


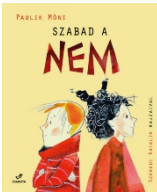



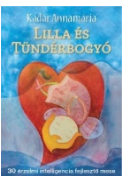
## GYERMEKVÉDELMI könyvajánló GYEREKEKNEK

SZERZŐ, CÍM	BORÍTÓ	LEÍRÁS	ÉLETKOR
<p><b>Hogyan győztem le a szekálómat?</b></p> <p><b>Niels van Hove</b></p>		<p>Alice kedves és vidám kislány, mégis valami rossz történik vele. Az iskolában szekálni kezdi valaki, akiről addig azt hitte, hogy a barátja. Alice egyre szomorúbb és magányosabb lesz, megrendül az önbizalma, már nem is akar kimozdulni otthonról. Végül elmondja az anyukájának, mi bántja, és közösen kitalálják, hogyan védje meg magát a szekálótól. Miután ez sikerül, Alice újra szeretetreméltónak, erősnek és magabiztosnak érzi magát, így visszatér a barátai közé. Történetével pedig másoknak is segít abban, hogy hasonló helyzetben ki tudjanak állni magukért, ahogy ő is tette.</p> <p>A kortárs zaklatás egyre kiterjedtebb jelenség szerte a világon, így Magyarországon is. Nagyon sok gyermek szenved szóbeli, érzelmi, fizikai vagy online bántalmazástól, kiközösítéstől – és az esetek jelentős részében magukra maradnak a problémájukkal, nem kérnek/kapnak segítséget. Pedig ilyenkor az a legfontosabb, hogy beszélni tudjanak a történekről egy olyan felnőttel, akiben megbíznak, a szülő és pedagógus pedig észrevegye rajtuk a megfélemlítésről, bántalmazásról árulkodó jeleket. Ez a könyv segít szóba állni a gyerekekkel erről a nehéz témáról. Bár a történet megoldása természetesen nem alkalmazható minden helyzetben, hiszen a különböző esetek más-más hozzáállást és eszközöket igényelhetnek, a lényeg az, hogy a gyerek jelezze, ha baj van, a szülő és a pedagógus pedig közösen keresse a cselekvés legjobb módjait.</p>	<p>6-10 év</p>
<p><b>Utazás a lelked körül</b></p> <p>Pszichológiai ismeretek 7 éves kortól</p> <p><b>Barcs Kriszta</b></p>		<p>„Hahó, hát újra itt vagyunk! A lélekmanók visszatérnek – remélem, hiányoztunk! Legalább egy icipicit?</p> <p>Megbeszéltük egymás közt, hogy van még néhány titok, amiből igazán nem hagyhatunk ki benneteket, főleg azok után, hogy ilyen lelkesen olvastatok rólunk. Mert például itt van a Porondmester, na, róla végképp tudnotok kell! És persze akkor már muszáj megismernetek az Összekapcsoldát is, meg az Emlékek óceánját, és olyan csodás lenne, ha ti is kipróbálhatnátok az utazást a Belső béke felhőjén, meg a Tükröm-tükröm léghajón...</p> <p>Mehetünk?”</p> <p>Barcs Kriszta Így működik a lelked című gyerekeknek írt pszichológiai ismeretterjesztő könyve óriási sikert aratott az ifjú olvasók, szüleik és a szakmai közönség körében is. Sok ezren szerették meg a lélekmanókat, a gondolatsárcányokat és a többi társukat, akiknek a segítségével a bonyolult lelki</p>	<p>7 évestől</p>



## GYERMEKVÉDELMI könyvajánló GYEREKEKNEK

		<p>folyamatok is érthetővé váltak, a nehéz érzések pedig megszelídíthetőkké. Szerencsére a szerzőnek bőven maradt még mesélni valója, így a folytatásban lelkünk újabb titkai tárulnak fel, amelyekről élvezetes beszélgetéseket folytathat az egész család. Barcs Kriszta játékos, szellemes szövegeit László Zsuzsi gyönyörű illusztrációi helyezik méltó keretbe.</p>	
<p><b>Így működik a lelked</b></p> <p>Pszichológiai ismeretek 7 éves kortól</p> <p><b>Barcs Kriszta</b></p>		<p>Néha olyan zavarosak a dolgok... Ki érti, mi zajlik odabent, a lelkünkben? Amikor félünk a másnapi dolgozattól, vagy örülünk, mert bevettek a focicsapatba; amikor mérgesek vagyunk, mert összevesztünk a legjobb barátunkkal, és büszkék vagyunk, mert sikerült megtanulni biciklizni; amikor vágyunk egy kiskutyára, és hiányzik a távol élő nagyink: mit lehet ilyenkor tenni? Mitévők legyünk, ha félünk? És ha szerelmesek leszünk? Mit kezdünk a haragunkkal? És a rémálmainkkal? Miért álmodunk egyáltalán?</p> <p>Érezted már úgy, hogy olyan jó volna kigombolyítani a sok érzést és gondolatot, ami benned van? Ebben lesz segítségedre ez a könyv, amelyben megismerkedhetsz a lélekmanókkal, a Gondolatsárkányokkal, az Akarnokkal, a Sehallselát Behemóttal és még néhány titokzatos lényel, akik segítenek rendet tenni ebben a sokféleségben.</p> <p>„Ahhoz, hogy gyermekünk sikeresen boldoguljon az életben, alapvető fontosságú, hogy képes legyen jól tájékozódni az érzelmek világában. Ez a könyv belső jelzőrendszerünk megismerésére hív, segíti az érzelmi tapasztalatok megértését, és kiváló lehetőséget teremt arra, hogy szülő és gyermek között bensőséges beszélgetések alakuljanak ki.”</p> <p>Dr. Kádár Annamária, pszichológus, egyetemi oktató, a Mesepszichológia könyvek szerzője</p>	<p>7 évestől</p>
<p><b>Szabad a NEM</b></p> <p><b>Paulik Móni</b></p>		<p>Manna, a labrador, imádja, ha a gazdija simogatja, de van, akinek nem engedi. De vajon hogyan tud egy kutya nemet mondani, és vajon mi mikor mondhatunk nemet?</p> <p>Ha nincs kedvünk barátkozni, egy simogatást vagy egy puszit bármikor visszautasíthatunk?</p>	<p>6-10 év</p>



## GYERMEKVÉDELMI könyvajánló GYEREKEKNEK

<p><b>Lili és a bátorság - Paulik Móni</b></p>		<p>Lili egy átlagos kislány, aki egy nem mindennapi helyen él: a cirkuszban. Sok barátja van a bohóctól az állatidomárig, de legjobban a Bűvészt szereti a társulattól. Lili arról álmodozik, hogy majd egyszer, csakúgy mint az anyukája, ő is a Cirkusz Királynője lesz. Ehhez viszont nem elég a sok gyakorlás, bátorságra is szüksége lenne, amit a Bűvésztől remél megkapni. De csodatevő varázsige helyett egy olyan fájó titkot kap, ami miatt legszívesebben már a cirkusból is menekülne. Vajon sikerül-e Lilinek megtalálnia a nyomasztó titok elleni varázslatot? Egyedül harcol, vagy lesz bátorsága segítséget kérni? Ez a könyv azért született, hogy felnőttek és gyerekek egy szerethető, átélhető mese kapcsán beszélgessenek olyan érzékeny és fontos, de többnyire elhallgatott témáról, mint az intim testrészekre vonatkozó szabályok, hogy egy felnőttnek is lehet nemet mondani, és hogy mi a különbség a rossz titkok és a jó titkok között. A Lili és a bátorság célja a szexuális bántalmazás megelőzése. A mese szerepe, hogy viselkedési mintát nyújtson kritikus helyzetben, illetve megerősítse a gyermeket abban, hogy baj esetén mindig legyen bátorsága segítséget kérni egy olyan felnőttől, akiben megbízik</p>	<p>7-10</p>
<p><b>Lilla és Tündérbogyó: Kádár Annamária</b></p>		<p>E kötet Lilla és Tündérbogyó összes eddigi kalandját gyűjti egy csokorba. A Mesepszichológia első és második részében megjelent húsz mesét tíz vadonatúj követi, amelyek szórakoztatva segítenek a gyermek érzelmi intelligenciájának fejlesztésében.</p> <p>A mesék önéletrajzi ihletésűek: azokra az érzésekre építettem őket, amelyeket gyermekkoromban megéltem, és az emlékezetemből sikerült felidézniem. A bennem élő felnőtt faggatta a bennem élő gyermeket, és fordítva, a gyermek a felnőttet, hogy ezeket a korai belső élményeket minél hitelesebben tudjam visszaadni.</p> <p>De miért is van szükség az érzelmi intelligencia fejlesztésére gyermekkorban? Ahhoz, hogy lelkiileg egészséges felnőtté váljunk, jó kapcsolatokat alakítsunk ki, képesek legyünk együttműködni másokkal, saját érdekeinket érvényesíteni, kezelni a konfliktusainkat, és helyes döntéseket hozni, tárgyi tudásunk mellett elemi szükségünk van „érzelmi ügyességre”, pallérozottságra is: az érzelmek felismerésének, megfogalmazásának és hatékony szabályozásának képességére. Mindezt fokozatosan sajátítjuk el gyermekkorban. Ha megtapasztalhatjuk azt, hogy a szüleink érzelmileg hozzáférhetőek, érzékenyek a szükségleteinkre,</p>	<p>4 évestől</p>

## GYERMEKVÉDELMI könyvajánló GYEREKEKNEK

		<p>kifejezhetjük feléjük a negatív érzelmeinket is, és ezeket csillapítják, akkor belsővé tesszük ezt a mintát, így tanuljuk meg az érzelmi szabályozás képességét. Ugyanakkor az is lényeges, hogy szülőként is hitelesen, kongruensen fejezzük ki érzelmeinket, vagyis az, amit kifelé mutatunk, azonos legyen azzal, amit megélünk - így tudunk a személyiségünkön keresztül a legerősebben hatni a gyermekünkre. Ebben a folyamatban fontos segítséget jelenthetnek számunkra a mesék.</p> <p>Tündérbogyó segít Lillának és a mesét hallgató gyermeknek is kifejezni az érzelmeit, megérteni és elfogadni azokat. Nem oktat ki, nem mondja meg, mit kell tenni, csupán ott van Lillával örömeiben, bánatában, magányában; együtt érez vele, amikor csalódott; megérti és visszatükrözi érzelmeit; törődik a szükségleteivel, és támogatja őt döntéseiben. Lilla kifejezheti előtte negatív érzelmeit is, nem kell tartania attól, hogy barátja kineveti vagy megkérdőjelezi azokat. Tündérbogyó példát mutat arra, hogyan lehet a fájdalmas belső élményeket – például a haragot, a testvérféltékenységet, a gyászt - feldolgozni, a félelmeket kezelni. Beszélgetnek szeretetnyelvekről, családi történetekről, az álmok, vágyak megvalósulásáról és a másság elfogadásáról is. A mesét hallgató gyermeknek a Lillával és Tündérbogyóval való azonosulás lehetőséget ad saját érzelmei megfogalmazására, kifejezésére és a hasonló önéletrajzi emlékek felelevenítésére.</p>	
<p><b>Akkor is szeretnél?- CATHERINE LEBLANC - EVE THARLET</b></p>		<p>Kismackót nyugtalanítja valami. Vajon mennyire szereti őt az édesanyja? Akkor is szereti, ha Kismackó rosszkodik? Akkor is, ha valami nagy baj lesz? Igen. Az anyai szeretet mindennél erősebb, és Kismackó megtanulja, hogy ez nem fog megváltozni soha.</p>	
<p><b>Ismerd meg a szörnyeidet! - Ellen Surrey, Lauren Stockly</b></p>		<p>Mindfulness mesekönyv az érzelmek elfogadásához és kezeléséhez</p> <p>Ezzy egyre jobban szenved a nyomában loholó szörnyektől, vagyis Haragtól, Aggodalomtól, Szomorúságtól és Félelemtől. Hiába igyekszik elkerülni őket, vagy elmenekülni előlük, előbb-utóbb mindig utoléri. Végül segítséget kér az anyukájától, aki elárulja, mit is akarnak üzeni neki ezek a szörnyek, és hogyan engedheti őket közelebb magához. Olyan módszereket mutat, amelyek segítségével Ezzy egyre jobban elboldogul Haraggal, Aggodalommal, Félelemmel</p>	<p>4-9 év</p>

## GYERMEKVÉDELMI könyvajánló GYEREKEKNEK

		<p>és Szomorúsággal is: már nem retteg tőlük, képes megérteni az üzeneteiket, és együtt tud maradni velük, amíg kell.</p> <p>A gyermekpszichológus szerző által írt okos és megnyugtató könyv segít megérteni a nehéz érzések természetét, eloszlatja a gyermeki félelmeket, és megtanítja, hogyan lehet jól kezelni a szorongató, kellemetlen belső élményeket. A tudatos jelenlét alapú mese elsősorban a 4-9 éves korosztály számára ajánlott, de nagyobb gyerekek, sőt felnőttek is jó hasznát vehetik a benne foglalt ismereteknek.</p>	
<p><b>Gaston érzelmei – Dühös vagyok:</b> Aurélie Chien Chow Chine</p>		<p>Gaston ma nagyon dühös. Semmi sem történik úgy, ahogy szeretné. Fedezd fel, hogyan lesz újra jókedvű! – Gaston éppen olyan unikornis, mint a többiek. Egy dolgot kivéve... Sörényének színe mindig az érzelmeit tükrözi!</p> <p>1 kaland Gastonnal + 1 légzőgyakorlat = 0 düh</p> <p>Gaston történetei az érzelmek feltárásában és kezelésében nyújtanak segítséget. Aurélie Chien Chow Chine grafikus és óvodai relaxációs terapeuta könyve. A sorozat további kötetei a szomorúság, boldogság, féltékenység, félelem, duzzogás témakörben jelentek meg. 3-7 éves korig ajánlott.</p>	<p>3-7 év</p>
<p><b>Ülj figyelmesen, mint egy béka! – Mindfulness-gyakorlatok gyerekeknek és szüleiknek (CD-melléklettel) :Eline Snel</b></p>		<p>A mai gyerekek gyakran nyugtalanok, szétszórtak, szorongók. Eline Snel módszere – mely a tudatos jelenlét gyakorlásán alapul – hatékony segítséget nyújthat nekik. Könyve és a CD-melléklet olyan egyszerű meditációs gyakorlatokat tartalmaz, amelyek rávezetik a gyerekeket, hogyan legyenek tudatában annak, mi zajlik a testükben és a fejükben. A gyakorlatok segítenek nekik megnyugodni, összeszedettebbé válni, könnyen elaludni, csökkenteni a szorongást, kezelni a dühöt, türelmessé és tudatossá válni.</p> <p>A mindfulness (tudatos jelenlét) olyan velünk született képesség, amely gyakorlással előhívható, fejleszhető és elmélyíthető. A figyelemmel és a jelenléttel kezdődik minden. Azzal, hogy egy dologra figyelünk, a jelen pillanatban és ítélkezéstől mentesen. Erre mindenki képes, de általában nem gyakorolja tudatosan. Miért ne kezdhethénk el már gyerekkorban ezen képességek fejlesztését?</p> <p>Ez a könyv olyan úttörő mű, amely ötletes megoldásaival a gyerekek számára is elérhetővé teszi a tudatos jelenlét gyakorlását</p>	

## GYERMEKVÉDELMI könyvajánló GYEREKEKNEK

**Mesepszichológia, Az érzelmi intelligencia fejlesztése gyermekkorban: Kádár Annamária**



Kutatások igazolják, hogy az életben való beválásunk nem csak értelmi képességeinken múlik. Az igazi sikereket és – ami még fontosabb! - a belső harmóniát, az önmagunkkal való elégedettséget csak akkor érhetjük el, ha képesek vagyunk felismerni a magunk és mások érzelmeit, kapcsolatokat teremteni, konfliktusokat kezelni, együttműködni, segítséget kérni, vágyainkat késleltetni, kitartani... Vagyis, ha fejlett az érzelmi intelligenciánk. A mese az érzelmi intelligencia fejlesztésének legfontosabb eszköze, olyan lelki táplálék, amely életre szóló nyomokat hagy a gyermekben. Egyrészt a mesélés sajátos szituációja, bensőséges hangulata adja meg az érzelmi biztonságot, azt a nyugodt, csendes és szeretetteljes légkört, amelyben meg lehet pihenni, el lehet lazulni, a rítust, amivel le lehet zárni egy mozgalmas és eseménydús napot. Ám a kisgyerek a mesehallgatás során nemcsak a szülőre, hanem befelé is figyel, saját vágyainak megfelelő fantáziaképet alkot, ami segíti őt a nap folyamán felgyűlt belső feszültségei, negatív érzései, félelmei feldolgozásában.

Adjuk hát meg neki a lehetőséget arra, hogy az égig érő fa csúcsára kis kanászként felkapaszkodhasson! Annak a gyermeknek, aki mesét hallgatva nő fel, varázspálcája a saját elméje lesz, és képzelete, érzelmi intelligenciája segíti majd a megpróbáltatások közepette.

Hogy miként támogathatjuk őt ebben? Erről írtam ezt a könyvet, mely tíz mesét is tartalmaz egy Lilla nevű kislányról, akinek képzeletbeli barátja, Tündérbogyó segít érzelmi konfliktusainak megoldásában. A mesék 4-9 éves gyerekeknek szólnak, és segítenek a frusztrációk, csalódások elviselésében, a pozitív és negatív érzelmek tudatosításában, a félelmek megszelídítésében, a testvérféltékenység kezelésében, a veszteségek elfogadásában és az önfeledt játékban. A szülőknek elárulom: én voltam az a kislány, aki attól félt, hogy a boszorkány megcsiklandozza a lábát, én vittem haza a kiségeret, utánam jött ki a nagyapám borotvahabos arccal. Tündérbogyó pedig az én belső hangom volt, akit most ebben a formában megszemélyesítettem.

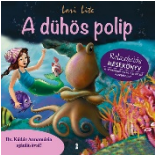

Dr. Kádár Annamária: Pszichológus, egyetemi adjunktus, a Babes-Bolyai Tudományegyetem marosvásárhelyi kirendeltségének vezetője. Diplomamunkájában és doktori disszertációjában több mint ezer, gyermekek által írt mesét vizsgált meg. Dolgozott iskolapszichológusként, jelenleg pedig az óvoda

4-9 éves

## GYERMEKVÉDELMI könyvajánló GYEREKEKNEK

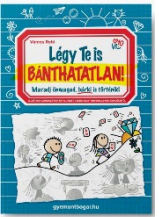

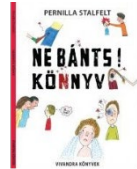
		és elemi oktatás pedagógiája szakon tanít. Trénerként rendszeresen tart az érzelmi intelligencia fejlesztését célzó tréningeket.	
<b>A harag olyan, mint a páncél:</b> Shona Innes		A pozitív érzésekkel könnyű azonosulni, azokat könnyű elfogadni és kimondani, de a negatívokkal nagyon nehéz együtt élni. Pedig azok is a részeink, azokra is szükségünk van. Meg kell tanulni, hogy mitől leszünk mérgesek, a haragunkat, indulatainkat agresszió nélkül kommunikálni, és a dühünket feldolgozni és elengedni. Szél Dávid, pszichológus Shona Innes pszichológus könyvei segítenek a gyerekeknek megbirkózni az élet olyan kérdéseivel, amelyek néha még felnőttként is nehezen emészthetők. Agócs Írisz pedig csodálatosan érzékeny rajzokat készít hozzájuk - ez az Ölelj meg! sorozat	
<b>Buborékreplés - Relaxációs mesekönyv - Relaxációs mesekönyv</b>  Lori Lite		A relaxációs mesekönyv-sorozat Buborékreplés című kötete olyan vizualizációs technikát tanít a gyerekeknek, melynek segítségével eredményesen kezelhető a stressz és a szorongás. Kutatási eredmények szerint a rendszeres vizualizáció pozitív hatással van az általános egészségi állapotra, a kreativitásra, sőt a fizikai teljesítményre is. Betegség esetén gyorsítja a gyógyulást és csökkenti a fájdalmat. A színes mentális képek segítenek ellazítani a testet, elcsendesíteni az elmét és álomba merülni. "Gyermekorvosként szívből ajánlom a könyvet a klienseimnek és családjuknak. Az én fiamnak is nagyon sokat segített." Kelly Giaquinto "E képzeletbeli utazás során a gyerekek megalkothatják a saját buborékjukat, amelybe belelépve biztonságban érezhetik magukat." Tracey Lenac	6 évestől
<b>A Vidra-öböl - Relaxációs mesekönyv</b>  Lori Lite		E kedves mesekönyv hősei, a kis sellő és a vidrák megtanítják gyermekünknek a mélylégzés helyes technikáját, melynek segítségével gyorsan megnyugtathatja magát, hatékonyan csökkentheti szorongását, dühét, sőt, még az átélt fizikai fájdalom intenzitását is. "A mélylégzés az egyik legegyszerűbb relaxációs gyakorlat. Stresszes, szorongáskeltő helyzetekben hajlamosak vagyunk szaporán és felszínesen lélegezni, amivel fenntartjuk feszült állapotunkat. Ha gyermekünk elsajátítja a lassú ütemű mélylégzést, könnyebben meg tud majd nyugodni, képes lesz uralni szorongását és agresszióját." Dr. Kádár Annamária pszichológus, egyetemi adjunktus "Gyógypedagógusként autista, Asperger-szindrómás és más speciális szükségletű gyerekekkel dolgozom, akiknek komoly nehézséget okoz az érzelmeik	6 évestől

## GYERMEKVÉDELMI könyvajánló GYEREKEKNEK

		<p>szabályozása. Lori Lite könyvei óriási segítséget jelentenek számomra. A gyerekek rendszeresen használják a légzéstechnikákat, amikor szoronganak vagy dühösek. Köszönöm!"</p>	
<p><b>A dühös polip - Relaxációs mesekönyv</b></p> <p><b>Lori Lite</b></p>		<p>A kis polip megtanulja, hogyan nyugtassa meg magát, amikor nagyon dühös. A progresszív izomrelaxáció - melyet e mesekönyvből könnyedén és élvezettel sajátíthat el gyermekünk - ellazítja a testet és lecsendesíti az elmét. Alkalmazása hatékonyan csökkenti a stresszt, a szorongást és az agressziót, a gyermek képes lesz uralni nehéz érzéseit, és könnyebben elalszik.</p> <p>"Szülőként, pedagógusként - bármennyire is szeretnénk - nem óvhatjuk meg gyermekeinket minden stressztől, szorongástól. Abban segíthetünk nekik, hogy hatékony megküzdési stratégiákat dolgozzanak ki a nehéz helyzetekre. A progresszív izomrelaxáció módszere azon alapszik, hogy érzelmi tónusunk és izomtónusunk között kapcsolat van: ha a testünk ellazul, a lelkünk is követni fogja. Ezt a technikát tanítja meg e kedves mesekönyv, amely kis lépésekben, játékosan juttatja el a gyermeket a relaxáció élményéhez."</p>	<p>6 évestől</p>
<p><b>Pszichofitness gyermekeknek [hangoskönyv (CD)]</b></p> <p><b>Bagdy Emőke</b></p>		<p>A lelki edzést szolgáló gyakorlatok gyűjteménye a gyermekek stresszkezelési és érzelmi intelligenciafejlesztési céljait szolgálja. Segítségükkel megalapozhatjuk és megerősíthetjük az egészséget óvó és az életet boldogító képességeket. A hála, a köszönetmondás, a derűlátás és a jó cselekedetek gyakorlására, a lelki megküzdési képesség erősítésére, az örömképesség fejlesztésére, valamint a megbocsátásra, a harag elengedésére irányuló lelki gyakorlatok mind a pozitív pszichológia „boldogságfokozó gyakorlataihoz” tartoznak.</p> <p>A CD hallgatása nagycsoportos óvodáskortól javasolható tizennégy éves korig, de felnőttek is bátran alkalmazhatják a szubjektíve jólesőnek tapasztalt gyakorlatokat, melyekkel kedvező stresszkezelési és lelkierőedzési eredményeket érhetnek el. A felkínált gyakorlatcsoportok a gyermekek korosztályonkénti szükségleteihez igazodnak.</p> <p>Óvodás gyermekek esetében a gyakorlatok hallgatásánál nélkülözhetetlen a szülő, nagyszülő, óvopedagógus jelenléte. A biztonságot adó együttesség, a közös élményhelyzet a program hatékonyságának fontos részét képezi.</p>	<p>5-14 év</p>



## GYERMEKVÉDELMI könyvajánló GYEREKEKNEK

<p><b>Pszichofitness kamaszoknak és felnőtteknek [hangoskönyv (CD)]</b>  <b>Bagdy Emőke</b></p>		<p>Ezt a lelki edzésprogramot tizennégy év feletti kamaszok, valamint felnőttek számára állítottam össze.</p> <p>A kínálatban szerepel a lelki egyensúly, harmónia és nyugalom, azaz a belső béke kialakítását programozó gyakorlat; egyszerű és gyors relaxációs tréning; egészséggondozó relaxáció; imaginációs gyakorlat, amelyhez a lehorgonyzás technikáját is hozzátanulhatjuk; élményalapú belső utazás; a hála, a köszönetmondás, a derűlátás, a boldogító jó cselekedetek gyakorlására, a lelki megküzdési képesség erősítésére, az örömképesség fejlesztésére és a megbocsátásra, a harag elengedésére, a személyes kapcsolati háló megerősítésére irányuló meditációs gyakorlatok.</p>	<p>14- felnőtteknek is</p>
<p><b>Vámos Robi- Légy te is bánthatatlan!</b></p>		<p>Vámos Robi vadonatúj könyve a kirekesztésről, kiközösítésről tiniknek és felnőtteknek.</p>	<p>10-110</p>
<p><b>A Homoklakó</b>  <b>Tasi Katalin</b></p>		<p>Gyereket ütlegetni szigorúan tilos! Kivéve félrenyelés esetén, térdünkre fektetve, lassú ritmusú, erőteljes mozdulatokkal, hátba.</p> <p>Vajon mi történik, ha megjelenik az oviban egy fura süvölvény, aki sosem fogad szót? Mit gondolnak az ovisok? Megijednek tőle? Elkerülik? Azt kívánják, bárcsak sose jött volna? Vagy valaki legszívesebben csak behúzna neki egyet, amikor az óvó néni nem látja? Nehéz megélni, ha olyasvalakivel találkozunk, aki idegesítő és szokatlanul viselkedik. Pedig egyvalamiben biztosan olyan, mint mindenki más: rossz neki, ha bántják. A mese a csúfolódás, és az elfogadás témáját dolgozza fel</p>	<p>5-11</p>
<p><b>Ne Bánts! Könyv</b>  <b>Pernilla Stalfelt</b></p>		<p>Az emberek közötti hasonlóságokról és különbségekről, a toleranciáról és az erőszakról, a bántalmazásról, a kiközösítésről szól. Arról, hogy mennyire fáj, ha kívülállónak érezzük magunkat és arról is, hogy miért lesz valakiből bántalmazó. Sok elgondolkoztató kérdés...Mindenkinek el kell ismerni, hogy jogod van élni. A felnőtteknek azt kell tenniük, ami számodra a legjobb. Ha egy felnőtt téged is érintő kérdésben dönt, jogod van ahhoz, hogy kifejezd véleményed és azt a</p>	<p>6-14</p>

## GYERMEKVÉDELMI könyvajánló GYEREKEKNEK

		felnőtteknek figyelembe kell venniük. Jogod van ahhoz, hogy azt mondd, amit gondolsz, hacsak az nem sérti mások jogait. Jogod van ahhoz, hogy gondolataidat ne korlátozzák. Szüleidnek segíteni kell abban, hogy megtanuld, mi a különbség a jó és a rossz között.	
--	--	--	--