: Tyto alba, 2009.

35/ Bulotaitė, Laima. Narkotikai ir narkomanija: iliuzijos ir realybė. Vilnius, 2004.

35/ Trenckmann, Ulrich. Alkoholis ir depresija. Vilnius, 1999.

KOPRIKLAUSOMYBĖ

36/ Woititz, Janet Geringer. Suaugę alkoholikų vaikai. Vilnius: Vaga, 2016.

37/ Beattie, Melody. Ne-priklausomi: kaip liautis kontroliuoti kitus ir pradėti rūpintis savimi. Vilnius: Alma littera, 2014.

VAIKŲ ELGESIO SUTRIKIMAI

39/ Cirtautienė, Lina. Žaidžiu jausmus: baimė. Kaunas, 2012.

39/ Cirtautienė, Lina. Žaidžiu jausmus: pyktis. Kaunas, 2014.

40/ Stallard, Paul. Teisingai mąstyk ir gerai jauskis: kognityvinės ir elgesio terapijos praktinių užduočių knyga vaikams ir paaugliams. Kaunas: Neuromedicinos institutas, 2010.

40/ Campbell, Ross. Vaikai pavojuje: kaip padėti vaikui nugalėti pyktį. Vilnius, 2000.

41/ Reid, Louise. Vaikų nerimas: kaip įveikti jį be vaistų ir terapijos. Vilnius, 2010.

PYKTIS

42/ Ellis, Albert. Kad pyktis tavęs nevaldytų. Kaunas: Dajalita, 2005.

SMURTAS

44/ Gilligan, James. Smurtas: apmąstymai apie nacionalinę epidemiją. Vilnius: Vaga, 2007.

PSICHOLOGINIS SMURTAS

45/ Brehat, Caroline. Aš mylėjau manipuliuotoją. Vilnius, 2012.

46/ Forward, Susan. Toksiški tėvai. Vilnius, 2015.

STRESAS

47/ Shah, Neil. 10 žingsnių įveikti stresą. Vilnius, 2014.

VAIKŲ AUKLĖJIMAS

48/ Arlauskaitė, Žydrė. Galiu padėti savo vaikui: knygelė tėvams apie smurtą prieš vaikus. Vilnius, 2007.

49/ Campbell, Ross. Kaip mylėti savo paauglį. Vilnius, 2008.

50/ Jesper, Juul. Paaugliai: kai auklėjimas nebepadeda: ramiai per audringus laikus. Vilnius, 2010.

50/ Durrant, Joan. Stiprių santykių tarp tėvų ir vaiko kūrimo vadovas: teigiamas, vaiko teisių nuostatomis pagrįstas požiūris. Vilnius, 2012.

51/ Herm, Sabine. „Sunkūs“ vaikai. Praktiniai patarimai auklėtojams ir tėvams. Vilnius, 2004.

51/ Faber, Adele; Mazlish, Elaine. Kaip kalbėti su vaikais, kad jie klausytų ir kaip klausyti, kad vaikai kalbėtų. Vilnius, 2009.

52/ Pieper, Martha H.; Pieper, William J. Išmintinga meilė: jautrumu paremta drausmės alternatyva, padėsianti jums tapti geresniais tėvais, o jūsų vaikams užaugti visaverčiais žmonėmis. Vilnius, 2011.

- 53/ Briers, Stephen. Laimingos vaikystės psichologija. Vilnius, 2011.
- 54/ Gordon, Thomas. Kaip tapti gerais tėvais. Vilnius, 2009.
- 54/ Legkauskas, Visvaldas. Vaiko ir paauglio psichologija. Vilnius, 2013.
- 55/ Gippenreiter, Julija. Bendrauti su vaiku. Kaip? Klaipėda, 2008.
- 56/ Kurienė, Aušra. Kaip užauginti žmogų: mintys iš vaikų psichologo smėlio dėžės. Vilnius: Alma littera, 2016.
- 57/ Siegel, Daniel J.; Payne Bryson, Tina. Auklėjimas be dramų. Bryson. Vaga, 2015

KNYGOS PAGAL RECEPTĄ

Dalykinis sąrašas

SUDARYTOJA

Daiva Širkaitė

REDAKTORĖ

Janina Valančiūtė

MAKETUOTOJA

Ingrida Tomaševskienė

ISSUU paskelbta 2016 metais

Lietuvos medicinos biblioteka, Kaštonų g. 7, 01107 Vilnius

