

Čítanie s deťmi a knihy vhodné pre podporu emocionálnej inteligencie a zvládania bežných aj náročných situácií v živote detí

Prínosov **spoločného čítania** s deťmi je nesporne veľmi veľa a niet o nich pochyb. Či už je to prínos v podobe *spoločne stráveného času* a tým *budovania vzťahu* medzi dieťaťom a rodičom, budovanie *rutiny*, pokiaľ sme zvyknutý čítať si s dieťaťom v určitý čas pravidelne (napríklad pred spaním), rozvíjanie *slovnej zásoby, jazyka*, ale tiež *empatie a prosociálneho cítenia*.

Spoločné čítanie s deťmi je možné praktizovať už od úplne útleho veku, niekoľkých mesiacov bábätka, kedy sú z hľadiska rozvoja zrakového vnímania vhodné kontrastné, optimálne čiernobiele väčšie a jednoduchšie obrázky. Dieťa však od narodenia vníma našu reč, preto je vhodné neskôr začať s krátkymi riekankami, jednoduchými opismi obrázkov a neskôr aj krátkymi, jednoduchými príbehmi. Deti dokážu výborne zaujať interaktívne knihy s okienkami, dierkami, pohyblivými obrázkami.

Často sa stáva, že rodičia obmedzia spoločné čítanie s deťmi, keď sa už dieťa naučí čítať samo – v mladšom školskom veku. Či už je to preto, že dieťa už dokáže čítať samo, čo si vyberie, prípadne aj z nedostatku času, môže to postupne viesť k *zníženiu motivácie dieťaťa k čítaniu*. Preto sa odporúča čítať si s deťmi, aj keď by to už zvládli sami. Pre deti – začínajúcich čitateľov, môže byť čítanie zložitejších textov (aké bývajú 6-7ročné deti zvyknuté počúvať, keď im číta rodič) príliš náročné na pozornosť. Čas a námaha, ktorú musia čítaniu venovať, pre nich môže byť odradzujúca. Obzvlášť v súčasnosti, keď je pre deti omnoho ľahšie siahnuť po mobile alebo tablete a dostať sa k obsahu, ktorý ich uspokojuje, bez akejkoľvek námahy.

Emócie u detí a ich prežívanie sa v priebehu vývinu neustále mení. Deti sa prostredníctvom ich spoznávania a toho, že dokážu pomenovať to, čo prežívajú, zároveň učia tieto emócie efektívne spracovávať. Prostredníctvom kníh zameraných na emocionálne prežívanie môžu deti hravou a pútavou formou zistiť, že nie sú samé v ich hneve, zlosti ani radošti, a že podobne to majú aj iné deti a rovnako aj dospelí. Pri čítaní a počúvaní príbehov o iných deťoch sa dokážu ľahšie vžiť do prežívania knižných postáv a o to ľahšie potom dokážu *porozumieť prežívaniu seba aj ostatných v reálnom živote*. A okrem toho, že deti môžu ľahšie pochopiť, že v prežívaní (občas búrlivých) emócií nie sú sami, môžu im knihy pomôcť spoznávať aj samého seba a odovzdať posolstvo o tom, že *všetci sme jedineční*, so svojimi pozitívnymi a aj tými negatívnymi stránkami.

Na ďalších stranách Vám ponúkame **knihy zamerané práve na emocionálne prežívanie a zvládanie rôznych, či už bežných sociálnych situácií alebo aj náročnejších situácií**, ktoré môžu dieťa stretnúť. Knihy sú rozdelené do *rôznych kategórií*, s krátkym *opisom*, čomu sa kniha venuje a *pre aký vek je určená*. Ak si nie ste istí, či knihy podobného typu vaše deti zaujmú, na množstvo z nich je možné natrafiť aj v knižniciach.

Prajeme Vám príjemné a prínosné čítanie!

Knihy vhodné pre podporu emocionálnej inteligencie a zvládania bežných aj náročných situácií v živote detí – zoznam podľa kategórií

Podpora zdravého sebauvedomenia, sebadôvery a seba prijatia (prijatia seba takého, aký som):

- Filoména už nechce byť viac korytnačka
- Grip, had, ktorý chcel mať nohy
- Johannes Jensen má pocit, že je iný
- Kto je rýchlejší
- Nechcem byť žabou
- Tea – A čo keď to nedokážem
- Úžasná cesta Barnabyho Brocketa okolo sveta
- Veľká kniha superschopností
- Zvládnem to

Spoznávanie emócií – všeobecne:

- Děti a emoce
- Emušáci – Ferda a jeho mouchy
- Farebné strašidielko
- Jak se cítím
- Kniha aktivít – Já a moje emoce
- Knižka o pocitoch
- Moje emócie
- Radosti a starosti Eda a Emky – EQ výchova
- Vím jak se cítíš

Emócie – strach:

- Ahoj hrdino
- Emil se bojí
- Emoce strach
- Kubko sa nebojí tmy
- Mami, oci, objímte ma
- Nebojím sa tmy
- Strach má veľké oči

Emócie – hnev:

- Co si počít se vztekem
- Dráček, nehnevaj sa
- Emoce hněv
- Ja a páňko hnev
- Kde toľko trčíš
- Kubko sa hnevá
- Mindfulness pro zvládání hněvu pro tínedžeri
- Terka sa hnevá

Emócie – smútok:

- Emil je smutný
- Keď zaklope smútok
- Smutno se musí vyšeptat

Emócie – láska náklonnosť:

- Emoce radost
- Lúbim ťa
- Máme sa radi, aj keď nie sme spolu

Emócie – závisť:

- Emoce závisť

Sociálne zručnosti:

- edícia Naučme sa spolu vychádzať
- Emil se stydí
- Emoce plachost
- Kozmo a jeho dobrodružstvá
- Kto dostane prvú cenu
- Lož má krátke nohy
- Mami, oci, poďme sa porozprávať
- Můj brácha tornádo
- Naučme sa diskutovať ako Artur a Mila
- Ňouma z áčka
- Obrázkovník pro nácvik správného chování
- Opica Škorica
- Pravidla skutečných ninjů
- Tea – Aké ťažké je klamstvo
- Umíš se správně chovat?

Riešenie bežných situácií:

- Emušáci – Pája a bleší cirkus
- Flandil v škôlke
- Terka nemôže zaspať
- Umíš se chovat bezpečně
- Úsměv

Náročné životné situácie:

- Ja som smrť
- Ja som život
- Když dinosaurům někdo umře
- Lebo mi veľmi chýbaš
- Můj druhý dědeček

Šikanovanie:

- Dievča s havraními krídlami
- Skutočný kamarát

Rozdelené, rozvedené rodiny:

- Keď si môj otec chcel vziať mamu Anny Lososovej
- Šel jsem se psem

- Ďapka, kočka stěhovavá

Poruchy příjmu potravy, úzkost:

- Nervy

Knihy súvisiace s pandemiou:

- Mami, oci, bojím sa

Mozog a jeho fungovanie:

- Alenčin sen, aneb jak funguje mozek

- Bol raz jeden život Mozog

- Jak to chodí v lidské hlavě

Relaxácia, oddych:

- Dýchaj ako macko

- Klidně a pozorně jako žabka

- Má kouzelná zahrada – meditační příběhy pro děti

- Příběhy z měsíční houpačky

- Stříbrný prach z hvězd

Karty:

- Dýchaj a hraj sa

- Emoce obrázkové karty

- Emocionálna zahrada

- Emoční karty

- Empati karty

- Karty pre detskú dušu

- Kidedu Mé emoce

- Radost, smutek, nebo vztek

Podpora zdravého sebauvedomenia, sebadôvery a seba prijatia (prijatia seba takého, aký som):

- **Filoména už nechce byť viac korytnačka**, Simone Gruber, Jacqueline Kauer, Vnímavé deti, 2020
 - Predškolační, mladší školský vek
 - Napomáha pri budovaní zdravého sebaobrazu, rozvíja sociálne zručnosti, podporuje empatiu, prijímanie samého seba a uvedomovanie vzákomných odlišností
 - na stránke vydavateľstva voľne dostupné námety na aktivity a na to, ako pracovať s knihou vypracované psychologičkou Máriou Tóthovou Šimčákovou
- **Grip, had, ktorý chce mať nohy**, Tomáš Murgaš, E.J. Publishing, 2019
 - predškolační, mladší školský vek
 - Napomáha k prijatiu seba takého, aký som, pochopeniu odlišností medzi ľuďmi
- **Johannes Jensen má pocit, že je iný**, Henrik Hovland, Torril Kove, Premedia 2013
 - predškolační, mladší školský vek
 - poukazuje na to, že nie je zlé byť odlišný, napomáha seba prijímaniu a budovaniu zdravého sebauvedomenia
- **Kto je rýchlejší**, Iryna Zelyk, Female Force, 2019
 - predškolační, mladší školský vek
 - budovanie sebadôvery
- **Nechcem byť žabou**, Dew Petty, Mike Bold, Citadella, 2015
 - predškolační, mladší školský vek
 - uvedomovanie si rozmanitosti a zároveň jedinečnosti každého z nás
- **Tea A čo keď to nedokážem**, Silvia Serreli, NOXI, 2018
 - predškolační, mladší školský vek
 - spoznávanie silných a slabých stránok, odlišností medzi ľuďmi
- **Úžasná cesta Barnabyho Brocketa okolo sveta**, John Boyne, Slovart, 2016
 - mladší a starší školský vek
 - príbeh o odlišnosti a jej prijímaní
- **Veľká kniha superschopností**, Susanna Isern, Ikar, 2019
 - predškolační, mladší školský vek
 - spoznávanie rozmanitosti, svojich silných a slabých stránok

- **Zvládnem to**, Niels Van Hove, Enigma, 2020
 - predškolační, mladší školský věk
 - řešení různých situací, důvera vo vlastné schopnosti, jednoduché techniky na zvládnutie situácií v živote školáka

Spoznávanie emócií – všeobecne

- **Děti a emoce**, Vojtěch Černý, Kateřina Grofová, Edika, 2013, 2017, 2020
 - predškolační, mladší školský věk
 - „Učíme děti vnímat, poznávat a pracovat so svojimi pocitmi“ – krátke príbehy pre deti s bohatými poznámkami pre rodičov o rôznych emóciách, námety na rozhovory, aktivity s deťmi. CD s riekankami a pesničkami pre deti s tematikou emócií a prežívania rôznych situácií (v češtine)
- **Emušáci Ferda a jeho mouchy**, Michaela Dostálová, Sylvia Jančová, Helena Vlčková, Scio, ?
 - predškolační, mladší školský věk
 - krátke príbehy zo života detí, prostredníctvom ktorých možno poukázať na prežívanie rôznych emócií, námety na rozhovor pre rodičov a učiteľov, námety na aktivity
 - súčasťou je väčšia plyšová žaba s menšími muchami predstavujúcimi rôzne emócie
 - vhodné aj na prácu v triednom kolektíve
- **Farebné strašidielko**, Anna Llenas, Perfekt, 2018
 - predškolační, mladší školský věk
 - jednoduchá dvojjazyčná (angličtina) kniha o základných emóciách s pútavými ilustráciami, kde sú emócie zobrazené prostredníctvom farieb (radosť žltá, hnev červený...)
 - súčasťou je väčšia omalovánka, kde deti môžu vymalovať strašidielko podľa toho, ako sa asi cítia v rôznych situáciách
- **Jak se cítím**, Holde Kreul, Pasperta, 2019
 - predškolační, mladší školský věk
 - porozumenie pozitívnym aj negatívnym emóciám, prostredníctvom krátkych príbehov s bohatými ilustráciami
- **Já a moje emoce**, Jiří Moders, 2020
 - predškolační, mladší školský věk
 - hravé aktivity a úlohy na pochopenie a zvládnutie rôznych emócií
- **Knižka o pocitech**, Amanda McCardie, Enigma, 2018
 - predškolační, mladší školský věk
 - pomáha deťom pochopiť, pomenovať a lepšie zvládať rôzne emócie
- **Moje emócie**, Virginie Limousin, Isabelle Filliozat, Eric Veillé, Svojtka, 2019
 - mladší a starší školský věk
 - Aktivity zamerané na porozumenie emóciám a ich zvládnutiu, súčasťou je brožúrka pre rodičov
- **Radosti a starosti opičáka Eda/Edka a Emky**, Michaela Šuranová, EQ výchova, 2018, 2020
 - predškolační, mladší školský věk
 - Hravý sprievodca svetom detských emócií – Opičiak Edo: obsahuje knihu, spoločenskú hru, pexeso a príručku pre rodičov
 - pokračovanie Edko a Emka pokračuje príbehmi zameranými na rôzne životné situácie a ich zvládnutie
- **Vím, jak se cítíš**, Hana Zobačová, Portál, 2020
 - predškolační, mladší školský věk
 - pracovný zošit zameraný na porozumenie vlastným emóciám, schopnosť verbalizovať ich a vcítiť sa do pocitov druhých

Emócie – strach, úzkosť:

- **Ahoj hrdino**, Karen Young, Albatros, 2020
 - predškolační, mladší školský vek
 - zrozumiteľným jazykom vysvetľuje, odkiaľ sa berie úzkosť a ako sa s ňou vysporiadať
- **Ako sa zajačik prestal báť**, Elisabeth Shaw, Buvik, 2021
 - pre najmenších, od dvoch rokov, predškolační
 - jednoduchý príbeh o bajzlivom zajačikovi, ktorému sa podarilo prekonať strach
- **Emil se bojí**, Aurélie Chien Chow Chine, Albatros, 2018
 - predškolační, mladší školský vek
 - jednoduchá ilustrovaná kniha o strachu a o tom, ako si s ním poradiť
- **Emoce Strach**, Jiří Models, 2020
 - predškolační, mladší školský vek
 - krátka knižička o tom, ako možno prekonať strach, kedy sa bojíme...
- **Kubko sa nebojí tmy**, Kristian Tielmann, Verbarium, 2020
 - predškolační, mladší školský vek
 - príbeh, na základe ktorého sa deti môžu odvážiť sami bojovať so svojim strachom z tmy
- **Mami, oči, objímte ma**, Petra Arslan Šinková, Fortuna Libri, 2021
 - predškolační, mladší školský vek
 - 3 pútavé príbehy o strachu a odvahe, ktoré pomáhajú deťom vcítiť sa do situácie, zorientovať sa v nej a nájsť z nej východisko
 - súčasťou knihy sú aj tipy pre rodičov, ako deťom pomôcť prekonať strach a ako s deťmi komunikovať
- **Nebojím sa tmy**, Helena Haraštová, Albatros, 2018
 - predškolační
 - interaktívna kniha, kde sa strašidelné veci menia na veci bežné
- **Strach má veľké oči**, Štěpánka Sekaninová, Albatros, 2018
 - predškolační
 - interaktívna kniha, kde sa strašidelné veci menia na veci bežné

Emócie – hnev:

- **Co si počít se vztekem**, Dagmar Geislerová, Pasparta, 2019
 - predškolační, mladší školský vek
 - rôzne druhy hnevu a ako si s ním poradiť
- **Dráček, nehnevaj sa**, Robert Starling, Ikar, 2019
 - predškolační, mladší školský vek
 - príbeh o dráčekovi, ktorý sa snaží poradiť si so svojou ohnivou povahou
- **Emoce Hněv**, Jiří Models, 2020
 - predškolační, mladší školský vek
 - krátka knižka pre najmenších o tom, ako si poradiť s hnevom
- **Ja a páňko hnev**, Iryna Zelyk, Female Force, 2020
 - predškolační, mladší školský vek
 - na základe príbehu líštičky pomáha deťom a rodičom spoznať, pochopiť a ovládnuť hnev
- **Kde toľko trčíš**, Kačaljaková Kristína, vlastný náklad, 2019
 - mladší a starší školský vek
 - interaktívny komix, kde má dieťa možnosť kresliť či čmárať. Okrem príbehu je v ňom množstvo úloh a námetov pre deti aj dospelých
- **Kubko sa hnevá**, Kristian Tielmann, Verbarium, 2021
 - predškolační, mladší školský vek
 - na základe Kubkovho príbehu sa deti môžu naučiť, ako reagovať, keď sa hnevajú

- **Mindfulness pro zvládnání hněvu pro teenagery**, Mark C. Purcell, Jason R. Murphy, Portál 2021
 - starší školský vek, stredoškolači
 - aktivity pomáhajúce rozlišovať medzi zdravými a nezdravými formami hnevu, podporujúce rozhodovaním nachádzanie emočnej rovnováhy a prežívanie pocitov tu a teraz
- **Terka sa hnevá**, Liane Schneider, Janina Gorrissen, Verbarium, 2018
 - predškolači, mladší školský vek
 - na Terkinom príbehu môžu deti vidieť, kedy zažívame hnev, čo vtedy robíme a ako si s ním môžeme poradiť

Emócie – smútok:

- **Emil je smutný**, Aurélie Chien Chow Chine, Albatros, 2018
 - predškolači, mladší školský vek
 - jednoduchá ilustrovaná kniha o tom, ako sajednorožcovi emilovi podarilo prekonať smútok
- **Keď zaklope smútok**, Eva Eland, EJ Publishing, 2021
 - predškolači, mladší školský vek
 - kniha pomáha deťom spoznať a vyrovať sa so smútkom a prijať ho ako niečo normálne, čo sa môže diať každému
- **Smutno se musí vyšeptat**, Lenka Rožnovská, Pasparta, 2021
 - mladší a starší školský vek
 - príbeh o dievčati, ktorého mama trpí depresiou

Emócie – láska a náklonnosť

- **Emoce Radost**, Jiří Models, 2020
 - predškolači, mladší školský vek
- **Lúbim tá**, Iryna Zelyk, Female Force, 2020
 - predškolači, mladší školský vek
 - kniha ubezpečuje dieťa, že je milované také aké je, o rodičovskej láske
- **Máme sa radi**, aj keď nie sme spolu, Eoin McLaughin, Albatros, 2018
 - predškolači, mladší školský vek
 - knižka o tom, ako sa vyrovať s oddelením (napr aj počas pandémie) a ako cítiť blízkosť, aj keď nie sme spolu

Emócie – závišť

- **Emoce Závišť**, Jiří Models, 2020
 - predškolači, mladší školský vek

Sociálne zručnosti

- **edícia Učíme sa spolu vychádzať**, Cheri J. Meiners, Perfekt, 2010
 - predškolači, mladší školský vek
 - knihy s príbehmi pre deti aj poznámkami pre dospelých
 - Knihy Naučme sa podeliť sa a vystriedať sa, Naučme sa spolu rozprávať a nájsť riešenie, Naučme sa akceptovať a ctiť si každého človeka, Naučme sa byť čestný a hovoriť pravdu
- **Emil se stydí**, Aurélie Chien Chow Chine, Albatros, 2018
 - predškolači, mladší školský vek
 - krátky ilustrovaný príbeh o jednorožcovi Emilovi, ako sa mu podarilo prekonať rozpaky, keď bol stredom pozornosti
- **Emoce Plachost**, Jiří Models, 2020
 - predškolači, mladší školský vek

- **Kozmo a jeho dobrodružstvá**, Centrum Slniečko, 2020
 - predškolační, mladší školský vek
 - krátke príbehy mimozemšťana Kozma o rôznych situáciách, ktoré môžu deti prežívať a o tom, ako sa správne zachovať, zamerané predovšetkým na prevenciu násillia a šikanovania
 - dá sa vyškoliť aj v rovnomennom preventívnom programe pre predškolačkov
- **Kto dostane prvú cenu**, Mei-Shi Hsiao, Daxe, 2020
 - predškolační, mladší školský vek
 - o rozdielnosti medzi ľuďmi, ich odlišných názoroch a preferenciách a tolerancii
- **Lož má krátke nohy**, Suzi Bricelj, Helena Krajlič, Pro Solutions, 2017
 - predškolační, mladší školský vek
 - príbeh o chlapcovi, ktorý pochopí, že lož má krátke nohy a klamstvá sa na seba nabaľujú
- **Mami, oci, podme sa porozprávať**, Petra Arslan Šinková, Fortuna Libri, 2020
 - predškolační, mladší školský vek
 - krátke príbehy môžu pomôcť deťom prekonávať rôzne situácie. Zároveň kniha pomáha rodičovi nadviazať rozhovor s deťmi, pomôcť im riešiť problémy samostatne.
- **Můj brácha Tornádo**, Petra Štarková, Albatros, 2018
 - mladší školský vek
 - príbeh dievčaťa, ktorej brat má ADHD. Pochopenie odlišností a tolerancia
- **Naučme sa diskutovať ako Artur a Mila**, Aurore Gauthier, Ikar, 2018
 - predškolační, mladší školský vek
 - príbehy z bežného života poukazujúce na rešpektujúcu komunikáciu
- **Ňouma z áčka**, Ivona Březinová, Albatros, 2018
 - mladší a starší školský vek
 - príbeh o vzťahoch a o tom, že každý z nás je jedinečný a dôležitý
- **Obrázkovník pro nácvik správného chování**, Hana Zobačová, Pasparta 2018
 - predškolační, mladší školský vek
 - obrázkový materiál poukazujúci na to, ako sa správne zachovúť v rôznych situáciách, rozvíja sociálne zručnosti
- **Opica Škorica**, Peter Stoličný, Fortuna Libri, 2017, 2018, 2019
 - mladší školský vek
 - knihy o opici Škorici v krátkych príbehoch vysvetľuje ako sa správať k druhým a v spoločnosti
 - Dobrý deň, opica Škorica, Opica Škorica opäť vystrája, Prázdniny s opicou Škorickou
- **Pravidla skutečných ninjů**, Petra Štarková, Albatros/Pasparta 2019
 - predškolační, mladší školský vek
 - deti sa prostredníctvom príbehu naučia, žýe problémy sa nemusia riešiť len útekou alebo bitkou
- **Tea – Aké ťažké je klamstvo**, Silvia Serreli, NOXI, 2018
 - predškolační, mladší školský vek
 - príbeh dievčaťka o tom, ako sa poučí z klamstva
- **Umíš se správně chovat?**, Štěpánka Sekaninová, Albatros, 2017
 - predškolační, mladší školský vek
 - interaktívna kniha, kde vie dieťa samo meniť rôzne riešena situácií

Riešenie bežných situácií:

- **Emušáci Pája a bleší cirkus**, Scio
 - predškolační, mladší školský vek
 - príbeh opičky Páji, ktorej sa narodil mladší súrodenec. Krátke príbehy so života s užitočnými poznámkami pre rodičov, námetmi na aktivity a rozhovory. Súčasťou knihy je plyšová opica s malými plyšovými blchami (predstavujúcimi rôzne situácie a prežívanie opice)

- **Flandil v škôlke**, Barbora Hanblin, Altenberg, 2017
 - predškolační
 - príhody slimáčka Flandila, ktorý sa pasuje s bežnými detskými starosťami, ktoré ich môžu stretnúť v predškolskom veku
- **Hviezdičko Riško**, Zuzana Mihalechová, 2021
 - predškolační, mladší školský vek
 - príbehy hviezdičky – hviezdička Riška, ktorý pomáha deťom zvládať bežné ťažkosti, spoznávať samých seba a veriť si
- **Terka nemôže zaspáť**, Liane Schneider, Janina Gorrissen, Verbarium, 2021
 - predškolační, mladší školský vek
 - príbehy Terky aj s návodom, čo by sa dalo s problémom robiť
- **Umíš se chovat bezpečně**, Pavla Hanáčková, Albatros, 2017
 - predškolační, mladší školský vek
 - interaktívna kniha pre malých „zbrklíkov“ alebo vysvetlenie ako neublížiť sebe ani ostatným, ako konám skôr ako myslím
- **Úsmev**, Reina Teigelmeier, Slovart, 2020
 - starší školský vek, stredná škola
 - komix o dievčati s vizuálnym defektom, s ktorým sa musí popasovať

Náročné životné situácie:

- **Ja som smrť**, Elisabeth Helland Larsen, Marine Schneider, Knižná dielňa 2016
 - mladší školský vek, starší školský vek
 - nenásilné priblíženie témy smrti, s peknými ilustráciami. Dá sa doplniť jej voľným pokračovaním **Ja som život**
- **Když dinosaurům někdo umře**, Laurie Krasny Brown, Marc Brown, Cesta domů, 2016
 - predškolační, mladší školský vek
 - kniha môže poslúžiť ako podnet na rozhovor s deťmi o smrti a témach s ňou spojenými
- **Lebo mi veľmi chýbaš**, Ayse Bosse, EJ Publishing, 2018
 - mladší školský vek
 - kniha detskej psychologičky, o medveďovi, ktorý sa vyrovnáva so stratou. Do knihy si deti môžu, kresliť, písať, lepiť fotografie. Má za cieľ pomôcť dieťaťu pochopiť a vyrovnáť sa so stratou
- **Můj druhý dědeček**, Rolph Bart, Pasparta, 2020
 - predškolační, mladší školský vek
 - prostredníctvom príbehu predstavená téma stareckej demencie s cieľom pomôcť deťom (aj dospelým) vyrovnáť sa s takouto situáciou vo svojej rodine alebo okolí

Šikanovanie:

- **Dievča s havraními krídlami**, Terézia Kramerová, Vedomý Život, 2019
 - Mladší a starší školský vek, stredná škola
 - napínavý i dojemný príbeh dievčaťa, ktoré prichádza do nového kolektívu, s dobrým opisom emócií, dynamiky vzťahov. Na záver knihy sú popísané aj rôzne techniky popísané v knihe
- **Skutočný kamarát**, Sanja Pregl, Vnímavé deti, 2017
 - predškolační, mladší školský vek
 - príbeh o šikanovaní a o tom, ako sa mu možno postaviť

Rozdelené, rozvedené rodiny:

- ***Keď si môj otec chcel vziať mamu Anny Lososovej***, Christine Nöstringler, Verbarium, 2015
 - mladší školský vek, starší školský vek
 - vtipný a zároveň poučný príbeh, môže pomôcť deťom prekonávať zmeny v rodine
- ***Šel jsem se psem***, Ivona Březinová, Albatros/Pasparta, 2020
 - mladší školský vek, starší školský vek
 - príbeh chlapca, ktorý opisuje jeho prežívanie súvisiace s rozvodom rodičov
- ***Ťapka, kočka stěhovavá***, Ivona Březinová, Albatros/Pasparta, 2017
 - mladší školský vek, starší školský vek
 - príbeh dievčaťa v sriedavej starostlivosti rodičov a o tom, ako dieťa môže takúto situáciu vnímať a ako sa s ňou vyrovnáva

Poruchy príjmu potravy, úzkosť:

- ***Nervy***, Reina Talgemeier, Paseka, 2020
 - starší školský vek, stredná škola
 - empatický komiksový príbeh o dievčati s úzkosťami, problémami s jedlom a o tom, že je fajn sa o svojich úzkostiach a starostiach s niekým porozprávať

Knihy súvisiace s pandémiou:

- ***Mami, oci, bojím sa***, Petra Arslan Šinková, Fortuna Libri, 2021
 - predškolační, mladší školský vek
 - kniha o tom, ako rozprávať s deťmi o koronavíruse
 - aj s radmi pre rodičov, ako deti upokojiť a ako s nimi komunikovať

Mozog a jeho fungovanie:

- ***Alenčin sen, aneb jak funguje mozek***, Jerzy Vetulani, Host, 2018
 - mladší a starší školský vek
 - hravým a pútavým spôsobom predstavené fungovanie mozgu
- ***Bol raz jeden život Mozog***, Jean-Charles Gaudin, Fragment, 2021
 - predškolační, mladší školský vek
 - klasický komiksový príbeh o fungovaní mozgu
- ***Jak to chodí v lidské hlavě***, Petra Štarková, Portál, 2016
 - mladší a starší školský vek, vraj aj stredná škola
 - psychológia vysvetlená pre deti

Relaxácia, oddych:

- ***Dýchaj ako macko***, Kira Willey, Fragment, 2019
 - predškolační, mladší školský vek
 - 30 cvikov pre deti na upokojenie mysle, uvoľnenie tela a rozprúdenie energie, bohato ilustrovaná
- ***Klidně a pozorně jako žabka***, Eline Snell, Bizbooks, 2016
 - predškolační, mladší školský vek
 - cvičenia mindfulness pre deti a rodičov, môžu pomôcť upokojiť sa, lepšie sa sústrediť, pri zaspávaní, zmierniť obavy a strach, vysporiadať sa s hnevom a podobne. Súčasťou je CD s cvičeniami.
- ***Má kouzelná zahrada***, Monika Weiglová
 - predškolační, mladší školský vek
 - imaginácie a relaxácie pre deti

- **Příběhy z měsíční houpačky, Stříbrný prach z hvězd**, Else Müller, Portál, 2016, Knižný klub, 2011
 - predškolační až starší školský věk
 - krátké příběhy s prvky autogenního tréninku

Karty:

- **Dýchaj a hraj sa**, Michaela Šipeková, CF na plný plyn
 - od předškoláků vyšší
 - karty s dýchacími cvičeními – 22 ilustrovaných karet, QR kódy s možností pozřít si celé instruktážní videa
- **Emoce obrázkové karty**, Monica Bückel-Schaal, Pasparta, 2018
 - předškoláci, mladší školský věk
 - 30 ilustrovaných karet s situacemi z života dětí a zobrazením emocí. Součástí je zóšit s vysvětlením emocí pro dospělé a náměty na práci s dětmi
- **Emocionálna záhrada**, Iryna Zelyk, Female Force, 2020
 - od předškoláků vyšší
 - hra rozvíjající schopnost porozumět emocím, podporuje komunikaci v rodině
- **Emoční karty**, Monika Weiglová
 - od předškoláků vyšší
 - 42 ilustrovaných karet s pomenovanými emocemi a třemi otázkami ku každé emocii
- **Empati karty**, Eva Lorencová
 - Od mladšího školského věku vyšší
 - příběhové karty určené na individuální i skupinovou práci. Na stránce dostupné aj různé pracovní listy na práci s emocemi, emoční pexeso a pod.
- **Karty pro dětskou duši**, Zuzana Mihalechová, Enigmatic
 - od předškoláků vyšší
 - 24 karet s zvířátky představujícími různé emoce. Ku kartám je popis s krátkým příběhem, zamyslením i úlohou pro dítě
- **Kidedu mé emoce**
 - od předškoláků vyšší
 - komunikační karty zaměřené na emoce, vhodné pro rodiče, učitelů i odborníků
 - 8 karet s postavami zobrazujícími emoce, 8 karet s popisem emocí, 11 karet situací, 55 karet s otázkami ku situacím, 4 akční karty a hrací kostka
- **Radost, smutek nebo vztek**, Pasparta, 2020
 - od předškoláků vyšší
 - sada karet na hru a rozprávání o emocích, 32 karet z kterých se dají zostavit emoční příběhy – děti pochopí, že emocii něco předchází, něco potom následuje

