



KÖNYVAJÁNLÓ

Szorongás témában

Az ajánlót írta: Hesz Rebeka

Faragó Melinda, Farkas Gyöngyi Karolina **Legyél érzelmeid mestere – Ötlettár a düh és szorongás kezeléséhez**

Milyen érzelmeink vannak? Ezek az érzelmek milyen szituációkhoz, milyen testi érzetekhez kapcsolódnak? A düh, a félelem, a szorongás és egyéb kellemetlen érzések kezelése a felnőtteknek is komoly gondokat okozhat, ezért különösen fontos, hogy támogassuk a gyerekeket abban, hogy felismerjék ezeket az érzéseket és minél hatékonyabban kezelni tudják őket. Ebben tud segíteni ez a magyar szerzők tollából született munkafüzet, amely 38 kipróbált módszert tár elénk, melyek elsajátításával és segítségével könnyen megtanulhatják a gyerekek, milyen technikákkal és stratégiákkal juthatnak túl a nehezebb helyzeteken. Az ötlettár egy szülők számára írt útmutatót is tartalmaz, amelyben a szülőknek adnak tanácsokat arra vonatkozóan, hogy hogyan is tudják segíteni gyermeküket a megnyugvási eszközök elsajátításában, ezzel együtt a negatív érzelmekkel való megküzdésben.

A 83 oldalas, színes rajzokkal díszített könyvecske remek segítség lehet olyan gyermekek és szülők számára, akiknek nehézséget okoz a mindennapokban a düh, a félelem vagy a szorongás kezelése. Az összegyűjtött módszerek közül biztosan mindenki talál olyat, amelyet hatékonyan tud használni a hétköznapiak során.

<https://vadaskertem.hu/termek/legyel-erzelmeid-mestere-otlettar-a-duh-es-szorongas-kezelesehez/>

Oliver Jeffers **A pingvin és a kisfiú**

Oliver Jeffers már évek óta ünnepezt írója a gyermekirodalomnak, szinte minden könyve egyből hatalmas világsikert arat. Ez egyáltalán nem véletlen: csodálatos rajzaival és rövid, de annál beszédesebb és mélyebb szövegeivel mind a gyerekeket, mind a felnőtteket újra és újra a könyveihez tudja bilincselni. A pingvin és a kisfiú (eredeti címén Lost and Found) meséje a magánytól való félelem és a szeparációs szorongás, a kötődés és a szeretet témáját dolgozza fel egy gyönyörű történetben, amely tényleg minden korosztályt megszólít. A mese két főhőse a címben is megemlített kisfiú és egy pingvin, aki váratlanul betoppan a fiú életébe. De miért is érkezett? Miért követi a fiút mindenhova? És miért lesz olyan nehéz a búcsú, amikor végre hazajuttatja a pingvint?

A könyv 2005-ben elnyerte a Nestlé Smarties Book díj aranyérmét, valamint az Év Gyermekkönyvének címét is bezsebelte Angliában. A történetből animációs kisfilm is készült, amelyet pedig több, mint 40 nemzetközi díjjal jutalmaztak. Mind a könyv, mind pedig a film tökéletes közös időtöltést nyújt a családnak, kisebb és nagyobb gyermekeknek és a szülőknek egyaránt.

<https://www.pagony.hu/a-pingvin-es-a-kisfiu>

További online megvásárolható könyveink szorongás és hangulati problémák témakörben:
<https://vadaskertem.hu/termekekategoria/szorongas-depresszio/>

Vadaskert Alapítvány
Vadaskert Gyermekpszichiátriai Kórház és Szakambulancia
www.vadaskert.hu
www.vadaskertem.hu

Kérjük, adója 1%-ával támogassa a Vadaskert Alapítvány működését!
Adószámunk: 19007191-1-41