***Výber z noviniek OKIS***

***6 dovedností pro zvládání nálady***

***Davis, M., McKay, M., Fanning, P., Portál. 2024***

******Trápia vás prepady nálad, automatické negatívne myšlienky a obavy vám prerastajú cez hlavu? Ťažko hľadáte spôsoby, ako relaxovať a uvoľniť sa? Tento svižný sprievodca vám pomôže osvojiť si šesticu zručností, ktoré vám pomôžu naladiť sa na tú správnu náladu a vylepšiť si ju. Autori vychádzajú z techník kognitívno-behaviorálnej terapie a ponúkajú krátke aktivity, ktorými môžete trénovať svoju psychickú odolnosť a ktoré vám pomôžu vystúpiť zo začarovaného kruhu nepríjemných myšlienok a sebapodceňovania. Zistíte, ako to, čo si myslíte, ovplyvňuje vašu náladu a ako zmena vášho myslenia doslova zmení aj váš život.

***A vy sa ako máte?***

***Skutočné príbehy z praxe mentálneho kouča***

***Bielik, P.,Ikar. 2024***

******Ako naložiť s dilemou rozumu a srdca? Ako neuviaznuť v pasci deštruktívnej zodpovednosti a nezabudnúť pritom na lásku? Odpovede nielen na tieto otázky sú úvahami autora, ktorý inšpiruje k odvahe nenechávať odchádzať vzácne okamihy pravdy, skrývajúce sa v úprimnej sebareflexii vlastného života. Vďaka jeho vycibrenej schopnosti dotknúť sa srdca, podržať a niesť túto stopu magickosti, sa príbehy v knihe stávajú živými a povedomými pre čitateľa. Zároveň vám ponúka praktické návody na to, ako čeliť súčasným výzvam.

***AHA! Rodičovstvo***

***Už nekričme. Nadviažme puto.***

***Markham, L., Ikar. 2024***

Posilnenie emocionálneho puta s vaším dieťaťom prinesie skutočnú a trvalú zmenu. Keď s ním budete mať živý vzťah, nebudete potrebovať hrozby, karhanie, prosíkanie, úplatky a dokonca ani tresty. Kniha pomôže rodičom lepšie porozumieť vlastným pocitom a nastaviť vo vzťahu s dieťaťom zdravé hranice, empatiu a jasnú komunikáciu. Jednotlivé príklady vás krok za krokom prevedú celým detstvom od batoľaťa až po školský vek.

***Dospělé děti emočně nezralých rodičů***

***Zbavte se viny, která není vaše***

***Lindsay C. Gibson, Portál. 2024***

******Pokiaľ ste vyrástli s emočne nezrelým, nedostupným alebo sebastredným rodičom, môžete v dospelosti pociťovať hnev, emočnú osamelosť, pocit zrady, úzkosti, depresie, ťažkosti v nadväzovaní vzťahov. Je možné, že ste v detstve v snahe slúžiť potrebám rodičov stratili kontakt so svojim pravým ja a prijali ste úlohu, ktorú od vás vyžadovali. Autorka opisuje dva hlavné typy jedincov podľa ich reakcie na detstvo s emočne nezrelými rodičmi: externalizátormi, ktorí zodpovednosť za riešenie svojich záležitostí prenechávajú ostatným, a internalizátormi, ktorí majú pocit, že prácu na vzťahoch musia odviesť predovšetkým oni sami. Tí druhí bývajú citliví na potreby ostatných a snažia sa tiež s veľkým nasadením pracovať na svojom osobnom raste. Práve pre nich je určená táto kniha, v ktorej sa dozvie, ako sa zbaviť viny, ktorá im

v skutočnosti nepatrí, ako nájsť stratený kontakt s vlastnými potrebami a ako rozpoznať

ľudí, s ktorými sa budú môcť cítiť sami sebou.

***Efektivní komunikace***

***Manuál pro lepší komunikace ve firmách***

***Jílek, D., Powerprint. 2024***

Kniha "Efektívna komunikácia" pomôže zlepšiť internú komunikáciu vašich zamestnancov a vylepší aj komunikáciu vašej firmy navonok, pri jednaní s obchodnými partnermi a zákazníkmi. Popisuje zrozumiteľne komunikačný proces a pravidlá. Ukazuje, ako sa líšia komunikačné typy ľudí. Špeciálne kapitoly sú venované písaniu e-mailov, dávaniu spätnej väzby a asertívnemu zvládaniu situácií a konfliktov v práci. Kniha je určená všetkým pracovníkom vo firmách a inštitúciách, ktorí veľa komunikujú s kolegami alebo obchodnými partnermi. Niekedy môžu mať pocit, že komunikácia „nefunguje“. Vďaka tejto knihe si uvedomia, čo je príčinou, a môžu komunikáciu s druhým zmeniť a zlepšiť. Prednosťou tejto knihy je, že vychádza z praxe. Ukazuje situácie a príklady komunikovania, ktoré sa vo firmách dnes a denne odohrávajú. V každej časti knihy nájdete príklady a ukážky dobrej aj zlej praxe.

***História turistiky na území Slovenska***

***Od štúrovcov po dnešok***

***Khandl, L., Bárta, V., AB ART press. 2015***



História turistiky na území Slovenska – od štúrovcov pod dnešok približuje najvýznamnejšie turistické udalosti na našom území od čias Rakúsko-Uhorska až do dnešných čias. Podáva prehľad významných spolkov a klubov a predstavuje mnohé osobnosti turistického života na slovenskom území.

***Hry s tužkou a papírem***

***herní plány + pravidla***

***Autorský kolektív, Nakladatelství Fragment. 2024***



Zahrajte si s kamarátmi obľúbené hry: krajina mesto, námorná bitka, piškvorky, kocky, múr, bodkovaný, krížovka, štvorčeky, cestičky a divoké mačky. Herné plány vystačia na niekoľko kôl a súčasťou balenia sú aj pravidlá. Jediné, čo budete potrebovať, je ceruzka. Tak hurá na to! Kto bude víťaz?

***Keď dospievajúci potrebuje nielen psychológa***

***Adolescenti v starostlivosti poradenských alebo školských psychológov***

***Barbierik, L., Bačíková, M.,Kalina, O., Grada. 2024***

Publikácia sa venuje adolescentom v starostlivosti poradenských alebo školských psychológov. Autori v nej spracovávajú kvantitatívne aj kvalitatívne údaje získané od dospievajúcich, ich rodičov a psychologičiek, zbierané v období končiacej pandémie Covidu. Pri jej koncipovaní vychádzajú z najnovších medzinárodných výskumov a z vlastných výskumných zistení v rámci dlhoročnej skúsenosti so spracovávanými témami. Jednotlivé kapitoly popisujú rôzne faktory, ktoré súvisia s internalizovaným problémovým správaním ako úzkosť, depresívnosť a dysfunkčné stravovanie. Zameriavajú sa na faktory školy a rodiny, dominantná pozornosť je venovaná rodičom a ich vplyvu na dospievajúcich.

***Keď telo povie nie***

***Ako si skrytý stres vyberá svoju daň***

***Maté, G., Noxi. 2024***



Prepojenie tela a mysle nikdy nebolo vysvetlené zrozumiteľnejšie, nakoľko sa autor opiera o dlhoročné výskumy a poznatky z praxe. V knihe sa zároveň dočítate aj o siedmich princípoch liečenia a prevencie pred civilizačnými chorobami, napríklad pred rakovinou, či sklerózou ale aj o tom, ako vplýva na naše telo stres a emočné vypätie.

***Kreativní myšlení***

***Whitaker, A., Omega. 2017***

Kniha je dôležitým a inšpiratívnym sprievodcom tvorivým myslením na pracovisku i mimo neho, čerpá z umenia, psychológie, vedy, športu, práva, obchodu a technológií. Tieto myšlienky vám pomôžu realizovať vaše veľké myšlienky v praktickom svete. Každý z výkonných riaditeľov vie, že je veľmi ťažké myslieť veľkoryso, keď je pod tlakom. Táto kniha ponúka praktické zásady, inšpirácie, a zdravú dávku pragmatizmu, ktorý vám pomôže nájsť a používať správnu dávku kreatívneho myslenia na ceste k čo najlepším výsledkom.



***Liečenie slovami***

***Kaur, R., Lindeni, 2024***

Rupi Kaur predstavuje v tejto knihe riadené cvičenia na písanie, ktoré inšpirujú tvorivosť a pomáhajú pri uzdravení. Tieto cvičenia vám pomôžu preskúmať témy traumy, straty, bolesti srdca, lásky, uzdravenia a oslavy vlastného ja. Nemusíte byť spisovateľ, stačí, ak chcete písať, spoznať svoje vnútro, prijať svoju zraniteľnosť a byť úprimní.

***Orientovat se v myšlení***

***Síkora, O.,Pavel Mervart. 2024***

S narastajúcou medializáciou nášho sveta a jeho presýtením textami a informáciami sa zvyšuje potreba orientácie. Potreba orientácie je potrebou smerodajných vodítok, ktorých absencia ochromuje ľudskú schopnosť konať. Filozofickému uchopeniu otázky orientácie venuje jeden zo svojich kratších textov Immanuel Kant. Ide o príležitostný text z roku 1786 Čo znamená orientovať sa v myslení?. Tento text predstavuje spoločné východisko a orientačný bod, na ktorý nadväzuje sedem príspevkov z pera českých a slovenských autorov. Ich spoločným menovateľom je pýtanie, ktoré je tiež Kantovou otázkou: čo dnes môže znamenať ono „orientovať sa v myslení“? Čo je pre ľudské myslenie smerodajným východiskom, umožňujúcim nestratiť sa – či už „v temnej noci nadzmyselne“, alebo v priestore presýtenom obsahmi?

***Pod rouškou šikany***

***Hlasová, B., Pointa. 2024***

******

Kniha je akúsi spovednicou zdravotných sestier, ktoré si prešli alebo prechádzajú šikanovaním na pracovisku. Na mieste, kde trávia najviac času. Na mieste, kde sa lieči a uzdravuje. Za zatvorenými dverami sa okrem liečebných procesov odohrávajú ešte ďalšie príbehy. Kniha mapuje osudy žien, ktoré sa ocitli v nepríjemných situáciách a niektorým z nich správanie kolegýň zapríčinilo vznik vážnych ochorení. Nielenže si prešli zložitým detstvom, ale ani v pracovnom živote na nich nečakalo práve príjemné privítanie.

***Porucha hazardného hrania***

***Kolektív, Osveta. 2023***

Kniha je v istom zmysle akýmsi odborným vyrovnaním sa s medicínskym chápaním problémov týkajúcich sa hazardného hrania, pretože aj v súčasnosti dochádza k ich mylnému vnímaniu ako primárne etických alebo sociálnych a ku kritike poruchy hazardného hrania ako medicínsky vykonštruovanej. Na tomto mieste sa tak opätovne vraciame ku konštatovaniu, že základom destigmatizácie, nehovoriac o liečbe, je prijatie a pochopenie problému takého, aký je, teda v tomto prípade ako závislosti so všetkými jej aspektmi.

***Psychická deprivace v dětství***

***Langmeier,L., Matějček, Z., Karolinum. 2024***

Prelomová práca, v ktorej autori citujú diela západných expertov aj výsledky z vlastnej praxe s ohrozenými deťmi, opisuje pojem psychickej deprivácie u detí v ústavnej starostlivosti a nepriaznivých rodinných pomeroch. Metodologicky dôkladné dielo sa nezastavuje pri odbornom posúdení problému, ale kladie do popredia záujmy dieťaťa a humanistický prístup. Obaja autori sa u nás významne zaslúžili o to, aby sa starostlivosť o opustené deti pozostávala z vhodnej kombinácie starostlivosti ústavnej a podporovanej starostlivosti rodinnej či pestúnskej. Ovplyvnili tiež zakladanie prvých SOS detských dediniek. Psychická deprivácia v detstve je stále odporúčanou základnou literatúrou pre študentov psychológie, pedagogiky a sociológie, ocení ju však každý, kto sa venuje problematike ohrozených detí. Štvrté vydanie diela je opatrené predslovom profesorky Vágnerovej a aktualizovaným výberom literatúry na tému.

***Strach a učení***

***Kubíková, K., Grada. 2024***

Publikácia podáva podrobný výklad o tom, akú úlohu hrajú v procese učenia emócie. Upozorňuje na kritické momenty, ktoré súvisia s motiváciou a postojmi k učeniu a vzdelávaniu, a analyzuje, aký majú emócie vplyv na školský výkon. Významná časť textu sa zaoberá zložitou otázkou vzniku školského strachu a jeho vplyvu na učenie, motiváciu a orientáciu na budúcnosť. Kniha zároveň predstavuje súčasné smery bádania v oblasti emócií a tiež závery autorkinho vlastného výskumu. Je určená akademickým pracovníkom a bádateľom venujúcim sa týmto fenoménom, študentom magisterských programov, ktorí už absolvovali teoretickú prípravu v oblasti psychológie, postgraduálnym študentom, učiteľom a širokej verejnosti so záujmom o nové trendy vo vzdelávaní.



***Šikanovanie v škole***

***Bedlovičová, D., Raabe. 2024***

Všetko o kyberšikane a šikanovaní v škole v kontexte trestného zákona. Brožúra neponúka pohľad psychológa ale práve naopak, nazerá na problematika šikanovania z legislatívneho pohľadu a upozorňuje na trestnoprávnu zodpovednosť, napĺňanie skutkovej podstaty trestného činu v súvislosti s trestným zákonom a zákonom o priestupkoch a možné sankcie voči agresorovi.

***Tvořivé rodičovství***

***Kreslený průvodce od narození do 6 let***

***Desportes,L., Malvern. 2024***

Tvorivé rodičovstvo, ktoré predstavuje Catherine Dumonteil Kremer, je rodičovstvo vedomé, radostné a láskyplné. Bude vás sprevádzať otázkami a pochybnosťami aj túžbou dieťa rešpektovať. Ponúka praktické alternatívy k výchovnému násiliu. Je cestou plnou nehy, výziev a neustáleho učenia. Postupne sa dozviete, ako konkrétne dieťa sprevádzať emóciami a ako prijímať tie svoje, ako ho povzbudzovať v jeho neuveriteľnej túžbe učiť sa novému a ako mu určovať hranice. Zistíte, ako rozpoznať, kedy sa s vami zahrávajú vaše vlastné traumatické spomienky, a tiež, ako dieťaťu prejavovať svoju bezpodmienečnú lásku.

***Vysoko citlivé dieťa***

***Elaine N. Aron, Lindeni. 2024***

******

Prelomová príručka pre rodičov, ako z vysoko citlivých detí vychovať s porozumením a starostlivosťou šťastných, zdravých a dobre naladených ľudí.

***Tak o co jde?***

***Jak číst svůj život***

***Hoschl, C., Mladá fronta, 2023***

Prečo máme tak často pocit, že sa život nevyvíja podľa našich predstáv? Akú výbavu si nesieme v génoch a čo máme úplne vo svojich rukách? Cestou od narodenia až po spokojný vek vás prevedie lekárska legenda, popularizátor vedy a uznávaný psychiater Cyril Höschl. Päťdesiat rokov skúseností v jednej knihe, v ktorej s nadhľadom vysvetlí, čo sa vám v živote deje a ako to chápať, aby ste už navždy mali pokojný spánok. A pre spestrenie pridá aj spomienky na stretnutie s kráľovnou Alžbetou, Václavom Havlom a ďalšími osobnosťami.