

REKOMENDUOJAMOJO POBŪDŽIO



**LEIDINIAI VAIKAMS,
PAAUGLIAMS IR JAUNIMUI**

Rekomenduojamojo pobūdžio
leidiniai vaikams, paaugliams ir
jaunimui



Vilnius 2017

KNYGŲ SĄRAŠĄ SUDARĖ

Daiva Širkaitė

Pirmojo ir ketvirtojo viršelio lapuose
panaudotos internete laisvai prieinamos
ilustracijos

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos
nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės
bibliografijos duomenų banke (NBDB).

ISBN 978-9986-763-50-5 (elektroninis)
ISBN 978-9986-763-51-2
© Lietuvos medicinos biblioteka, 2017

PRATARMĖ

Šis leidinys skirtas vaikams, paaugliams ir jaunimui. Jis gali būti naudingas ir socialiniams darbuotojams, pedagogams, psichologams kaip pagalbinė priemonė parenkant knygas jaunimui savarankiškam skaitymui. Knygos suskirstytos į jaunimui aktualias temas. Tai patyčios mokyklose, smurtas prieš vaikus, tėvų skyrybos, draugų savižudybės, netektys, lytinio brendimo klausimai, priklausomybės ir kt. Kai kurios knygos iš šio sąrašo rekomenduojamos tinklapyje <http://www.sveikatostinklas.lt/naujienos>.

Lietuvos medicinos biblioteka sudaro rekomendacinio pobūdžio knygų sąrašus, kuriuose pateiktos knygos, galinčios padėti įveikti psichologines ar emocines problemas. Tai „Knygos pagal receptą“ (2016), „Knygos keičiančios mąstymą: kognityvinės biblioterapijos rodyklė“ (2014), „Biblioterapija: literatūros sąrašas“ (2015). Į šiuos sąrašus įtrauktos psichikos sveikatos specialistų parašytos knygos, padedančios keisti mąstymą ir elgesį susidūrus su savižudybe, netektimi, depresija, priklausomybėmis, nemiga, baime, nerimu, valgymo sutrikimais, esant santykių ar vaikų auklėjimo problemoms. Parengti sąrašai pateikiami LMB ISSUU paskyroje. Taip pat rekomendacinio pobūdžio leidinius galima rasti bibliotekos tinklaraštyje „LMBTau“.

Daiva Širkaitė

DEPRESIJA



Kodėl verta gyventi

Matt Haig

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

NERIMAS



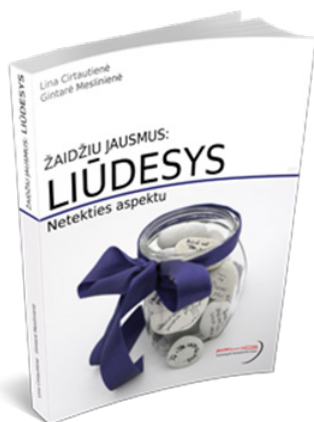
Ką daryti, kai jaudiniesi per stipriai?

Dawn Huebner

Ši Amerikos psichologų asociacijos knyga yra puiki priemonė, mokanti vaiką suprasti ir valdyti nerimą ir neleidžianti užvaldyti jo gyvenimo. Skirta

vaikams nuo šešerių metų, tačiau puikiai tinka ir suaugusiems.

Visi patiriame nerimą, o daugybei vaikų jis pakiša koją, įkalindamas ir neleisdamas judėti pirmyn. Todėl svarbu laiku jį pažaboti ir neleisti jam valdyti vaiko gyvenimo. Knygoje pateikti nerimo valdymo būdai pagrįsti kognityvinės biheivoristinės terapijos principais, tačiau aprašyti itin paprastai ir žaismingai, pateikiant smagių užduotėlių, pavyzdžių, iliustracijų ir patarimų, kaip elgtis konkrečiose situacijose. Atlikęs aprašytus pratimus, vaikas išmoks pažaboti nerimastingas mintis ir jas pakeisti pozityviomis. Perskaitęs šią knygą, vaikas išmoks atpažinti nerimą ir jį sukeliančius veiksnius, įveikti nerimastingas mintis, atpalaiduoti kūną, ne taip jautriai reaguoti į įvairias smulkmenas, labiau pasitikėti savimi.



Žaidžiu jausmus. Liūdesys netekties aspektu

Lina Cirtautienė, Gintarė Meslinienė

Knygoje yra daug praktinių užduočių, padedančių vaikams priimti mirties, tėvų skyrybų, emigracijos, nutrūkusių santykių netekties realumą, išreikšti savo emocijas, mažinti jų neigiamą intensyvumą, mokytis priimti pasikeitimus bei gyventi toliau. Specialistai knygoje ras 5-18 m. vaikams pritaikytas veiklas.

PRIKLAUSOMYBĖS



Kas tai – meilė ar priklausomybė? *Brenda Schaeffer*

Daugelis klaidingai tapatiname meilės ilgesį, atkaklias jos paieškas su pačia meile. Ši knyga daugybei žmonių padėjo išbristi iš meilės priklausomybės, iš sumaišties, įveikti savigriovą, kai siekdami

pilnatviškų, sveikų santykių vis klaidžiojame tamsoje, o tikroji meilė lieka neišsipildžiusi.

Autorė, sertifikuota priklausomybių specialistė, tarpasmeninių santykių psichoterapeutė, psichologijos mokslų daktarė knygoje remiasi daugiamete darbo su klientais patirtimi bei naujais meilės priklausomybės supratimo aspektais: kaip atpažinti meilės priklausomybę, kaip ją suvokti ir, svarbiausia, kaip iš jos išsivaduoti. Sveikos ir liguistos meilės savybes Brenda Schaeffer iliustruoja tikromis istorijomis, kurios skaitytojui padeda suvokti, išsilaisvinti ir atrasti tikrąjį, brandų artimumą. Pateikiama informacija apie priklausomo elgesio biologinį pagrindą, apie technologijų poveikį santykiams, taip pat gilinamasi į tai, kaip smurtas ir praeities traumos veikia polinkį į meilės priklausomybę. Tai knyga, kuri pakeis mūsų supratimą apie romantišką meilę ir artimumą. Skiriama tiek specialistams, tiek plačiajam skaitytojų ratui.



***Bendraamžių švietėjų knyga:
jaunimo sveikata***
Greta Kimzeke

Šios mokymo priemonės tikslas - suteikti bendraamžių švietėjams informacijos organizuojant ir vedant pratybas jaunimui svarbiais sveikatos klausimais (priklausomy-

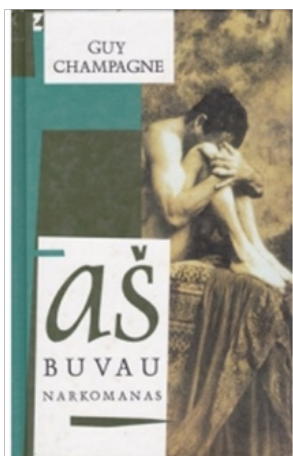
bės nuo narkotinių medžiagų ir kt. žalingų įpročių bei ŽIV/AIDS, LPL prevenciją).



Apsaugok save: skiriama jaunimui

Saulius Čaplinskas, Irma Čaplinskienė, Simona Biveinytė ir kiti

Jaunimui skirtame leidinyje išsamiai apžvelgiamos užkrečiamos ligos ŽIV/AIDS, lytiškai plintančios ligos, priklausomybės ligos bei rizikingas lytinis elgesys. Kiekvieno skyriaus pabaigoje apžvelgiami praktiniai jaunimui kylantys klausimai, susiję su šiomis ligomis bei priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimu bei gydymusi.



Aš buvau narkomanas *Guy Champagne*

Rekomenduojama žmonėms, nenorintiems nuskęsti narkotikų liūne. Šis romanas paremtas tikrais įvykiais ir autentiškais veikėjais. Didelio Paryžiaus dienraščio sporto žurnalistas iš meilės narkomanei mo-

teriai įklimpstą į narkotikų liūną. Ligonio būklė stumia jį nuolat ieškotis “peno”, o vėliau ir grumtis už sveikatą ir išsigelbėjimą. Romanas skamba kaip perspėjimas, kad kelio atgal gali ir nebūti.

PSICHOLOGINIS SMURTAS



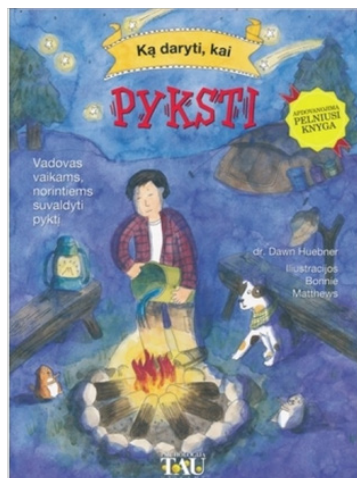
Prašau, liaukitės iš manęs tyčiotis...

Jodre Blanco

Ši knyga – asmeninė istorija, drąsiai ir gyvai pasakojanti apie tai, ką reiškia būti atstumtuaju, kodėl mokyklose dažnai nesugebama užbėgti nelaimei už akių, ir kaip psichinės sveikatos priežiūros atstovai gali neteisingai interpretuoti ilgalaikio mokykloje patirto tyčiojimosi pasekmes.

Tai draugiškas balsas, kuris ragina netylėti, jei esi skriaudžiamas, drąsina kreiptis pagalbos ir padeda suprasti, kad tu – ne vienas, ir tu – stiprus.

Rekomenduojama tėvams, pedagogams ir visiems, kuriems rūpi patyčias patiriančių vaikų gerovė ir sveikata.



Ką daryti, kai pyksti: vadovas vaikams, norintiems suvaldyti pyktį

Dawn Huebner

Vaikai, kaip ir suaugusieji, sunkiai tramdo pyktį, tad ši garsios psichoterapeutės knyga – labai naudinga mažiesiems, nežinantiems, kaip elgtis

patekus į emocijų spąstus. Knygoje pateikti pykčio valdymo būdai pagrįsti kognityvinės biheavioristinės terapijos principais, tačiau aprašyti labai paprastai ir žaismingai, pateikiant smagių užduotėlių, pavyzdžių, iliustracijų ir konkrečių patarimų, kaip elgtis, kai pykčio liepsna pradeda niokoti viską aplinkui.

Ši Amerikos psichologų asociacijos knyga yra puiki priemonė, mokanti vaiką suprasti ir kontroliuoti pyktį bei savo elgesį. Skirta vaikams nuo šešerių metų, tačiau puikiai tinka ir suaugusiesiems.

Perskaitęs šią knygą, vaikas išmoks atpažinti, suvaldyti ir saugiai reikšti pyktį; pakeisti karštas, impulsyvias mintis šaltomis, racionaliomis; nereaguoti impulsyviai; suprasti ir išspręsti pyktį keliančią problemą.



Ką daryti, kai bijai suklysti: vadovas vaikams, norintiems įveikti perfekcionizmą

*Claire A. B. Freeland, Jacqueline
B. Toner*

Ši Amerikos psichologų asociacijos knyga - puiki priemonė, mokanti vaiką drąsiai sėstis prie

savo gyvenimo vairo bei keliauti smalsiai ir be baimės po neatrastas teritorijas. Skirta vaikams nuo šešerių metų, tačiau puikiai tinka ir suaugusiesiems.

Perskaitęs šią knygą, vaikas išmoks nebijoti suklysti ir priimti klaidas, lengviau atsitiesti po nesėkmių, iš patirties pasisemti žinių, labiau pasitikėti savimi, įveikti savikritiką, drąsiai imtis naujų dalykų, lengviau priimti sprendimus ir jų neatidėlioti.

SAVIŽUDYBĖS



Trylika priežasčių kodėl *Jay Asher*

Šis romanas - kelis kartus pripažinta populiariausia knyga jaunimo tarpe JAV. Rekomenduojama paaugliams, kurie susidūrė su draugų savižudybe. Savu noru iš gyvenimo pasitraukęs žmogus kelia aplinkiniams begalinį nerimą, sujaukia įprastą, nusistovėjusį gyvenimą. Knyga skatina pamastyti, kaip mes elgiamės su kitais, kokį pėdsaką paliekame aplinkinių gyvenimuose, ar koks mūsų žodis nebus paskutinis lašas kito žmogaus kančių taurėje.



Sielvartas po savižudybės: ***knyga tiems, kuriuos paliko*** *Inger Anneberg*

Tai knyga, kurioje aprašomos tikros istorijos ir realūs žmonių išgyvenimai po artimųjų savižudybių. Pridedami specialistų komentarai apie savižudžių paliktų

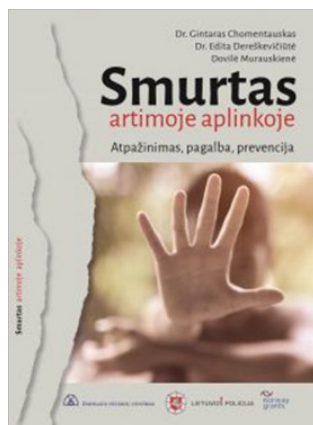
žmonių sielvarto tendencijas, minima ir savižudybių statistika, o knygos pabaigoje konkrečiau pasakojama ir apie pagalbą paliktiesiems. Rekomenduojama žmonėms, patyrusiems artimųjų savižudybę.



Be pavadinimo. Nusizudžiusiųjų artimųjų istorijos, padedančios išgyventi

Tai pusantrų metų rinktos ir kruopščiai Elvyros Kučinskaitės užrašytos nusizudžiusių artimųjų istorijos. Tikros, stiprios, nepakeistos, neanoniminės. Istorijų autoriai tikisi, jog jos paskatins drąsiau kalbėti apie psichinės sveikatos problemas ir savižudybių prevenciją, skirti daugiau dėmesio šalia esantiems brangiems žmonėms, o mėginusius žudyti gal privers susimąstyti sužinojus, kokį skausmą tai gali sukelti jų artimiesiems bei padės atsiverti ir gyti tiems, kurių artimieji gyvenimą baigė savižudybe.

Kalbant apie savižudybę ir jos sukeltą skausmą, sunku rasti tinkamus žodžius, todėl ši knyga neturi pavadinimo. Kiekvienam skaitančiajam palikta galimybė užrašyti savo mintis ir jausmus. Brūkšnys ant viršelio – kvietimas skaitytojui savais žodžiais įvardinti ten perteiktą ir skaitant išgyventą patirtį.



Smurtas artimoje aplinkoje : atpažinimas, pagalba, prevencija *Gintaras Chomentauskas*

Smurtas prasideda, kai vienas iš šeimos narių turi didelį norą kontroliuoti ar dominuoti. Šis noras gali kilti ir dėl žemo savęs vertinimo, perdėto pavydumo, nevisavertiškumo lyginant save su kitu. Smurtas yra išmoktas kontrolės, manipuliacijos būdas, siekiant įtvirtinti savo valdžią ir laimėti kitų nuolankumą. Smurtautojas į kitą žmogų žiūri kaip į nuosavybę, todėl reikalauja besąlygiško paklusnumo įvairiausiomis priemonėmis (tiek psichologinėmis, tiek fizinėmis). Knygoje apžvelgiamos tiek fizinio, tiek psichologinio smurto artimoje aplinkoje rūšys, paplitimas, priežastys, atpažinimas, reakcijos į smurtą ir pasekmės psichikai. Pateikiamos prevencinės priemonės, rekomendacijos teisėsaugos institucijų atstovams, kaip bendrauti su smurtą patyrusiais asmenimis, kaip reaguoti į smurto atvejus, juos sustabdyti ir fiziškai apsaugoti nukentėjusį nuo tolesnių smurtautojo veiksmų. Pateikiami specializuotų pagalbos centrų Lietuvoje telefonai

ir adresai. Skiriama specialistams bei visiems, patiriantiems smurtą artimoje aplinkoje.



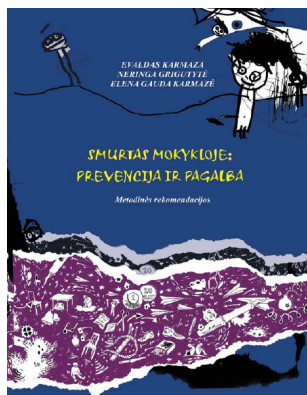
Ką kiekvienas vaikas turi žinoti apie smurtą ir kaip išlikti saugiam

Aušra Kurienė

Vaikams skirta knygelė apie smurtą, koks jis gali būti, kodėl kai kurie suaugusieji skriaudžia vaikus ar jų neprižiūri, ar gali vaikai būti

smurtautojais, kaip apsisaugoti ir kur kreiptis patyrus prievartą.

Tai vertingas vaikui skirtos informacijos šaltinis, kuriame papildomai pateikiamos nuorodos į kitas lietuvių kalba išleistas knygas bei interneto svetaines.

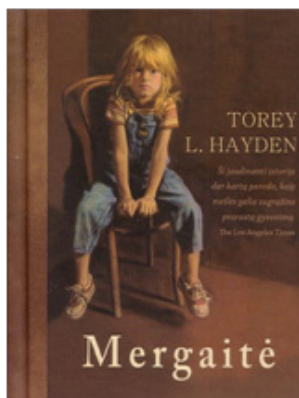


Smurtas mokykloje: prevencija ir pagalba

Evaldas Karmaza, Neringa Grigutytė, Elena Gauda Karmazė

Smurtas mokykloje - itin aktuali problema ne tik pedagogams, bet ir vaikams, jų tėvams. Metodinės rekomendacijos „Smurtas mokyk-

loje: prevencija ir pagalba” supažindina įvairių sričių specialistus su smurto mokykloje problema, galimais sprendimo būdais. Rekomendacijose pateikti konkretūs patarimai, kaip reikėtų elgtis mokykloje, kokių priemonių imtis, norint mažinti smurto paplitimą.



Mergaitė

Torey L. Hayden

Tai gyvenimiška istorija apie šešiametę Šeilą, motinos paliktą greitkelio pakelėje, engiamą alkoholiko tėvo. Visų laikyta amžiams prarastu vaiku, ji patenka jautrios mokytojos T. Hayden globon, ir jos leidžiasi į nuostabią kelionę po meilės kupiną pasaulį, kuriame atsiskleidžia tikroji Šeilos prigimtis ir neeiliniai jos sugebėjimai. Istorija apie tai, kaip žmogiškas, nuoširdus rūpestis, gali pakeisti net labiausiai traumuotą žmogų. Skiriama pedagogams, psichikos sveikatos specialistams bei vaikams, susiduriantiems su smurtu.



6 svarbiausi sprendimai, kuriuos tau teks priimti : paauglių vadovas Sean Covey

Iššūkiai, su kuriais šiandien tenka susidurti paaugliams, yra sunkesni nei bet kada anksčiau. Stresas, bendravimas su tėvais, žiniasklaidos lavinimas, pažinčių ir pasimatymų dramos,

smurtas, peštynės, priklausomybės, depresija ir bendraamžių spaudimas yra tik keli pavyzdžiai. Pasirinkimai, kuriuos paaugliai priima susidūrę su šiais iššūkiais, sukuria arba sužlugdo jų ateitį.

Autorius remiasi tikromis viso pasaulio paauglių istorijomis ir parodo, kaip reikia elgtis, kad sektųsi mokykloje, kaip susirasti gerų draugų, kaip sutarti su tėvais, kaip išmintingai tvarkyti pažinčių ir sekso reikalus, kaip išvengti arba nugalėti priklausomybes, kaip ugdyti savigarbą ir dar daugiau. Tai naujoviška knyga, kurioje rasite labai daug originalių paveikslėlių, įkvepiančių citatų ir juokingų testų. Ji padės paaugliams ne tik atsilaikyti, bet ir sužibėti paauglystės laikotarpiu ir po jos.

Ši knyga, sukurta remiantis autoriaus „7 efektyvių paauglių įpročiais“, yra nepakeičiamas vadovas viso pasaulio paaugliams.

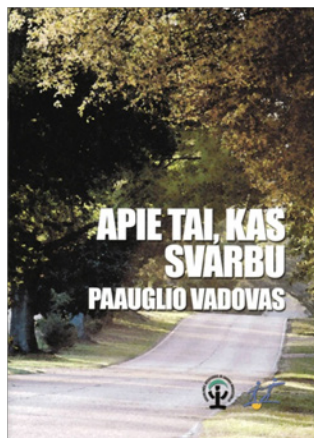


Mūsų mergaitės : išbandymai su kuriais jos susiduria augdamos *Maggie Hamilton*

Kodėl vos penkerių metų mergaitės taip rūpinasi savo išvaizda ir jau yra apsėstos pirkimo manijos? Kodėl vos sulaukusios paauglystės jos ima be saiko gerti, lieknintis arba megzti neaiškas virtualias

pažintis? Kas staiga nutinka mūsų dukterims, kad jos tampa žiaurios, ima terorizuoti bendraamžius ir tyčiotis vienos iš kitų? Ko siekia paauglės pradėdamos ankstyvą lytinį gyvenimą ir net imdamos pardavinėti savo kūną? Kodėl nuolat daugėja depresijos, savižalos ir valgymo sutrikimų? Kodėl turėdamos daugybę įdomių galimybių merginos dažnai nori kuo greičiau ištekėti ir susilaukti vaikų?

Australų rašytoja ir leidėja Maggie Hamilton daugiau nei dvejus metus bendravo su įvairaus amžiaus mergaitėmis, mokytojais, psichologais, teisininkais, rinkodaros specialistais ir medikais, kad atskleistų, kokie išbandymai laukia mūsų atžalų nuo pat gimimo iki vėlyvosios paauglystės.



Apie tai, kas svarbu : (vadovas paaugliui)

Leidinyje yra aptariamos 4 pagrindinės temos: asmeninės vertybės, tarpusavio santykiai, šeima ir darbas. Jame rasite ne tik informaciją minėtomis temomis, bet ir įvairių užduočių, skatinančių

jauną žmogų patį pamąstyti apie vertybes, įvardinti, parašyti ar nupiešti sau svarbius dalykus tam tikrose gyvenimo srityse.



Tėvai, spuogai ir kiti paauglystės rūpesčiai

Elena Giordano, Tonino Lasconi, Graziella Boscato

Paauglystė, labai gražus ir svarbus formavimosi ir brandos laikotarpis, dažnai išgyvenama kaip konfliktiškų nesusipratimų metai. Suaugusieji linkę nuvertinti

šio laikotarpio sudėtingumą, o paaugliai - pernelyg sureikšminti juos supančią netikrumo ir nestabilumo atmosferą. Jie nežino, kaip priimti ir vertinti fizinius ir

psichologinius savo pokyčius.

Knygoje rimtai ir atvirai aptariamos įvairios problemos (draugystė, identitetas, charakterio sunkumai, santykiai mokykloje ir su tėvais). Kalbama ir apie intymius santykius. Tai tema, kuri dažnai nutylima arba neteisingai keliama. Kiekvienas knygos skyrius baigiamas trumpu savęs pažinimo testu. Jų rezultatai yra naudingi orientyrai, galintys padėti tiek jaunuoliams, tiek suaugusiesiems dalytis visa šiam amžiui tenkančia rizika ir atsakomybe.

Knyga skiriama paaugliams nuo trylikos iki aštuoniolikos metų, taip pat jų tėvams, auklėtojams ir mokytojams. Galima ją skaityti vienam arba padiskutuoti kiekviena tema skaitant kartu su draugais, tėvais ar mokytojais.

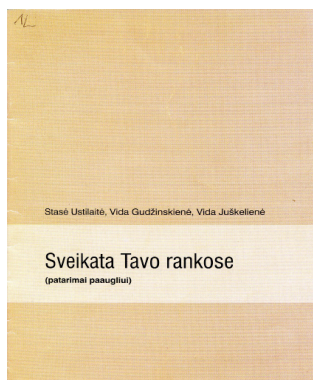


Dabar tu mane supranti ***Emma Haughton***

Romane persipina mokyklos, tėvų ir vaikų bei paaugliškų santykių, pirmos meilės, netekties, vaikų su protine negalia temos. Lukštenamos bėgimo iš namų prielaidos, atskleidžiamas tam tikras kartų atotrūkis, viską gausi-

ai papildant, tikriausiai autobiografinėmis detalėmis. Tekstas parašytas pirmu asmeniu, kaip nuoseklus

dokumentinis pasakojimas, fiksuojantis įvykius, dialogus, jausmus ir mintis, paauglės Hanos akimis, kuri staiga netenka jai labai artimo draugo. Subtilų jos pasaulį, atradimus ir nuoskaudas geriausiai turbūt supras ir įvertins panašaus amžiaus bei lyties skaitytojos.

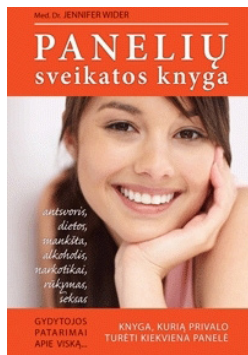


Sveikata tavo rankose: (patarimai paaugliui)

*Stasė Ustilaitė, Vida Gudžinskienė,
Vida Juškelienė*

Leidinuko tikslas – padėti paaugliui saugoti ir stiprinti sveikatą, sėkmingai spręsti kasdien kylančias

problemas. Knygelėje aptariami klausimai: Kas yra sveikata? Kaip tinkamai organizuoti darbo ir poilsio režimą, teisingai maitintis, kas padeda atsipalaiduoti, kaip apsisaugoti nuo lytiškai plintančių infekcijų, kas yra seksualinė prievarta ir kiti aktualūs paaugliams klausimai.



Panelių sveikatos knyga *Jennifer Wider*

Tu esi rimta panelė, tad atėjo laikas pasikalbėti, kaip ketini gyventi savarankiškai! Kad nesijaustum vieniša, paimk į rankas šią knygą! Ji taps tavo geriausia drauge, kuri patars ir teiks psichologinę, emocinę

pagalbą jaudinančioje kelionėje nepriklausomybės ir suaugusiųjų gyvenimo link.

Joje galima rasti atsakymus į klausimus apie seksualumą ir gimdymų kontrolę, ginekologinę sveikatą, apsisaugojimą nuo lytiškai plintančių ligų, miego problemas, valgymo sutrikimus, svorio reguliavimą, tinkamą dietą ir mitybą, narkotikus, kovą su depresija, nerimu, vieatve ir stresu, pavasario permainų įveikimą, bei šiuolaikiškas žinias svarbiomis sveikatos temomis – nuo rimčiausių iki smulkiausių.



Neišjunk šviesos ir neužsimerk!: 200 tiesų apie tave ir meilę

Julia Weidner

Tėvai nieko neišmano, mokykla nervina, o pirmoji meilė užgriūva sukeldama gilią emocinę krizę.

Brendimo metu jausmai kunkuliuoja ir kelia daugybę klausimų. Šioje

knygoje sužinosi viską apie pirmąją meilę, pavydą, meilės kančias, gausi atsakymus apie kontracepciją, nėštumą ir homoseksualumą. Atvirai aptariamos tokios temos kaip nėštumo nutraukimas, seksualinė prievarta ir AIDS.

Čia rasi ne tik atsakymus į visus klausimus apie aistrą ir meilę, bet ir praktinių patarimų apie tokius dalykus kaip ilgas bučiny, flirtas ar pirmasis pasimatymas. Daugybė mergaičių pasakojimų liudija, kad tu su savo pojūčiais nesi vieniša. Knyga palydės skaitytoją į jaudinantį meilės pasaulį, pateiks mokslinių žinių apie kontraceptines priemones, nėštumą ir jo nutraukimą, seksualinę prievartą, homoseksualus.



Plona rausva linija

Annalisa Strada

Tai lengvai, su humoru papasakota istorija apie šešiolikametę ir jos nelauktą nėštumą. Knygoje daug apmastymų. Viena klaida paauglystėje gali pakeisti tavo gyvenimą ir mąstymą. Paaugles nuo moterų skiria plonytė linija. Visos ją peržengia. Visos siekia tapti suaugusiomis. Kai šia linija tampa rausva nėštumo testo juostelė, viskas gerokai pasunkėja...

Perla – sportiška mergina, jos didžiausia aistra – bėgimas. Šešiolikmetės mama griežta ir niekada neklystanti, tėtis nuolat kažkur išvykęs, o su geriausia drauge Alegra jos neišskiriamos. Merginos dalijasi visais džiaugsmiais, skausmais ir kilogramais ledų.

Perla rankose laiko nėštumo testą. Ji pastoja po vienintelio greito ir nuviliančio pasimatymo su nuolat merginų apsuptu gražuoliuku Cezariu, kurį jau seniai buvo įsimylėjusi. Perla – protinga, blaiviai mąstanti mergina, bet pakako tik kartą užsimiršti, pamesti galvą, ir tai buvo lemtinga...Ką dabar daryti? Su kuo pasikalbėti? Pasakyti Cezariui ar ne?



Nuo ančiuko iki gulbės: mergaičių knyga

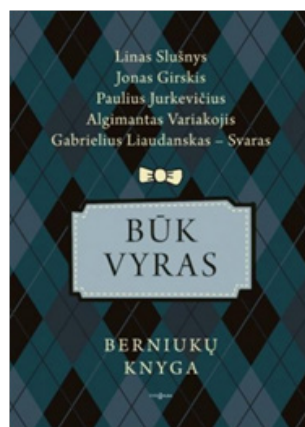
*Edita Čekuolienė, Vaiva Eringytė,
Jūratė Dobrovolskienė, Julija
Žilėnienė, Rūta Vainienė*

Ar paauglystė – maištas prieš visą pasaulį? Regis, visi tau kelia vien reikalavimus, nurodinėja, kaip turi elgtis, kaip atrodyti... Gal gyvenimas prieš tave susimokė? Grįžti atgal į saugią vaikystę nebegali, bet ir suaugusieji į tave dar nežiūri rimtai. Tai kur tavo vieta? Kaip sutarti su savo šeima, su aplinkiniais ir, pirmiausia, su pačia savimi? Kaip rengtis, kad draugai nesisvaidytų kandžiom pastabom, o tėvai nemoralizuotų? Ką daryti, staiga ištikus pirmajai meilei ir ėmus siausti hormonų audroms? Vien klausimai... Penkios garsios ir išmintingos Lietuvos moterys tau skirtoje knygoje ne moralizuoja, o pataria, ne smerkia, o paaiškina, ne baugina, o ramina.



Atvirai apie TAI *Vaiva Eringytė*

Su kuo pasišnekėti atvirai apie intymiausias problemas, jeigu ne su ginekologe. Ji nebars, neišjuoks, priešingai, net į pačius „kvailiausius“ klausimus atsakys rimtai, profesionaliai ir nuoširdžiai. O klausimų paauglės turi begales, netgi tokių, kurių nedrįsta aptarti su mama. Ši knyga – rimta pagalba ne tik bręstančioms 10–16 metų mergaitėms, bet ir jų mamoms ar globėjoms, o gal net ir sutrikusiems tėčiams (kad dukros klausimai neužklyptų iš netyčių).



Būk vyras: berniukų knyga *Linas Slušnys, Jonas Girskis, Paulius Jurkevičius, Algimantas Variakojis, Gabrielius Liaudanskas-Svaras*

Paauglystė – tartum šuolis parašiotu. Penki labai patyrę instruktoriai jums pataria, kaip skrieti maloniai ir saugiai nusileisti. Psichiatras Linas Slušnys padeda geriau pažinti save ir suprasti draugą, atskleidžia bendravimo subtilybes

Kodėl sunku sutarti su tėvais? Kas yra vyriška draugystė? Kuo meilė skiriasi nuo susižavėjimo? Kas pirmas – jis ar ji – turi prabilti apie jausmus? Gydytojas neurologas Jonas Girskis pasakoja apie kūno pokyčius ir seksualumą, kalba ir apie intymius dalykus, kurių ne visada drąsu klausti. Kaip elgtis, kad taptum ne tik stiprus ir gražus, bet ir sveikas? Įvertink savo fizinę būklę ir nepatingėk atlikti gydytojo siūlomų pratimų. Žurnalistas Paulius Jurkevičius šmaikščiai paaiškina, kodėl būtina valyti ne tik dantis, bet ir batus, moko užsirišti kaklaraištį ir ragina neišsigąsti, šalia lėkštės pamačius daugiau nei vieną šakutę. Jis pamokys ir bendravimo meno – kaip prakalbinti merginą, kaip bendrauti su vyresniais ar užmegzti pažintį internete. Nepriklausomas finansų ekspertas Algimantas Variakojis pasakoja, kaip protingai elgtis su pinigais. Ir ne tik. O hiphopo grupės „G&G Sindikatas“ lyderis Gabrielius Liaudanskas – Svaras kalba apie „svarbiausią mūsų gyvenimo dalį“ – laisvalaikį. Tai ne vien televizorius, kompiuteris ir knygos, bet ir laiptinės chebra, riedlentės, motociklai. Jis trumpai papasakoja apie populiariausias jaunimo subkultūras – hapius, pankus, gotus, skustagalvius ir, žinoma, apie hiphopą.

T U R I N Y S

Pratarmė	5
Depresija	6
Nerimas	7
Netektis	8
Priklausomybės	8
Psichologinis smurtas	11
Pyktis	12
Savivertė	13
Savižudybės	14
Smurtas	16
Paauglystė	19
Seksualinis švietimas	25

Rekomenduojamojo pobūdžio leidiniai vaikams ir jaunimui

Sudarė DAIVA ŠIRKAITĖ

Redagavo JANINA VALANČIŪTĖ

Maketavo INGRIDA TOMAŠEVSKIENĖ

Internetinis el. leidinys

Išleido Lietuvos medicinos biblioteka

Kaštonų g. 7 , LT-01107 Vilnius

