

VÝCHOVA DĚTÍ
V ČECHÁCH:
V ČEM JSME JINÍ
NEŽ NAŠI RODIČE

POZOR, PUBERTA!
NAUČTE SE
KOMUNIKOVAT,
ABYSTE JI PŘEŽILI

TERAPIE NENÍ
MAGIE, JAK MÍT
REALISTICKÁ
OČEKÁVÁNÍ

JIŘÍ MÁDL
O VLNÁCH, STRESU
A PROBLÉMECH
SE SPÁNKEM

MOJE PSYCHOLOGIE

ČASOPIS, KTERÝ VIDÍ POD POVRCH
ZÁŘÍ 2024 / 99KČ

ta dnešní
mládež
CO TRÁPÍ NAŠE DĚTI



Vypořádáním se s nerozhodností se proto budete cítit jistější a efektivnější.

VÝHODY AŽ V PRVÉ ŘADĚ

Zvážením výhod každé možnosti můžete určit, která nese potenciál nejlepšího možného výsledku. Výhody přitom bývají silnější než negativa a strachy, které má mnoho lidí tendenci vidět jako první. Funguje to tak, že vypichnete-li prioritně výhody, uvidíte ty lepší důsledky, začnete se cítit jistěji a spíše uvěříte, že se správně rozhodnete. Pokud se například rozhodujete mezi dvěma pracovními příležitostmi, řekněte si, po čem toužíte nejvíce, začněte nejprve přemýšlet o možných výhodách přijetí pozice, je pro vás lákavější vyšší plat, nebo větší rovnováha mezi pracovním a soukromým životem a víc volného času?

K pochopení toho, co je pro nás nejdůležitější, máme jednoduchou vizuální pomůcku – seznam výhod a nevýhod, pěkně vedle sebe. Jak již bylo naznačeno, je lepší začít výhodami. Zapisování věcí a kontextů může zlepšit vaši pozornost během rozhodovacího procesu, umožní promyslet a nastínit různé aspekty každé možnosti. Navíc během tohoto procesu můžete pochopit něco, co jste si dříve neuvědomovali, a ukazuje se jako důležité. ■

TRÉNINK PROTI NEROZHODNOSTI

Než se vydáte za odborníkem nebo terapeutem, můžete najít mnoho aktivit či technik, které posílí vaši sebedůvěru, jako je například věnovat čas nácviku sebeuvědomění a soustředit se na své pozitivní vlastnosti.

- Máte-li pochybnosti o nějakém svém rozhodnutí, přemýšlejte o těch předchozích, která jste učinili, a o pozitivních výsledcích, která přinesla. Podstatné je nezaměřovat se na to negativní. Když uznáte své úspěchy, logicky si budete více důvěřovat.
- Zkuste pojmenovat svoje silné stránky, poznejte, co vám jde, přiznejte si, v čem jste dobří, a nebojte se připustit, že něco vám třeba úplně nejde.
- Obklopujte se pozitivními lidmi, kteří vás mají rádi, znají vaši hodnotu a nemají potřebu vás kritizovat kvůli maličkostem. Lidé, kteří vás milují a oceňují, vám poskytnou nejlepší zrcadlo vás samých. Zkuste si s nimi pravidelně plánovat schůzky u kávy nebo kdekoli, kde to máte rádi. Možnost svoje obavy ventilovat blízkým a diskutovat o nich skvěle pomáhá při zvyšování pocitu vlastní hodnoty a odvádění stresu.

inzerce

Jak vybrat kvalitní hry pro nejmenší děti?

Je potřeba se dětem věnovat, aby se mohly plně rozvíjet, je známá věc. Není však vždycky jednoduché najít optimální podněty, na které dítě právě stačí a které mu prospívají. U miminek je mnohdy výběr vhodné aktivity vyloženě oříšek. Sáhněte proto po speciálních dětských hrách navržených odborníky – budete tak mít jistotu kvality i edukativního přínosu pro vaše dítě.

PRO KOJENCE

V prvních měsících života kojenci vidí barvy a detaily omezeně. Jejich oči přitahuje vysoký kontrast, který jim pomáhá rozlišovat objekty. V tomto období lze zrak a paměť rozvíjet pomocí kontrastních obrázků s jednoduchými a zřetelnými barvami. Proto výrobce EFKO ve spolupráci s odborníky vyvinul a zařadil do své nové edice KukiKuk kontrastní karty pro miminka.

KUKIKUK: VĚÉÉLIKÉ

KONTRASTNÍ KARTY: Sada 24 velkých obrázků pro rozvoj zraku a pozornosti, vhodná i pro děti s očními vadami.

Vhodné zaměřit se na trénink paměti, řešení problémů, zpracovávání informací a rozvoj hrubé i jemné motoriky. Pro tuto skupinu je v edici KukiKuk více než deset dalších her.

VĚÉÉLIKÉ LOTO BAREVNÉ STÍNY NEBO ZVÍŘECÍ PELÍŠKY:

Dvě samostatně prodejné hry obsahující hrací desky a žetony zaměřené na rozvoj jemné motoriky a logiky.



VĚÉÉLIKÁ SKLÁDAČKA VESELÁ

ZVÍŘÁTKA: Děti mohou sestavovat různé kombinace zvířátek, hra podporuje jemnou motoriku a kreativitu.



„Vorbou a konzultací s odborníky jsem trávil stovky hodin,“ říká autor edice her Tomáš Bělka.

PRO BATOLATA

Rozvoj mentálních schopností batolat vyžaduje také impulzy než u kojenců. V tomto období je

Produkce probíhá pod přísnou normou FSC® zajišťující udržitelné materiály. Odborníci oceňují přínos her KukiKuk pro rozvoj jemné a hrubé motoriky, vizuálního vnímání, ale i posilování rodinných vztahů díky společné hře.

Celou nabídku z edice najdete na

www.kukikuk.cz

