



SOCIALINIAI
DARBUOTOJAI
REKOMENDUOJA

KNYGŲ LENTYNA

Vilnius
2025



Lietuvos Respublikos
socialinės apsaugos
ir darbo ministerija



Profesinių
kompetencijų
tobulinimo centras



TURINYS

Knygos, kuriose rasite patarimų Knygos, kurios praplės Jūsų akiratį

Sveiki! Belaukiant knygų mugės, vieną jaukų žiemos vakarą kilo klausimas, o kokias gi knygas skaito socialinio darbo ekspertai? Taigi, mes ėmėme ir uždavėme šį klausimą socialiniuose tinkluose, kuriuose bendrauja socialinių paslaugų srities darbuotojai. Štai todėl šalia knygų rekomendacijų matysite socialinių tinklų slapyvardžius.

Šioje knygų lentynoje rasite Jūsų kolegų rekomenduojamas skaityti knygas. Pasinerkite į knygų pasaulį, - čia Jūs susitiksime ne tik su istorijų herojais, bet ir su savo kolegomis. Juk tai - jų perskaitytos knygos. Nieko nėra geriau už draugišką patarimą! Tikimės, kad šios knygos Jus įkvėps, patars ir padės tobulėti tiek asmeniškai, tiek profesinėje srityje.

Įdomu tai, kad šioje lentynoje - itin jautrios temos. "Ir apskritai yra tiek daug knygų tiek grožinių, tiek profesinių, nes socialinis darbas toks platus ir bendražmogiškas, kad skaityti ir skaityti mums", - komentuoja Karolina.

Ačiū visoms, padėjusioms surinkti šią knygų kolekciją!

Su džiaugsmu,

**Socialinių darbuotojų ir kitų socialinių paslaugų srities darbuotojų
Profesinių kompetencijų tobulinimo centro komanda**



SOCIALINIO DARBO KULTŪRA

Socialinio darbo kultūra apima vertybes, principus, metodus ir įsipareigojimus, kuriais vadovaujasi socialinio darbo profesionalai savo kasdienėje veikloje. Socialiniai darbuotojai visame pasaulyje aktyviai siekia socialinio teisingumo, kovoja su diskriminacija, nelygybe ir kitomis neteisybėmis, kuria sąžiningą ir teisingą visuomenę, kurioje kiekvienas žmogus turi vienodas galimybes ir teises.

SOCIALINIO DARBO ETIKOS KODEKSAS

Turbūt tai - svarbiausia parankinė kiekvieno socialinio darbo srities specialisto knyga.

Elektroninę Etikos kodekso versiją [rasite čia >>](#)

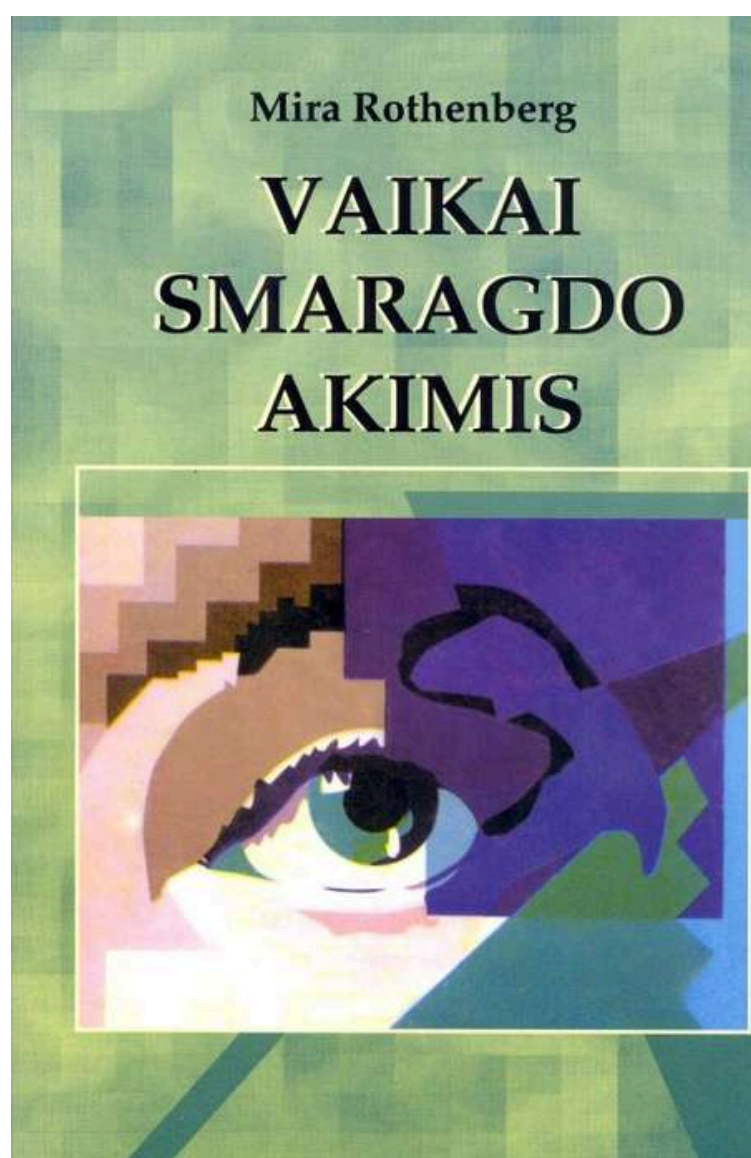
KNYGŲ LENTYNA



Nuotrauka ir rekomendacijos - Ritos Trečiakauskienės Abramovičiūtės

KNYGOS, SKIRTOS DARBUI

Bet kokia knyga, jei ji praturtina ir padeda ieškant atsakymų į klausimus, yra neįkainojama. Čia rasite knygų, kurias rekomenduoja Jūsų kolegos. Jei rasite tokią, kurios dar neskaitėte, paieškokite jos naudotų knygų knygynuose ar rinkitės elektroninę knygos versiją. Malonaus skaitymo!

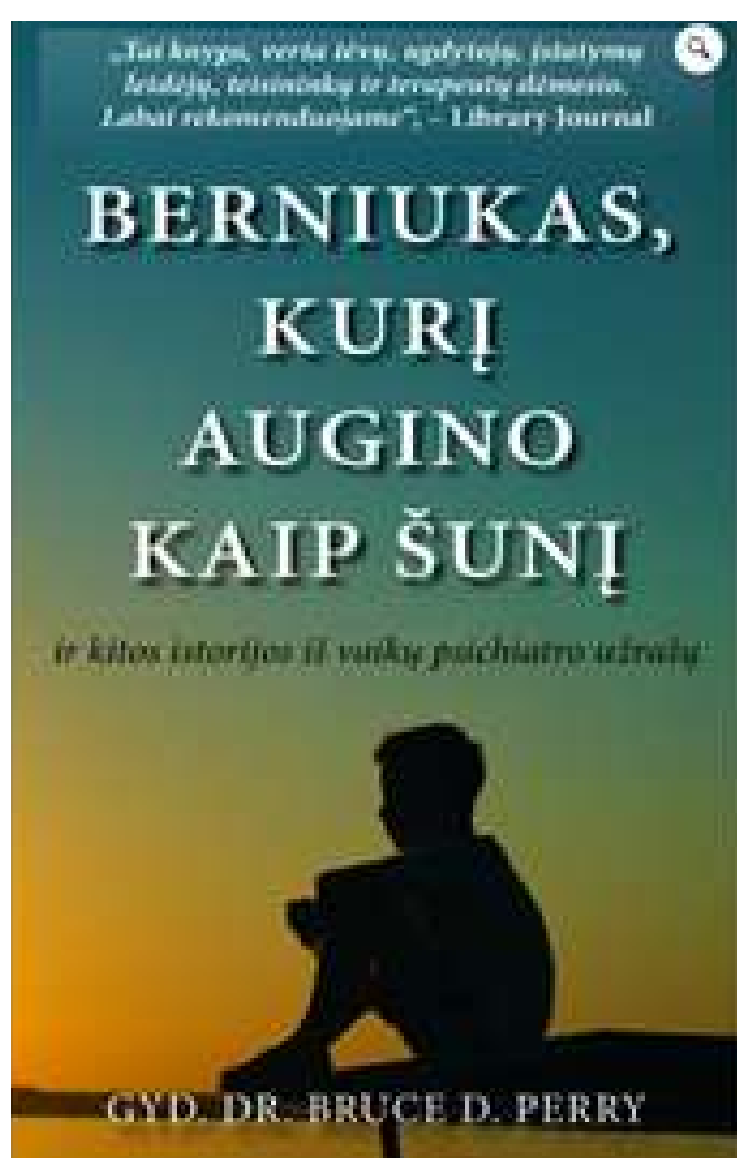


VAIKAI SMARAGDO AKIMIS

Mira Rothenber

Puiki, jautri ir išmintinga vaikų psichologės knyga, padedanti suprasti autistiškus vaikus.

Rekomenduoja Jūratė Tamašauskienė

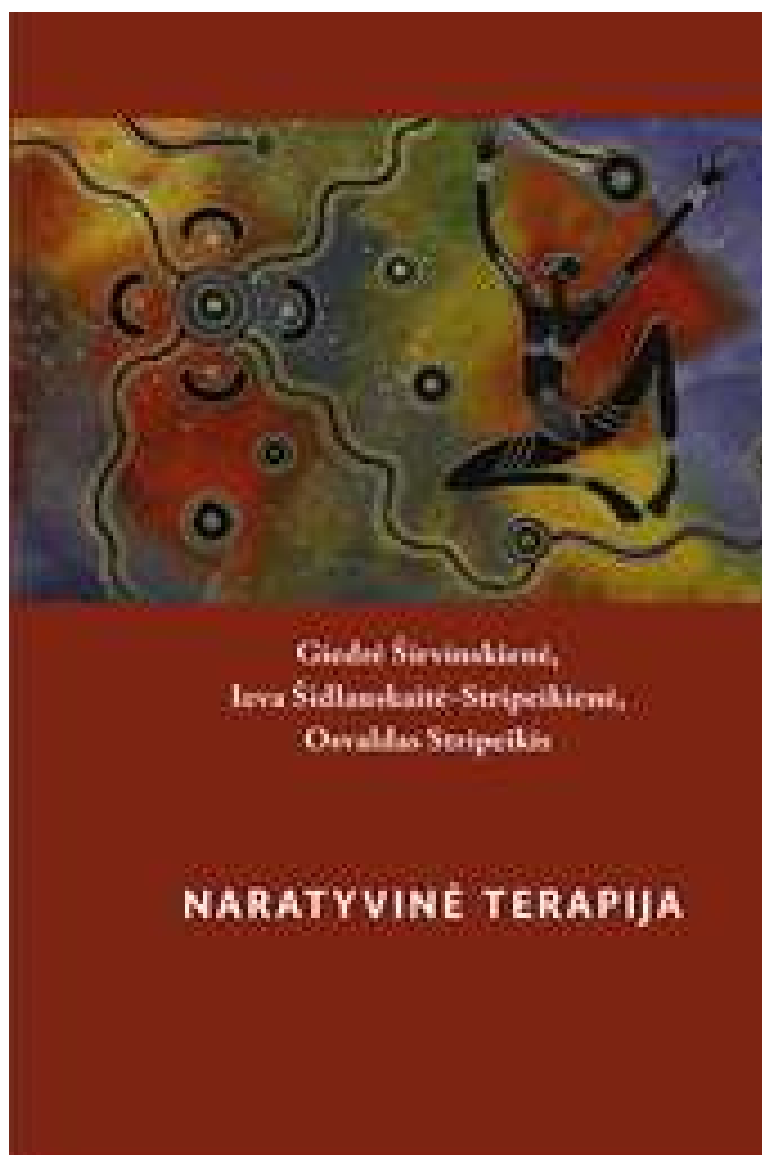


BERNIUKAS, KURĮ AUGINO KAIP ŠUNĮ IR KITOS ISTORIJS IŠ VAIKŲ PSICHIATRO UŽRAŠŲ

Dr. Bruce D. Perry

Labai įdomi knyga, tekstas paprastas, suprantamas. Lengva skaityti. Jautri knyga, leidžianti įsigilinti ne tik į vaikų negatyvų elgesį, bet ir į jo priežastis.

Rekomenduoja Nijolė Remeikienė

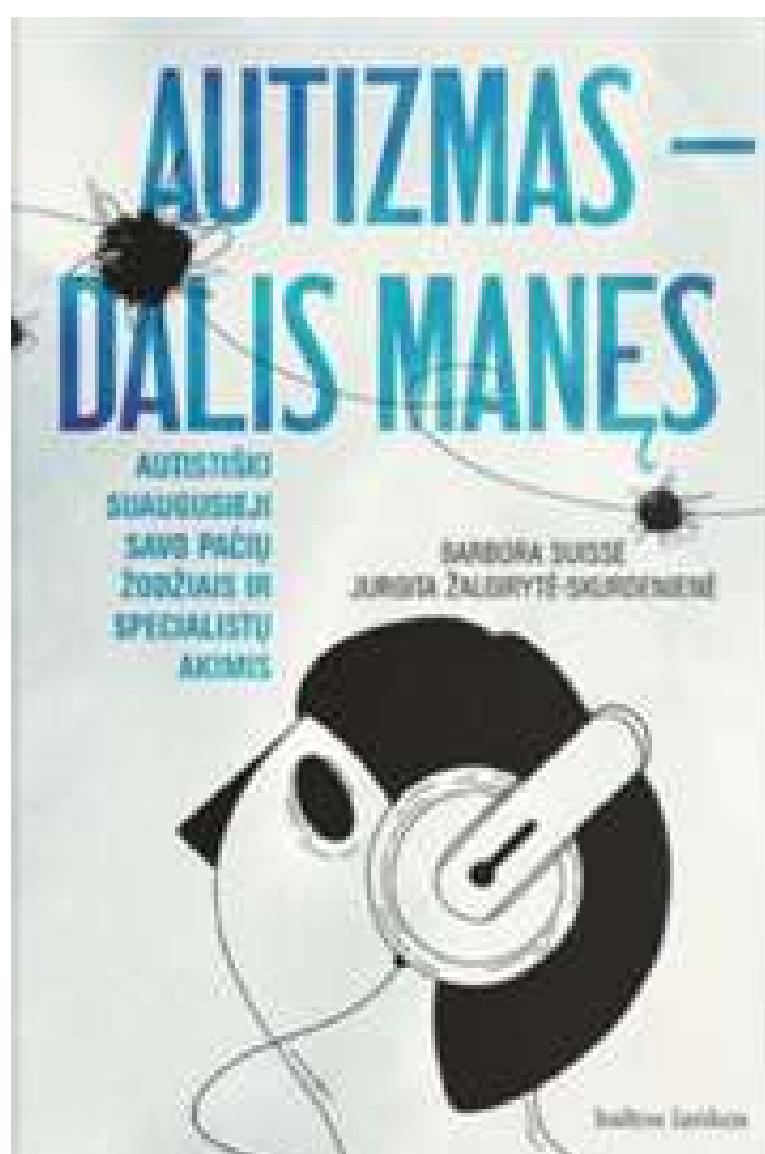


NARATYVINĖ TERAPIJA

Giedrė Širvinskienė, Ieva Šidlauskaitė-Stripeikienė, Osvaldas Stripeikis

Naratyvinė terapija - tai tam tikras žmogaus gydymas žodžiu ar santykiu. Ją taip pat galima vadinti naratyvine praktika arba naratyviniu požiūriu į žmogų: „Mes esame mūsų istorijos... Tai, ką prisimename apie save, kaip vertiname save, ką galime papasakoti apie save... Kaip atsakytumėte į klausimą: „Kas aš esu?“ Kokie žodžiai pirmiausia ateitų Jums į galvą? Mūsų istorija – tai mūsų, kaip žmogaus, identitetas – tai ir yra tai, kas mes esame.“

Rekomenduoja Angelė Noreikaitė Suchovienė



AUTIZMAS - DALIS MANEŠ

Barbora Suisse, Jurgita Žalgirytė-Skurdenienė

Suaugusiųjų autistiškų žmonių istorijos, pirmą kartą pristatomos Lietuvoje/

„Istorijose perskaitysite nemažai liūdnu dalykų, pasakojimų apie patiriamus sunkumus. Tikimės, kad tai edukuos kito kraštutinumo, nusakomo tokiomis frazėmis kaip „visi mes truputį autistiški“, „autizmas – tai supergalia“, „visi autistiški žmonės – genijai“, palaikytojus ir palaikytojas. Tokį naratyvą dažnai įtvirtina meniniai filmai ir knygos. Suprantama: istorija su laiminga pabaiga visada malonesnė. Tačiau tikrasis šioje knygoje pateikiamų asmeninių istorijų autorių gyvenimas atsiduria kažkur per vidurį tarp „sutrikimo“ ir „supergalios“, – sako B. Suisse.

Rekomenduoja Jūratė Čečetienė



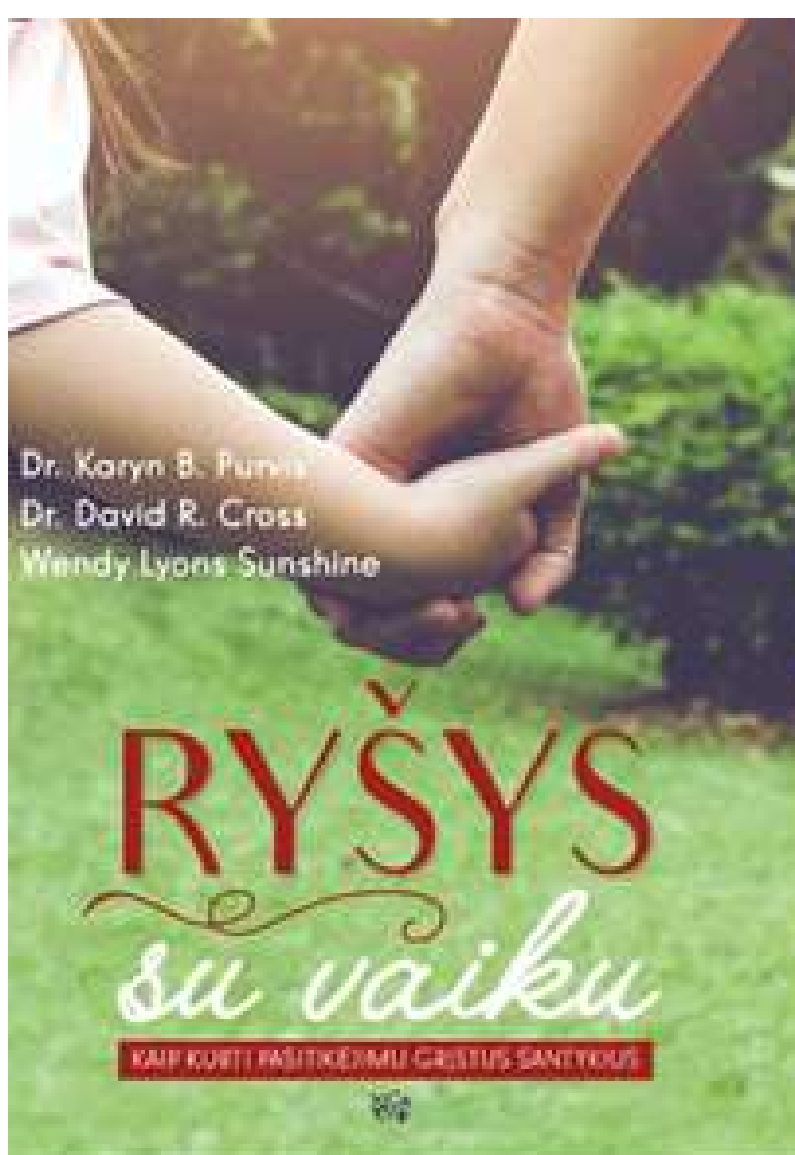
NERIMO KARTA

Jonathan Haidt

Tarptautiniai tyrimai atskleidžia nerimą keliančią tiesą: vaikų ir paauglių psichikos sveikata daugelyje pasaulio šalių pastebimai pablogėjo jau nuo XXI a. antrojo dešimtmečio pradžios. Kodėl jaunų žmonių depresija, nerimas, savęs žalojimas ir savižudybės staiga tapo tokia plačiai paplitusia problema?

Socialinis psichologas iš JAV Jonathanas Haidtas išryškina pagrindines šios krizės priežastis – tris technologines megatendencijas: išmaniuosius telefonus, socialinius tinklus ir asmenukų kultūrą.

Rekomenduoja Nomedą Jerochovą

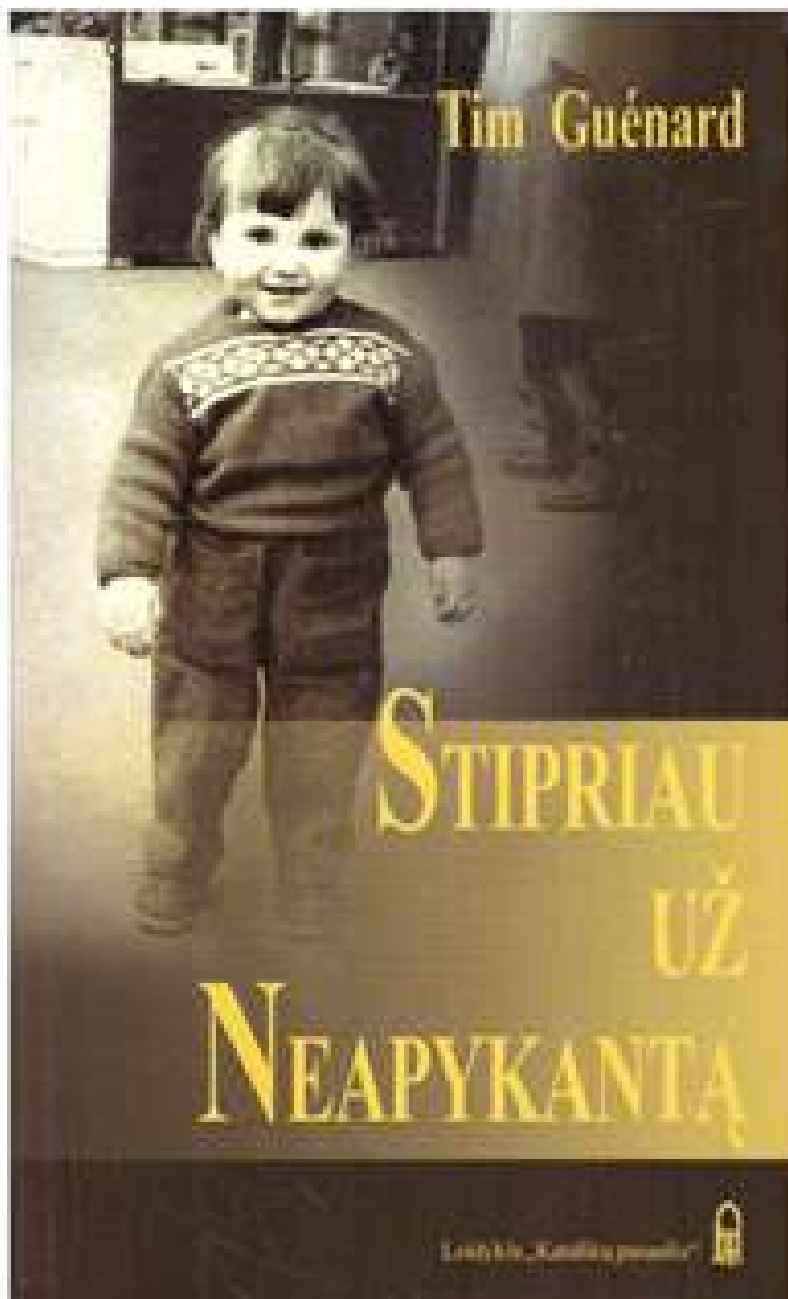


RYŠYS SU VAIKU: KAIP KURTI PASITIKĖJIMU GRĮSTUS SANTYKIUS

Karyn Brand Purvis, David R. Cross, Wendy Lyons Sunshine

Šioje knygoje pateikiama ne tik naujausių mokslinių tyrimų duomenimis grįstų žinių, padėsiančių geriau suprasti savo atžalas, bet ir gausybė praktinių patarimų, kaip auginti vaikus, kurti ir palaikyti tvirtą ryšį su jais, kaip suprasti, kas slypi už vaiko elgesio. Ji kupina vilties, kad meile ir globa paremtas ryšys padės kiekvieno vaiko gyvenimo žaizdoms gyti.

Rekomenduoja Giedrę Re



STIPRIAU UŽ NEAPYKANTĄ

Tim Guenard

Niekam nereikalingo vaiko istorija, kuri parodo su kuo tokie vaikai susiduria. Daug panašumų matau su tokiomis sąlygomis užaugusiais žmonėmis ir šių laikų Lietuvoje.

Pritarčiau apibūdinimui, kad ši knyga - socialinio darbuotojo biblija.

Autorius Timas Guenardas šia autobiografija "Stipriau už neapykantą" atskleidžia prarasto ir atrasto vaiko kelią. Nors žodžiai čia stiprūs kaip kumščio smūgiai, tačiau glaustu stiliumi perteiktas pasakojimas yra kupinas vilties, kad kiekvienas, net labiausiai sužeistas, sugeba mylėti ir atleisti.

Rekomenduoja Emilija Ru

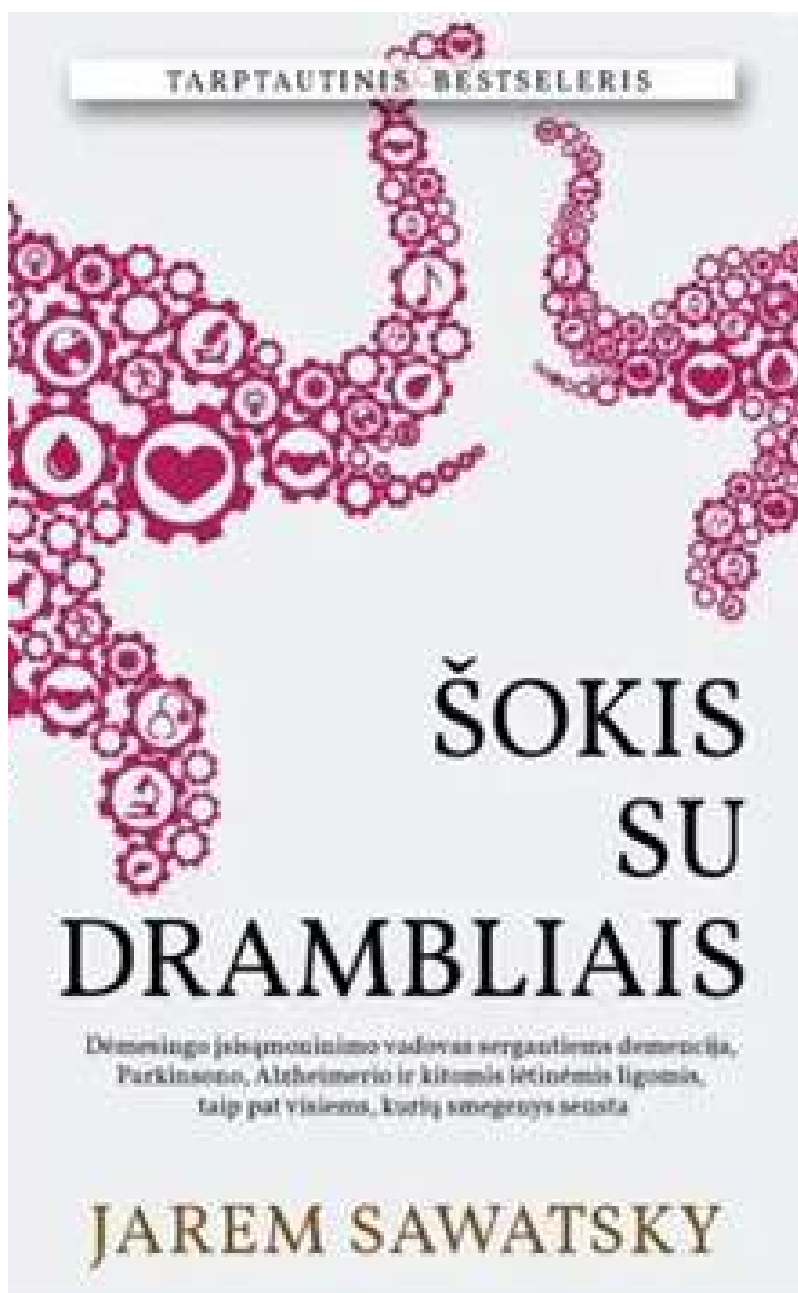


KAIP KALBĖTI, KAI VAIKAI NEKLAUSO

Joanna Faber, Julie King

„Kaip kalbėti, kai vaikai neklauso“ – tikrų istorijų, šmaikščių iliustracijų ir veiksmingų pratimų derinys, kuris tiesia pagalbos ranką tėvams, seneliams, mokytojams – visiems, kas susiduria su vaikystės ir bendravimo su vaikais iššūkiais.

Rekomenduoja Ieva Norkienė



ŠOKIS SU DRAMBLIAIS: DĖMESINGO ĮSISĄMONINIMO VADOVAS SERGANTIEMS DEMENCIJA, PARKINSONO, ALZHEIMERIO IR KITOMIS LĒTINĖMIS LIGOMIS BEI VISIEMS, KURIŲ SMEGENYS SENSTA

Jarem Sawatsky

Graži ir įkvepianti knyga, kupina humoro ir išminties apie išgyvenamą praradimo skausmą, kurią parašė žmogus, gyvenantis su sekinančia liga.

– Jean Vanier, nacionalinio bestselerio „Becoming Human“ autorius

Rekomenduoja Anželika Žolnerukaitė

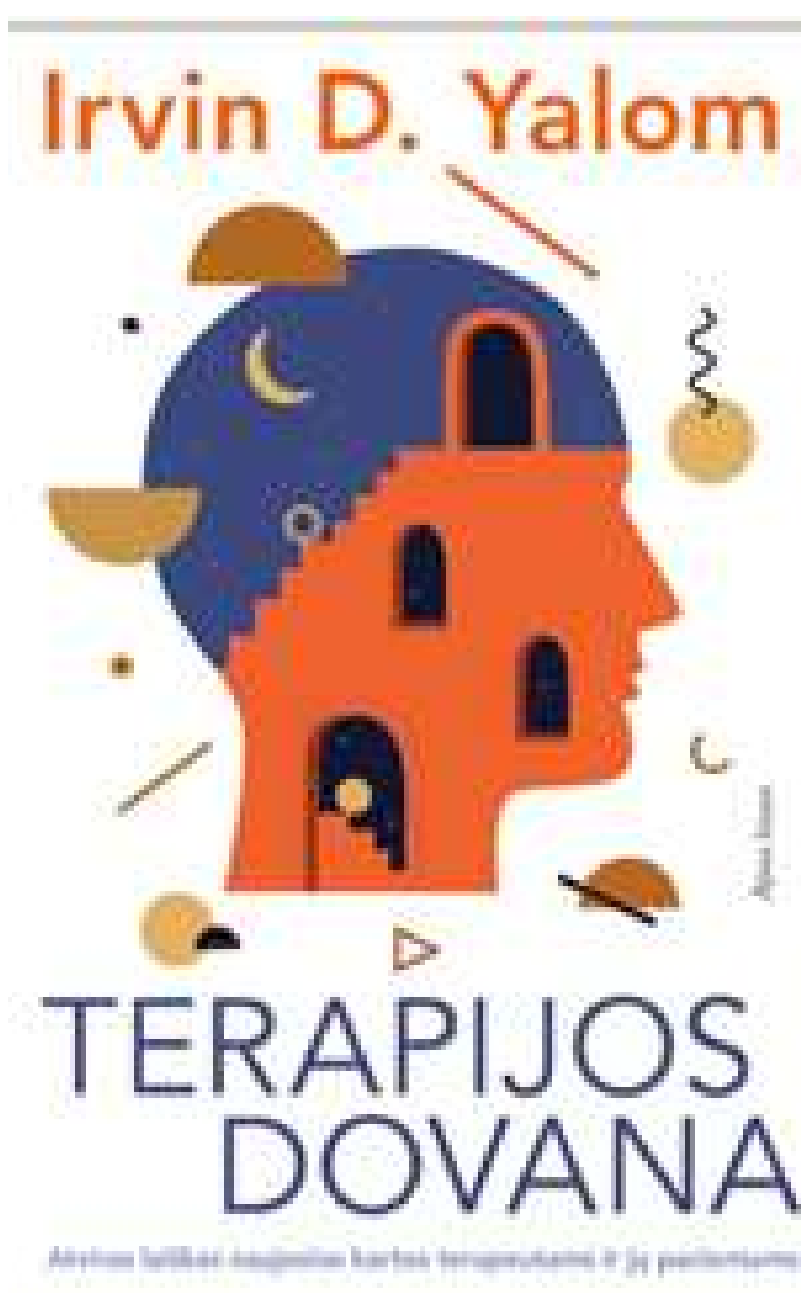
BE PAVADINIMO. NUSIŽUDŽIUSIŲJŲ ARTIMŲJŲ ISTORIJS, PADEDANČIOS IŠGYVENTI

Sudarė Elvyra Kučinskaitė

„Jei ši knyga nors vienam padės išgyventi artimojo savižudybę ir išgelbės nors vieną gyvybę, kalbėti buvo verta“, – sako šioje knygoje prabylantys žmonės.

Sukrečiantys ir jautrūs jų pasakojimai liudija giliausias ir intymiausias patirtis, jų artimiesiems iš gyvenimo pasitraukus savo valia.

Rekomenduoja Anželika Žolnerukaitė



TERAPIJOS DOVANA

Irvin D. Yalom

Trisdešimt penkerius metus kauptą patirtį Irvinas D. Yalomas sudėjo į knygą „Terapijos dovana“. Tai puikus ir rimtas vadovas, kuriame, remiantis tikrais atvejais iliustruojama, kokia naudinga terapija gali būti pacientui ir terapeutui.

Profesionalai čia ras puikių, kūrybiškų, kartais netikėtų arba diskutuotinų patarimų, kaip elgtis per psichoterapijos seansus, kai situacija gali būti sunkiai nuspėjama. Pacientams – tai itin turiningas vadovas po klaidžius šios srities labirintus.

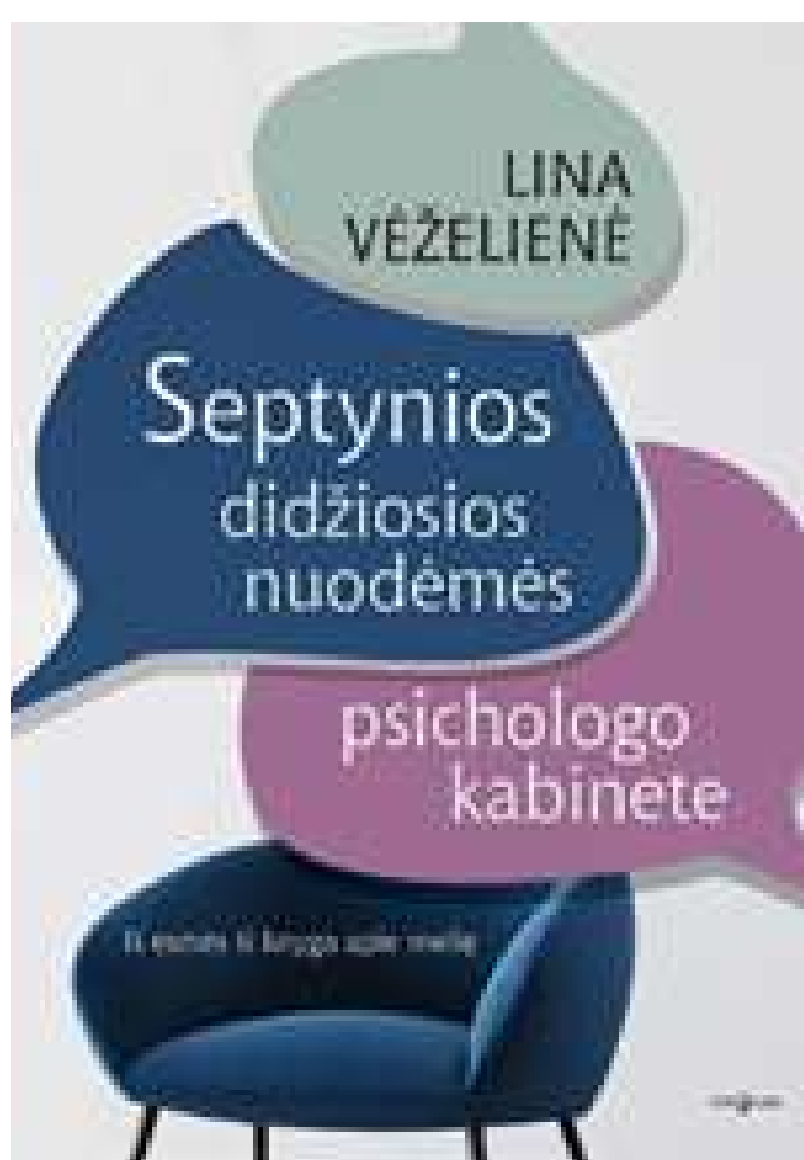
Rekomenduoja Anželika Žolnerukaitė

SEPTYNIOS DIDŽIOSIOS NUODĖMĖS PSICHOLOGO KABINETE

Lina Vėželienė

Knygoje išsamiai, vaizdingai ir sąmojingai, pagyvindama pasakojimais psichologo kabinete, cituodama žymius psichologus, filosofus ir dvasinius mokytojus, autorė nagrinėja septynių sielos ligų apraiškas, dalijasi įžvalgomis ir neprimygtinai pataria, kaip įveikti dvasinius sunkumus, baimes ir atsiverti tikram ir sveikam gyvenimui.

Rekomenduoja Anželika Žolnerukaitė





PRIERAIŠUMO GALIA

Diane P. Heller

Knyga kviečia panagrinėti savo prieraišumo istoriją, padeda atpažinti prieraišumo tipą ir atsikratyti pasąmonėje nuo seno glūdinčių nuoskaudų, kurios trukdo megzti ar puoselėti pozityvius santykius. Drauge skatina pažvelgti į tėvus ar globėjus, pirmuosius draugus, romantinius partnerius ir atpažinti jų įtaką mums – mūsų kūno kalbai ir mąstysenai. Joje pateikiami psichoterapijos seansų pavyzdžiai ir praktiniai pratimai kartu leidžia suprasti, kaip mes patys mezgame ryšį su savimi ir kitais.

Rekomenduoja Rita Trečiakauskienė
Abramovičiūtė

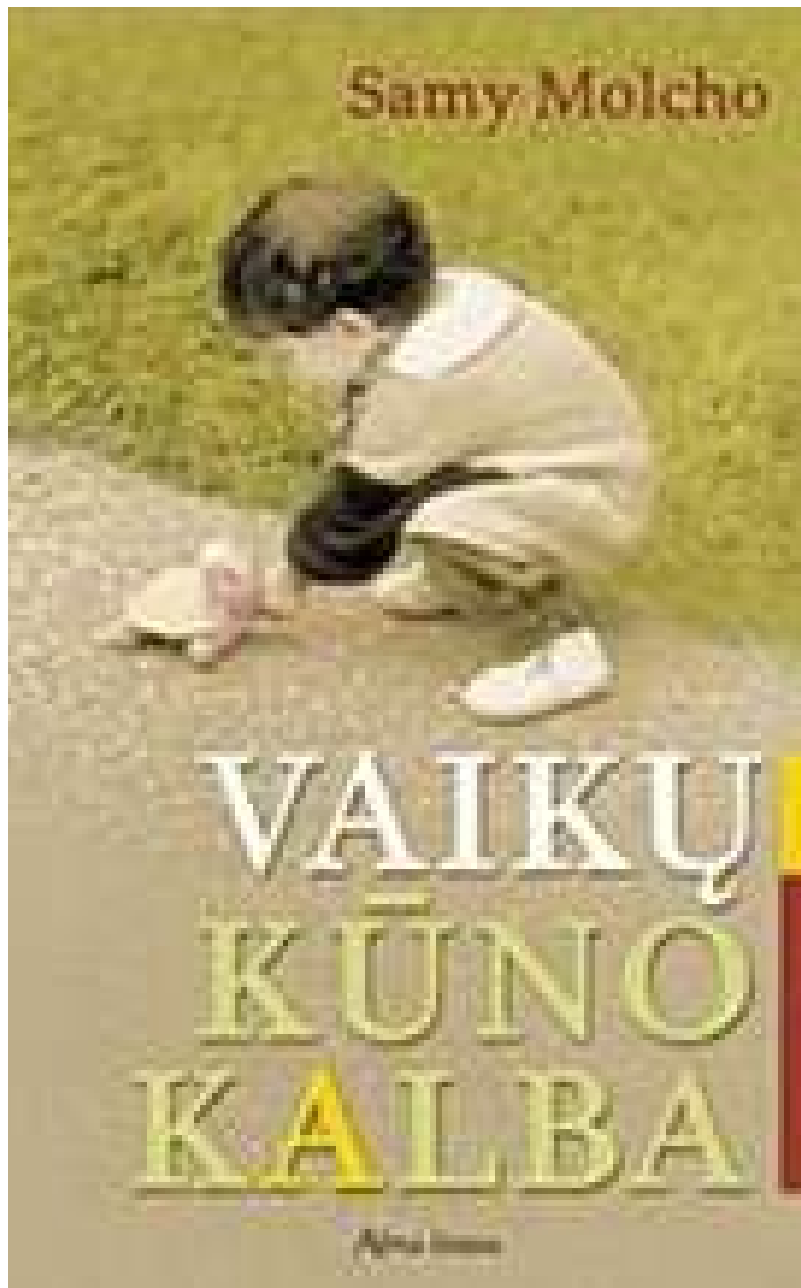


DVEJI NAMAI, VIENA VAIKYSTĖ

Dr. Robert E. Emery

Amerikiečių psichologas Robertas E. Emery, daugelį metų dirbantis su skyrybas išgyvenančiomis šeimomis, pasakoja istorijas iš savo patirties ir dalijasi vertingais patarimais, kaip, bendradarbiaujant su buvusiuoju ar buvusiaja, sudaryti tokį tėvystės planą, kuris geriausiai atlieptų besikeičiančius vaiko poreikius. Vadovaudamiesi šiuo planu pasieksite, kad gyvenimas dvejuose namuose vaikui taptų mažesne našta.

Rekomenduoja Rita Trečiakauskienė
Abramovičiūtė



VAIKŲ KŪNO KALBA

Samy Molcho

Nors vaikų kūno kalba kur kas atviresnė nei mūsų, suaugusiųjų, ją nėra lengva taisyklingai interpretuoti. Autorius, dėmesingai, su meile žvelgdamas į kiekvieną smulkmeną, stebi vaiko vystymąsi nuo priešgimdinės stadijos iki mokyklinio laikotarpio. Jo knyga, iliustruota išraiškingomis Nomi Baumgartl fotografijomis, padės suaugusiesiems adekvačiau bendrauti su vaikais.

Rekomenduoja Ieva Norkienė



PADEDANT ŽMONĖMS KEISTIS. ATJAUTA GRĮSTAS KOUČINGAS, KURIS PADĖS MOKYTI IR AUGTI VISĄ GYVENIMĄ

Richard E. Boyatzis, Melvin Smith, Ellen van Oosten

Pasak autorių, būdas, kaip padėti žmogui mokytis ir keistis, negali būti pirmiausia orientuotas į problemų sprendimus, verčiau turi būti susijęs su teigiama to žmogaus savęs vizija, įkvepiančia svajone ar tikslu, kurį jau seniai laiko savyje. Būtent tai ir daro puikūs koučingo specialistai – jie žino, kad žmonės semiasi energijos iš savo vizijų bei svajonių, ir ta pati energija tampa palaikymu, kai būtina keistis, net ir sunkiais laikais.

Rekomenduoja Natalja Mar



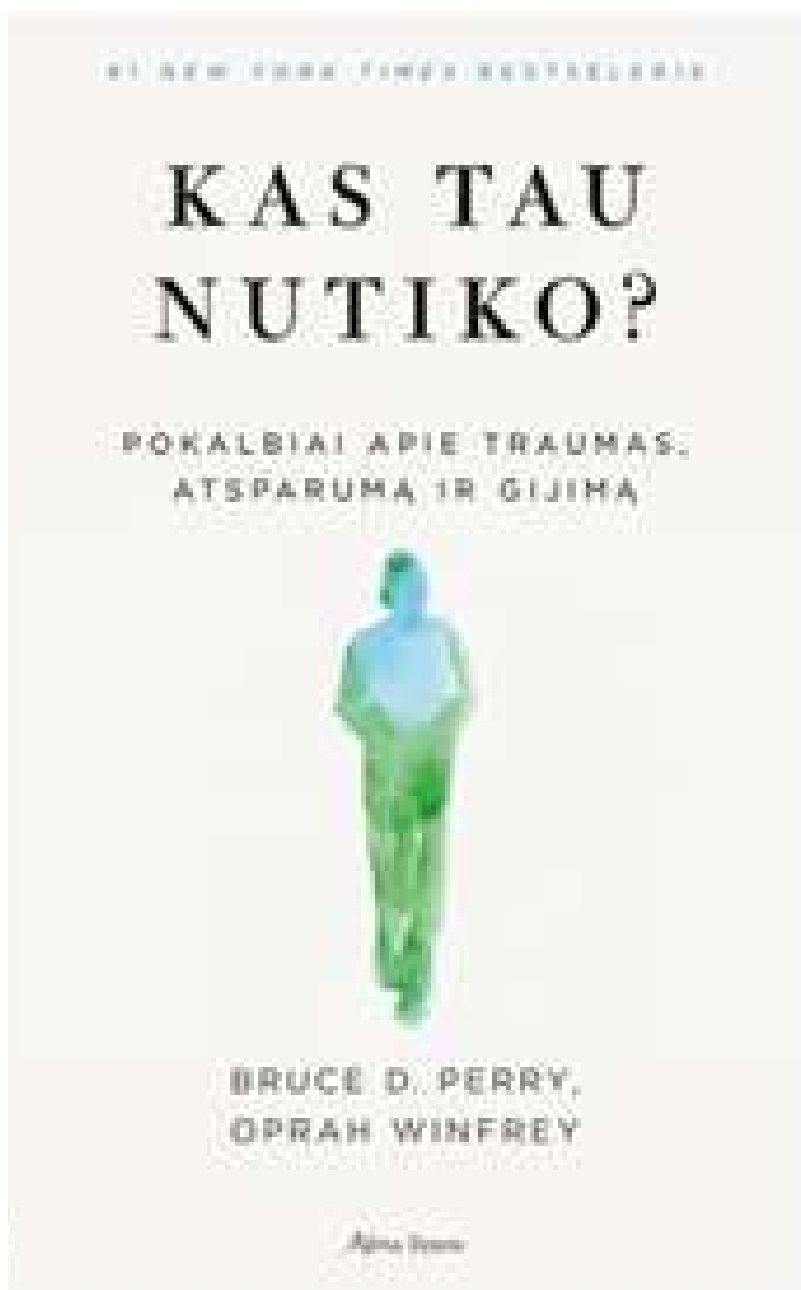
KAI SIELVARTAUJA VAIKAI

John W. James, Russell Friedman

Sielvartą vaikui gali sukelti daugybė įvykių, pradedant giminaičio mirtimi ar tėvų skyrybomis ir baigiant kasdieniškais dalykais, tokiais kaip persikraustymas ar prarastas mėgstamas daiktas.

Kad ir menkas būtų sielvartas ar jį sukėlusį priežastis, svarbu suprasti, kad jūsų mylimas vaikas kenčia, o šioje turiningoje knygoje išsakomos mintys gali ir jam, ir jums padėti.

Rekomenduoja Dalyvis anonimas



KAS TAU NUTIKO? POKALBIAI APIE TRAUMAS, ATSPARUMĄ IR GIJIMĄ

Bruce D. Perry, Oprah Winfrey

“Štai čia ir slypi visų mūsų viltis – mūsų stebuklingos smegenys turi unikalų gebėjimą prisitaikyti. Šioje knygoje dr. Perry’is aiškina, kad suprasdami, kaip mūsų smegenys reaguoja į stresą ar ankstyvasias traumines patirtis, galime aiškiau suvokti, kaip praeityje mums nutikę įvykiai nulėmė, kas mes esame, kaip elgiamės ir kodėl darome tai, ką darome.

Žvelgdami per šią prizmę galime atkurti savivertę ir galiausiai pakeisti savo reakcijas į aplinkybes, situacijas ir santykius. Kitaip tariant, tai raktas į gyvenimo pokyčius.“

- Oprah

Rekomenduoja Kristina Rudzinskė



AŠ NEKENČIU TAVĘS! NEPALIK MANĘS: KAIP GERIAU SUPRASTI RIBINĘ ASMENYBĘ

Jerold J. Kreisman, Hal Straus

Šiame klasikiniame vadove apie ribinį asmenybės sutrikimą pristatomi naujausi tyrimai, atskleidžiantys šio sutrikimo priežastis, ir specialistų patirtis, suteikianti vilties sėkmingai jį gydyti.

Rekomenduoja Oksana Zagorskienė

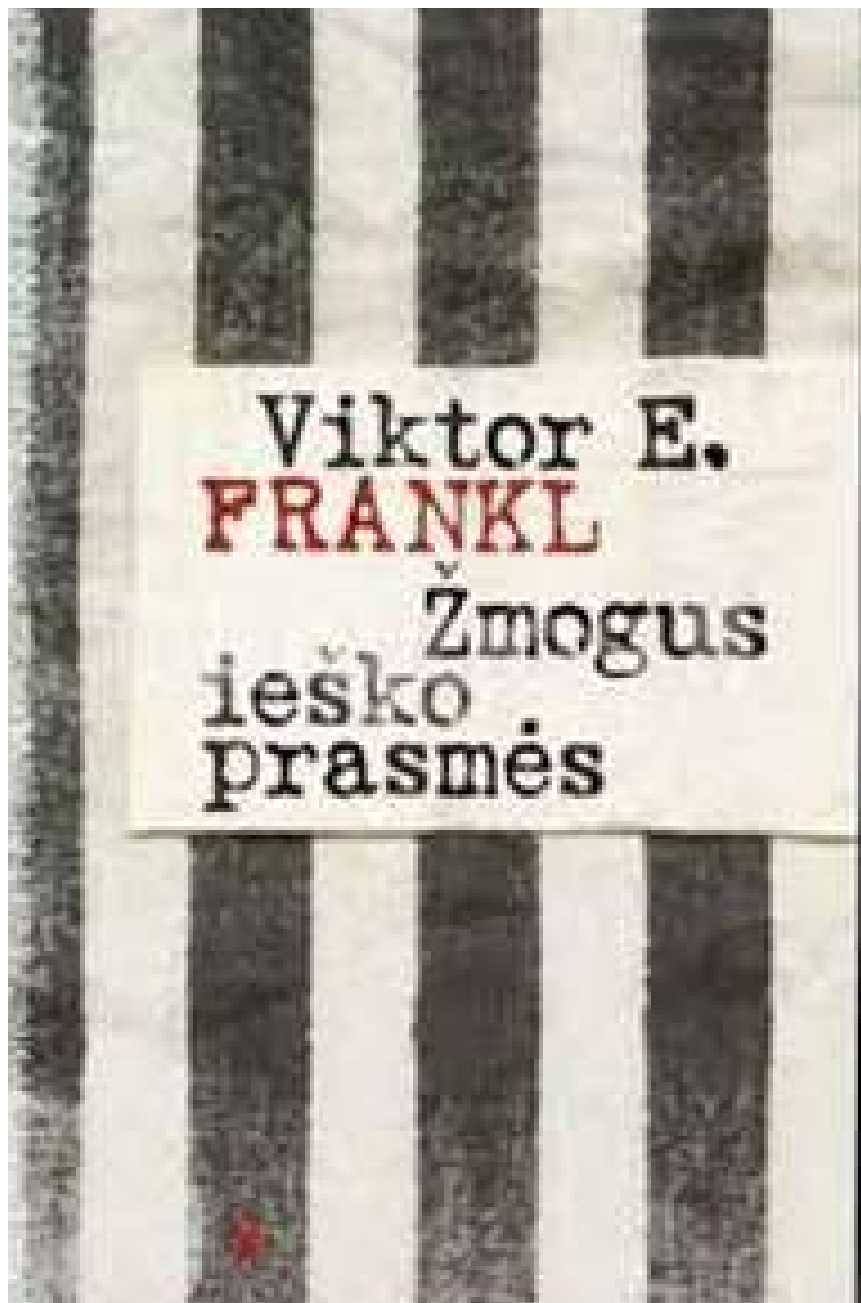


JIS VADINA MANE MAMA. ŠOKIRUOJAMAI ATVIRA, JAUTRI IR SKAUSMINGA ISTORIJA APIE VAIKO GLOBĄ

Virginija Rimkuvienė

„Vargu ar buvau jam tokia gera mama, kokia turėjau būti. Vis dėlto buvau verčiausia šio vardo iš visų su juo bendravusių žmonių. Stebiuosi, kaip jam pavyko išsaugoti tikėjimą manimi, kai iš visų pusių šis tikėjimas buvo klibinamas. Vaikų namų direktorės, auklėtojos, jo draugai, vaikų teisių specialistai – kone visi Artūriui bandė įrodyti, kad aš esu ne visai mama, tiksliau – visai ne mama. Visiškas niekas, nulis arba net kažkas su minuso ženklu. Kažkas, kas sugriovė jo gyvenimą, sudaužė viltis, padarė jį tuo, kas jis yra dabar. Buvau jų atpirkimo ožys, geriausiu atveju – tuščia vieta. Jie siekė priversti tuo patikėti Artūrą. Bet jis vis tiek vadino mane mama ir besąlygiškai manimi pasitikėjo.“

Rekomenduoja Jūratė Jūra



ŽMOGUS IEŠKO PRASMĖS

Viktor E. Frankl

Suaugusio žmogaus gyvenime svarbiausias yra prasmės siekimas ir atradimas. Šis principas tapo vadinamosios trečiosios Vienos psichoterapijos mokyklos kūrėjo, austrų neorologo ir psichiatro Viktoro Emilio Franklio gyvenimo ir kūrybos šerdimi. Jis pasiūlė vieną pirmųjų egzistencinių psichoterapinių sistemų, šalia kūniškojo ir psichinio iškėlęs dvasinio matmens svarbą pilnaverčiam žmogaus gyvenimui ir ypač jo sveikatai. Šis matmuo apima tokius svarbius žmogaus atributus kaip prasmės siekimas, orientacija į gyvenimo tikslų realizavimą, kūrybiškumas, vaizduotė, intuicija, savo galimos ateities įžvalga, sugebėjimas mylėti, išgirsti sąžinės balsą.

Rekomenduoja Lina Bedulskė

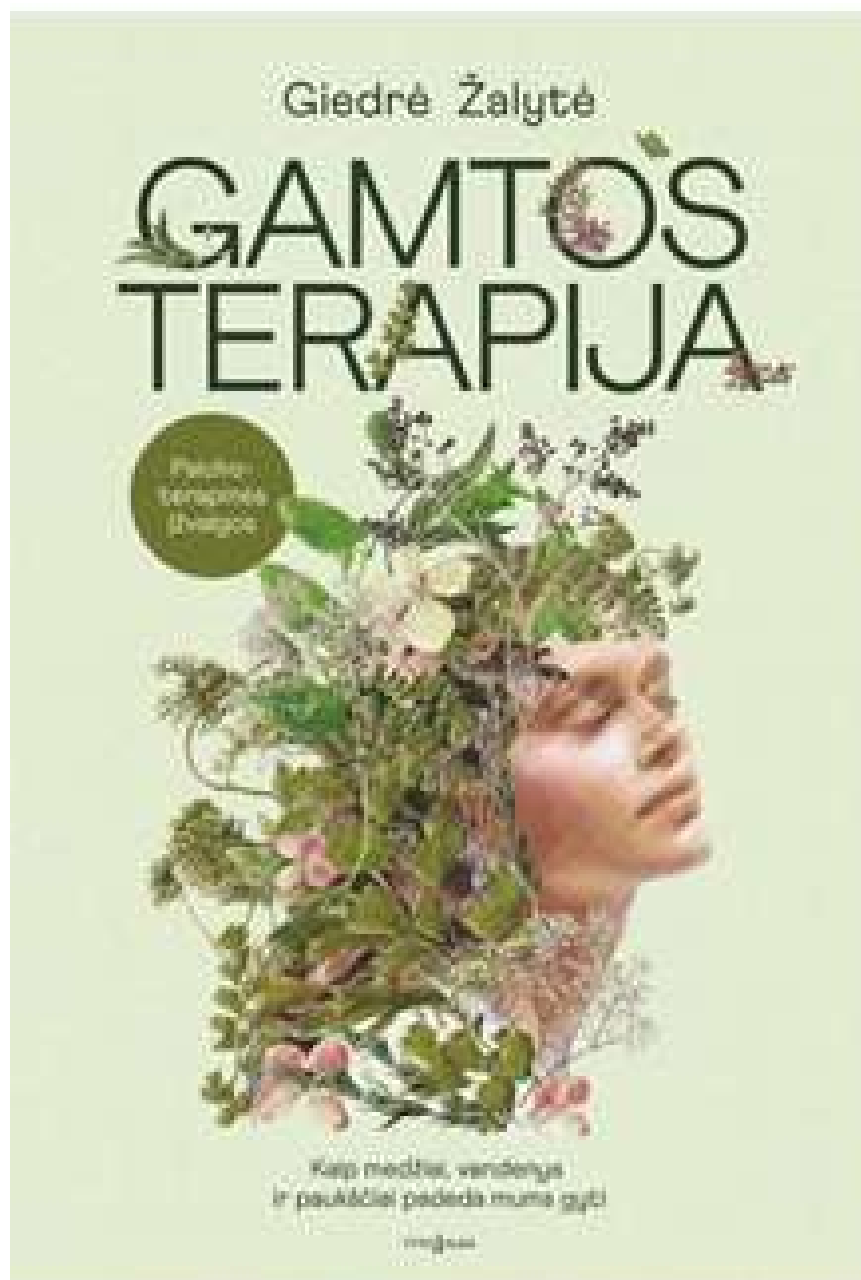


ŽIŪRĖTI Į SAULĘ. KAIP ĮVEIKTI MIRTIES BAIMĘ

Irvin D. Yalom

Kaip atpažinti užslėptą mirties baimę? Ką daryti, kad ji mūsų neparalyžiuotų? Kaip elgtis, kad susitikimas su mirties baime nesunaikintų gyvenimo tikslo, o pabudintų visaverčiam gyvenimui? Knygoje Žiūrėti į saulę egzistenciniai klausimai nagrinėjami pasitelkiant tiek antikos filosofus, tiek garsius šiuolaikinės psichologijos atstovus, tačiau pabrėžiant svarbią tiesą – gydo ne teorija ar idėjos, o žmonių tarpusavio santykiai.

Rekomenduoja Lina Bedulskė

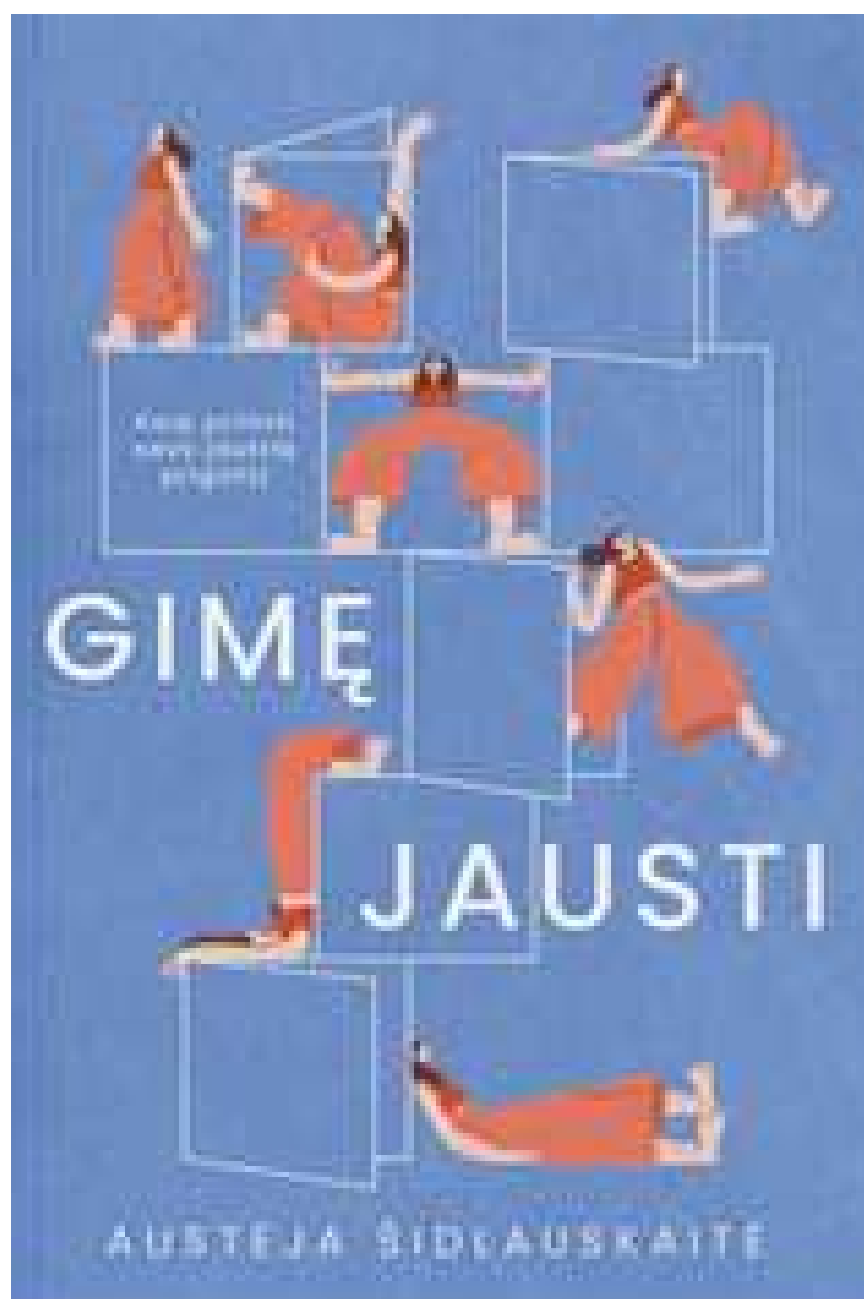


GAMTOS TERAPIJA. KAIP MEDŽIAI, VANDENYS IR PAUKŠČIAI PADEDA GYTI

Giedrė Žalytė

Ši knyga – tai tarsi gydančių gamtos atspindėjimų rinkinys, surinktas vedant gamtos terapijos užsiėmimus, skaitant paskaitas, taikant psichoterapiją, stebint gamtą bei tyrinėjant tautosaką, į kurią protėviai sudėjo daug gamtiškos išminties. Visa mūsų aplinka, o ypač gyvoji, jeigu į ją įsižiūrime, veikia kaip veidrodis, kuris gali padėti suprasti ir pamatyti save tokius, kokie esame: savitus, unikalius, bet nei didesnius, nei mažesnius nei kiti. Netobulus, pažeidžiamus ir paklūstančius, kaip ir kitos gyvos būtybės, gamtos dėsniams.

Rekomenduoja Lina Bedulskė



GIMĘ JAUSTI. KAIP PRIIMTI SAVO JAUTRIĄ PRIGIMTĮ

Austėja Šidlauskaitė

Autorė dalijasi savęs priėmimo istorija, analizuodama jautrumą kaip reiškinį. Ji pasitelkia kitų jautrių žmonių patirtis, remiasi psichikos sveikatos specialistų įžvalgomis ir aptaria socialinį kontekstą: kelia klausimus apie kolektyvinių traumų, lytiškumo, kūniškumo, greito gyvenimo tempo padarinius emocinei sveikatai. Ši knyga – atviras, terapinių įžvalgų kupinas pasakojimas apie jautrumą ir visas jo spalvas.

Rekomenduoja Neringa Žalėnė

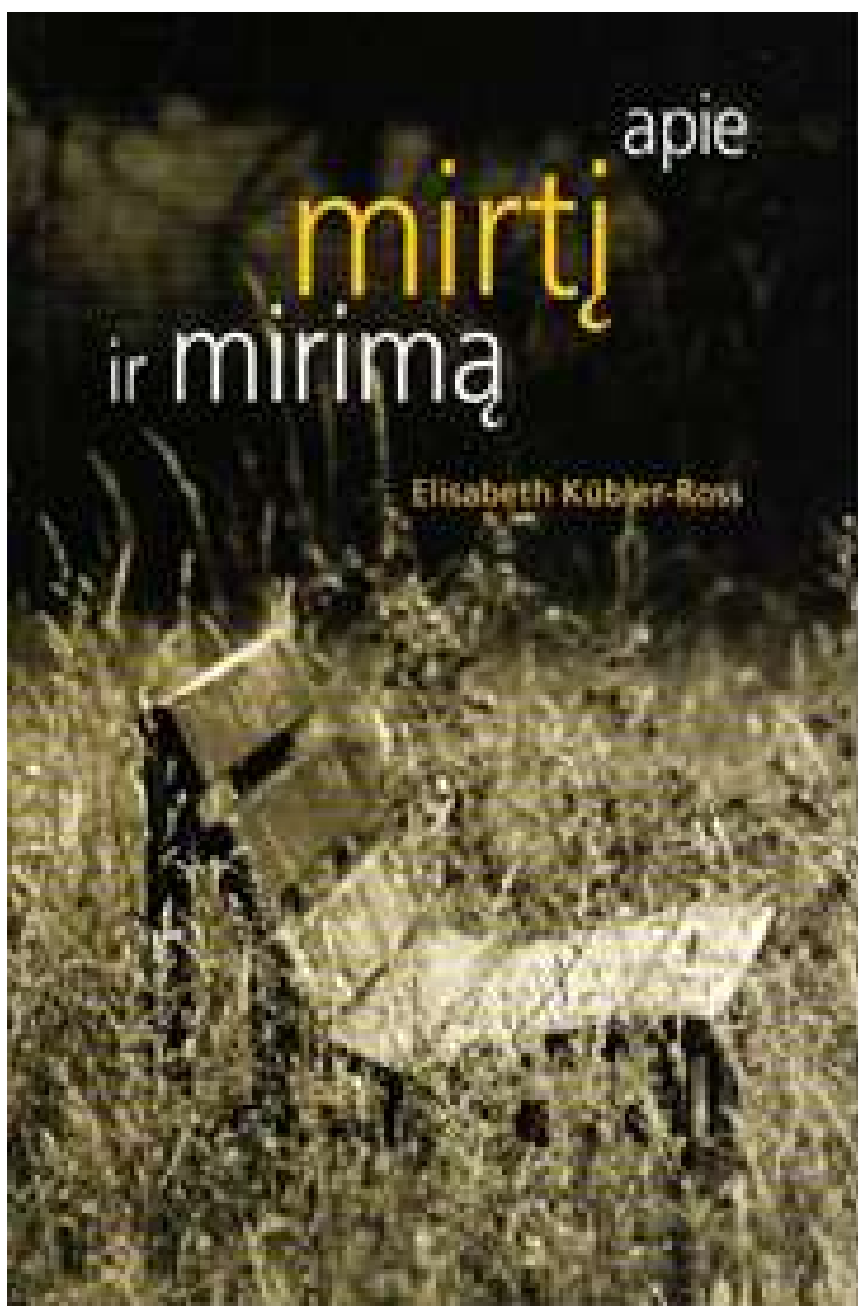


IŠ EMOCINĖS TUŠTUMOS. EMOCIŠKAI APLEISTIEMS VAIKYSTĖJE

Jonice Webb, Christine Musello

Knyga „Iš emocinės tuštumos“ padės jums suprasti, kodėl patiriate sunkumus, ir pateiks aiškias gijimo strategijas. Joje taip pat pateikiamas atskiras skyrius, skirtas psichikos sveikatos specialistams.

Rekomenduoja Virmanta Kvedarienė



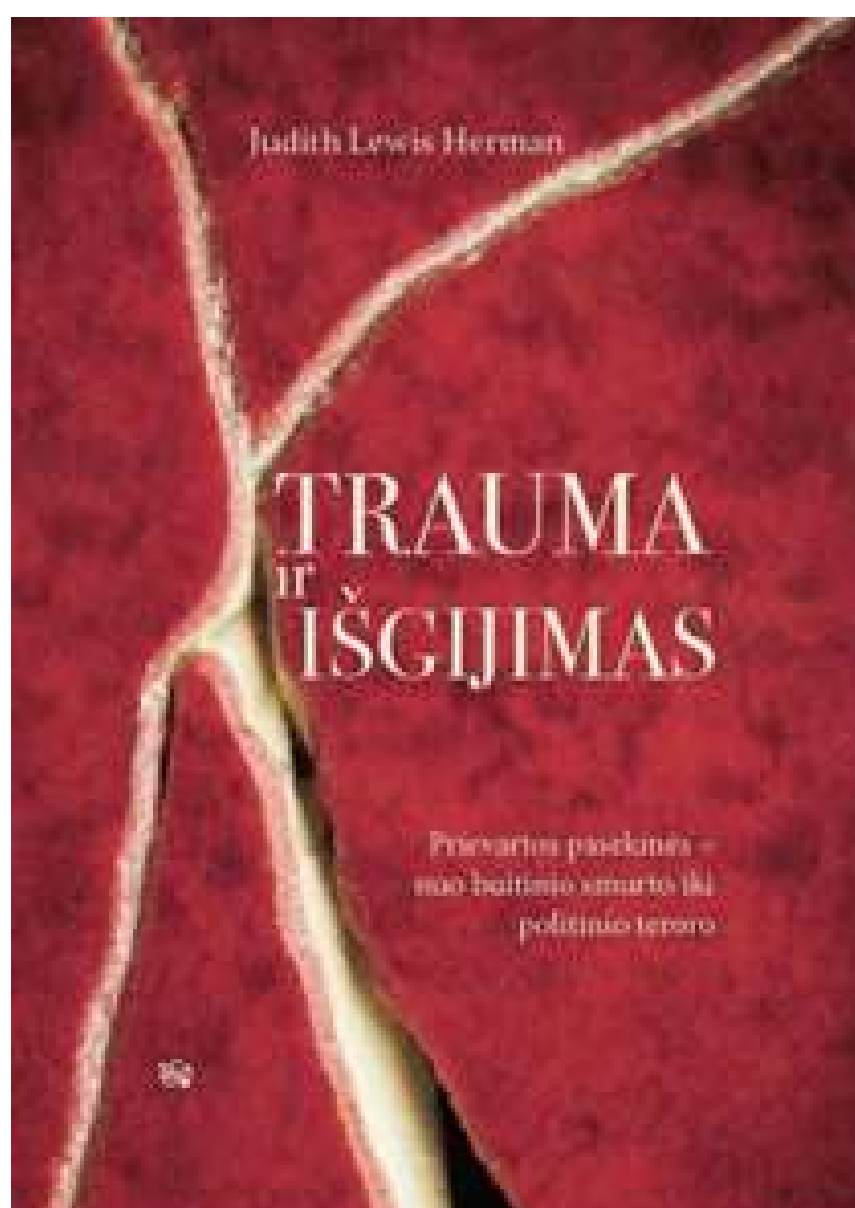
APIE MIRTĮ IR MIRIMĄ

Elisabeth Kübler-Ross

Pašnekesiai apie mirtį su mirtinomis ligomis sergančiais žmonėmis.

Ši knyga nėra vadovėlis apie nepagydomų ligonių slaugymą ar išsami mirstančiųjų psichologijos studija. Tai tiesiog pasakojimas apie galimybę iš naujo pažvelgti į ligonį kaip į žmogų, pakalbinti jį ir iš jo sužinoti, ką mes darome gerai, o ką ne. Autorė tiesiog pasakoja apie ligonius, pasidalijusius su ja kančiomis, lūkesčiais ir viltimis.

Rekomenduoja Jūratė Tamašauskienė



TRAUMA IR IŠGIJIMAS: PRIEVARTOS PASEKMĖS – NUO BUITINIO SMURTO IKI POLITINIO TERORO

Judith Lewis Herman

Knygoje „Trauma ir išgijimas“ analizuojamas ryšio atkūrimas tarp viešojo ir asmeninio pasaulio, tarp individo ir bendruomenės, tarp vyrų ir moterų. Tai knyga apie bendrumą, kuris sieja prievartos aukas ir karo veteranus, smurtą patiriančias moteris ir politinius kalinius, žmones, kurie išliko po tautas valdžiusių diktatorių sumanytose koncentracijos stovyklose patirto siaubo, ir tų, kurie ištvėrė privačias, slaptas „koncentracijos stovyklas“, įkurtas namuose viešpataujančių tironų.

Rekomenduoja Žaneta Pupkutė Blandienė

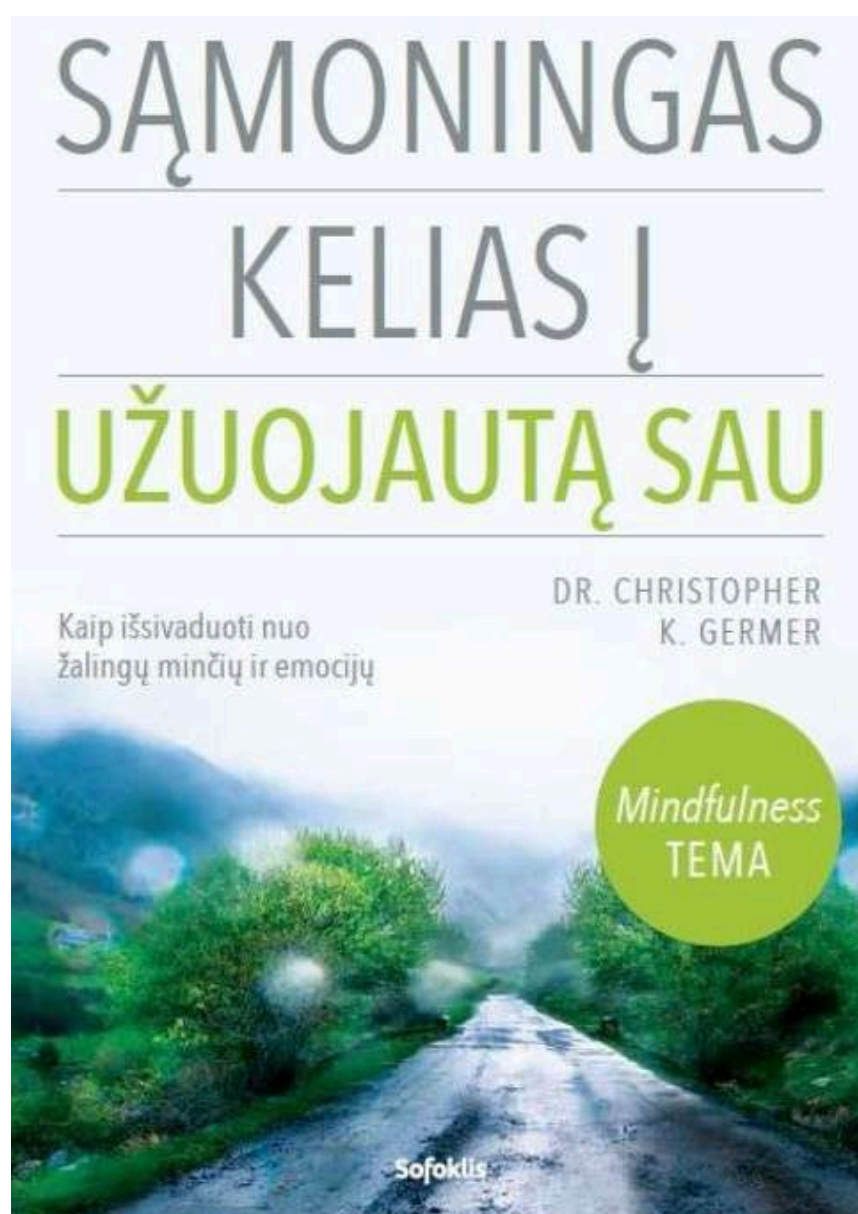


AUGINTINIAI. ATSIKRATYMAS VAIKAIS SOVIETMEČIO LIETUVOJE

Ieva Balčiūnė

Augintiniai – tai ne naminiai gyvūnėliai. Taip vadinti vaikai, kurie buvo palikti ar apleisti artimiausiųjų, taip pat ir tie, kurie niekada neužaugo. Šis dviprasmiškas pavadinimas neatsitiktinis – jis nurodo santykio su gyvybe bei silpniausiais nesuderinamumą, kuriam apibūdinti augintinio metafora, rodos, tinka labiausiai. Knygoje atskleidžiamas tyrimas, kuris išryškina sprendimo prielaidas, situacijas ir tuos, kurie tokiu būdu sprendė asmenines, šeimos, visuomenės ar valstybės problemas.

Rekomenduoja Oksana Zagorskienė



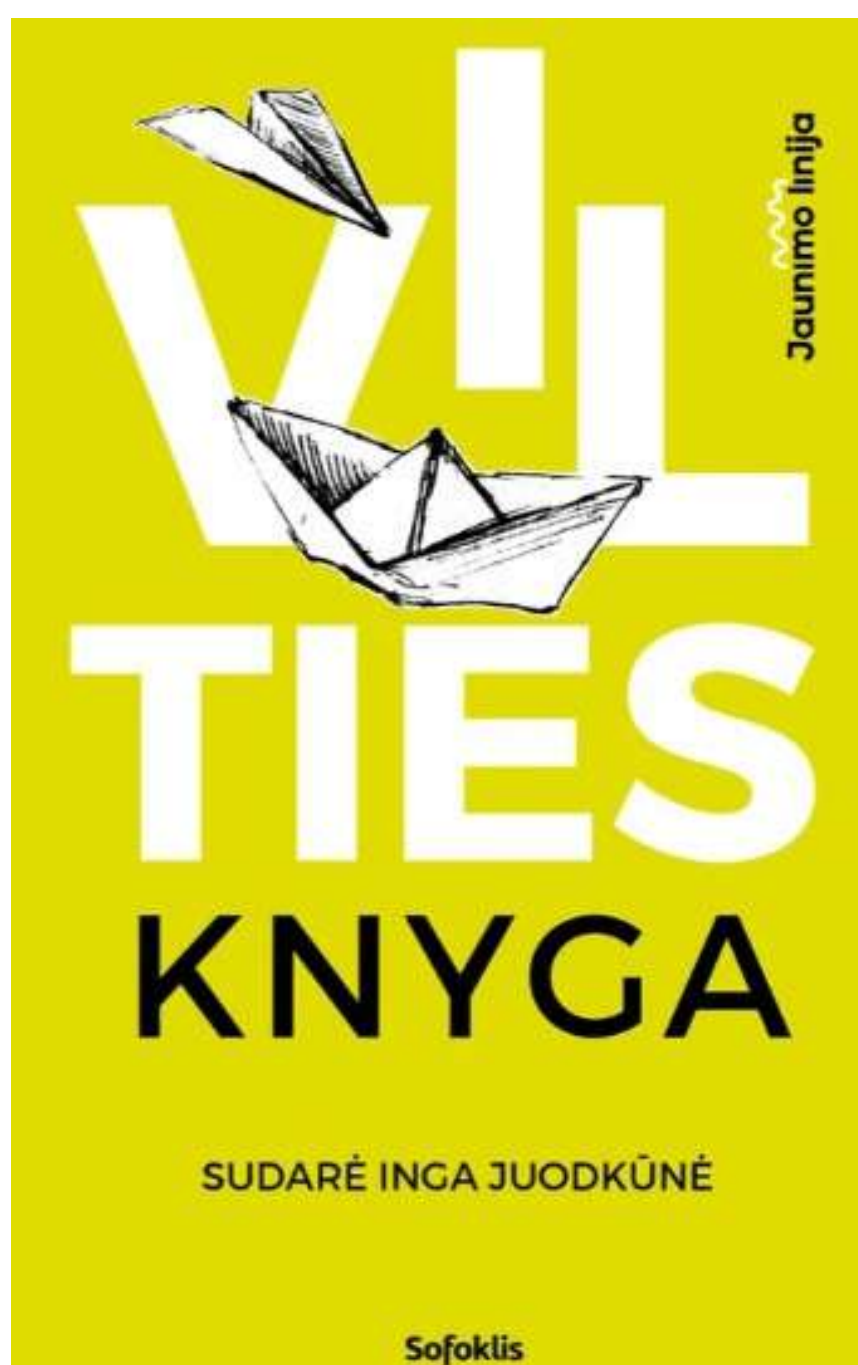
SĄMONINGAS KELIAS Į UŽUOJAUTĄ SAU

Christopher K. Germer

Knygoje nagrinėjami įkvepiantys pacientų atvejai, kurių gyvenimas neatpažįstamai pasikeitė atradus užuojautą sau. Vieni išmoko susidoroti su įtampa darbe, kiti susitaikyti su vaikystės traumomis, artimų žmonių netektimi.

Užuojauta sau – unikali praktika, paremta budizmo filosofija, tinkanti visiems, nepriklausomai nuo tikėjimo. Ją siūloma įtvirtinti meditacijomis, kurioms nebūtina skirti daug laiko. Pratimus paprasta įtraukti į savo dienos tvarkę – juos galima atlikti einant, važiuojant, bendraujant, prieš užmiegant.

Rekomenduoja Gyvatėlė Karolina

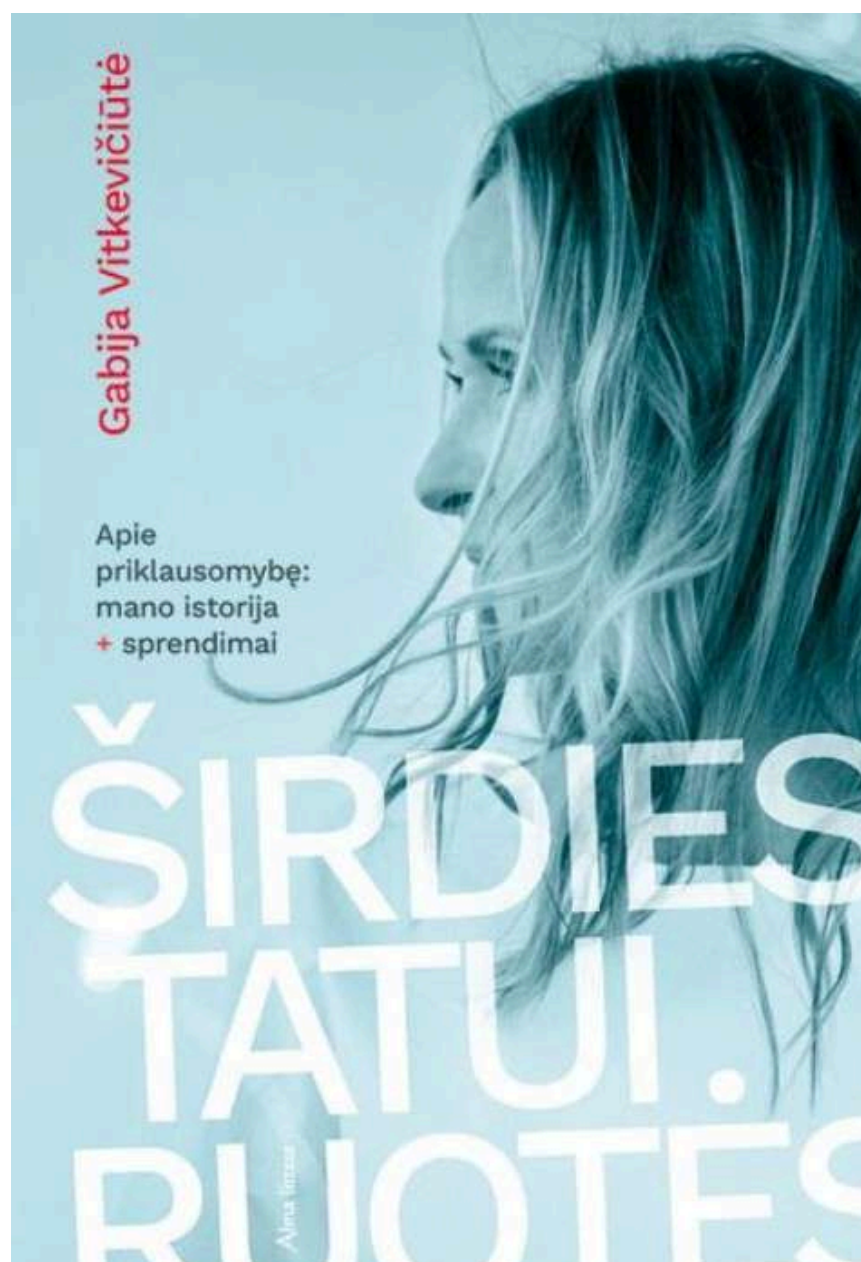


VILTIES KNYGA

Inga Juodkūnė

„Jaunimo linijos“ inicijuotoje knygoje – psichoterapeutės Ingos Juodkūnės pokalbiai su garsiais ir mažiau žinomais žmonėmis apie psichikos sveikatos problemas ir jų įveikimą. Šie žmonės perėjo šilta ir karšta, todėl jų patirtys – lyg kaleidoskopas, leidžiantis kiekvienam pažvelgti į savo vidų. Juk, pripažinkime, ten ne visada šviesu, bet tikrai visada verta eiti į šviesą, neprarasti vilties.

Rekomenduoja Gyvatėlė Karolina

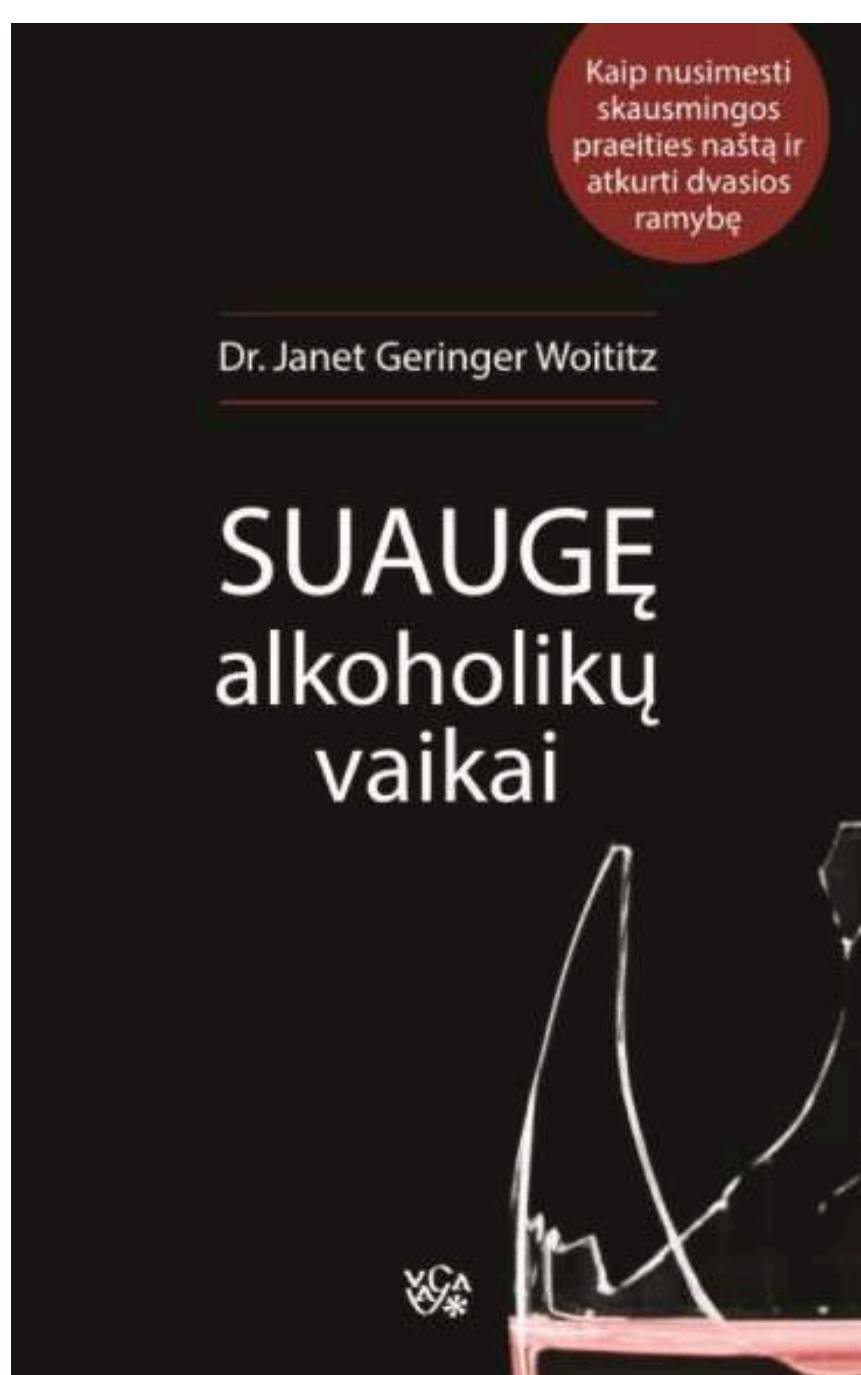


ŠIRDIES TATUIRUOTĖS. APIE PRIKLAUSOMYBĘ: MANO ISTORIJA + SPRENDIMAI

Gabija Vitkevičiūtė

„Knygoje Gabija dalijasi savo patirtimi, kai gyvenimas su priklausomu žmogumi yra kaip kelias su bedugnėmis ir viršukalnėmis. Tačiau ši kelionė yra vienintelė kryptis. Žinau tai ir kaip gydytoja, kasdien dirbanti dėl sveikstančiųjų.“ – Gabija Laubner, anesteziologė-reanimatologė ir klinikinės toksikologijos gydytoja

Rekomenduoja Monika Ja

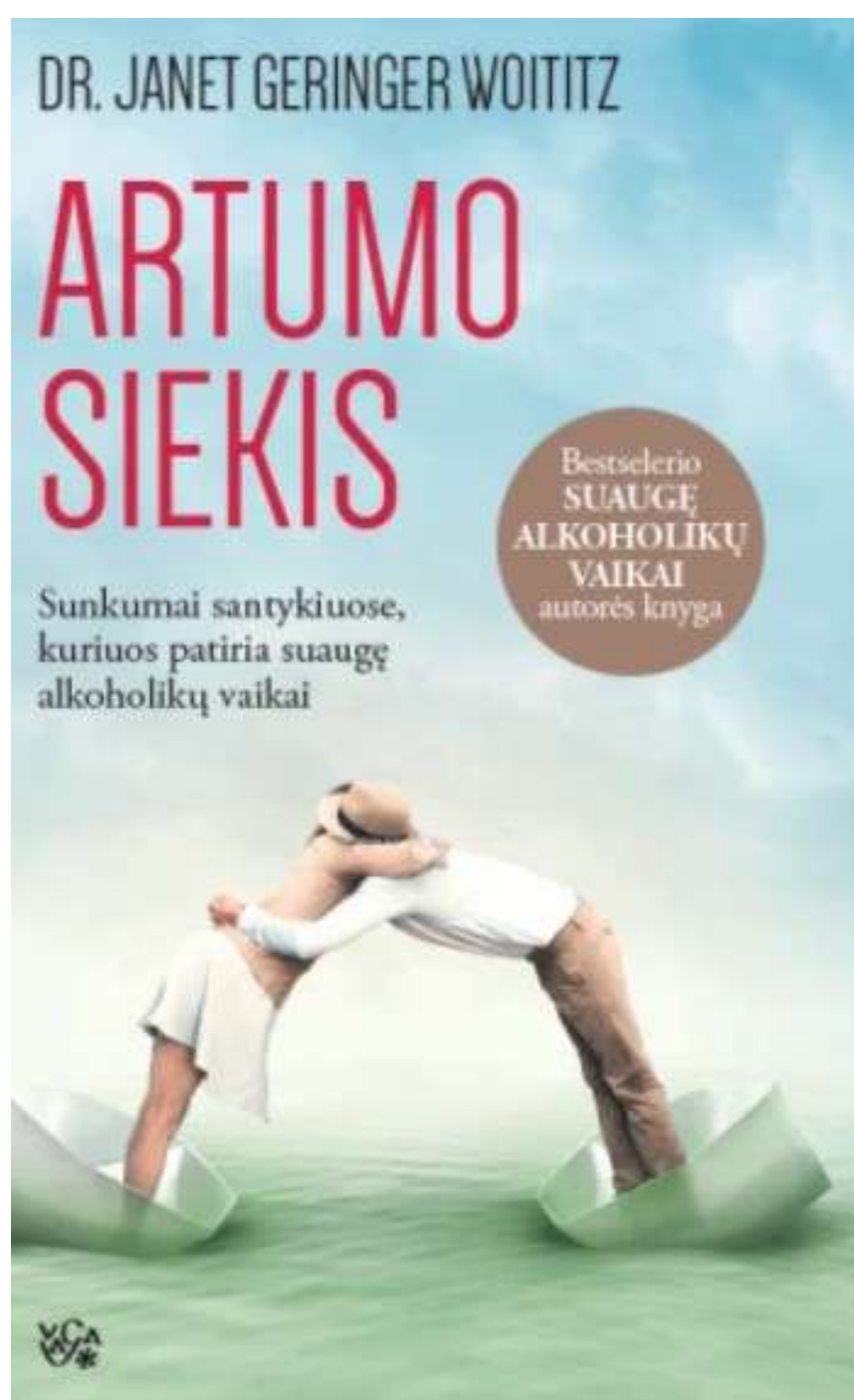


SUAUGĘ ALKOHOLIKŲ VAIKAI

Janet Geringer Woititz

Dr. Janet Geringer Woititz (1938–1994) – amerikiečių psichologė, suaugusių alkoholikų vaikų judėjimo pradininkė. Tarptautinį pripažinimą pelniusioje knygoje „Suaugę alkoholikų vaikai“ autorė pažvelgia į vidų tų, kurie augo priklausomybių kamuojamose, nedarniose šeimose. Per daugelį praktikos metų susipažinusi su šimtais tokių žmonių, daktarė nustatė juos vienijančias savybes ir bruožus, nulemtus vaikystėje patirtų traumų, bei nurodė būdus, kaip atitrūkti nuo našta tapusios praeities ir išmokti gyventi kitaip.

Rekomenduoja Monika Ja



ARTUMO SIEKIS

Janet Geringer Woititz

Perskaite šią knygą išmoksite:

- atpažinti šeimos įteigtas nuostatas, kurios trukdo kurti sveikus artimus ryšius;
- užduoti sau klausimus, padėsiančius išsiaiškinti, ar jūsų puoselėjami santykiai turi ateitį;
- užbėgti už akių nesusipratimams, kurie santykiams gali pridaryti žalos;
- išreikšti jausmus ir išsakyti baimes;
- priimti tvirtus sprendimus, kai santykiai nesiklosto.

Rekomenduoja Monika Ja



MYLIU IR MAMA, IR TĒTĪ: KNYGA TĒVAMS, IŠGYVENANTIEMS SKYRYBAS

Jolanta Sondaitė

„Ši knyga – tai svarią praktinę patirtį turinčios autorės parengta skyrybų abėcėlė, kurią turi mokėti ne tik besiruošiančios skirtis poros, bet ir specialistai. Aiškiai ir nuosekliai pateikiama itin aktuali informacija padeda geriau suprasti vaiko savijautos dinamiką vykstant skyrybų procesui, emocinių vaiko poreikių patenkinimo ir bendratėvystės svarbą. Kartu tai ir rinkinys naudingų patarimų, kaip lengviau vaikui ir tėvams išgyventi skyrybas, išlaikyti visavertį vaiko ryšį su abiem tėvais, priimti susitarimus. Ir, svarbiausia, ką pasirinkti – mediaciją ar teismų mėsmaę.“

- Valija Šap, psichologė

Rekomenduoja Monika Ja

KNYGOS, SKIRTOS PAILSINTI SIELAI

Kas gali būti maloniau šaltą žiemos vakarą nei puodelis karštos arbatos, šiltas, močiutės rankomis megztas, apklotas ir pati nuostabiausia knyga. Knyga, kuri įtraukia, jaudina, priverčia nusijuokti ar šluostytis ašaras. Socialinio darbo knygos jautrios, nes jos apie mus ir apie mus supančius žmones, jų laimę ir negandas. Šios knygos žadina mūsų socialinio darbo vertybes, įsipareigojimus ir siekius. Malonaus skaitymo!

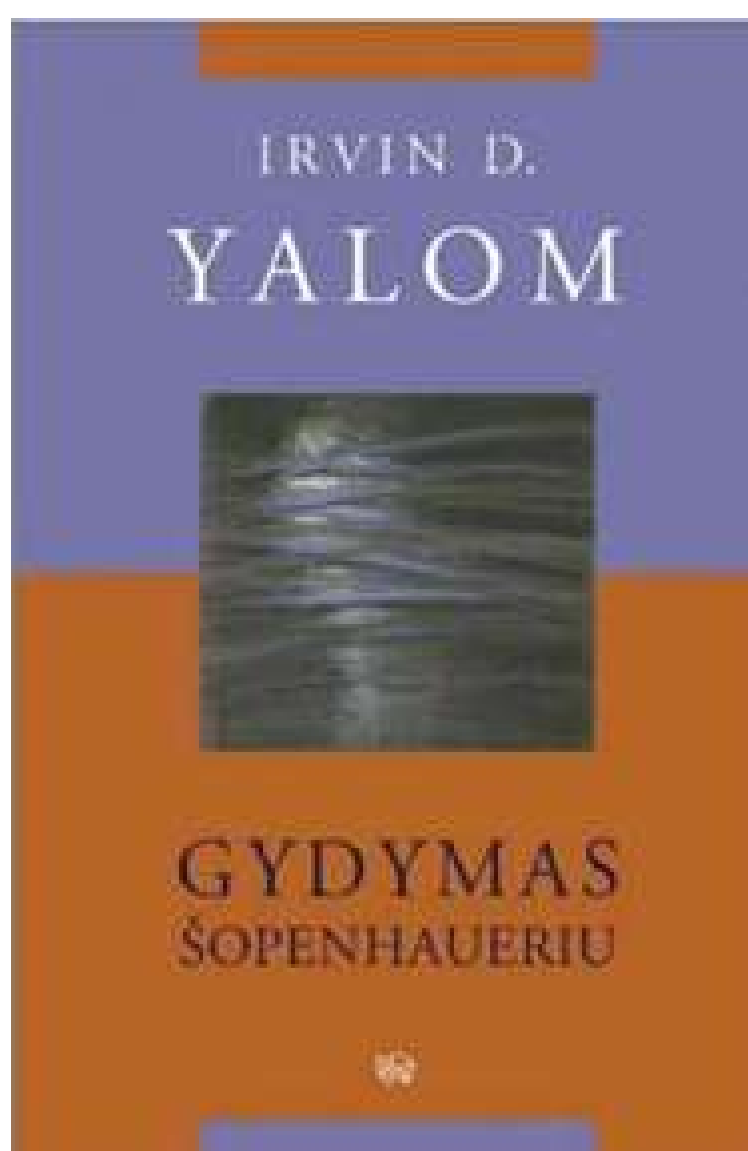


KO TU IŠ MANĖS TIKIESI?

Lorenzo Licalzi

Knygoje globos namuose gyvenančio senjoro akimis nušviečiama ne tik užsimezgusi meilės istorija, bet ir institucinė globos namų kultūra, knygos veikėjo požiūris į darbuotojus, jų elgesį. Manau, kad bus įdomu paskaityti kiekvienam iš mūsų, ypač dirbantiems globos įstaigose.

Rekomenduoja Miglė Maniušytė



GYDYMAS ŠOPENHAUERIU

Irvin D. Yalom

Intriguojančio siužeto romane įtaigiai atkuriama psichoterapijos grupės erdvė, gilinamasi į egzistencines mirties, vienatvės, laisvės, prasmės temas, atskleidžiama psichoterapijos ir filosofijos sąveika. Knyga patiks visiems, besidomintiems psichologija, o ypač psichoterapija.

Rekomenduoja Anželika Žolnerukaitė

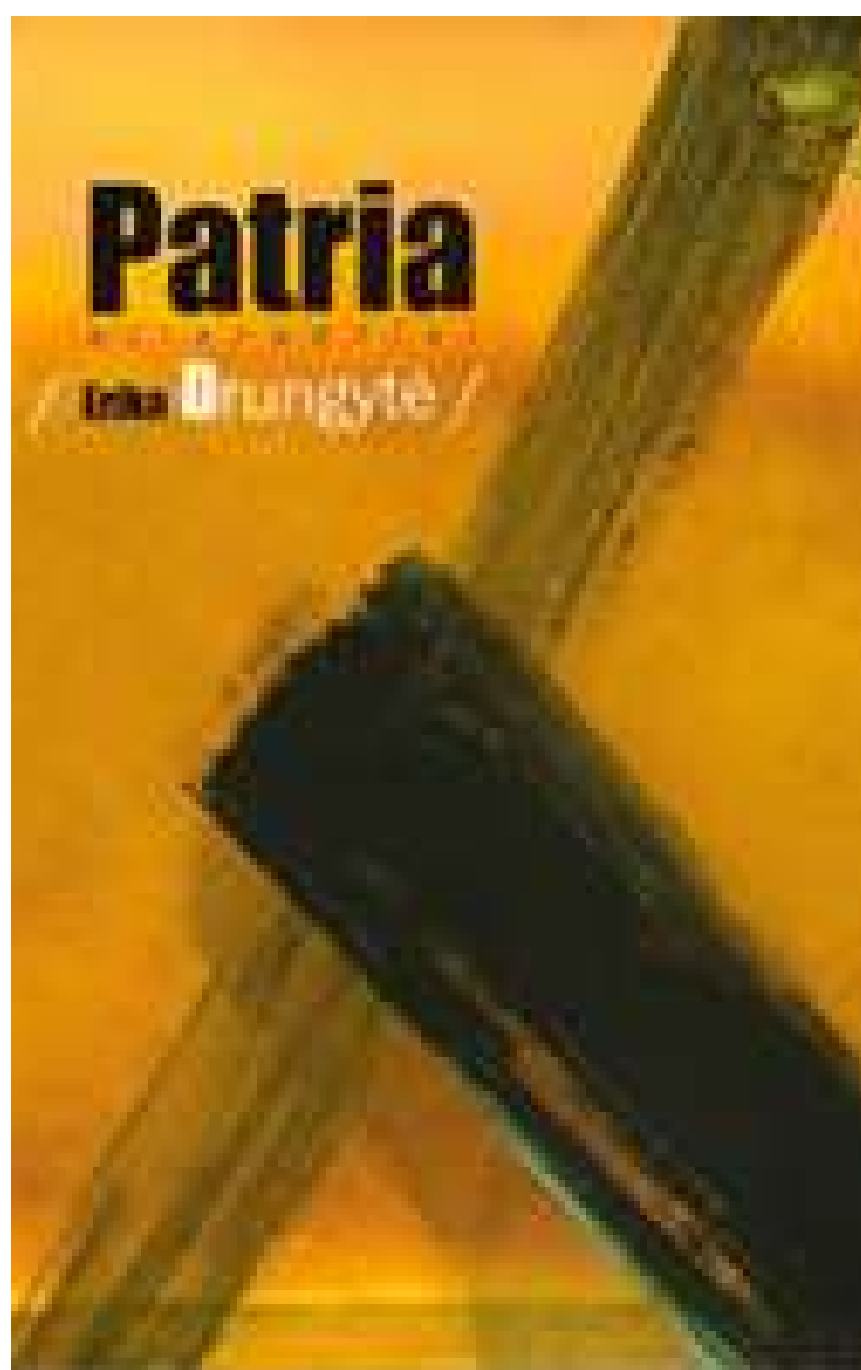


NEPAŽŪSTAMASIS ANT TILTO: MANO KELIONĖ IŠ NEVILTIES Į VILTĮ

Jonny Benjamin | Britt Pflüger

2008-aisiais nuo Vaterlo tilto į Temzė nušokti ketinusį dvidešimtmetį Jonny'į Benjaminą užkalbino pro šalį ėjęs nepažįstamas vyras. Paprastas pasiūlymas išgerti kavos netoliese esančioje kavinėje išgelbėjo vaikiną gyvybę. Jonny'is ne tik atskleidžia jį slėgusias mintis, kausčiusias baimes, varginusius kompleksus, bet ir pasakoja apie sveikstant įveiktus ir vis dar kylančius iššūkius.

Rekomenduoja Gintarė Gerybaitė

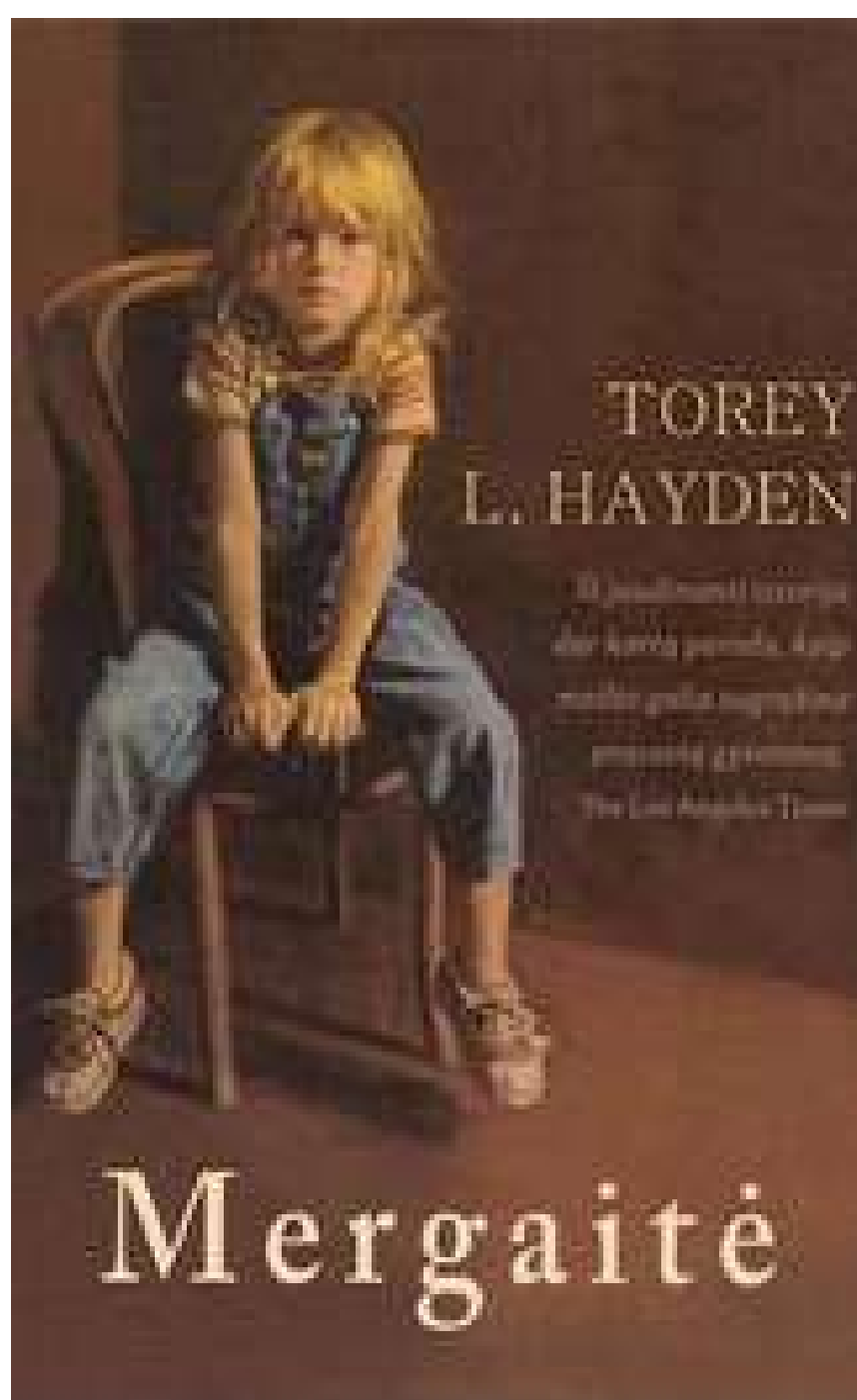


PATRIA

Erika Drungytė

Poetės naujoji eilėraščių knyga išryškina vis dar gyvą mitinę lietuvių pasaulėjautą, knygos bei rašto, literatūros svarbą, aktualizuoja lietuvių nacionalinį pasipriešinimą ir partizanines kovas sovietų okupaciniais laikotarpiais, tyliąją rezistenciją, dvasinę tautos laikyseną, tačiau eilėraščiai išlieka šiuolaikinės lietuvių lyrikos lauke. Greta pilietinės laikysenos atsiveria trapus moteriškumas, transcendentinės būties ilgesys, formuluojama tikėjimo nuostata.

Rekomenduoja Angelė Noreikaitė
Suchovienė



MERGAITĖ

Torey Hayden

Šešiametė Šeila nekalbėjo, neverkė, o jos akys buvo kupinos neapykantos. Motinos palikta greitkelio pakelėje, koneveikiama alkoholiko tėvo, Šeila patenka į beviltiškai protiškai atsilikusiųjų klasę po to, kai panaudoja smurtą prieš kitą vaiką. Visi tvirtino, jog Šeila — amžiams prarastas vaikas. Visi, išskyrus mokytoją Tori Heiden. Tori dėjo visas pastangas, kad prasiskverbtų į Šeilos sielą, kad grąžintų užguitą vaiką iš slapto košmaro atgal į gyvenimą, nes po autistams būdingu įniršiu Tori pastebėjo genialumo kibirkštį.

Rekomenduoja Violeta Bel

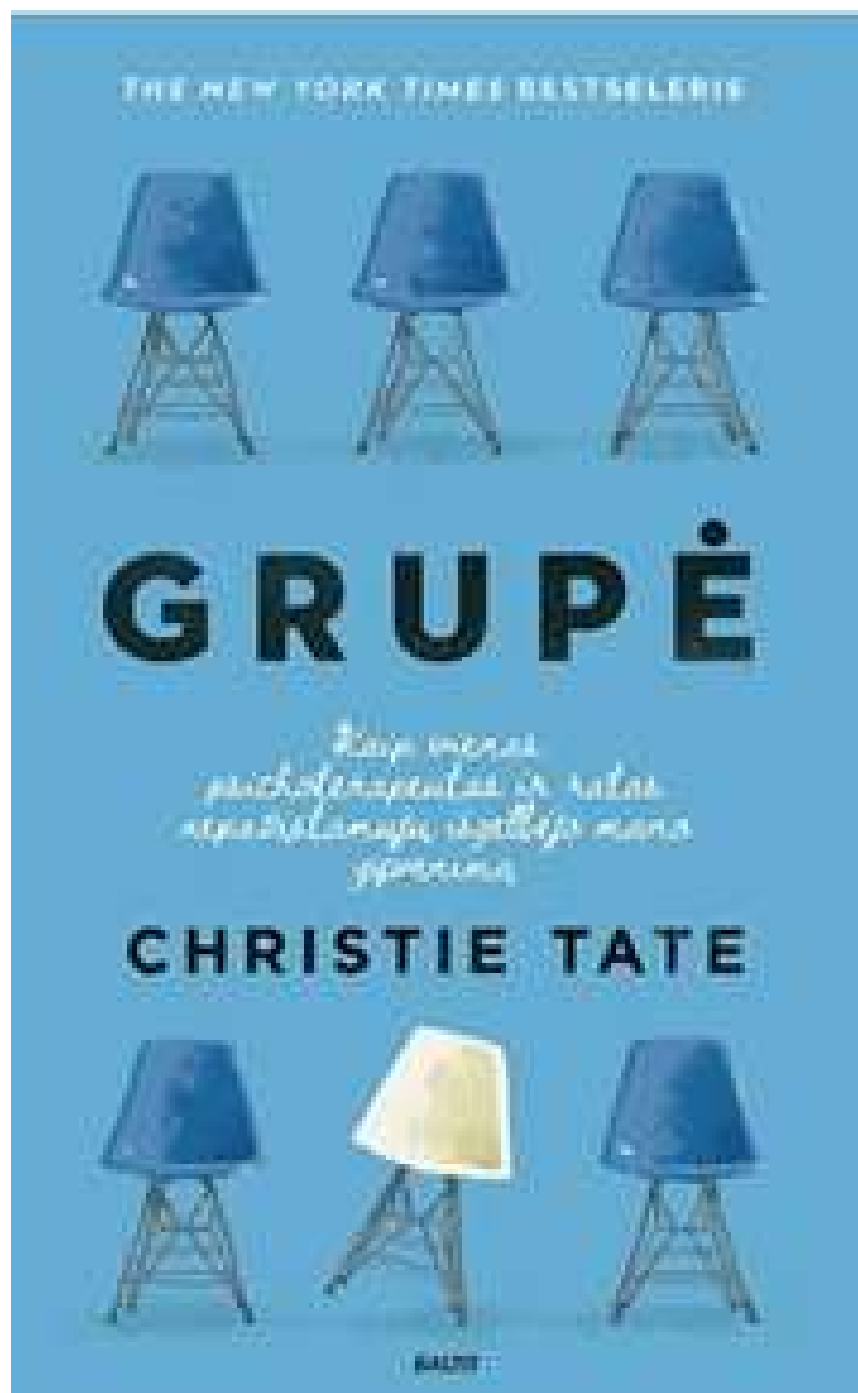


GĖDA

Karin Alvtegen

Romane lygiagrečiai skleidžiasi dviejų skirtingų ir, rodos, nieko bendro neturinčių moterų gyvenimo istorijos. Monika – sėkmės lydima medikė, ką tik sutikusi naują meilę. Maja Brita – depresyvi dramblotame kūne įkalinta atsiskyrėlė. Pamažu aiškėja, kad suluošintos abiejų moterų patirtys tarsi suparalyžiavusios jų dviejų gyvenimus. Įvykių sukūrys suveda Moniką su Maja Brita. Galbūt pažintis jas abi išgelbės. Galbūt ir pražudys. Ir ne tik jas, bet ir tuos, kurie greta. Kurie jas saugo, myli, brangina, kurie jų nekenčia...

Rekomenduoja Anželika Žolnerukaitė



GRUPĖ. KAIP VIENAS PSICHOTERAPEUTAS IR RĀTAS NEPAŽĪSTAMŪJŲ IŠGELBĖJO MANO GYVENIMĄ

Christie Tate

Drąsi, įkvepianti, skaudinanti ir itin nuotaikinga kelionė grupinės psichoterapijos labirintais. Šiame iki galo nepažintame procese pagrindine gydomąja jėga tampa vilties kupini, šilti žmogiški ryšiai, kurie leidžia sulipdyti net smulkiausias sudužusios širdies šukeles. „Atsivertusi kiekvieną šių neįtikėtinų atsiminimų puslapį, pagalvodavau: „Kaip gaila, kad šios knygos neperskaičiau būdama dvidešimt penkerių.“

- Reese Witherspoon

Rekomenduoja Anželika Žolnerukaitė

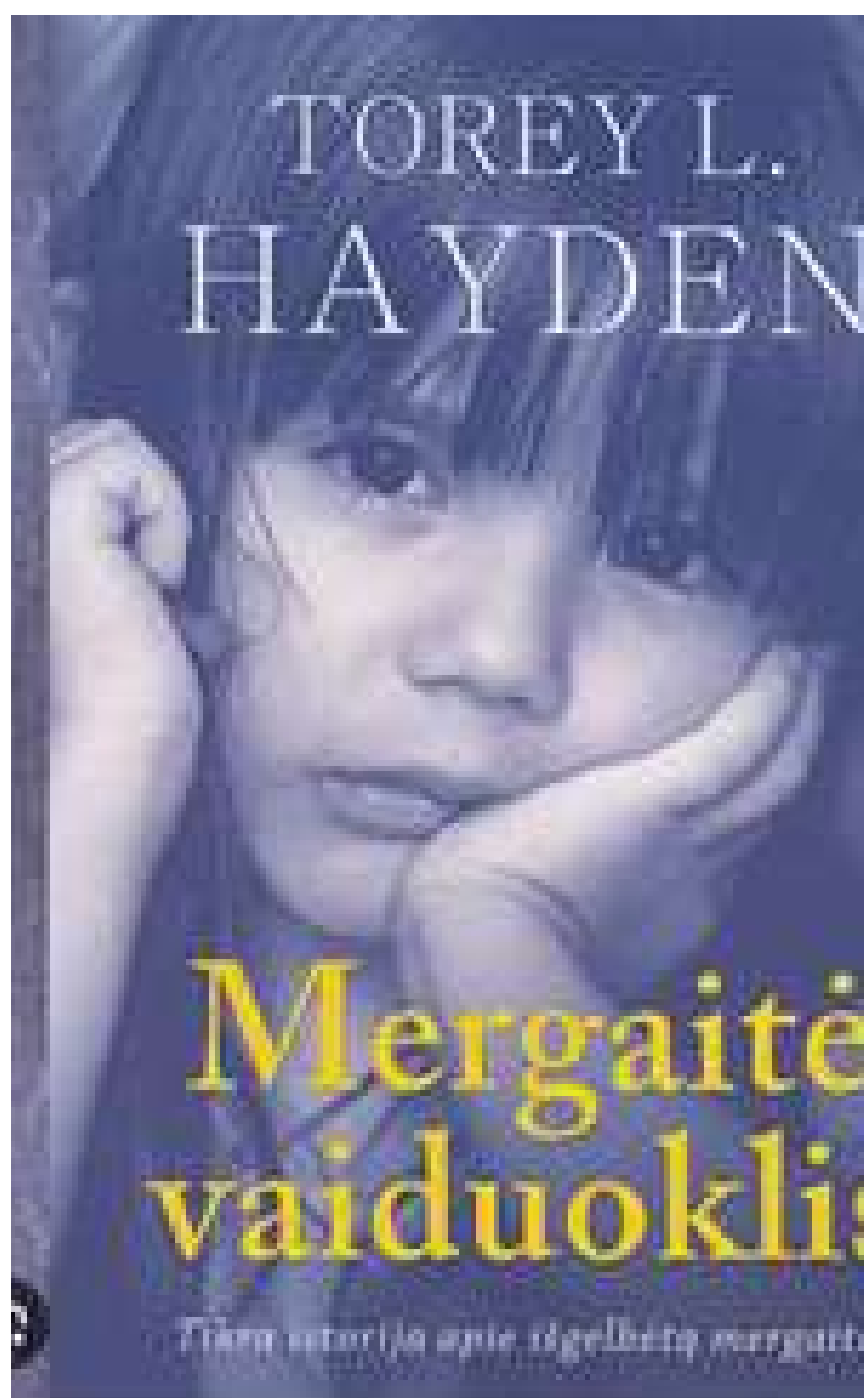


PARAŠČIŲ VAIKAI

Loreta Tamulaitienė

Visas knygos istorijas jungia bendra erdvė – jaunimo mokykla, į kurią jie išstumiami – turbūt taip būtų tinkamiausia sakyti – dėl elgesio, mokymosi, socialinių ir šeiminių problemų. Kai kuriems vaikams tenka išgyventi tokių patirčių, kurios sunkiai būtų pakeliamos ir suaugusiam, gyvenimo patirties įgijusiam žmogui.

Rekomenduoja Rita Trečiakauskienė
Abramovičiūtė

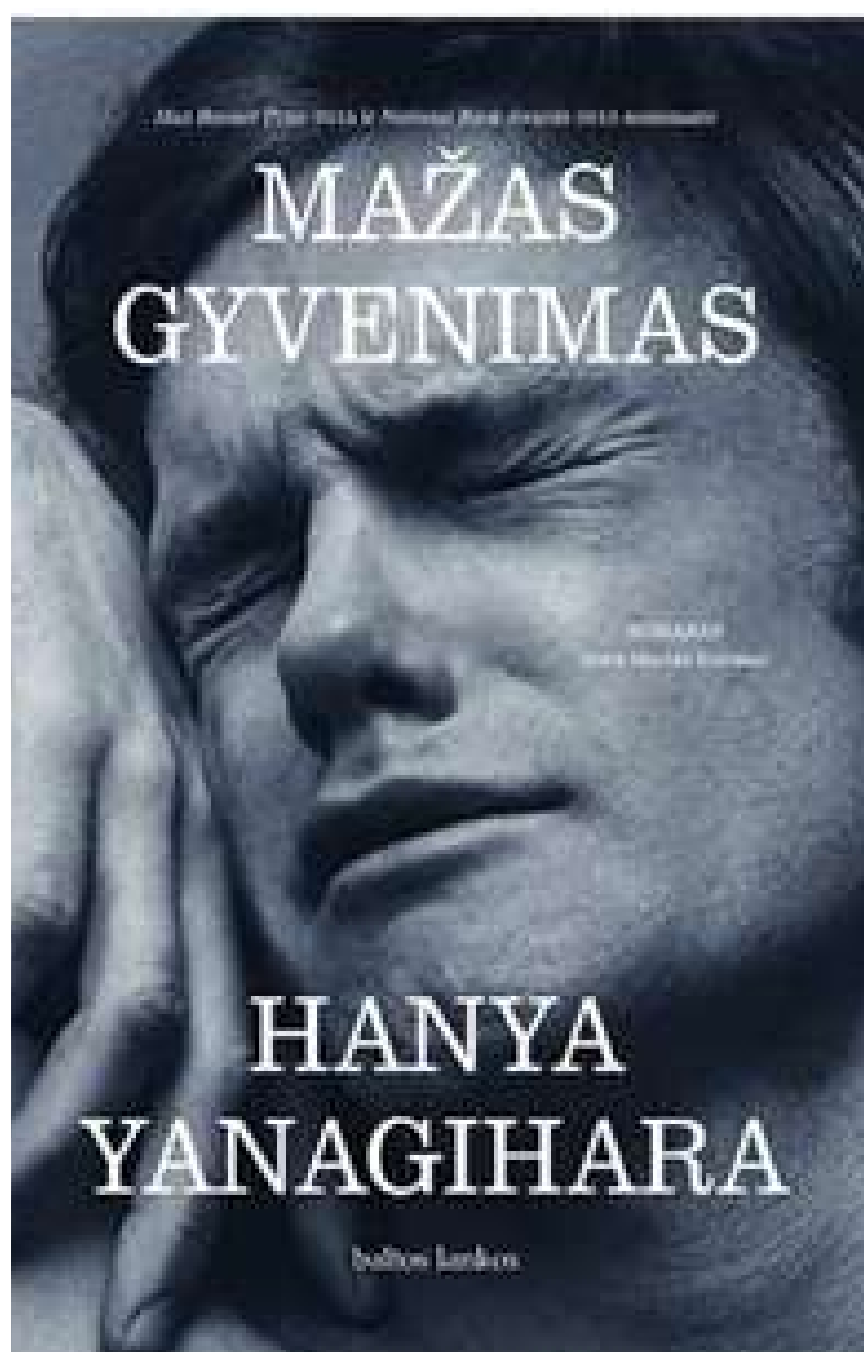


MERGAITĖ VAIDUOKLIS

Torey L. Hayden

Kai Tori Heiden pagaliau pralaužė tylos sieną ir įgijo aštuonmetės Džeidės pasitikėjimą, ji nebuvo pasirengusi košmarams, kuriuos jai atskleidė mergaitė. Ar patyrusio seksualinę prievartą vaiko psichika gali išprovokuoti tokias kraupias haliucinacijas? O gal tai iš tiesų puikiai organizuoti, gebantys nusišnepti bet kokius pėdsakus ir žiauriais metodais vaikais manipuluojantys ir juos išnaudojantys iškrėpėliai?

Rekomenduoja Rita Trečiakauskienė
Abramovičiūtė

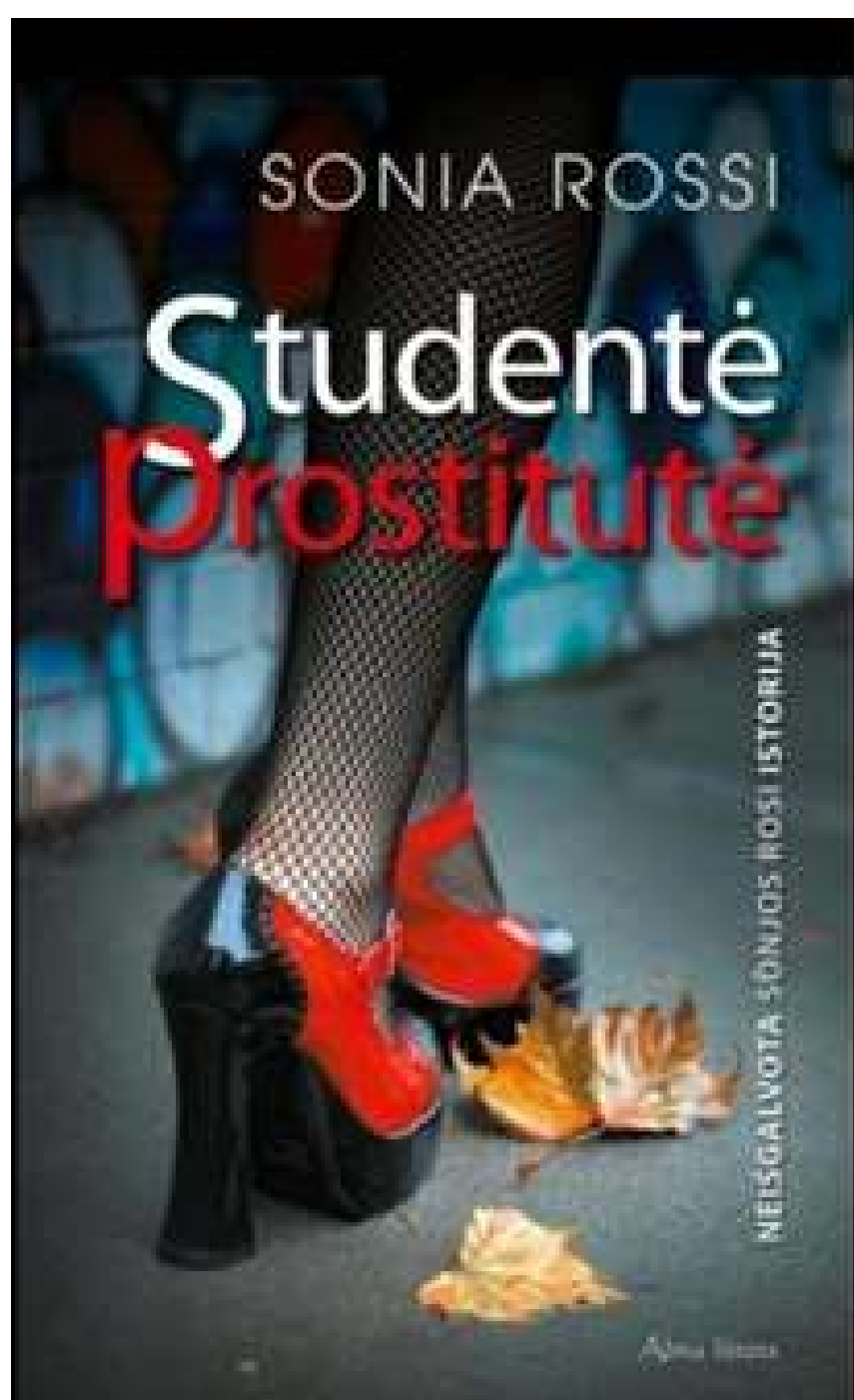


MAŽAS GYVENIMAS

Hanya Yanagihara

„Mažas gyvenimas“ – giesmė broliškai draugystei ir meilei XXI amžiuje, pasakojimas apie šeimas, kuriose gimstame, ir apie šeimas, kurias susikuriame patys, žmogiškosios ištvermės ir empatijos meditacija. Tai viena labiausiai pritrenkiančių, metančių iššūkį, liūdinančių, sukrečiančių ir jaudinančių kelionių per sudėtingą žmogaus gyvenimą, nukelianti mus į vienas tamsiausių kada nors grožinėje literatūroje aprašytų vietų ir vis dėlto suteikianti šviesos.

Rekomenduoja Anželika Žolnerukaitė

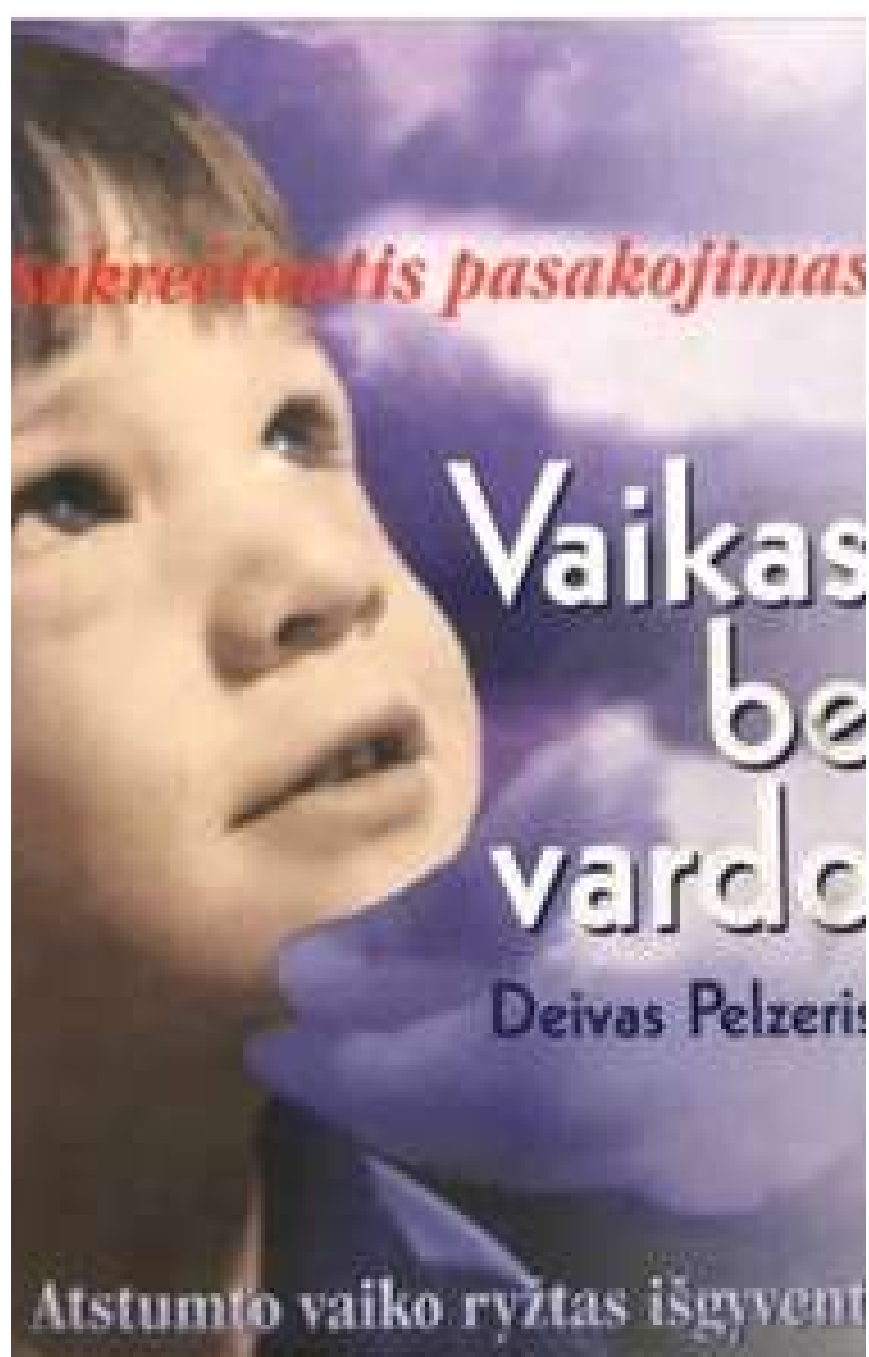


STUDENTĖ PROSTITUTĖ. NEIŠGALVOTA SONJOS ROSI ISTORIJA

Sonia Rossi

Įtraukianti istorija apie merginą iš geros šeimos, kuri gyvenimo aplinkybių priversta pasidavinėti. Nei viena mergina nepasirenka tokio likimo savo noru, tai atskleidžia itin didelį jų pažeidžiamumą. Buvo smalsu pažvelgti į tą kitą pusę, ir susidurti su merginas persekiojančiais demonais, kur visgi ta riba, kurios niekada negalėtum peržengti? Ir patvirtina tik vienintelį faktą, be paklausos nebūtų pasiūlos.

Rekomenduoja Emilija Ru

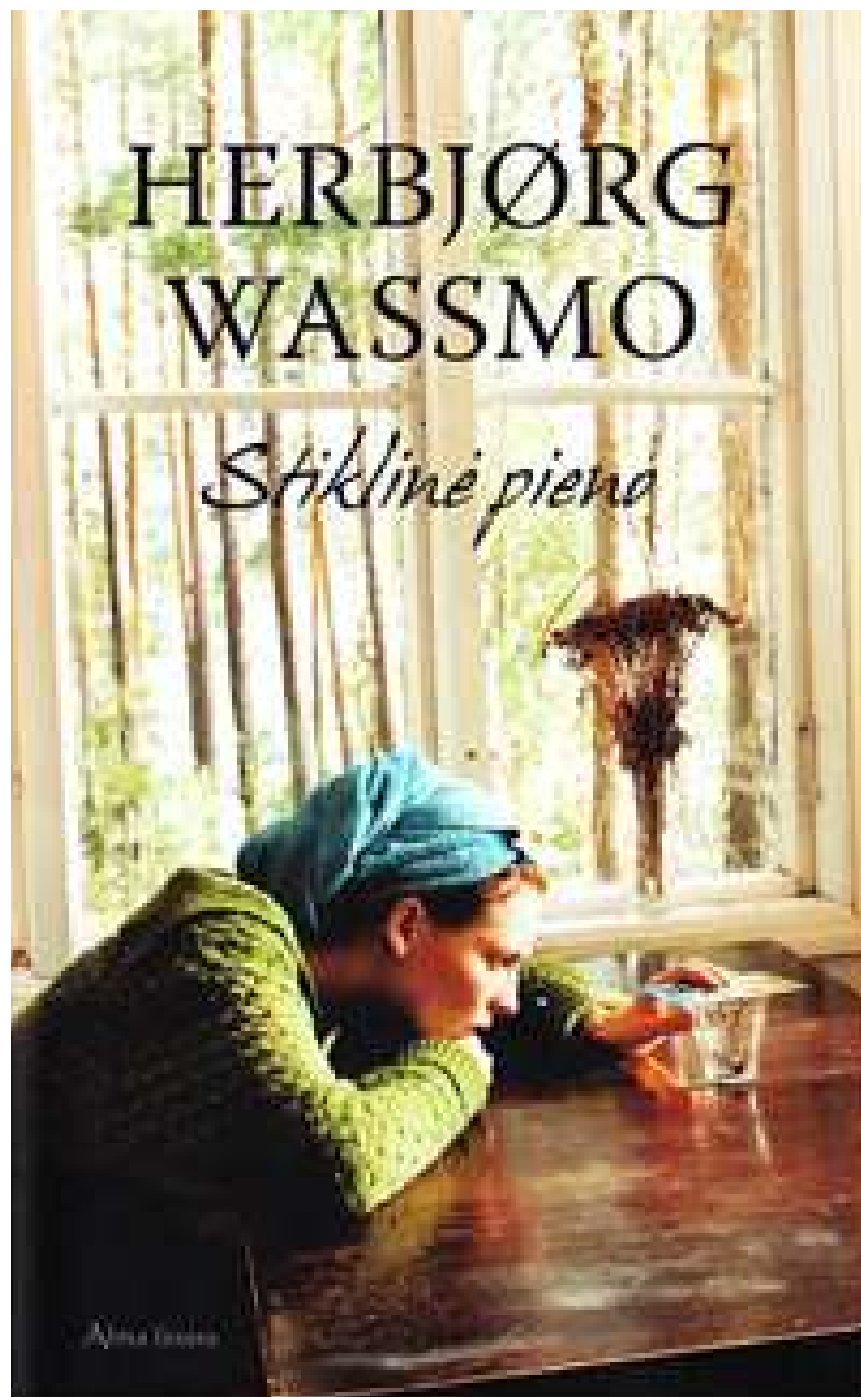


VAIKAS BE VARDO

Dave Pelzer

Rekomenduočiau šią knygą perskaityti visiems specialistams, kurie neabejotinai turi galimybę susidurti su vaikais, kurie patiria įvairų smurtą savo šeimose. Pasakojimas vaiko akimis parodo jo pažeidžiamumą, ir tai, kaip visi žinodami kas vyksta nekreipė į tai jokio dėmesio. Užsimerkė į visus ženklus nurašydami tai sunkaus vaiko maištavimui. Visgi sunkus vaikas nepatampa iš "oro". Tai ką knygos autoriui vaikystėje teko iškęsti - yra neapsakomas žiaurumas. Joks vaikas neturėtų to patirti. Kaip ir rašyta - vaikystė turėtų būti nerūpestingi žaidimai saulėkaitoje, o ne jautimasis vergu ir nuolatinė kančia.

Rekomenduoja Emilija Ru



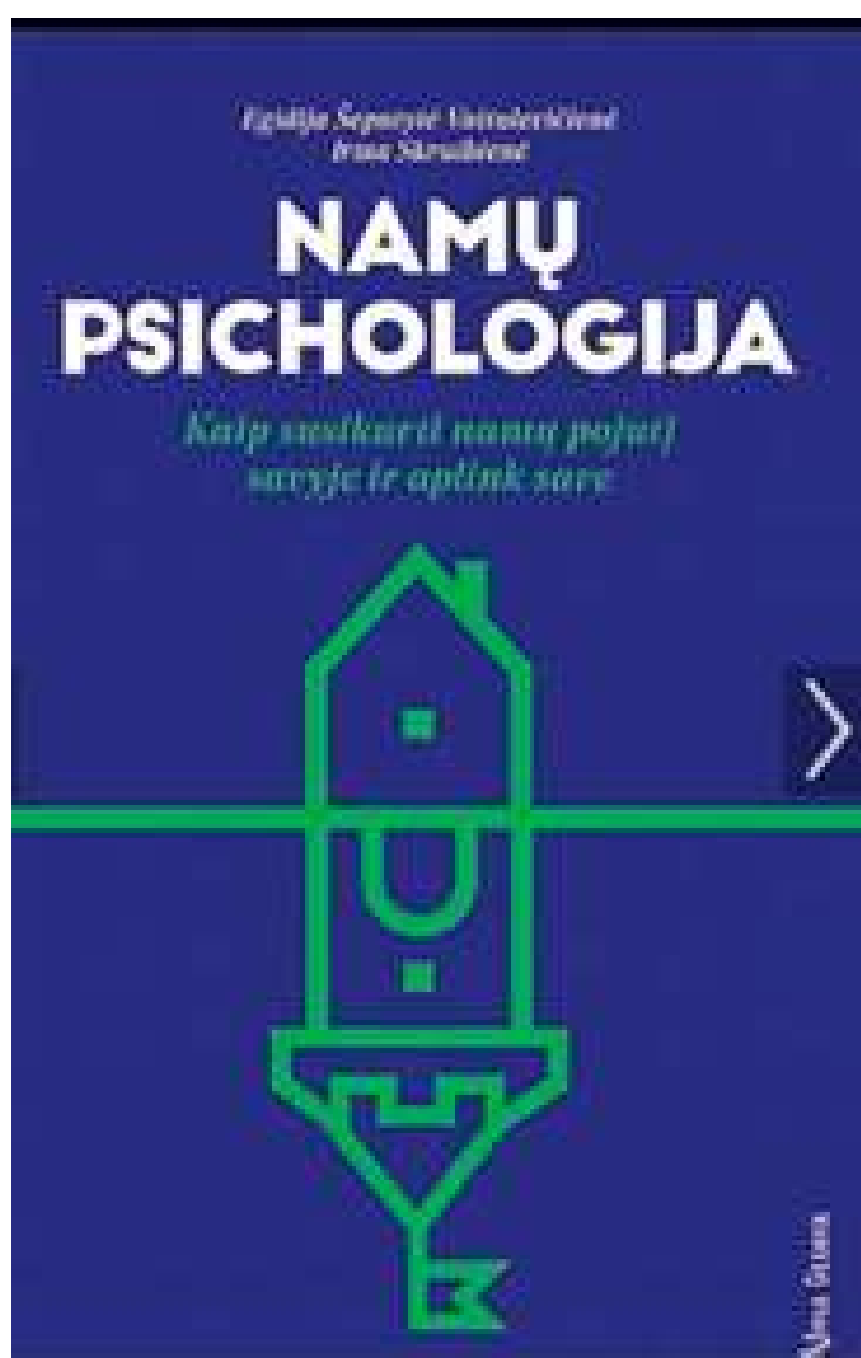
STIKLINĖ PIENO

Herbjørg Wassmo

Knygoje pasakojama apie šešiolikmetę merginą Dortę. Ji gyvena mažame Lietuvos miestelyje ir svajoja apie paprastus, pasiekiamus dalykus, todėl pati nustemba, kai vieną dieną sutinka išvykti į Stokholmą dirbti restorane. Naivi ir praradusi viltį Dortė pakliūva į rankas tiems, kurie planuoja ją parduoti kaip sekso vergę Norvegijoje, o kai pagaliau susivokia ir pajunta grėsmę, nieko jau nebegali padaryti...

Šis baisią tikrovę atskleidžiantis romanas sukrečia ir atkreipia dėmesį į neįtikėtiną žmogaus gebėjimą įveikti baisiausius iššūkius. Istorijos autorė ragina sutelkus jėgas sustabdyti smurtą prieš moteris ir prekybą žmonėmis.

Rekomenduoja Indrė Samėnienė



NAMŲ PSICHOLOGIJA

**Egidija Šeputytė-Vaitulevičienė,
Irma Skruibienė**

Tai išsami studija, kurioje visiems suprantamai ir kartu giliai apie namus kalbama iš įvairiausių, kartais netgi labai netikėtų perspektyvų. Namai čia – nuolat besikeičiantys, nuostabą keliantys ir kartu labai savi: ne tik prieglobstis, bet ir gyvenimo kūrybos erdvė.

Rekomenduoja Ieva Norkienė



GYVENO KARTĄ UVĖ

Fredrik Backman

Uvės gyvenimas ramiai teka pagal griežtai nusibrėžtą planą. Kol vieną lapkričio rytą jis... sulaukia naujų kaimynų.

Tai labai šilta knyga, kuri ir prajuokins, ir sugraudins.

Su meile ir puikiu skandinavišku humoru papasakota labai tikroviška istorija apie nepaprastai mielą bambeklį, kurio neįmanoma neįsimylėti, privers susimąstyti apie mus pačius – mūsų vienatvę, draugystes, meilę.

Rekomenduoja Aš Dovilė

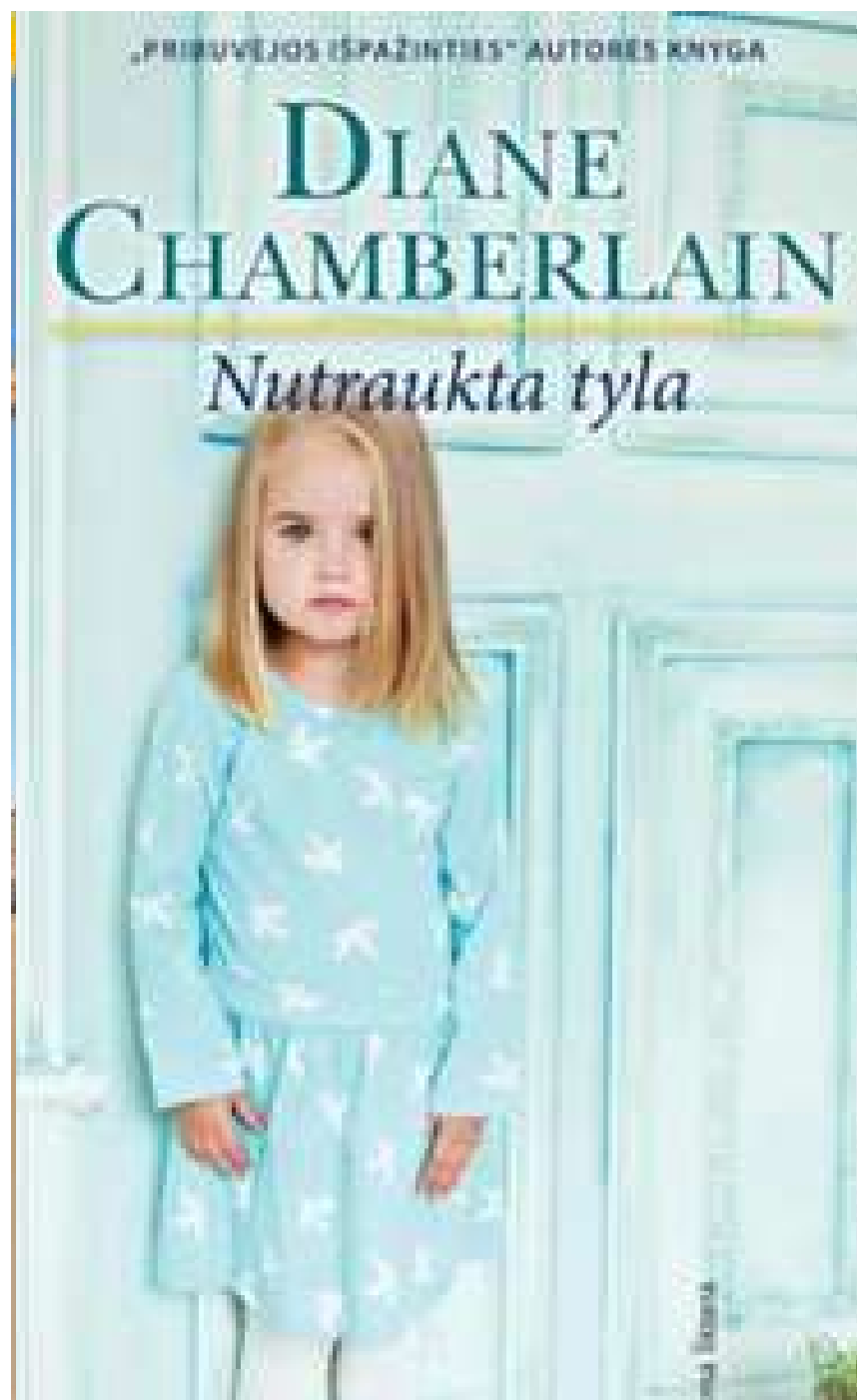


DYKUMŲ GĖLĖ: KNYGA, ŠOKIRAVUSI PASAULĮ

Waris Dirie

Waris Dirie (Waris Dirie) pasakoja sukrečiančią gyvenimo istoriją. Vos dvylikos ji pabėgo iš suplanuotų savo vestuvių ir gimtųjų namų Somalyje. Po ilgų klajonių vargšei merginai nusišypsojo likimas ir ji tapo pasaulinio garso manekene. Tai buvo ir nuostabus sapnas, ir didžiausias košmaras. Pasiekusi savo karjeros viršūnę, per vieną interviu garsus supermodelis išdrįso prabilti apie mergaičių lytinių organų žalojimą, vykstantį daugelyje Afrikos genčių.

Rekomenduoja Aš Dovilė



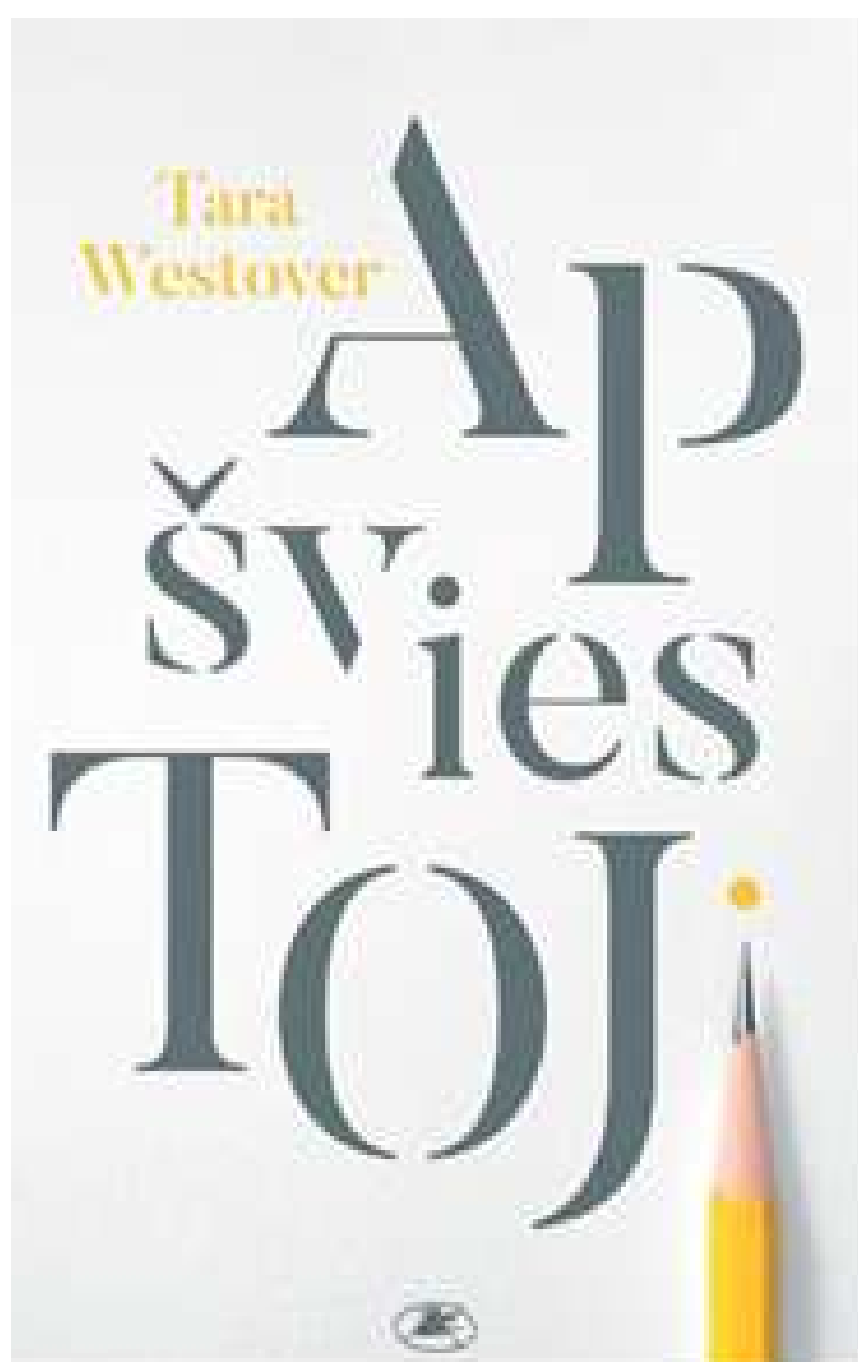
NUTRAUKTA TYLA

Diane Chamberlain

„Romanas stebina nenumaldoma įtampa, intriguojančia psichologine įžvalga ir puikia meilės istorija“, – Publisher's Weekly.

„Nutraukta tylą“ – tai pasakojimas apie meilę, šeimą, išdavystę ir žmonių tarpusavio santykius.

Rekomenduoja Jūratė Jūra



APŠVIESTOJI

Tara Westover

Ką reiškia gyventi šeimoje, kurios vienintelis tikslas – pasiruošti artėjančiai pasaulio pabaigai? Kaip jaučiasi atsiskyrėliškoje bendruomenėje gyvenantis vaikas, neturėdamas galimybės susirasti draugų? Kaip veikia mąstymą išsilavinimo trūkumas, kai vienintelis žinių šaltinis yra tėvų pasakojimai? Galų gale, kiek reikia drąsos ir ryžto pasipriešinti tėvų valiai, savarankiškai mokytis, kad užpildytum 17 metų išsilavinimo spragą, ir ne tik baigti studijas, bet ir įgyti mokslų daktaro laipsnį?

Rekomenduoja Jūratė Jūra



DŽIAUGIUOSI, KAD MIRĖ MANO MAMA

Jennette McCurdy

Kaip jau supratote iš knygos pavadinimo, autorės mama yra mirusi. Bet štai, kokia ji buvo:

Dešimtmetei savo dukrai balino dantis ir šviesino plaukus

Kai Jennette suėjo vienuolika metų, liepė skaičiuoti kalorijas, kol galiausi susargdino anoreksija

Iki septyniolikos neleisdavo vienai praustis po dušu...

Rekomenduoja Jūratė Jūra



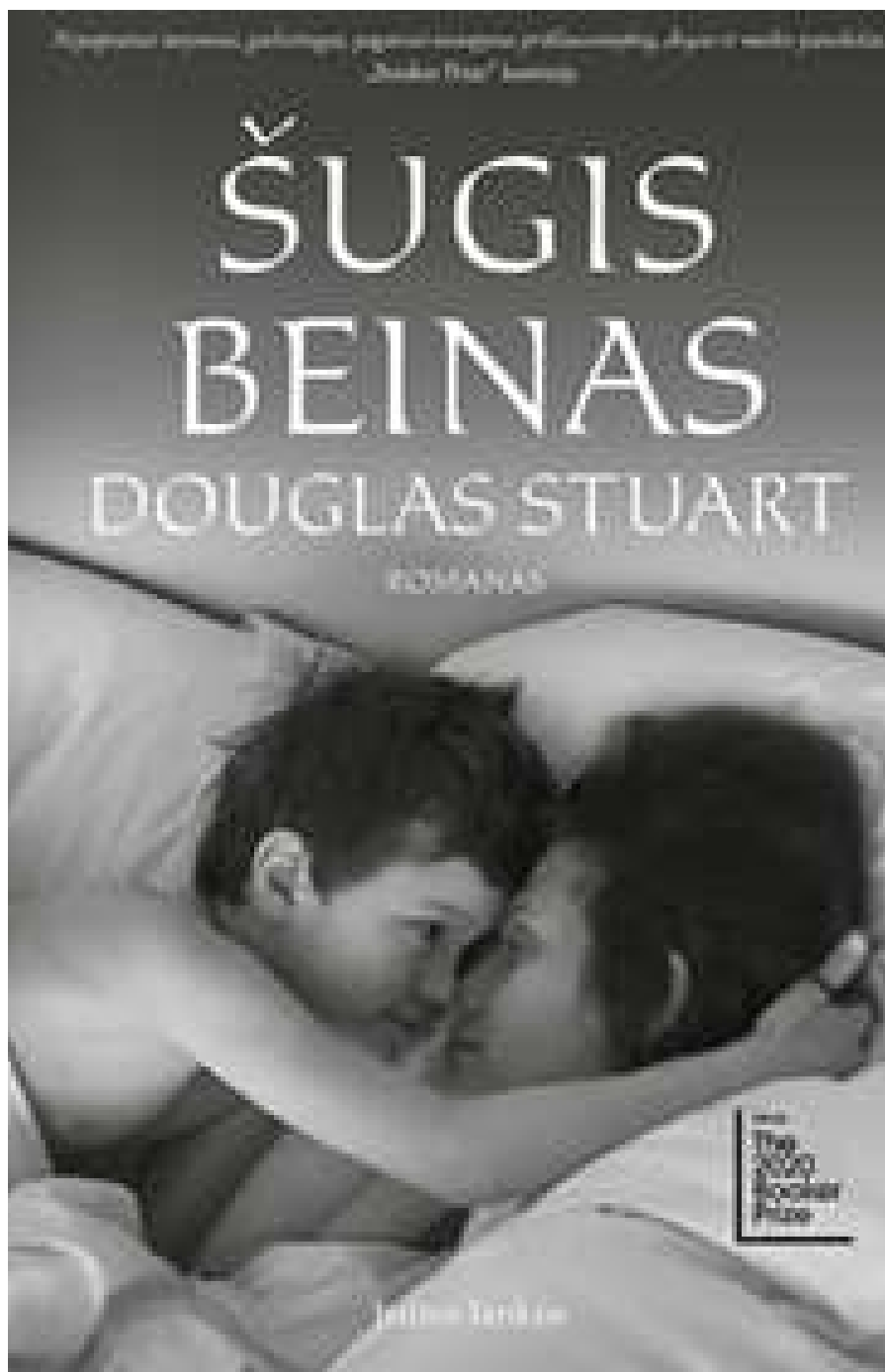
NUOJAUTA

Ashley Audrain

Ashley Audrain romanas „Nuojauta“ – ne tik stulbinamai pagaulus kūrinys, kurį perskaitysite vienu ypu, bet ir subtili provokacija, verčianti drąsiai pažvelgti į motinystę, parašyta tokia nuostabia kalba, kokia pasitaiko labai retai.

- Aimee Molloy, bestselerio „The Perfect Mother“ autorė

Rekomenduoja Jūratė Jūra



ŠUGIS BENAS

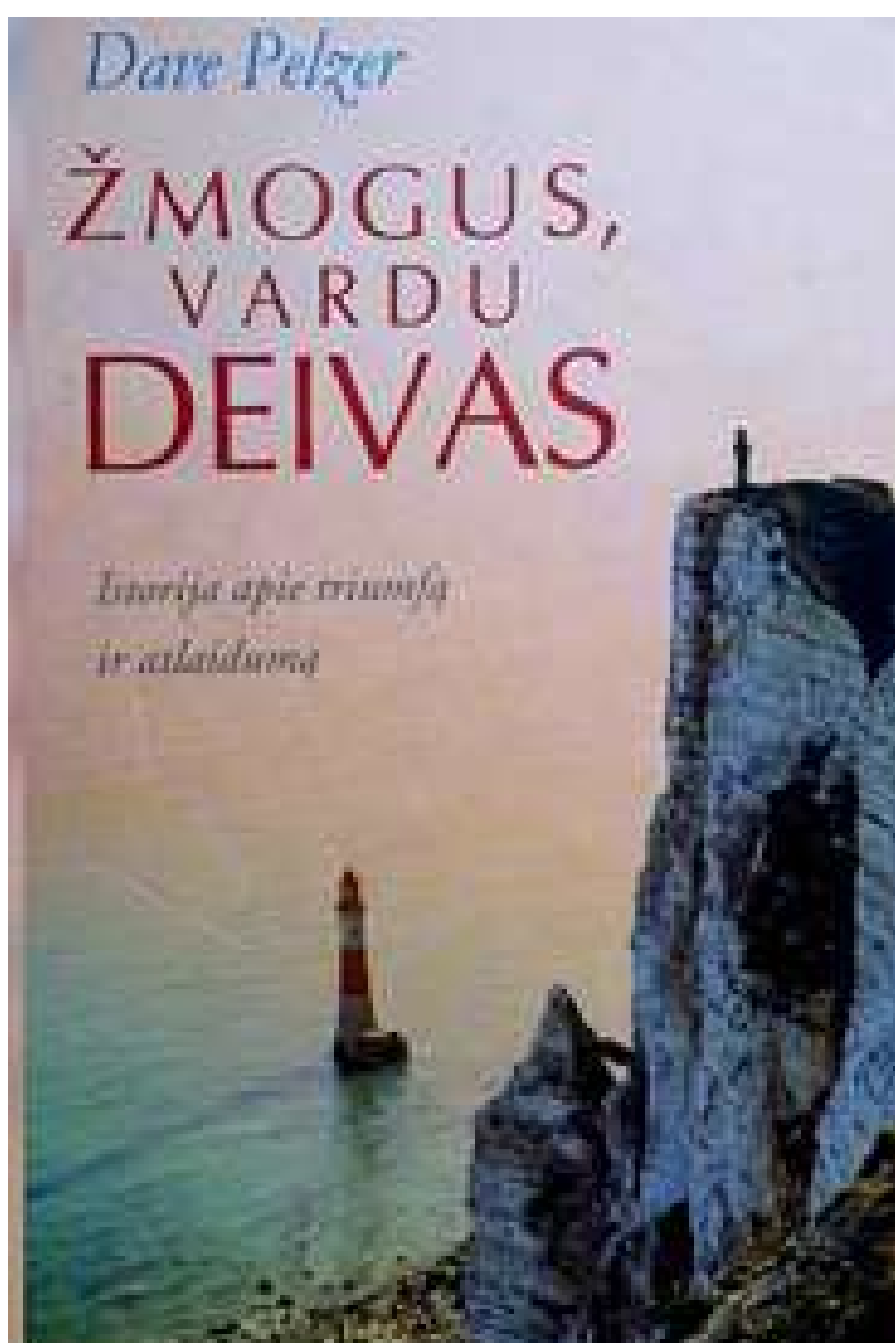
Douglas Stuart

„Šugis Beinas“ talentingai apnuogina skurdo nuožmumą ir griauinančią geismo jėgą, užjaučiamai brėžia žmogiškosios meilės ribas, vaizdžiai tapo liūdesio šešėlius ir vilties blyksnius. Tai duoklė praėjusiai Škotijos istorijos epochai ir nepalenkiamai žmogaus valiai išgyventi bet kokiomis sąlygomis.

„Nepaprastai intymiai, gailestingai, pagaviai nutapytas priklausomybių, drąsos ir meilės paveikslas.“

„Booker Prize“ komisija

Rekomenduoja Jūratė Jūra



ŽMOGUS, VARDU DEIVAS

Dave Pelzer

Deivo tėvas niekada nesikišo į motinos smurtavimą, kai ši marino vaiką badu, laikė šaltyje ar kankino kaip tik įmanydama. Ši moteris yra pasakiusi savo sūnui galinti jį nužudyti kada tik panorėsianti. Ir beveik taip padariusi. Su nepalaužiama dvasios stiprybe Deivas Pelceris kviečia skaitytojus leistis kelionėn. Gėdą išmokti paversti pasididžiavimu, nutolimą – suartėjimu. Kaip padarė jis, paprastas berniukas, atradęs savo širdyje laisvę.

Rekomenduoja Jūratė Jūra

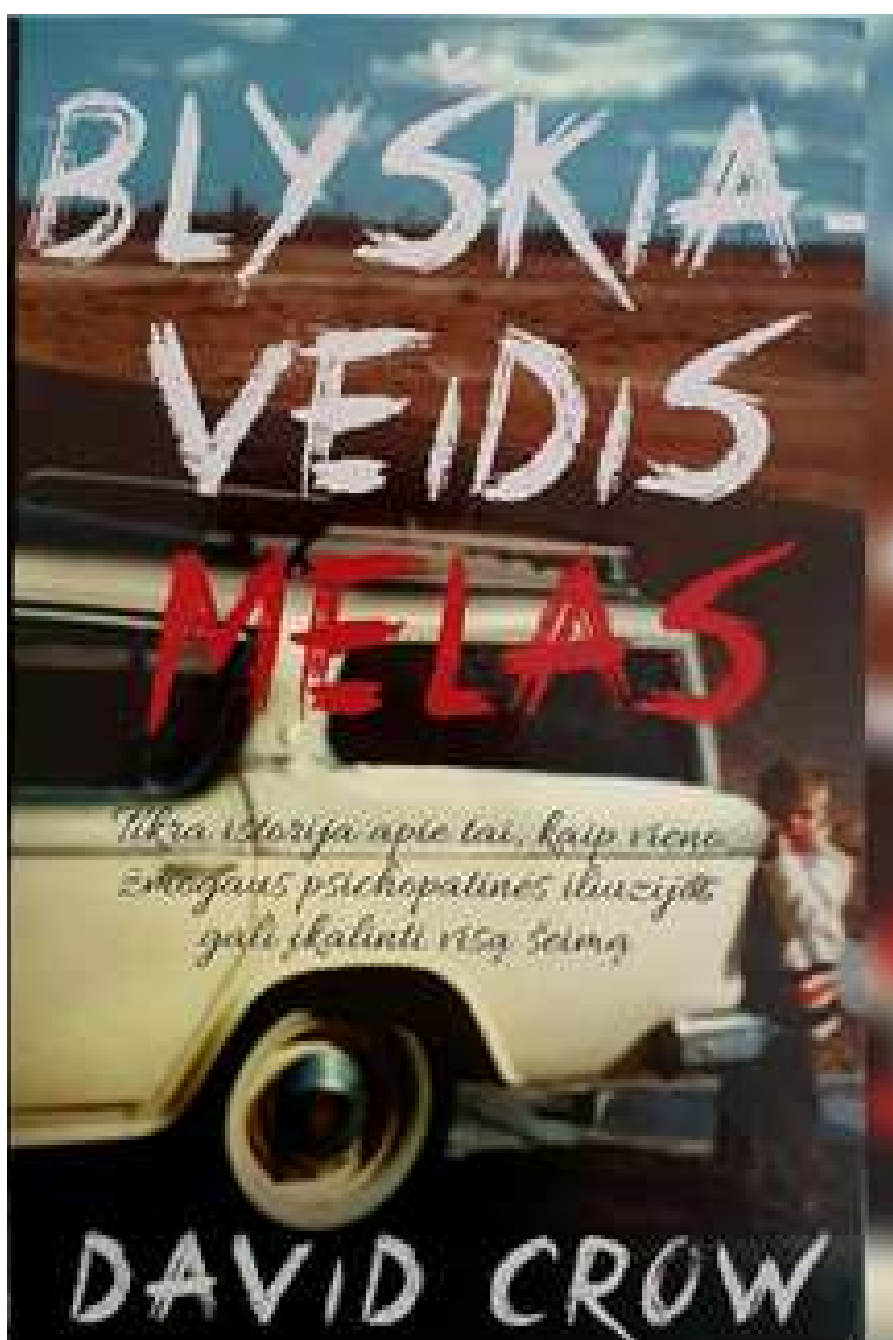


NARCIZAS TAVO GYVENIME

Julie L. Hall

„Savo knygoje Julie Hall kalba ne tik apie narcisizmą šeimoje, bet ir leidžiasi į gilesnius pačios šeimos dinamikos tyrinėjimus. Ji rašo suprantamai ir aiškiai, remdamasi savo įžvalgomis bei garsiais moksliniais tyrimais. Autorė demonstruoja puikias psichologijos žinias. Kad ir kaip narcisistinis asmenybės sutrikimas paveikė jūsų gyvenimą – turite tėvus, brolius ar seseris narcizus, gyvenate su sutuoktiniu narcizu ar jūsų viršininkas yra narcizas, – ši knyga privalo atsidurti jūsų skaitomiausiųjų sąrašė.“ – Sharyn Wolf, licencijuota klinikinė socialinė darbuotoja, psichoterapeutė, knygos „Love Shrinks“ („Meilė traukiasi“) autorė.

Rekomenduoja Jūratė Jūra

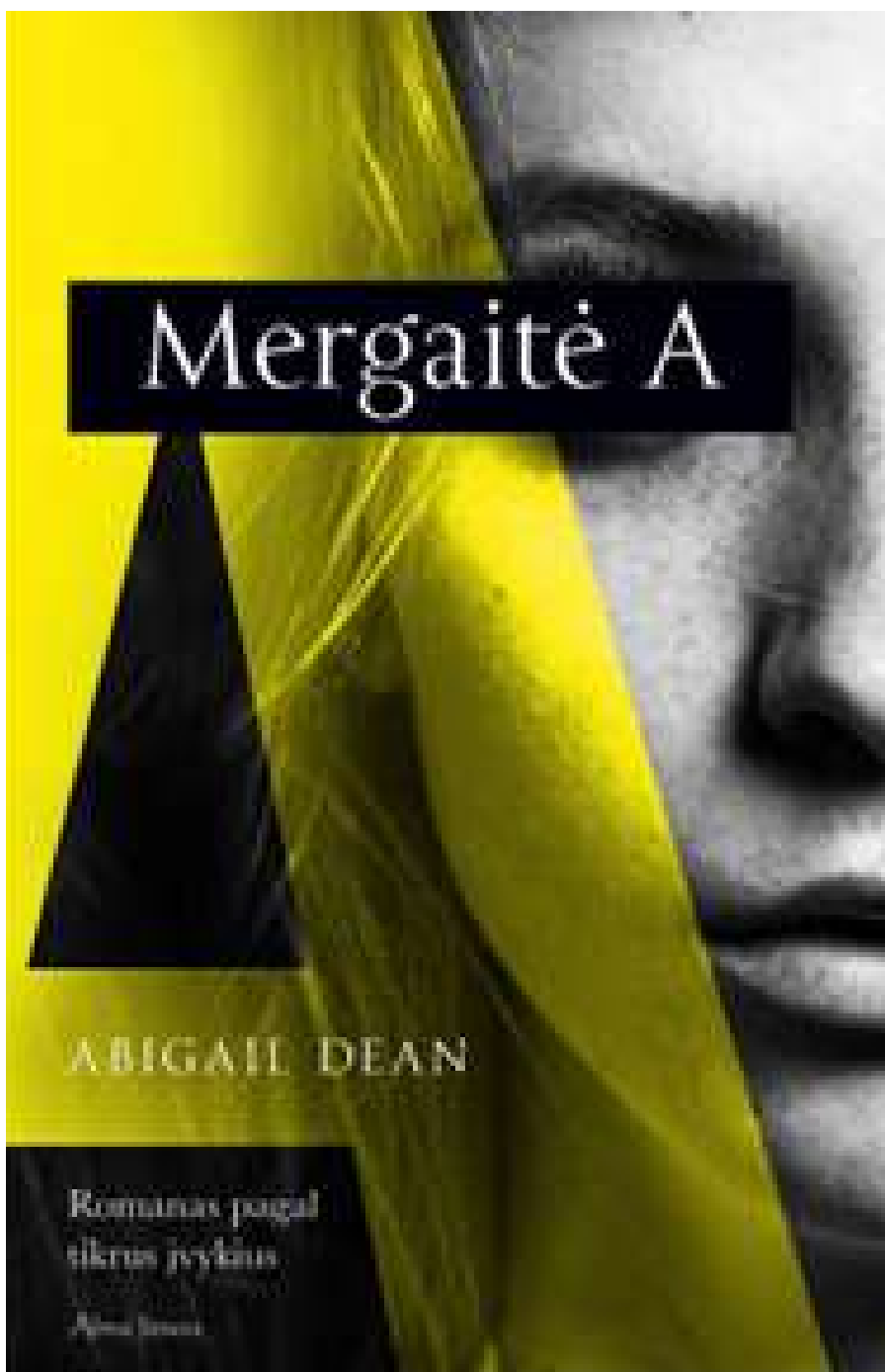


BLYŠKIAVEIDIS MELAS

David Crow

Nepagražintas ir tiesiog fiziškai išgyvenamas „Blyškiaveidis melas“ – tai įkvepiantis pasakojimas apie atleidimo galią ir žmogaus dvasios stiprybę. „Šie skausmingi memuarai [...] – tai teisinga ir galiausiai jėgų suteikianti žinia apie ilgą šešėlį, kurį meta smurtaujantis tėvas.“ – Publishers Weekly

Rekomenduoja Jūratė Jūra



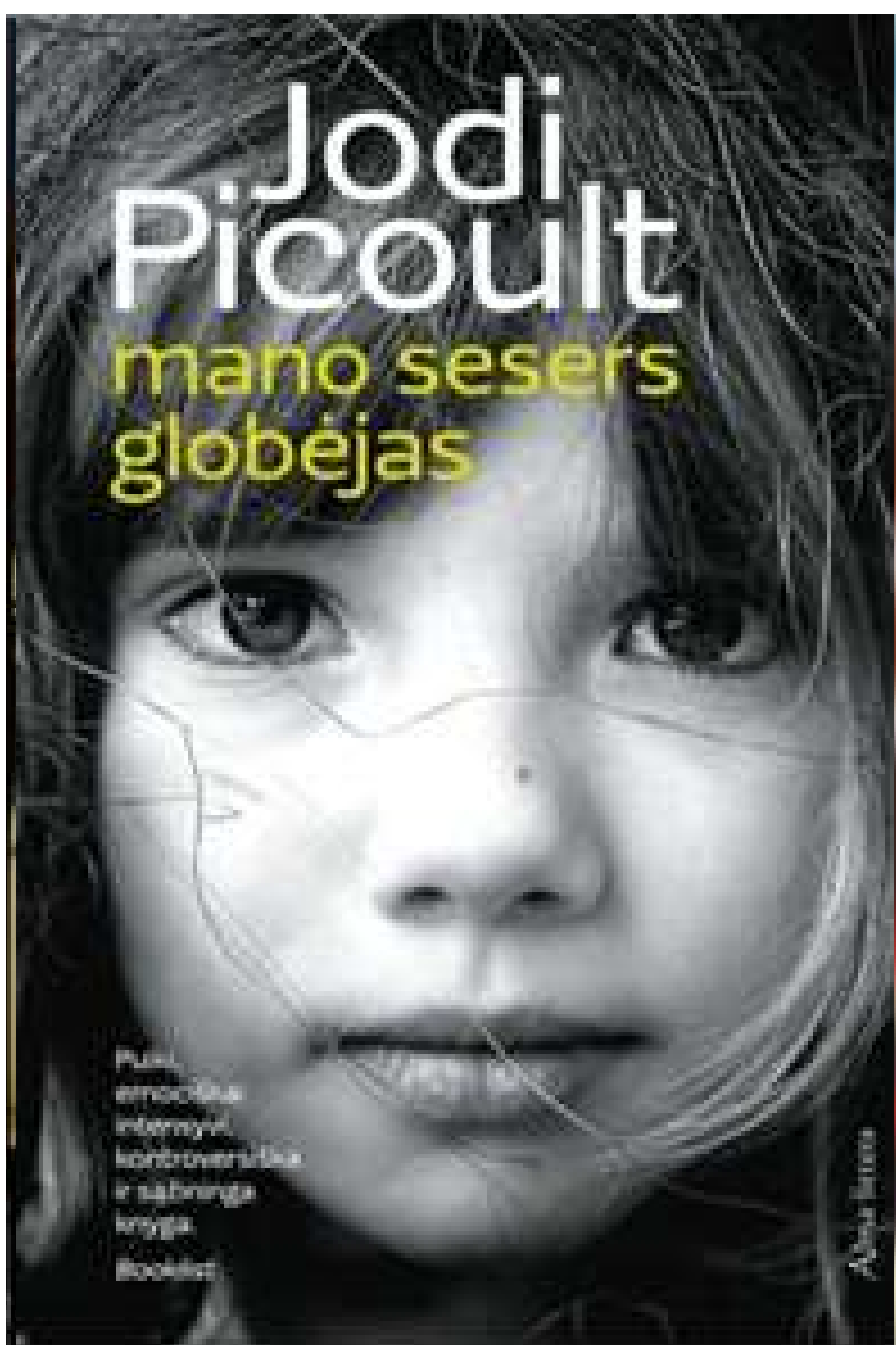
MERGAITĖ A

Abigail Dean

Bėgdama nuo praeities Leks Greisi stengiasi negalvoti apie savo šeimą. Vengia net mintimis grįžti į Tėvo sukurtą Siaubų namą. „Mergaitė A“ – tai puikiai parašyta, emocijų tikrumu skaitytojus pavergianti istorija apie aklą fanatizmą, atpirkimą, meilę ir laisvę gyventi.

Vos pasirodęs romanas sulaukė didžiulės sėkmės. Pagal šią knygą bus kuriamas serialas, kurį režisuos garsiojo „Černobylio“ režisierius Johanas Renckas.

Rekomenduoja Jūratė Jūra

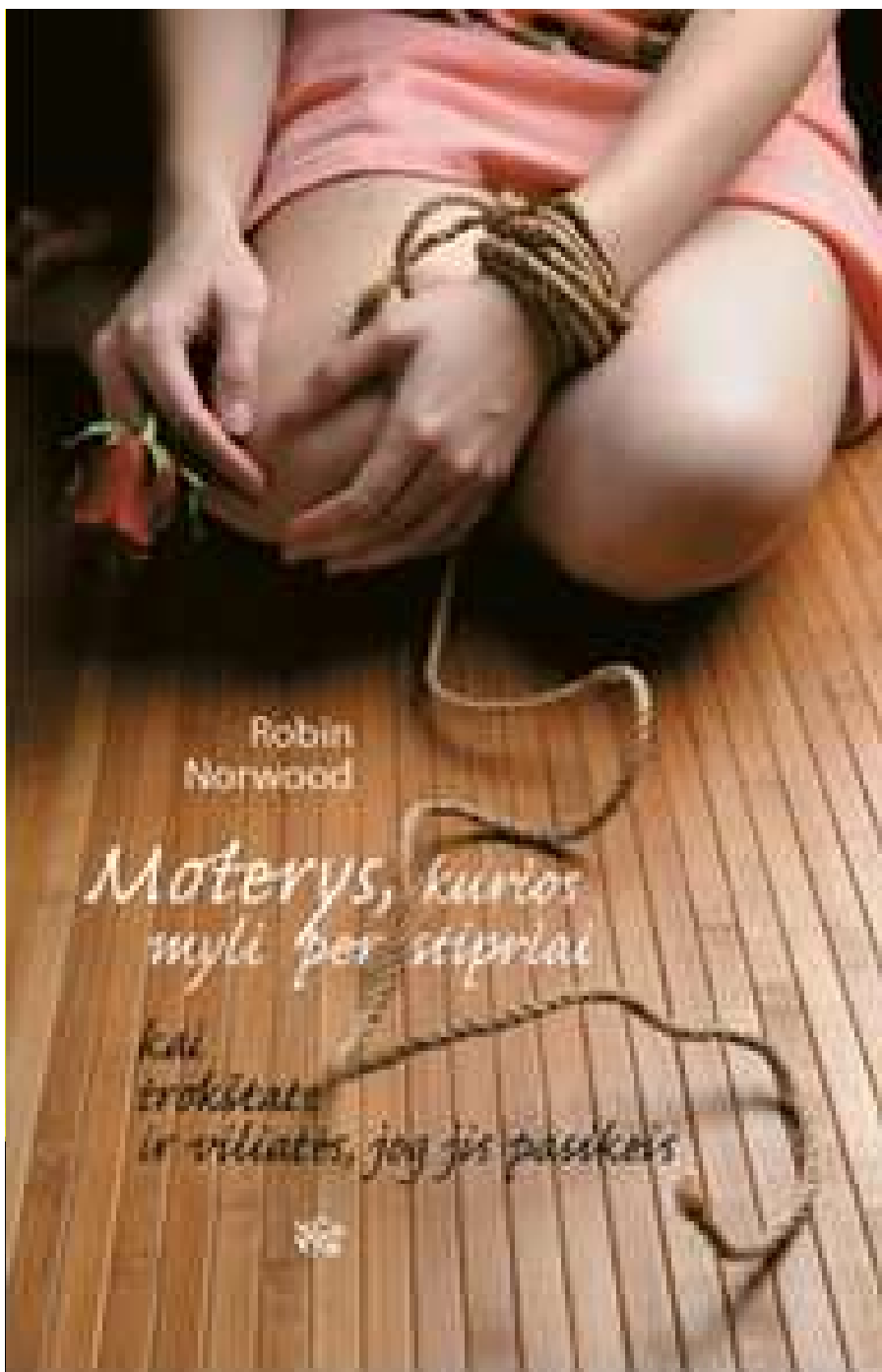


MANO SESERS GLOBĖJAS

Jodi Picoult

Tai istorija apie šeimą, susiduriančią su prieštariniais poreikiais, ir meilę, nugalinčią žmogiškąjį silpnumą. Knygos veikėjai išgyvena sudėtingas situacijas, jie turi atsakyti į klausimus, kuriems nėra vieno atsakymo. Ką reiškia būti gerais tėvais, gera seserimi, geru žmogumi? Ar teisinga daryti viską, kad išgelbėtum vaiko gyvybę, nors tai pažeidžia kito žmogaus teises? Ar verta bandyti suvokti, kas esi, jeigu šios pastangos veda į konfliktą su savimi?

Rekomenduoja Jūratė Jūra



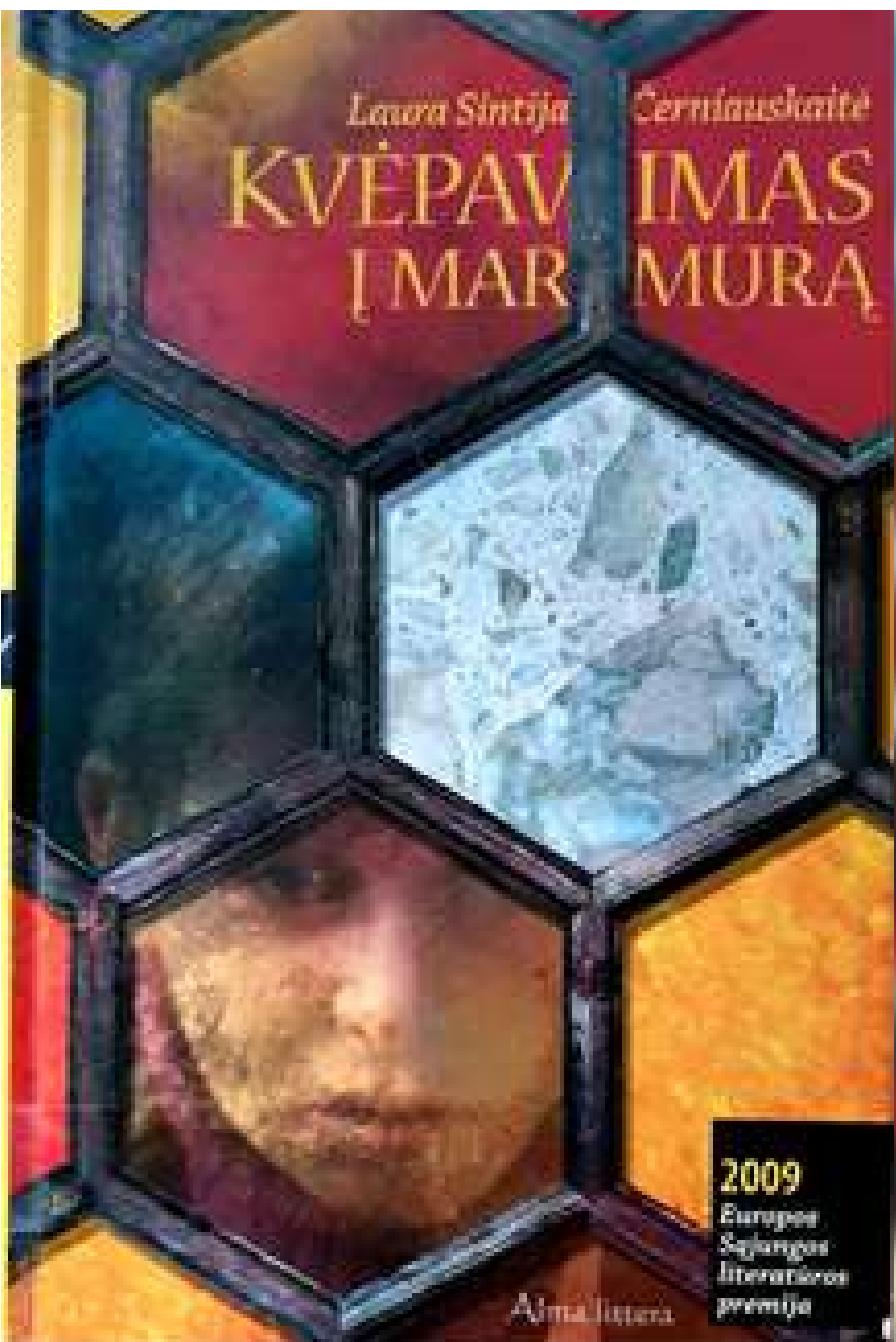
MOTERYS, KURIOS MYLI PER STIPRIAII

Robin Norwood

„Moterys, kurios myli per stipriai“ – tai kasdienė knyga ir gydytojams, psichologams, socialiniams darbuotojams, ir plačiausiam skaitytojų ratui.

R. Norwood knygoje „Moterys, kurios myli per stipriai“ analizuojamas „per stiprios“ meilės fenomenas, kaip specifinių minčių, jausmų ir elgesio būdų sindromas, kurį autorė pirmąkart atpažino padirbėjusi alkoholikų ir narkomanų konsultante.

Rekomenduoja Jūratė Jūra



KVĖPAVIMAS Į MARMURĄ

Laura Sintija Černiauskaitė

2006 m. pasirodęs Lauros Sintijos Černiauskaitės romanas „Kvėpavimas į marmurą“ sulaukė geriausių skaitytojų bei kritikų atsiliepimų ir tapo šiuolaikinės lietuvių literatūros klasika. 2018 m. režisierė Giedrė Beinoriūtė pagal jį sukūrė to paties pavadinimo filmą, kuris buvo pristatytas Lietuvos ir užsienio kino festivaliuose.

Tai knyga apie skaudžią vienvės dramą, apie šeimą, apie vyrą ir moterį, apie ilgesį to, ko žmogus žmogui negali suteikti, o tik prižadina ir paaitrina, apie neišnaudotą artumą, apie širdies švelnumą ir našta – apie gyvenimą, apie kažką iš žemės ir šviesos...

Rekomenduoja Jūratė Jūra

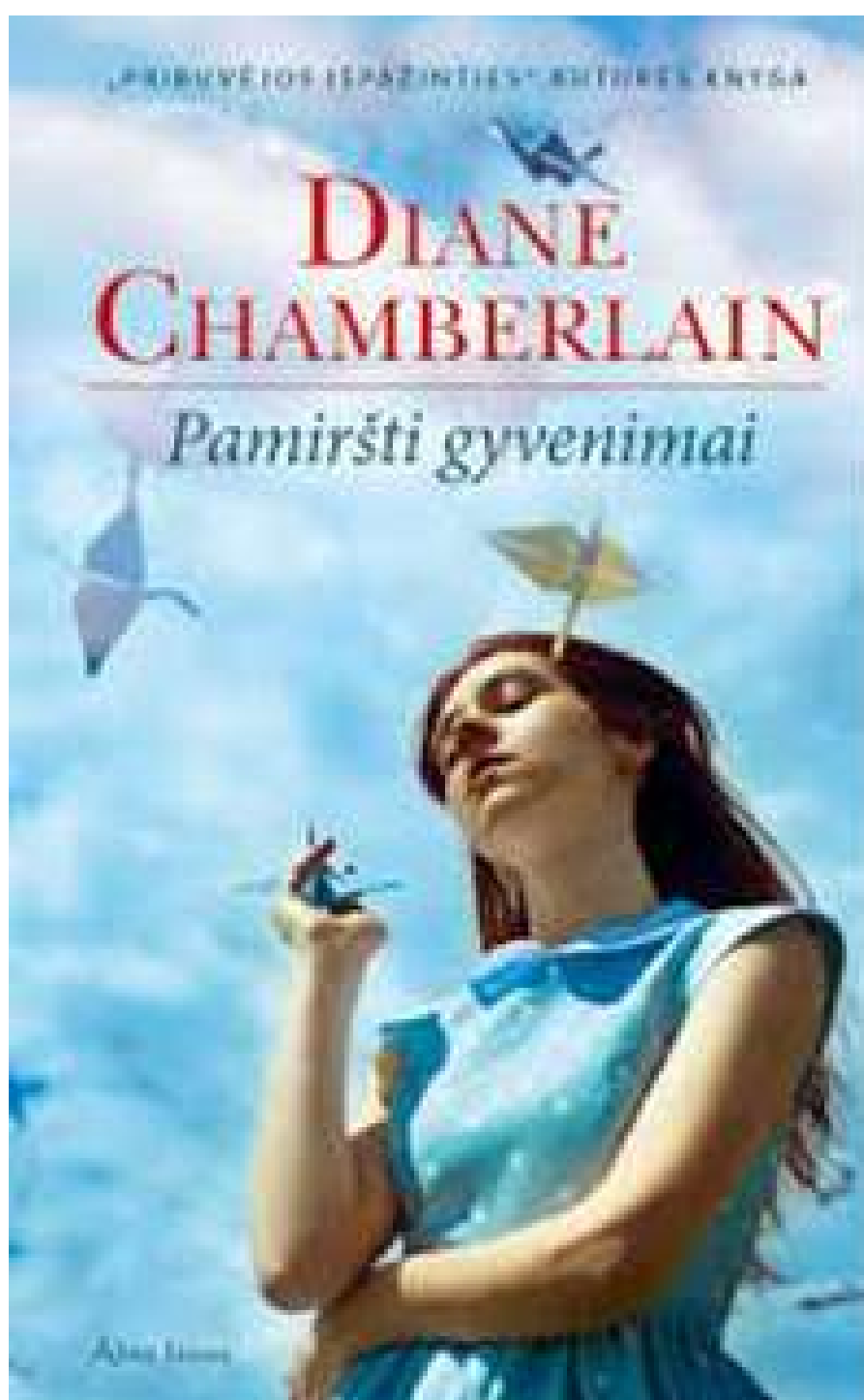


TA PATI ALISA

Lisa Genova

„Ta pati Alisa“ – knyga svarbi ne tik susidūrusiems su Alzheimerio (arba Alzheimerio) liga. Joje keliami klausimai apie gyvenimo prasmę, žmogaus tapatybę ir savastį, santykius su artimaisiais – aktualūs kiekvienam. Kas mums liktų, jei iš mūsų būtų atimta mūsų praeitis? Įsivaizduokite, visi jūsų prisiminimai – geri ir blogi, skausmingi ir įkvepiantys – pamažu ima trintis iš atminties, o jūs nieko negalite padaryti, kad juos išsaugotumėte...

Rekomenduoja Jūratė Jūra



PAMIRŠTI GYVENIMAI

Diane Chamberlain

Tikrais įvykiais paremtas romano veiksmas vyksta rasinės nelygybės ir valstybės vykdomos sterilizacijos programos laikais; čia pasakojama apie dvi jaunas, regis, visiškai skirtingos prigimties, bet dalyvaujančias toje pačioje tragedijoje moteris.

Rekomenduoja Ala Padervinskienė

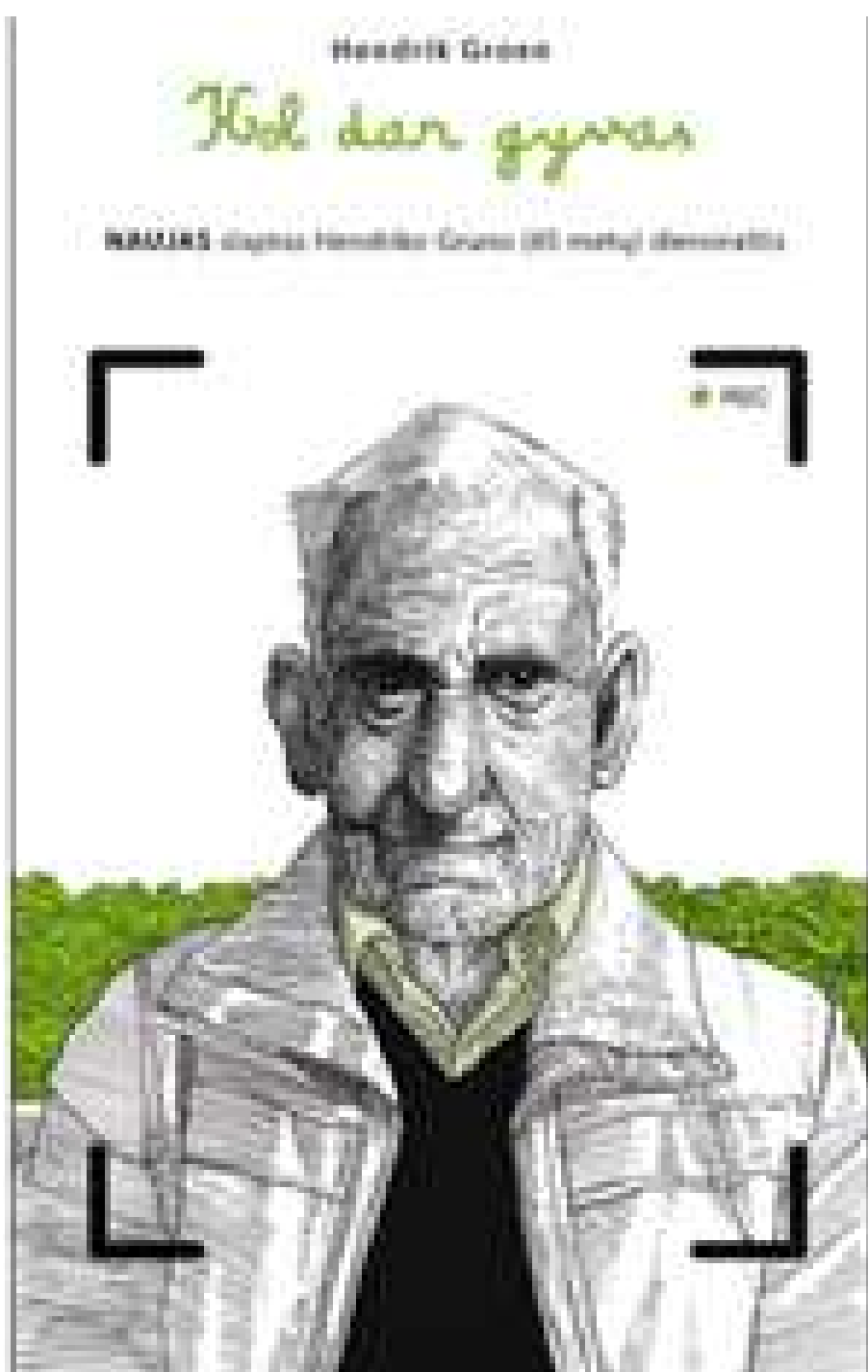


EGZEKUCIJOS UŽRAŠAI

Danya Kukafka

Traukte įtraukiantis, ypatingos atmosferos, stulbinančios empatijos ir išskirtinės atidos tiek žmogaus prigimčiai, tiek gyvenimą supančioms detalėms kupinas įtempto siužeto romanas, kuriame pasakojama mirties bausmė nuteisto serijinio žudiko gyvenimo istorija.

Rekomenduoja Neringa Žalėnė



KOL DAR GYVAS: NAUJAS SLAPTAS HENDRIKŲ GRUNO (85 METŲ) DIENORAŠTIS

Hendrik Groen

Šelmiškiausias olandų senukas sugrįžta!

Šiltas, jautrus ir nuoširdus romanas

„Bandymai šį tą išspausti iš gyvenimo.

Slaptas Hendriko Gruno (83 ¼ metų)

dienoraštis" sužavėjo tiek Nyderlandų, tiek

viso pasaulio skaitytojus. Po šiek tiek

daugiau nei pusantrų metų šiaurės

Amsterdamo senelių namuose gyvenantis

Hendrikas Grunas tęsia šmaikščią, ironišką

ir saviironišką savo gyvenimo kroniką.

“Tai daug daugiau nei komedija. Tai – puiki

istorija apie draugystę, nesavanaudiškumą

ir orumą. Kai pasensiu, noriu būti Hendrikas

Grunas.”

– John Boyne

Rekomenduoja Lina Jakubėnienė



AUGANT KAINUI: KAIP APSAUGOTI BERNIUKŲ JAUSMŲ PASAULĮ

Dan Kindlon, Michael Thompson

Knyga, kurioje analizuojami berniukų jausmai ir elgesys. Tai knyga, kuri padės geriau suprasti vaikystės patirčių ir visuomenėje egzistuojančių stereotipų įtaką bręstančiai asmenybei. Reikšmingos įžvalgos padės suvokti tėvų ir aplinkinių indėlį vyriškos mąstysenos ir jausmų pagrindui.

Rekomenduoja Gyvatėlė Karolina



LAIMĖS SIŪLAI: KAS SAKĖ, KAD AUGTI GALIMA TIK Į VIRŠŲ?

Juoda Avis

Knyga „Laimės siūlai. Kas sakė, kad augti galima tik į viršų?“ skirta visiems, kurie gilina save bei nori geriau suprasti esančius šalia, skaitantiems psichologines, motyvacines, savipagalbos knygas ir žinantiems – jose visada ras šviesių ir įkvepiančių minčių.

Rekomenduoja Gyvatėlė Karolina



PALEIDIMAS: ATSIDAVIMO IR SUSITAIKYMO KELIAS

David R. Hawkins

Knygoje „PALEIDIMAS“ aprašomos paprastos, bet efektyvios priemonės, kurios leidžia mums atsikratyti negatyvių jausmų. Remdamasis savo ilgamete klinicine patirtimi, Deividas Hokinsas įtikinamai atskleidžia, kad būtent nuslopintas vidinis negatyvumas yra didžiosios daugumos mūsų problemų ir ligų priežastis. Kai ją pašaliname, mūsų pasaulis ima keistis ir pokyčiai dažnai būna nepaprasti bei paliečia visas gyvenimo sritis, įskaitant sveikatą, santykius, karjerą, finansus.

Rekomenduoja Gyvatėlė Karolina

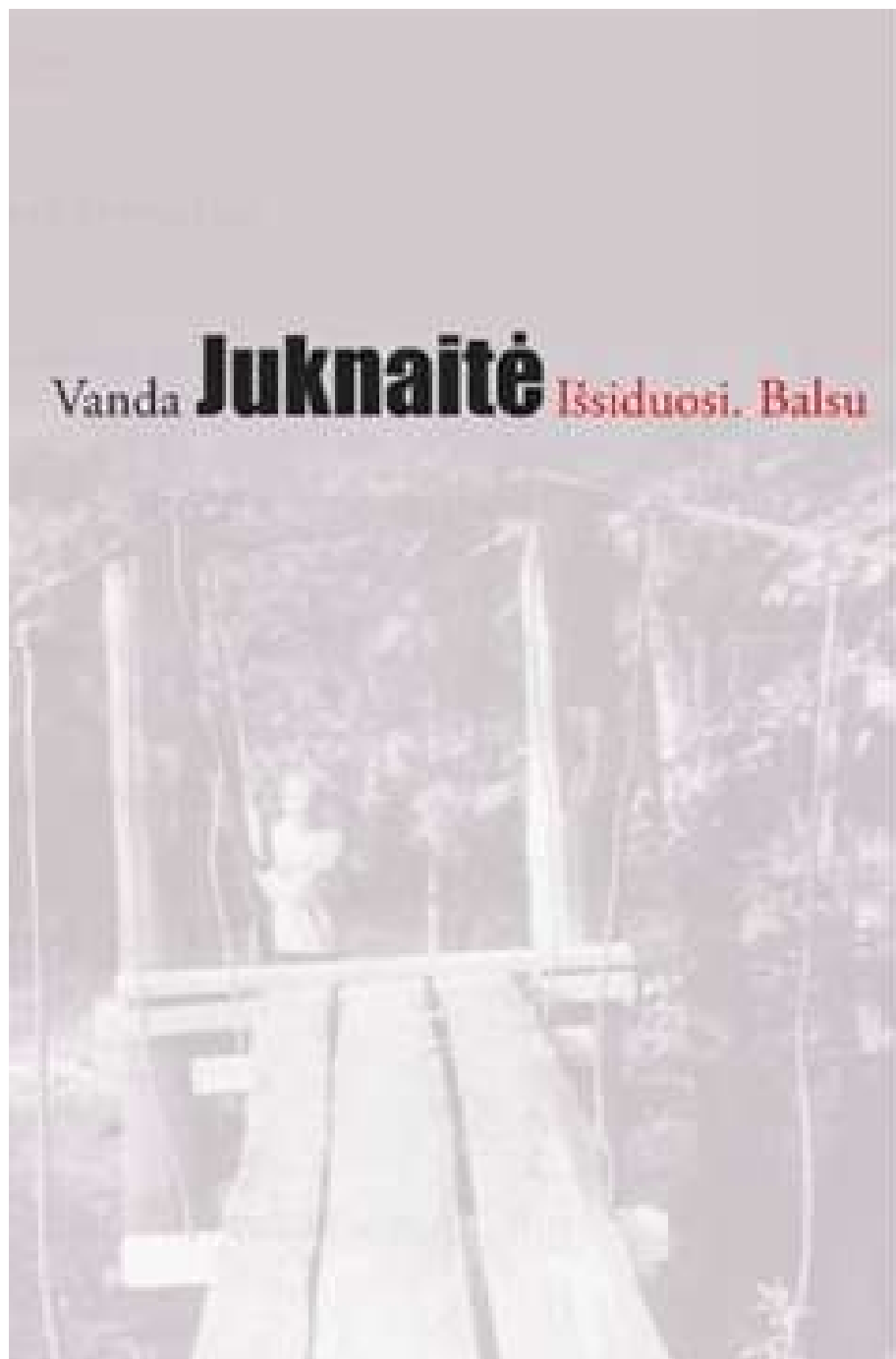


TARIAMAS IŠ TAMSOS. POKALBIAI SU VAIKAIS

Vanda Juknaitė

Žinoma rašytoja Vanda Juknaitė kalbasi su ypatingo likimo vaikais – neregintais, negirdintais, nusikaltusiais, sutrikusio intelekto, komplikoto gyvenimo. Netikėtai atsiskleidžia vaikų gebėjimas reikšmingai samprotauti svarbiais būties klausimais. Jų likimų ir minčių sąveika, pašnekesių autentiškumas (kalba beveik netaisyta) ir artumo atmosfera daro stiprų įspūdį.

Rekomenduoja Monika Ja



IŠSIDUOSI. BALSU

Vanda Juknaitė

Esminis klausimas, kurį laisvė užduoda žmogui, yra vienas: ar gali semtis jėgų pats iš savęs? Taigi ar pažįsti savo paties jėgą? Ar buvai kada gyvenimo suvestas į akistatą su pačiu savimi mirtinoje ligoje, tremtyje, kalėjime – vietoje, kuri atmeta, užbraukia įprastus elgesio įgūdžius, kultūros prietarus, parengtus atsakymus, išankstinį žinojimą. Likus be nieko, žmoguje prakalba jo paties balsas.

Rekomenduoja Monika Ja



NE-PRIKLAUSOMI: KAIP LIAUTIS KONTROLIUOTI KITUS IR PRADĖTI RŪPINTIS SAVIMI

Melody Beattie

Šioje klasika tapusioje saviugdros knygoje amerikiečių psichologė Melody Beattie supažindina su kopriklausomais – per daug linkusiais kontroliuoti kitus – žmonėmis. Pirmiausia tai yra žmonės, gyvenantys su priklausomybių valdomais artimaisiais: alkoholikais, lošėjais, darboholikais. Tačiau ši knyga ne tik jiems – daugelis susiduriame su per daug rūpestingais tėvais ar valdingais sutuoktiniais, linkusiais sekti kiekvieną mūsų žingsnį.

Rekomenduoja Monika Ja

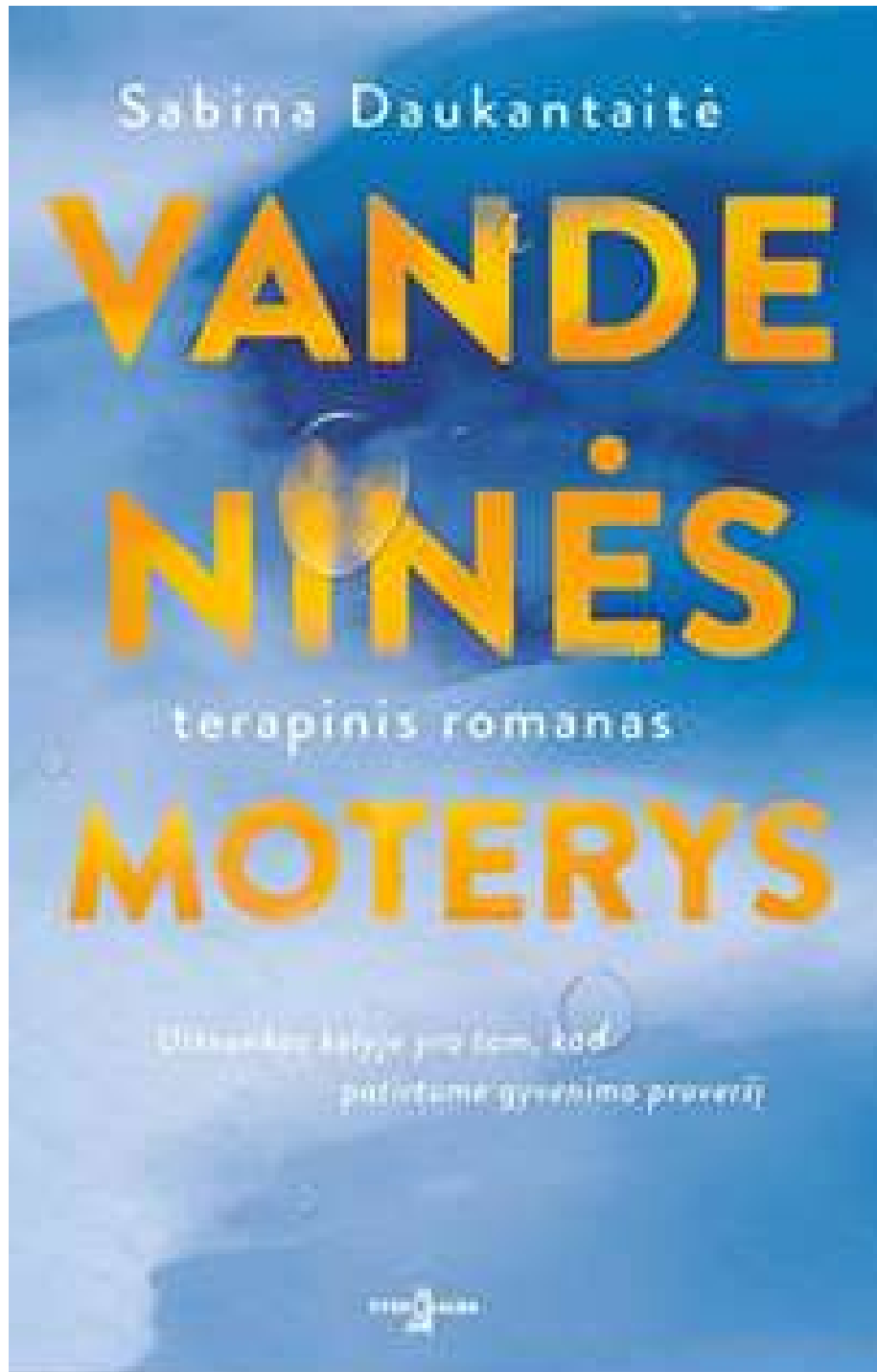


DRAUGAI, MEILĖ IR TAS DIDELIS BAISUS DALYKAS

Matthew Perry

„Jautri, negailestingai atvira atsiminimų knyga, kuriai parašyti reikėjo daug drąsos. Pasirodo, M. Perry turi jos su kaupu. Jis atskleidžia mums savo priklausomybės, įvairių ligų ir gniuždančios vienatvės patirtis... Vis dėlto ši knyga kupina vilties. Jei nori sužinoti, kas toks iš tiesų yra M. Perry, laikykis atokiau nuo bulvarinės spaudos ir kliaukis jo paties žodžiais.“
– Marta Kauffman, NBC televizijos serialo „Draugai“ bendraautorė

Rekomenduoja Monika Ja



VANDENINĖS MOTERYS

Sabina Daukantaite

Tiesiog miela knyga - nemenkindama turinio, noriu pasakyti didelį ačiū už nepaprastai estetiską KNYGĄ, kurią perskaičius vienu ypu, vis dar norisi laikyti rankose. Gaila tik vieno, kad tokių knygų neskaito vyrai. Gal reiktu "nuimti" nuo virselio "terapinis romanas"? :-) Kaip ten bebūtų, knyga gera. Romano veikėjas Algis teisus: "...kad žmonės istorijos fragmentuose netikėtai pažintų save". Tuo šita mažutė knyga ir brangi kiekvienai moteriai. Ačiū, laukiam kitos knygos.
- skaitytojos komentaras

Rekomenduoja Anželika Žolnerukaitė



ALZHEIMERIO LIGA. MANO TĖVO ISTORIJA

Stella Braam

Sukrečiantis, gaudinantis, o drauge – nepaprastai blavus dokumentas apie šia liga sergančio žmogaus tikrovę. Stella Braam be pagražinimų rašo apie kasdien silpstančią savo tėvo, garsaus mokslininko, atmintį, apie sveikatos priežiūros sistemą, menkai prisidedančią prie ligonių gerovės, apie kasdienybę, kurios temstančioje atmintyje lieka vis mažiau.

Rekomenduoja Anželika Žolnerukaitė



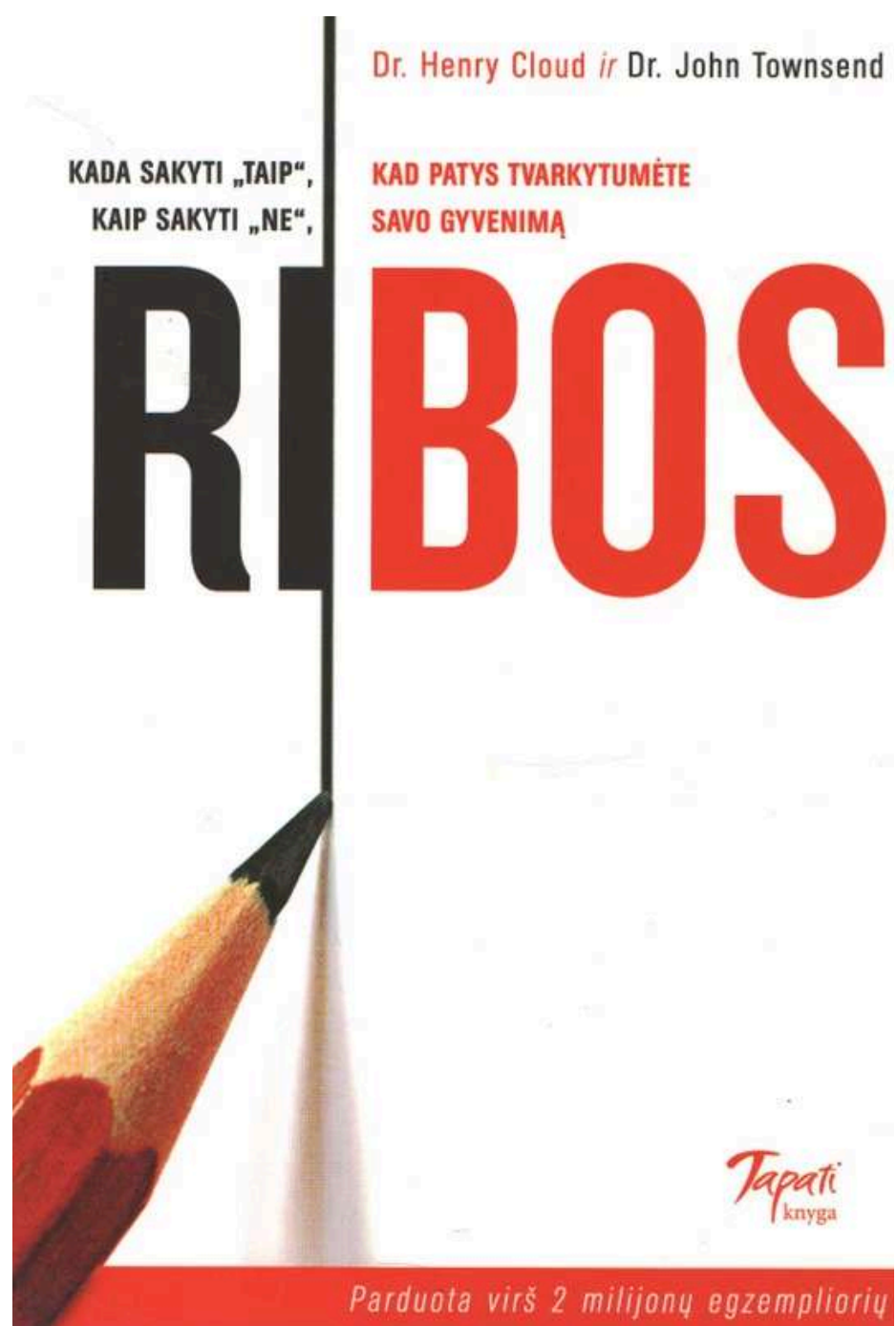
GYVENIMAS BE ŠEŠĖLIO

Rasa Andrikiene

„Tai elegantiška knyga apie žmogišką skausmą. Žvelgdama į Rasą kaip astrologę puikiai suprantu, kodėl ji pasirinko tokias skaudžias istorijas. Astrologiškai jos talentas – pamatyti tai, kas labiausiai gelia ir griaua harmoniją. Autorė, pasirinkusi psichoterapeutės kelią, rado puikų būdą šį talentą panaudoti prasmingai – padėti žmonėms išbristi iš slegiančios tamsos. Jos pasakojimas poetiškas, bet sykiu ir dalykiškas. Įterpdama psichologinius paaiškinimus ji atskleidžia tikrąją nesąmoningų, gyvenimą griauančių impulsų prigimtį.“

- Loreta Stonkutė, astrologė, rašytoja

Rekomenduoja Violeta Bel



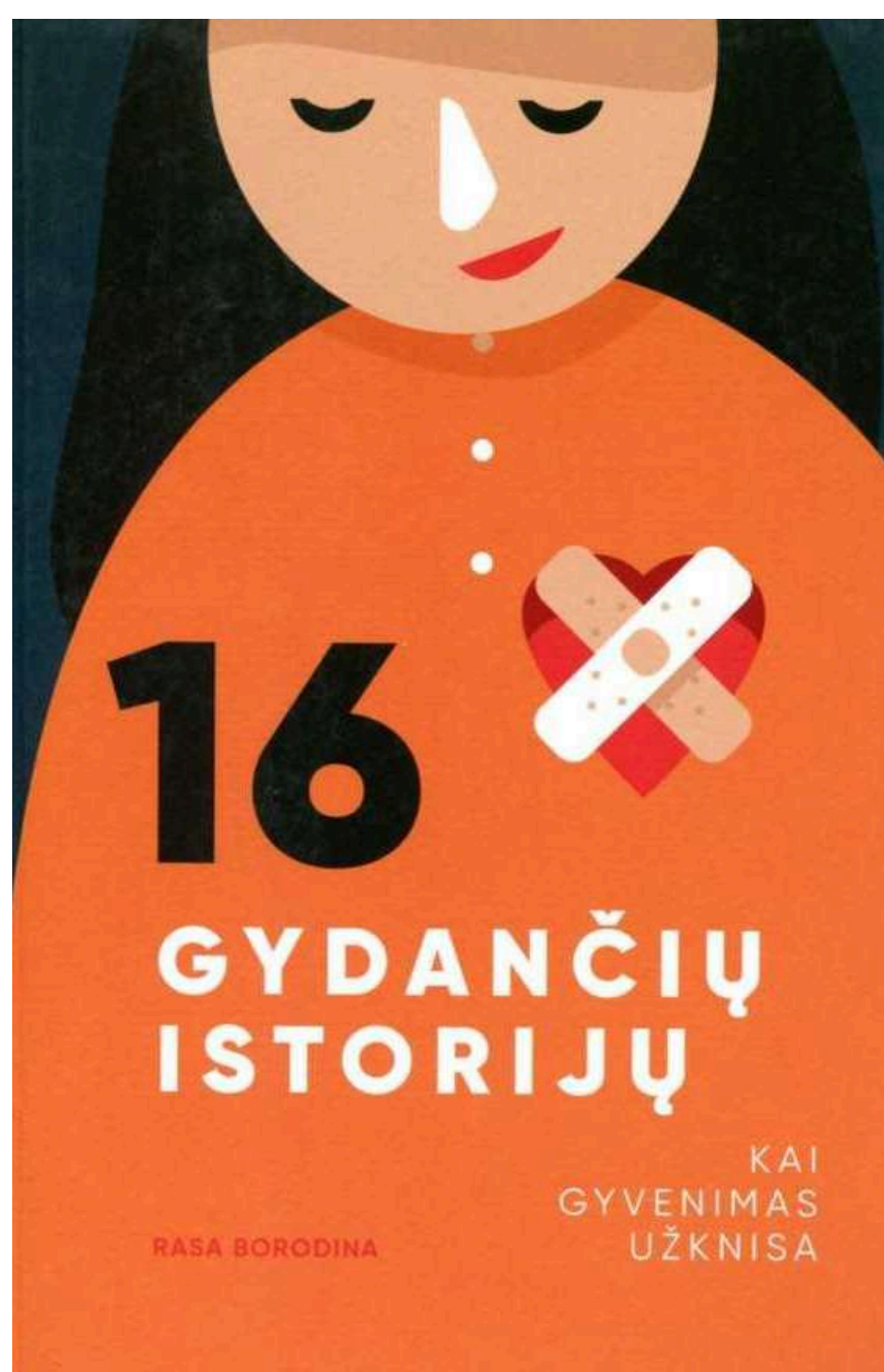
RIBOS. KADA SAKYTI „TAIP“, KAIP SAKYTI „NE“, KAD PATYS TVARKYTUMĖTE SAVO GYVENIMĄ

Dr. Henry Cloud, Dr. John Townsend

Jei norite gyventi sveikai ir harmoningai, privalote išsiaiškinti savo ribas.

Ribas – tai asmeninės atsakomybės linijos, kurios apibrėžia, kas mes esame ir kas ne. Žmonės dažnai taip stengiasi būti mylinčiais ir nesavanaudžiais, kad užmiršta savo pačių ribas ir ribotumą. Autorė parodo, kaip nustatyti sveikas ribas santykiuose su tėvais, sutuoktiniu, vaikais, draugais, bendradarbiais ir net pačiu savimi.

Rekomenduoja Miglė Maniušytė



16 GYDANČIŲ ISTORIJŲ. KAI GYVENIMAS UŽKNISA

Rasa Borodina

Rasa pasakoja tikras, Lietuvoje gyvenančių žmonių istorijas. Tai žmonės, kurie pabuvojo emociniame dugne ir nebematė gyvenimo prasmės. Jie rado jėgų pakilti, tad nori su jumis pasidalinti savo patirtimi.

Visi herojai įveikė sunkumus, tad dalinasi ne tik sunkiuoju etapu, bet ir savo sveikimo patirtimi bei patarimais norėdami įkvėpti. Knygoje aptariamos temos: įprasta ir pogimdyminė depresija, priklausomybės pančiai, emocinis ir fizinis smurtas, toksiška vaikystė, savižudiškos mintys.

Rekomenduoja Indrė Samėnienė



UNKNOWN: DIARY IN DETENTION

Dave van Veen, Marieke Schnoing-Gels

Deivas užaugo disfunkcinėje šeimoje. Pirmuosius 30 savo gyvenimo metų jis nebuvo savimi. Jis buvo labai nelaimingas ir desperatiškai ieškojo kaip save išreikšti. Narkotikais, merginomis, nusikaltimais ir pinigais. Kol 2008 m. įvyko tai, kas pakeitė jo gyvenimą. Jis pažadėjo sau, kad viskas bus kitaip. 2013 m. šis pažadas išsipildė taip, kaip jis negalėjo numatyti. Būtent tą akimirką jis atrado save. Tai įžiebė jame liepsną, kuri dega iki šiol. Ši knyga apie tikėjimą, viltį ir meilę. Meilę sau.

Rekomenduoja Natalja Mar

DAR KELIOS REKOMENDACIJOS



Rekomenduoja
Virmanta
Kvedarienė

PASINERK Į KNYGŲ PASAULĮ!

Tai tikrai nėra baigtinis knygų sąrašas, tikimės, kad Jūs patys jį papildysite. O mums belieka pasidžiaugti, kad turime tiek daug knygų lietuvių kalba. O jeigu dar pridėtume knygas užsienio kalbomis, tuomet visos knygos į vieną knygų lentyną netilptų. Reikėtų knygų spintos. Galbūt kitą kartą mes visi kartu sukursime rekomenduojamų knygų spintą!

Linkime malonių įspūdžių su knygomis!

Socialinių darbuotojų ir kitų socialinių paslaugų srities darbuotojų
Profesinių kompetencijų tobulinimo centro komanda



Lietuvos Respublikos
socialinės apsaugos
ir darbo ministerija



Profesinių
kompetencijų
tobulinimo centras

