

- Knjige za starše -



Naj otrok izbira pot - Uvajanje čvrste hrane na željo otroka

Knjiga razbija mit, da bi dojenčke morali pri določeni starosti pričeti hraniti s kašicami in po žlički. Namesto tega svetuje, da otroku pre-pustimo, da po hrani seže sam, med družinski-mi obroki, ko je za to zrel. Če mu dovolimo, da sam odloča, kaj bo jedel in si sam nosi hrano v usta, stopimo nasproti njegovim naravnim potrebam. Knjiga podrobno razloži različne stopnje otrokove zrelosti za uživanje goste hrane, opozori na značilnosti, kot so spoznavanje hrane z okuša-njem, izrivanje hrane, bljuvanje.... in odgovarja na vprašanja, kakšna hrana je malčku potrebna. Gill Rapley in Tracey Murkett, založ-ba Slovenska fundacija za Unicef.

Dobila sem bratca

Psihologinja Damjana Dodič je v prijazno, bogato ilustrirano zgodbo vpletla pomoč otroku, ki je ljubosumen na novorojenčka. Če se ga je še tako veselil, je zanj boleče spoznanje, da se je vse spremenilo. Vznemirjen je, jezen in zaskrbljen. Starši mu lahko pomagamo, da se bo znašel v novi situaciji. Zgodba o deklici Tii, ki dobi bratca, otroku pomaga razumeti, kaj se mu dogaja in ubesediti nova občutja. Dovolj mu izraziti jezo, strah in obup, nato pa mu pokaže pot nazaj v boljše počutje in lepše sobivanje. Staršem je namenjen spremljajoči vodnik Ljubosumje na novorojenčka. Ilustracije Polonca Leban Grmek, založba Corason.



Ljubosumje na novorojenčka

Ko se v družino rodi novorojenček, starejšega otroka boleče prizadene ljubosumje. Ljubosumje se pojavi, ko bi želeli imeti nekaj zase, kar ima nekdo drug in občutimo, da smo za to stvar, pozornost, ljubezen... prikrajšani. Vodnik pojasnjuje, kaj se dogaja v starejšem otroku, kako se odzove na novorojenčka in kako mu ob pojavu ljubosumja pomagamo. Svetuje, kako ljubosumje omiliti že vnaprej. Osredotoči se na vprašanja, ki se v zvezi z novorojenčkom porajajo otroku, opozarja na možne vzgojne napake, na otrokovo dobro samopodobo... Pa tudi na skrb za dobro počutje staršev! Damjana Dodič, založba Corason.

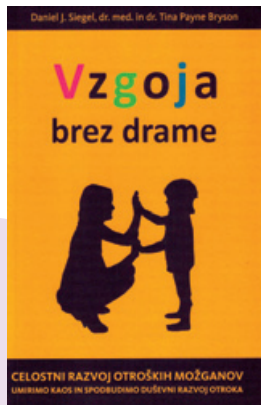
Otrok, družina in svet zunaj

Donald W. Winnicott, pediater in psihoanalitik, v klasičnem pri-ročniku poljudne psihologije govori o razvoju otroka in njegovega razmerja do matere in očeta, družine ter zunanjega sveta - treh ključnih oblikovalcev osebnosti. Prva tretjina knjige je namenjena porodnicam in doječim materam. Druga tretjina knjige govori o malčku v obdobju, ko je družina še ves njegov svet. V tretji tretjini pa se posveti času, ko otrok že vstopa v vrtec, šolo... Napisana je modro, odkrito in pri-jazno. Razloži vsakdanje dogajanje, kot so jok, odstavljanje, igra, razvoj naveza-nosti in samostojnosti, pa tudi laž, sra-mežljivost, agresivnost... Založba UMco.



Vzgoja brez drame

Daniel J. Siegela in dr. Tina Payne Bryson (avtorja knjige Celostni razvoj otroških možganov) se pri vzgojnih odločitvah opirata predvsem na posebnosti razvoja otroških možganov, ker to omogoča, da bolje razumemo, kaj se z otrokom dogaja in zakaj se obnaša, kot se. Ko razumemo nevrološke procese v njegovih možganih, se lahko odzivamo bolj primerno in zato tudi bolj uspešno. Knjiga poglobljeno obravnava težavne vzgojne situacije oziroma vzgojne prijeme, ki jih uporabljamo v dramatičnih situacijah in konkretno svetuje, kako ravnati v vsakdanjih situacijah. Založba družinski in terapevtski center Pogled.



Mamice

Duhovit, napet, grenko sladek roman prepleta zgodbe petih žensk, ki so pravkar postale mamice. Njihove življenjske poti, želje, prepričanja, pretekle izkušnje, izkušnje poroda, cilji in okoliščine so zelo različne. Sprva jih združuje le poporodna materinska skupina. Sčasoma pa se med njimi začnejo tkati tudi tesnejše vezi, naklonjenosti in antagonizmi. Njihove zgodbe se pričnejo prepletati, nazadnje pa se njihove usode povežejo na prav presenetljiv način. Roman da besedo vsaki izmed petih mater, v njihovih zgodbah, skrbih, bolečinah, veselju, napakah in modrosti pa se bo prepoznala marsikatera med nami. Fiona Higgins, založba Miš.



Otroške bolezni

Obsežen priročnik o boleznih in poškod-bah je namenjen staršem. Težave z zdrav-jem so normalni del otroštva, zato je pomembno, da vemo, kako prav ravnati in kdaj k zdravniku. V priročniku so zbrani aktualni podatki in nasveti od navadnega prehlada do kroničnih boleznih in alergij. Predstavljeni so s fotografijo, simptomi, z opisom bolezni in razlago, kaj bo storil zdravnik ter kaj lahko v podporo zdravljenju storimo doma. Zaključno poglavje govori o prvi pomoči v nujnih primerih. Težave so razporejene najprej po organskih sistemih, nato pa po boleznih, kar zelo olajša iskanje. Jörg Nase, dr. med in Beate Nase, založba MK.



Vzgoja po dansko

Starši postanemo z določenimi prepričanja - prednastavitvami. Vsa niso najboljša in ker skrbni starši neprestano iščemo boljša, je vredno spoznati, kako vzgajajo drugi. Jessica Joelle Alexander in Iben Dissing Sandahl razčlenjujeta danski model (in ga primerjata z ameriškim). Predlagata danski "hygge" (stanje duha) in koncept 6 P-jev: prosto igro, pristnost, preokvirjanje, poglobljeno empatijo, proč z ultimati in povezanost. Prvi korak pa je samozavedanje in sklepanje zavestnih kompromisov. In zakaj je danska metoda boljša? Ker so Danci med najsrečnejšimi ljudmi na svetu. Ta cilj pa je vreden truda! Založba MK.



Slastne superjedi za dojenčke in malčke

Kar otrok zaužije od spočetja do 2. leta, vpliva na njegovo zdravje do konca življenja, pravita Shazi Visram in Cricket Azima. Zato so v uvodnem delu kuharice nasveti za izbor najboljše hrane, sledijo pa recepti, razporejeni glede na otrokovo starost od 4+ mesecev do prvih pravih obrokov. Vsak recept ima vrh strani oznako, ali je brez jaja, glutena, oreščkov in mleka. In recepti? Iz tradicionalnih sestavin ustvarjajo nove okuse. Recimo sadna kašica s špinačo in čija semeni, kašica iz banane in avokada, kašica iz jabolka, belega fižola in suhih sliv, puranja nabodalca z melonami in sirom... Njami! Založba MK.



Izzivi sodobne vzgoje

Eva Hrovat Kuhar, psihologinja in družinska in vedenjska terapevtka, je v slovenskem prostoru znana strokovnjakinja za vzgojo otrok. Njen novi priročnik je namenjen staršem predšolskih otrok, ki se srečujejo z najpomembnejšimi vzgojnimi odločitvami, saj bodo odločilno oblikovale otrokovo osebnost. Gre za vzgojne dileme, ki se pojavijo vsak dan. Na primer, kako ravnati ob trmi, kako postavljati meje, kako otroka pohvaliti in kritizirati, kako spreminjati nezaželene vedenjske vzorce... Knjiga je napisana toplo, s srcem za otroka in z razumevanjem za starše ter s konkretnimi primeri iz slovenske prakse. Založba Miš.

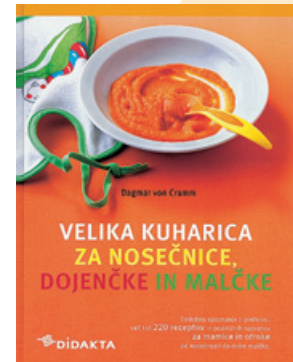
Znanost o vzgoji

O vzgoji otroka obstaja mnogo priročnikov, a ta je res nekaj posebnega, saj je kombinacija preprostih nasvetov in znanstvenih utemeljitev s spoznanji o delovanju možganov. Vzgoji se posveti v vsakdanjih trenutkih z otrokom: pri igri, uspavanju, negi, zaščiti, tolažbi, prehrani... Glavni cilj je, da bi vzgojili otroka, ki bo polna osebnost, zadovoljna in notranje uravnotežena, zmožna ljubiti, dajati in prejemati. O zapletenih mehanizmih vzgoje govori preprosto, pove veliko novega, hkrati pa marsikdaj potrdi stare vzgojne modrosti. Priljubljeni priročnik je izšel že drugič, tokrat z dodanim novim poglavjem. Margot Sunderland, založba Didakta.



Velika kuharica za nosečnice, dojenčke in malčke

Knjiga vsebuje nova spoznanja o prehrani, več kot 220 receptov za kakovostne in okusne jedi ter praktične nasvete za mamice in otroke. Začenja v nosečnosti, ko je prehrana pomemben temelj zdravja za mamico in za otroka, ki ga nosi. Nadaljuje z vodnikom po pravilni prehrani otroka od dojenja do prve žličke in z nasveti za pravilno uvajanje goste hrane. Staršem bodo v dragoceno pomoč tudi poglavja o higieni, boleznih, alergijah in preobčutljivosti za hrano pri otroku. Sledijo slastni recepti za družinska kosila, v katerih uživajo vsi člani družine, odrasli in tudi malčki. Dagmar von Cramm, založba Didakta.



Otroške bolezni

Zdravstveni priročnik bo v pomoč pri hitrem prepoznavanju otroških bolezni in negi bolnega otroka. Podrobno opiše značilne bolezenske znake določene bolezni in svetuje, kdaj k zdravniku. Pove, katere preiskave bo opravil in kako bo potekala bolezen. Nato svetuje, kaj lahko starši storimo sami - kako naj otroka negujemo, kaj naj jé, kdaj naj mu zbijamo vročino, koliko časa naj ostane doma, do kakšnih komplikacij lahko pride in v kakšnem primeru je potrebno ponovno k zdravniku. Zaključni nasveti, kaj storiti, kadar je otrok stalno utrujen, zelo pogosto bolan, neješ... Dr. med. Ursula Keicher, založba Narava.



Delfinja vzgoja

Vsi si želimo vzgojiti zdrave, zadovoljne in motivirane otroke. Priročnik govori o srednji poti med preveč permisivno vzgojo, ki prepušča vzgojno krmilo otroku, in preveč trdo vzgojo, ki otroku s pritiskom, da mora biti za vsako ceno uspešen, izniči otroštvo. Knjiga je razdeljena na štiri dele. V prvem delu je analiza posledic preveč k uspešnosti naravnane vzgoje, v drugem delu pa analiza vzgoje otrok, ki so uspeli brez pritiskov. Dr. Shimi K. Kang ju je napisala na podlagi dela z otroki in njihovimi družinami v svoji ordinaciji za duševno zdravje otrok in mladostnikov. V tretjem in četrtem delu povsem konkretno razloži, kako vzgajati uravnoteženo in kako doseči preobrazbo na bolje. Založba Didakta.

Miren dojenček, srečna mamica

Samantha Quinn, holistična terapevtka in refleksologinja izhaja iz prepričanja, da bi znanstveni pristop k zdravju in dobremu počutju lahko izboljšali z dotikanjem dojenčka, ljubkovanjem, masažo, aromaterapijo in domačimi zdravili. Razloži, kako razumeti dojenčkove glasove in telesno govorico, kako izboljšati njegovo spanje in ublažiti tegobe, kot so kolike, prehlad, kašelj, plenični izpuščaji, ekcem, temenice, izražanje zob..., pa tudi kako pomagati sebi, da boste bolj uživali v materinstvu. Poporodna depresija, težave z dojenjem, hormonsko neravnovesje, strije in kronično pomanjkanje spanja niso neizbežni. Založba MK.



Vzgajanje srečnih otrok

Vsi si želimo, da bi bili naši otroci srečni in samozavestni, da bi živeli izpolnjeno in uspešno. Maureen Healy pravi, da je ključ do tega cilja vzgoja, ki spodbuja otrokovo prepričanje, da zmore ravnati v vsaki situaciji tako, kot je prav. Združuje spoznanja zahodnjaške filozofije, medicine in znanosti s staro vzhodnjaško modrostjo. Posamezna poglavja razglabljajo, kaj gradi naš notranji steber in kako z vzgojo postaviti pet osnovnih gradnikov samozavesti. Razložijo, kako je samozavest povezana z občutenjem sreče. Avtorica loči med površinsko samozavestjo in ponotranjeno samozavestjo, ki je končni vzgojni cilj. Založba Hiša knjig.

