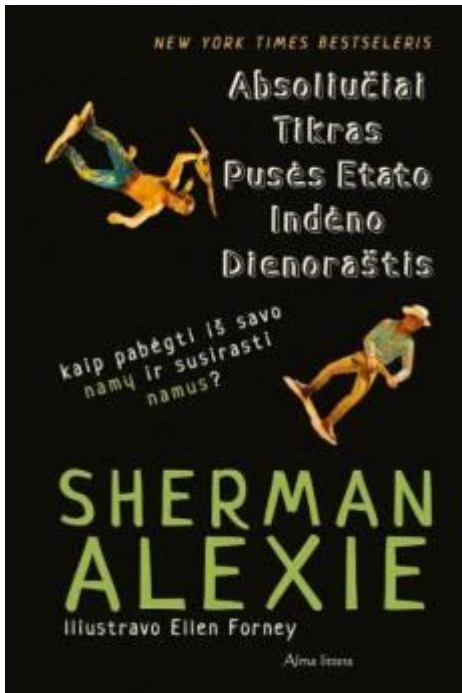


Pozityvumą ugdančios knygos



Sherman Alexie. Absoliučiai tikras pusės etato indėno dienoraštis

Sherman Alexie „Absoliučiai tikras pusės etato indėno dienoraštis“ pasakoja istoriją apie vaikiną, kuriantį kažką iš nieko, pasitelkiantį sąmojų ten, kur jo nėra, sąmojų prieš tragedijas ir melancholiją, sąmojų kaip pabėgimą ir juoką, kaip vienintelį ginklą prieš gyvenimą, kurį jį verčia gyventi kiti.

Pagrindinis romano herojus Arnoldas Spiritas, dar vadinamas Jaunėliu, yra vidurinės mokyklos mokinys, kartais piešiantis komiksus. Arnoldas gyvena Spokanio indėnų rezervate. Matematikos mokytojo paragintas vaikiną pradeda lankyti baltųjų mokyklą, esančią gretimame miestelyje, tikėdamasis, kad taip susikurs geresnį gyvenimą. Tačiau gentainiai Arnoldą pasmerkia kaip išdaviką, jį ima persekioti įvairios nelaimės, tačiau vaikiną nepasiduoda ir atranda savyje jėgų, kurių net nemanė turįs...

Tai pusiau biografinė rašytojo, poeto, kino režisieriaus Shermano Alexie knyga.

„ir aš suvokiau: taip, mes, indėnai, esame girtuokliai, niūros, iškeldinti iš savo žemių, pamišę ir pikti, bet, velniai rautų, mes mokame juoktis.“

„Kai kalba pasisuka apie mirtį, mes žinome, kad juokas ir ašaros iš esmės yra vienas ir tas pats.“



Maite Carranza. Mano filmas, mano taisyklės.

Jautri, bet vilties kupina istorija apie drąsą išgyventi nepalankiomis aplinkybėmis, drąsą svajoti,

„Vis dar negaliu suvokti, kad per tokį trumpą laiką gali nutikti tiek dalykų. Nenoriu nė įsivaizduoti, kaip jie kentėjo. Apie tai pagalvojęs, staiga pajuntu skausmą, lyg kažkas būtų smogęs man į pilvą. Pastaruosius metus laikraščiuose skaičiau daug naujienų apie iškeldinimus, mačiau naujienas per televiziją, bet negalėjau įsiminti nukentėjusiųjų veidų ir vardų. Kitų žmonių gyvenimai tapo skaičiais ir statistika. Šiurpiais, tačiau tolimais.“

„Juk žinai – gyvenimas yra nuostabus filmas. Kitaip tariant, tavo gyvenimo filmas gali būti nuostabus, ypač kai scenarijų rašai tu pats.“



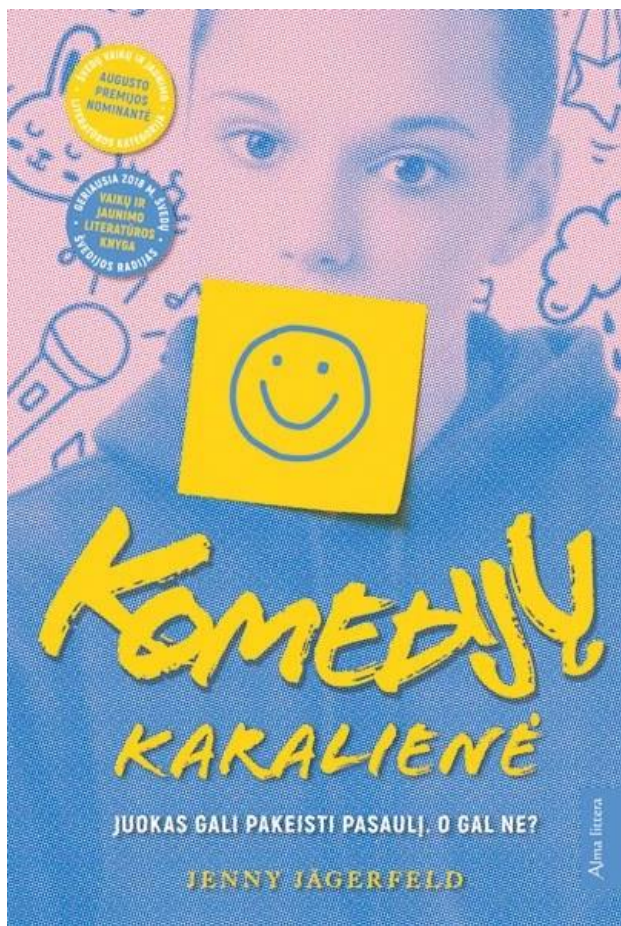
Matt Haig. Kodėl verta gyventi.

Populiarus šiuolaikinis britų rašytojas Mattas Haigas pasakoja asmeninę patirtį apie klastingą depresijos ligą ir išgijimą nuo jos. Būdamas vos 24 metų autorius pajuto pavojų gyvybei keliančius depresijos požymius. Jis susirgo liga, apie kurią iki tol beveik nieko nežinojo. Skausmingi ne tik dvasiniai, bet ir fiziniai pojūčiai vedė prie bedugnės krašto. Šioje knygoje M. Haigas aprašo, kaip pamažu išmoko kovoti su sekinančia liga ir

Kiekvieno protas yra unikalus. Depresija susirgti gali visi. Visų patirtis panaši, bet nėra tokia pati. Tokios bendros etiketės kaip „depresija, nerimas, ir panikos sutrikimas, ir obsesinis kompulsinis sutrikimas“ praverčia, tik jei pripažįstame, kad šiuos dalykus visi išgyvena skirtingai. Depresija kiekvienam atrodo savaip. Skausmas jaučiamas skirtingai ir sukelia skirtingas reakcijas. Tačiau, skaitant apie kitus kančią patyrusius, išgyvenusius, neviltį įveikusius žmones, jaučiame paguodą. Tai teikia vilties.

Visa gudrybė – susidraugauti su nerimu ir depresija. Dar nerimo padeda atsikratyti meilė. Meilė – tai pamatyti pasaulį mylinčiu žvilgsniu, tai – naujas požiūris į gyvenimą.

Knygos autorius buvo įsitikinęs, kad lavindamas kūną, lavina ir sąmonę. Jis bėgiojo, skaitė, rašė, meditavo.



Jenny Jagerfeld. Komedijų karalienė. Juokas gali pakeisti pasaulį. O gal ne?

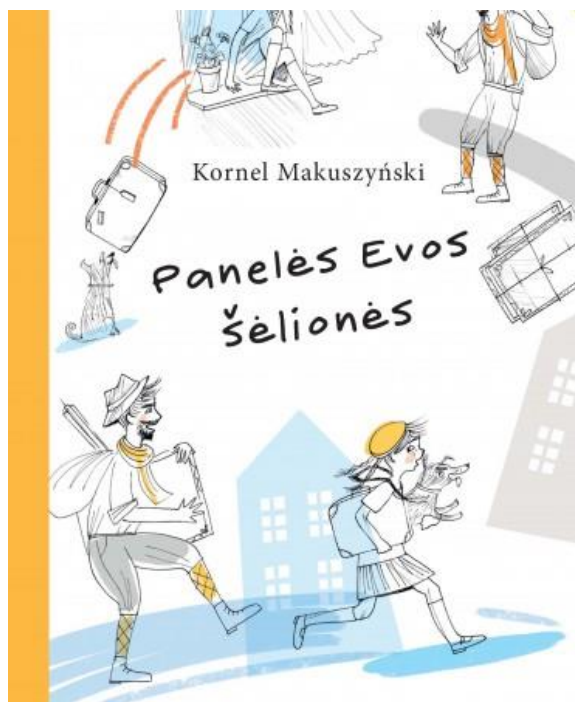
Tai knyga apie dvylikametę Sašą, kurios mama nusižudo. Mergaitė nusprendžia būti savo motinos atvirkštine kopija tam, kad neatsidurtų jos vietoje. Viena iš jos sau sugalvotų taisyklių yra tapti komedijų karaliene. Mergaitė pasiryžta tapti standapere ir pasineria į juoko pasaulį. Mergaitės noras tapti motinos priešingybe neprasprūsta pro artimųjų akis. Jie sunerimsta, nes nesuprasta, kas vyksta su Saša. „Komedijų karalienė“ yra lengvai, paprastai ir nuotaikingai pasakojama istorija apie artimo žmogaus netektį ir jos išgyvenimą. Autorė pagavo mergaitės pasaulį, mintis ir jausmus, leisdama tiek jauniems, tiek vyresniems skaitytojams suvokti, kas gali vykti, ir koks galėtų būti gijimo kelias. Ši istorija labiausiai patiks ir tiks tiems, kam patinka realistinės istorijos apie netektis ir mėginimus rasti būdą po jų atsitiesti ir gyventi toliau.

Knygos autorė rašytoja ir psichologė, ji dirbo su vaikais, paaugliais bei suaugusiais. Taip pat ji mokė ir kitus rašymo paslapčių.

Rašytoja savo kūriniuose liečia sudėtingus egzistencinius klausimus bei labai jautrias temas, pavyzdžiui ADHD (dėmesio trūkumo ir hiperaktyvumo

sindromą), vaikų skurdą, savižudybę ir psichines ligas. Liesdama visas šias temas autorė įtraukia humorą, kuris padeda lengviau ir suprantamiau skaitytojui pateikti norimą žinutę ir suteikti būdų įveikti vieną ar kitą problemą.

„Gerumas mirtinai pavojingas. Manyje viskas suminkštėja ir aš nebegaliu to sulaikyti. Ryju. Jėga spaudžiu atgal.“ „Baimės priešingybė yra patirtis. Tai vienintelis vaistas.“



Kornel Makuszyński. Panelės Evos šėlionės.

Tai lenkų prozininko, feljetonininko, vaikų literatūros klasiko žaisminga, dinamiška, jausminga, sąmojinga apysaka apie panelę Evą, kuri norėjo, kad visi žmonės būtų geri, laimingi ir visaip to siekė.

„ – Matai, Evute, ilgai apie viską mąščiau... Apie tai, kas buvo ir kas yra... Tai tu, vaikeliai, įžiebei manyje kibirkštėlę... Bet to užteko. Ėmiau svarstyti, ar verta vengti saulės ir žmonių? Pūti, apkerpėti, kvėpuoti pelėsių tvaiku, draskyti sau žaizdas... Tu nežinai mano gyvenimo, - čia Evutė išbalo, - tik žinok, kad jis buvo liūdnas, labai liūdnas... Galiausiai įsitikinau, jog murdytis tamsiame liūdesio vandenyne visiškai neprotinga. Iš karto tau visko neišsakysiu, kas man slėgė širdį. Daug, labai daug dalykų! Kada nors gal ir sužinosi... Tie visi rakandai ir tos

gėlės, ir ta mano nauja apranga – tai smulkmena. Tai tik teatras... Bet ar žinai, Evute, ką tau pavyko padaryti? Tau pasisekė manyje kažką išjudinti...”

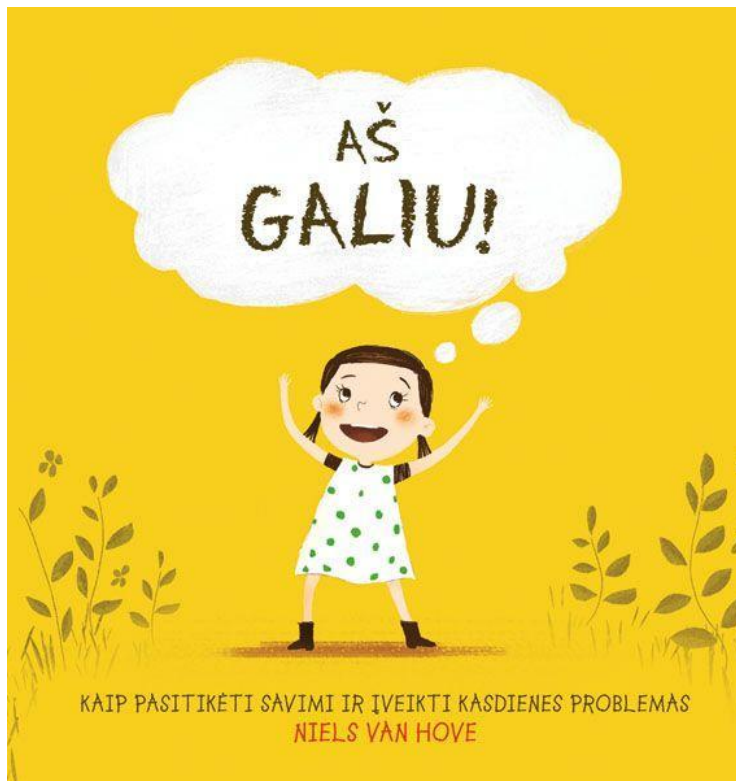


Anna Soloyom. Šuo, kuris sekė žvaigždes.

Nuostabus ispanų rašytojos, filosofijos magistrės, psichosomatikos terapeutės Annos Solyom kūrinys. Knygoje telpa ir nuotykių, ir filosofija, ir psichologija. Jaučiama autorės meilė gyvūnams, žmonėms, gyvenimui...

„Padėk, ir tau padės. Geriausias būdas pakilti iš nelaimės šulinio, kai jau nebežinai, ko imtis, - tai padėti kitam išbristi iš jo duobės, net jei tas kitas – pasimetęs šuo. Tai pagelbės vėl pasijusti reikalingam ir sugrąžins savivertę. Nebūtina laukti didelės tragedijos, kad pradėtume vadovautis šia taisykle. Kaip sakydavo viena misionierė iš Indijos: „Jei neturi nuotaikos, pralinksmink kitą.“

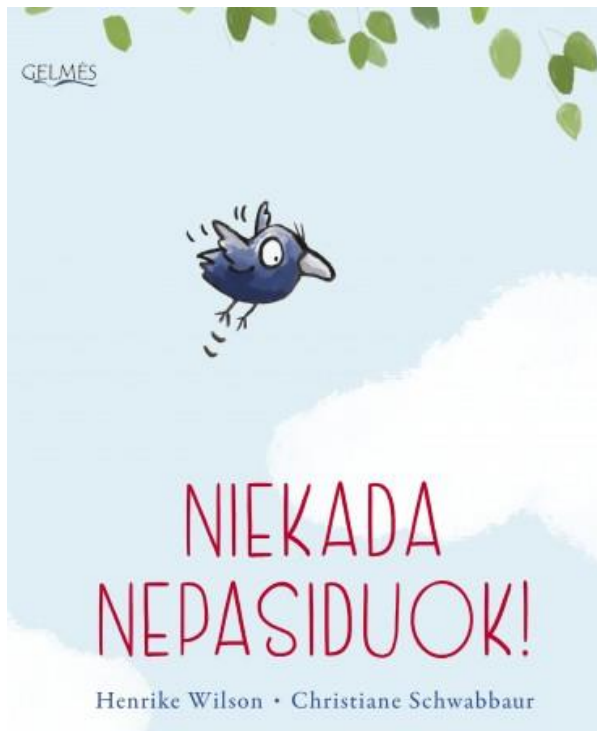
„Dalis laimės – tai mokėti atleisti (kita dalis – mokėti pamiršti).“



Niels Van Hove. Aš galiu! Kaip pasitikėti savimi ir įveikti kasdienes problemas.

Knyga skirta 4 – 8 metų vaikams ir jų tėveliams. Pagrindinė knygos veikėja Keitė kaip daugelis vaikų (ir suaugusiųjų), kartais susiduria su problemomis. Jai sunku laiku suspėti į mokyklą, jaudinasi kalbėdama prieš klasę. ..

Knygoje pateikti autoriaus, akredituoto psichologinio tvirtumo mokytojo, patarimai padeda žmonėms atskleisti geriausias savo savybes vaikams ir jų tėveliams .



Henrike Wilson, Christine Schwabbaaur. Niekada nepasiduok!

Pradžia visada būna nelengva. Mažas paukščiukas dar to nežino. Atėjo ypatinga diena. Laikas palikti lizdą. O jis taip aukštai! Ar pavyks? Tik nereikia per ilgai žiūrėti žemyn. Verčiau susikaupti, įsibėgėti, išskleisti sparnus ir šokti...

Oi, nepasisekė. Bet nevalia nusiminti ir pasiduoti. Bandyti dar sykį, dar...

„Na, va!

Nepasiduoti! O kodėl turėčiau pasiduoti? ŠAUNU!“

Mokslo knygos



Jovita Starkutė, Indrė Neimantė. Kaip auginti savarankiškus, kūrybingus vaikus?: vaiko ugdymas nuo gimimo iki 5 metų

Tai pačių mažųjų ugdymui (iki 5 metų) skirta knyga. Knygoje galima rasti patarimų, kaip namie sukurti ugdančią, tobulėti skatinančią aplinką. Pateikta žaidimų, užduočių ir kitų veiklų, skatinančių vaikų ugdymo procesą.

Bernadette Tynan

Kaip pažadinti vaiko genialumą



Bernadette Tynan. Kaip pažadinti vaiko genialumą

Tai praktiška, paprasta kalba parašyta knyga skiriama tiek tėvams, tiek ugdytojams. Ji sugriauna mitus apie genijus, pateikia daug praktiškų patarimų ir siūlo įvairių smagių užsiėmimų su vaiku – nuo galvosūkių ir mįslių iki skaičių žaidimų. Ji padės tėvams ir ugdytojams pažinti bei atskleisti vaikų talentus ir šio darbo imtis tuojau pat! Žingsnis po žingsnio jie perpras aiškaus mąstymo ir sėkmingo mokymosi paslaptis: • Kodėl geriausių rezultatų pasiekama tada, kai mokytis smagu? • Kaip nustatyti prigimtinius vaiko gebėjimus? • Kodėl klausimai „Kodėl gi ne...?“ ir „O jeigu...?“ padeda mąstyti ir mokytis? • Kaip vaikai gali pažadinti savo kūrybiškumą? • Ką daryti, jei vaikas mokykloje nuobodžiauja? • Kaip šešiais žingsniais išspręsti bet kokias problemas? • Ką galima sužinoti apie vaiką iš gebėjimų testų? • Kaip individualizuotas mokymasis gali padėti vaikams tinkamai pasirengti egzaminams. Bernadette Tynan yra labdaros organizacijos „Nuostabūs protai“ įkūrėja ir prezidentė. Organizacija labdaringai remia mokslinę veiklą, kurios tikslas – sukurti metodus, padedančius išplėtoti prigimtinius vaikų gebėjimus. Knygos autorė daug metų domisi gabių vaikų ugdymo klausimais, buvo Oksfordo universiteto

Gabių vaikų mokslo tiriamojo centro vyriausiąja lektore. Jos knygos paremtos darbo su vaikais, tėvais ir įvairiomis pasaulio mokyklomis patirtimi.