



*»Vsi se glede sebe kdaj počutimo slabo in ne zaupamo vase. Kadar se to zgodi, je pomembno, da odkrijemo, zakaj, in potem to razrešimo, da smo spet zadovoljni...«*

## Zvezda si • Vodnik za izboljšanje samopodobe za otroke

Marsikateri otrok med sedmim in enajstim letom doživlja obdobja slabe samopodobe. Morda ne bere tako dobro kot drugi, morda mu gre slabše pri matematiki, morda se ne vključi dobro med vrstnike ali pa se vrstniki iz njega norčujejo. Morda se mu zdi, da je dolgočasen in manj privlačen kot vrstniki. Razlogov za slabo samopodobo je veliko – in nič ne pomaga, če starši otroka hvalimo, da bi mu dvignili samozavest. Ta vodnik, ki je namenjen tudi staršem, čeprav so v njem povsem praktične vaje, ki jih rešuje otrok sam, kaže pot izboljšanja samopodobe. Otroka najprej uči tehnik samoumirjanja in čuječnosti ter spoznavanja samega sebe, da si bo lahko sam »dal petko«, nato pa se bo lahko kadarkoli sam vračal k izvirom dobre samopodobe. **Poppy O'Neill**, uspešna avtorica otroških knjig o duševnem zdravju, je vodnik zasnovala v petih delih. V uvodnem delu so navodila za starše in skrbnike, nato sledijo poglavja za otroke. V prvem delu z vajami, ki jih otrok opravi v družbi prikupnega pošastka Bopa, otroka uči prepoznavanja lastnih mislih o sebi. Pojasni mu čustva in znake dobre ali slabe samopodobe. Vmes preide na vaje meditacije, ki otroka naučijo, da zna kadarkoli doseči notranji mir. V drugem delu so vaje osredotočene na izboljšanje samopodobe, v tretjem pa na obvladovanje slabih misli in prepoznavanje nekoristnih dejanj. Četrty del je posvečen skrbi zase, peti del pa otrokovim načrtom za prihodnost. Knjiga je napisana toplo, empatično in spodbudno, s srcem za otroke. Veščin, ki jih predstavlja, bi se moral naučiti vsak otrok med sedmim in enajstim letom, še preden zapluje v nemirne, viharne in včasih nevarno samodestruktivne vode najstništva. Koristile pa bodo tudi odraslim, zato toplo priporočam, da jih preberete in premislite tudi sami.

**Predstavitev: Maja Črepinšek**



**Založba Primus**, 2021  
Mehka vezava, 144 strani  
Mere: 15,5 x 22,5 cm  
ISBN: 9789617129007  
Cena: 17,90 €