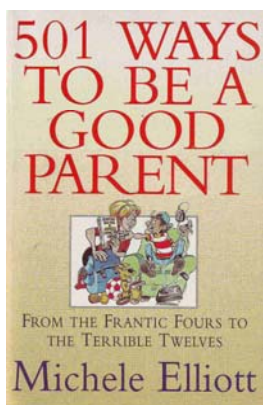


Nešto od onoga što čitam

Moji profesionalni interesi su raznovrsni. Poslovi koje obavljam kako na svom radnom mjestu, tako i u „slobodno“ vrijeme zahtijevaju posjedovanje pravovremenih, cjelovitih i provjerenih informacija. Čitati volim. Internet mi još nije pogasio taj gušt.

Evo po nekoliko crtica o knjigama kojima sam se bavio nekoliko posljednjih mjeseci. Ovdje ću navesti samo neke od njih, koje bi mogle biti korisne i drugima.



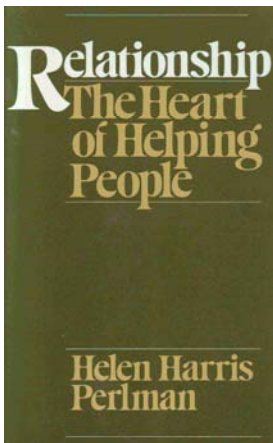
Michele Elliott učiteljica je i dječji psiholog, osnivačica i ravnateljica „Kidscape-a“ koji se bavi sprječavanjem svih vrsta nasilja nad djecom. Knjiga 501 NAČIN KAKO BITI DOBAR RODITELJ zbirka je savjeta za svakodnevni život.

Neki od zanimljivih podnaslova:

- Osigurajte djeci da razgovaraju s vama,
- 10 najgorih stvari koje možete reći svome djetetu,
- Podmićivati svoje dijete,
- Pomoći djetetu da se uspješno nosi s razvodom roditelja,
- Što učiniti kad vaše dijete zezne stvar.

Knjiga ima preko 330 stranica, izdavač Hodder&Stoughton, cijena oko 100 kuna





Poznata i dugogodišnja učiteljica socijalnog rada na sveučilištu u Čikagu, Helen Harris Perlman (umrla pred 4 godine u 98. godini života) napisala je nekoliko knjiga i preko 75 stručnih i znanstvenih članaka. Ovu knjigu namijenila je pomagačkim profesijama.

U uvodu autorica kaže:

- Ako ste uključeni u pomaganje ljudima – kao liječnik, sestra, učitelj, socijalni radnik, savjetovatelj, terapeut,
- Ako ste zaokupljeni ljudima koji pomažu drugima i savjetuju ih često,
- Ako želite da vaši napori budu korišteni i korisni – onda je ovo knjiga za Vas.

I, ako pregledate do kraja ovu knjigu, zasigurno ćete se složiti s gornjom tvrdnjom.

S mudrošću i osjetljivošću osobe koja je cijeli život izučavala načine kako djelotvorno pomoći drugima, autorica naglašava značaj **odnosa** – kao ključne riječi o kojoj se treba voditi računa kada jedna osoba treba pomoć a druga joj želi pomoći.

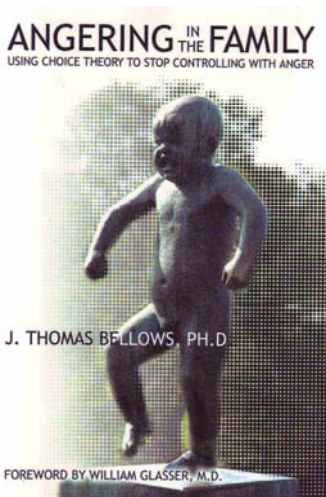
Kako se povezati i kako ostvariti savezništvo na djelotvoran način s osobom koja treba pomoć (a možda je ne traži) – tema je koja se provlači kroz sva poglavlja knjige:

- Što je odnos?
- Odnos koji pomaže,
- Možete li voljeti svakoga?
- Odnos prema osobi koja se opire,
- Odnosi prema skupinama,
- Odnosi prema značajnim drugima itd.

Knjiga koju bez poteškoća mogu prihvatiti svi RT-ovci.

Izdavač, The University of Chicago Press, cijena oko 15 US\$.





LJUĆENJE U OBITELJI - rijetko je djelo posvećeno nasilju u obitelji razmatrano kroz prizmu teorije izbora.

Thomas Bellows je psiholog, član Instituta Williama Glassera (RTC) i dugogodišnji predavač na sveučilištu u San Antoniu (Tx).

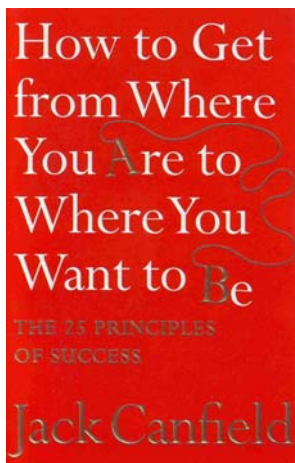
Autor nas poučava osnovnim pojmovima teorije izbora i daje prijedloge kako se odnositi prema različitim oblicima primoravanja koji se javljaju u obitelji. Prijedlozi polaze od promoviranja pregovaranja i dogovaranja do preuzimanja osobne odgovornosti i izrade zajedničkih planova kojima bi se reducirale frustracije i omogućilo članovima obitelji da se međusobno bolje odnose. Autor naglašava kako ljućenje ne izazivaju niti drugi, niti okolnosti. Ono je izabrano cjelokupno ponašanje i javlja se češće od bilo koje druge emocije. Ono je obično prvi korak prema agresivnom ponašanju. Komunikacijske teškoće u obitelji povećavaju se kada jedna osoba uporno inzistira da je samo ona u pravu, da je njen realitet jedini i ispravan.

Belows napominje i česte stereotipije i mitove vezano uz ljućenje:

- Ako nismo povremeno agresivni drugi mogu pomisliti da smo slabići,
- Ne možemo „ne reagirati“ kad nas drugi provociraju,
- Nemamo kontrolu nad svojim emocijama, moramo se ljutiti,
- Ljutnja se mora „ispuhati“, ne smijemo se susprezati...

Izabirati ljutnju (ljućenje) znači svjesno birati rušenje naših važnih odnosa, djelovati neprimjereno i nedjelotvorno...

Knjiga korisna kako pristalicama teorije izbora, tako i svima koji se suočavaju s nasiljem u obitelji.



Plodonosni Jack Canfield napisao je još jednu praktičnu knjigu, koja naslovom RT-ovca i pristašu teorije izbora podsjeća: „Ovo je „naš“ naslov!“

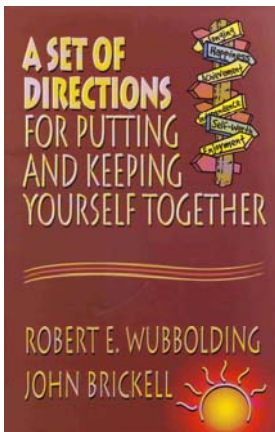
KAKO ODAVDE GDJE SI, STIĆI TAMO GDJE ŽELIŠ BITI - sažima 25 temeljnih načela koja autor drži važnima za postizavanje uspjeha u nama relevantnom području. Neka od tih načela identična su ili veoma bliska svjetonazoru teorije izbora:

- preuzeti odgovornosti za sebe, na sebe
- odlučiti što želiš (i trebaš – dodali bi RT-ovci)
- djelovati, biti proaktivan
- ne prihvatiti neuspjeh, tražiti i pokušavati drugo
- koristiti povratnu informaciju i t.sl.

Autorove poruke su jednostavne, praktične i osnažujuće. Knjiga se čita lako, raspored građe omogućava brzo snalaženje.

Izdavač: HarperElement. Cijena – oko 90 kuna.





Dva poznata učitelja Instituta Williama Glassera, Robert Wubbolding - direktor Trening centra WGI) i John Brickell –direktor Centra za Realitetnu terapiju u UK napisala su praktični priručnik (i podsjetnik) za sve one koji se nađu u nekoj problemnoj situaciji a nemaju zamisao o mogućem rješenju. Kratkim, jasnim i jednostavnim jezikom, čitatelja se podsjeća na razne svakodnevne poteškoće u kojima se može naći i razmatraju se moguće strategije izlaza. Dakako, cijela knjiga zrači svjetonazorom teorije izbora, te se na stranicama može naići na poznate teme:

- biti spreman na naporan rad
- prihvatiti sadašnji realitet
- ne odustajati
- osjećati se bolje – naš je izbor
- napredak korak po korak
- izbjegavati isprike
- biti povezan s ljudima
- vjerovati svojoj kreativnosti itd.

Autori ne prihvaćaju odustajanje. Ne prihvaćaju neuspjeh. Uvijek se možeš osjećati bolje. Preporučuju:

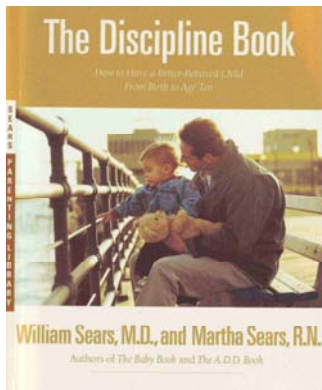
Kad se osjećaš loše – poduzmi nešto.

Kad si u depresiji – očisti pećnicu, operi auto, napiši pismo, očetkaj cipele, pozovi prijatelja...

Kad si slomljen i potišten – učini nešto, bilo što.

Izdavač: Educational Media Corporation



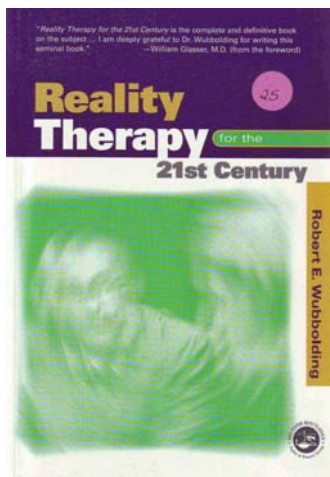


Bračni par William (prof. pedijatrije na sveučilištu u Kaliforniji) i Martha Sears (med.sestra) napisali su u koautorstvu oko 40 knjiga koji se tiču podizanja djece. U Americi su zauzeli visoko mjesto među roditeljima koji traže savjete o svim aspektima trudnoće, porodu, njezi djeteta, prehrani... Dugogodišnje iskustvo ohrabrilo ih je da se upute i prema drugim strukama (primjerice pedagogiji i psihologiji), te da bez nesigurnosti govore i o temama koje nisu dominantno namijenjene pedijatrima:

- disciplina
- povezanost
- postavljanje granica
- samopoštovanje djeteta
- izražavanje emocija
- ljutnja
- ispravljanje nepoželjnih ponašanja
- rivalitet među braćom i sestrama
- moral itd.

Izdavač: LITTLE, BROWN AND COMPANY, cijena oko 140 kuna



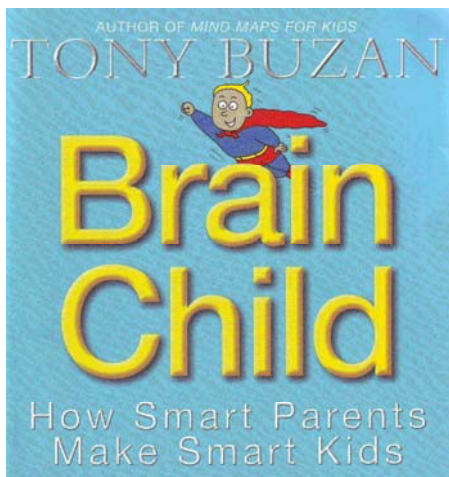


Autor ove vrijedne knjige dugogodišnji je i jedan od najbližih Glasserovih suradnika - Bob Wubbolding, Direktor Trening centra Instituta Williama Glassera. U predgovoru ovoj knjizi sam Glasser kaže kako *realitetna terapija* ulazi u 21. stoljeće sa dvije značajne knjige: *Realitetna terapija za 21. stoljeće* R. Wubboldinga i s njegovom knjigom *REALITY THERAPY IN ACTION*.

Knjiga je sustavni prikaz razvoja realitetne terapije, govori o njenim izvorima, razlikama od drugih terapijskih pristupa, primjeni u individualnom i grupnom radu, radu s obitelji, o djelotvornim procedurama, okružju koje pomaže promjenama...

Knjiga prepuna korisnih informacija! Potrebna u biblioteci svakog certificiranog RT-ovca (RTC). Još korisnija bila bi – u prijevodu!





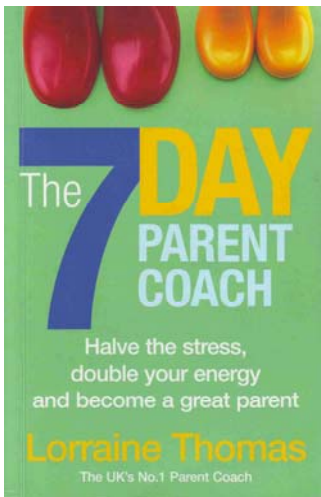
Poznati autor Mentalnih mapa Tony Buzan upozorava nas kako najobičniji automobil dolazi s naputcima za uporabu od 100 stranica, jedno računalo dolazi s oko 1000 stranica uputa, a dijete, čiji je broj mozgovnih stanica 166 puta veći od zbroja svih ljudi na zemlji – nema nikakve naputke za uporabu!

Jedna jedina pčela, čiji mozak ima manje od 1 milion stanica, može:

- letjeti, boriti se, reproducirati se, čuti, mirisati, kušati, dodirivati, graditi, kontrolirati temperaturu, brojiti, štititi, navigavati, šetati, trčati, pamtiti, igrati se, plesati, štititi, raditi konstruktivno i suradno u zajednici.

Koliko li tek može jedno jedino dijete!





Lorraine Thomas je izvršna direktorica Parent Coaching Academy (<http://www.theparentcoachingacademy.com/>) i značajno ime u Velikoj Britaniji kad je riječ o vođenju i poučavanju roditelja.

Autorica u ovom priručniku nudi nova oruđa i tehnike za:

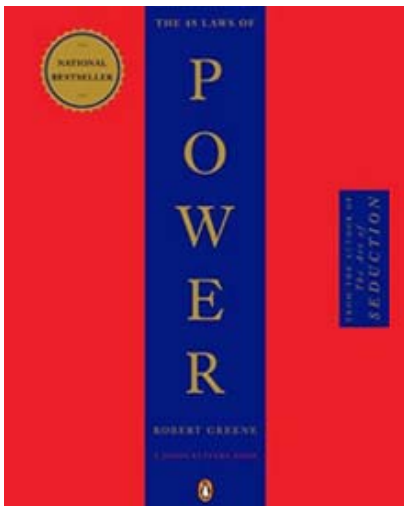
- podizanje samopouzdanog djeteta
- snižavanje stresa i podizanje energije
- pronalaženje više vremena za uživanje sa obitelji
- razvoj djelotvornih alternativa šutnji
- razrješavanje osjećaja krivnje
- komuniciranje s djetetom

Njegova specifičnost je što naglašava odnos roditelja prema sebi i odnos roditelja s djetetom. Poučava roditelja koliko je važno skrbiti i njegovati svoj vlastiti osobni razvoj, i što tu bude djelotvorniji, lakše će graditi odnos sa svojim djetetom. Početna točka za promjenu je – u roditelju samom.

Priručnik je dobio raznovrsne pozitivne recenzije, prvenstveno roditelja različitih profesija. Moja procjena: koristan priručnik.

Izdavač: Vermilion, 2005.





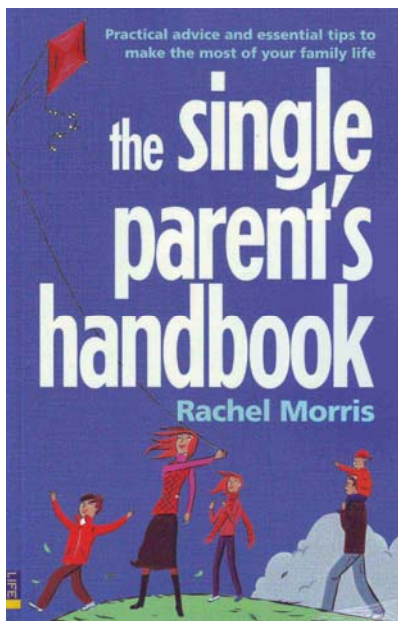
Potreba za moći, dominacijom, nadvladavanjem, pokoravanjem, primoravanjem i kontrolom drugog i drugih – jedna je od snažnih potreba. Nasreću, nema kod svih ljudi i svoj negativni dio spektra. W. Glasser potrebu za moći ubraja u osnovne čovjekove potrebe, koja može, ako čovjek ne uspije upravljati svojim ponašanjem, trajno narušiti sve njegove značajne potrebe i odnose. Robert Green klasično je obrazovan autor, pod snažnim utjecajem Machiavellija, Nietzschea i američkoga mornaričkog stratega Johna Boyda. Stvara svoje prvo djelo **48 ZAKONA MOĆI**, koje su neki nazvali novim VLADAREM (Il Principe).

Green je vrlo analitički razgradio svaki od nabrojanih zakona; nabrajam nekoliko najzanimljivijih:

- Nikad ne nadmaši svoga učitelja
- Taji svoje namjere
- Pobjeđuj svojim djelovanjem, nikada argumentiranjem
- Zaraza: Izbjegavaj nesretne i jadne
- Nauči kako držati ljude ovisnima o sebi
- Koristi selektivno poštenje i ljubaznost kako bi razoružao svoje žrtve
- Zgazi svoje neprijatelje do kraja
- Znaj s kime imaš posla - ne naljuti pogrešnu osobu
- Ne obvezuj se nikome
- Uđi u akciju čvrsto
- Planiraj cijeli put sve do kraja
- Prezri besplatni ručak

Korisno pročitati svima koji se bave ljudskim odnosima.

Izdavač: Profile Books



Samohrano roditeljstvo sve je češća pojava. Roditeljstvo je negdje nastalo voljom samo jednog roditelja, a znatno češća situacija je da do njega dolazi raspadom obiteljske zajednice. U većini slučajeva, samohrani roditelj je majka koja pokušava uravnotežiti sve segmente novog načina života.

Autorica naglašava značaj dobrog osjećanja samohranog roditelja: njegove udobnosti, sigurnosti, prihvaćanja. Ima potrebu da se osjeća samostalno i u kontroli svoga života. Ima potrebu vjerovati kako postoje mogućnosti izbora, da se mogu donose vlastite odluke, kako pravo mijenjati svoje zamisli. Ima potrebu za odmorom, potrebu da se osjeća dobrom osobom koja skrbi o svome djetetu.

Svatko od nas treba četiri kuta svoje stabilnosti:

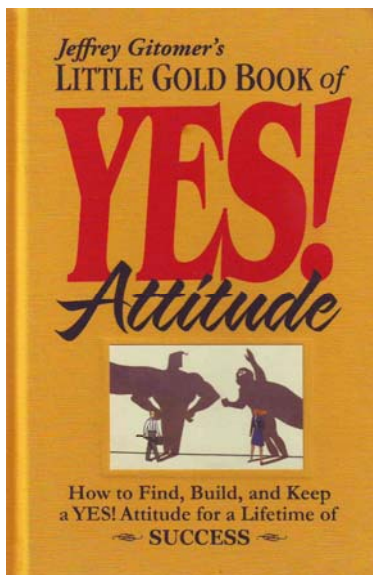
- Ljubavni život
- Obiteljski život
- Društveni život
- Profesionalni život

Svaki od ova četiri temeljna kuta stabilnosti samohranog roditelja mogu biti narušena. Javljuju se emocije samosažaljevanja, okrivljavanja sebe (i drugog), ljutnje, izgubljenosti, tjeskobe, nesigurnosti, gubljenje perspektive...

Knjiga će pružiti obilje praktičnih savjeta za niz mogućih okolnosti u kojima se nalazi samohrani roditelj.

Izdavač: Pearson Education Limited & Rachel Morris, 2007.

Cijena – oko 130 kuna



Pozitivna psihologija širi svoj utjecaj na mnoga područja ljudskog života. Autori knjiga i priručnika ni ne trebaju biti psiholozi, da bi pisali. Ne trebaju niti završiti studij (J.G. započeo studij jezika i nije ih priveo kraju), možda trebaju pazljivo čitati neke zaboravljene stvari, imati smisao za kompilaciju, uočavati bitne stvari oko sebe, imati u svom pristupu kreativnosti, zabave. Jeffrey Gitomer – poslovni je čovjek, samopouzdana mag i majstor prodaje, trener vještina kako pristupati kupcu.

Mnogi pokušavaju utvrditi zašto ljudi rade to što rade. Jer, ako to utvrdimo, vjerujemo da ćemo ih (možda) lakše kontrolirati? Da će raditi ono što mi želimo da rade?

Gitomer kaže: Ne pitajte se kako im prodati, pitajte se zašto ljudi kupuju? I našao je odgovore i među kupce svojih vještina svrstao, za dobre novce: Coca-Colu, BMW, IBM, Golf, Hilton...

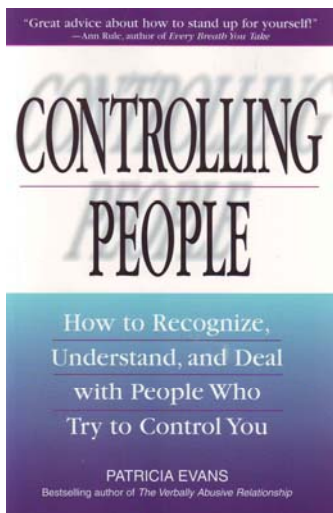
Knjiga pisana duhovito, jasnim jezikom, grafički vrhunski dotjerana.

I dvije-tri poruke iz knjige:

- Ljudi koji su arogantni i prave se važni kažu „Znam ja to“ i idu dalje. Ljudi koji su pouzdani i pozitivni pitaju sebe: „Koliko sam u tome dobar?“ – i nastoje se poboljšati.
- Glavni razlog zašto ljudi nahrupe na moju paradu - jer nemaju svoju vlastitu.

Kupiti, pročitati, komentirati!





Kako reče W. Glasser, „uronjeni“ smo u svjetonazor izvanjske motivacije. Oko nas su ljudi koji su uvijek u pravu, govore nam što radimo dobro i gdje griješimo, znaju s kime bismo se trebali družiti a s kime ne, što bi bilo korisno za naš profesionalni napredak, bismo li trebali živjeti ovdje ili ondje... rječju, koji bolje od nas znaju što je za nas dobro.

Kako ih prepoznati, shvatiti i nositi se s njima – tema je knjige koju preporučujem.

Izdavač: Adams Media Corporation,

Cijena – 110 kuna