15 lat
wydajemy dla was książki

CZYTANIE, KTÓRE KOI

Jak książki Mamanii i Relacji wspierają dobrostan psychiczny - – od dzieciństwa po dorosłość.

GRUPA WYDAWNICZA RELACJA

www.mamania.pl
www.relacja.net

mamania

RELACJA

Czym jest odporność psychiczna?

ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA - elastyczność psychiczna
Odnosi się do zdolności jednostki do radzenia sobie ze stresem, trudnościami życiowymi, traumą czy innymi wyzwaniami psychicznymi.

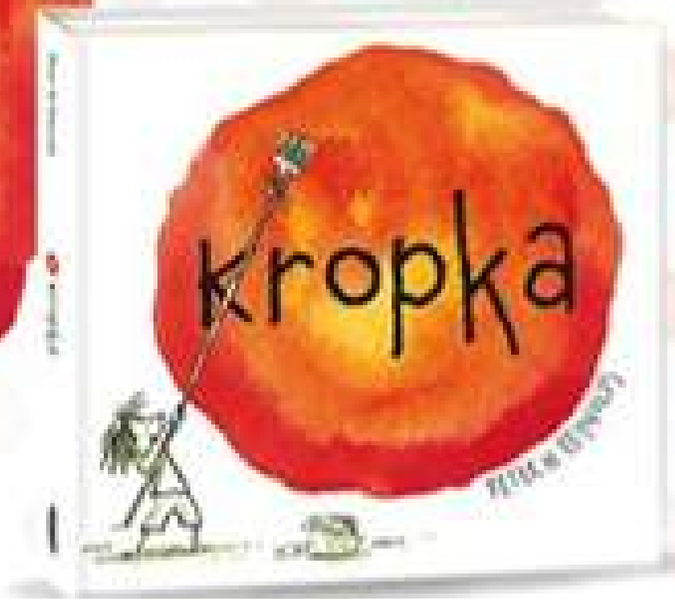
To umiejętność dostosowywania się do zmian, utrzymywania równowagi emocjonalnej i skutecznego radzenia sobie z sytuacjami trudnymi.

Odporność psychiczna nie oznacza braku trudności czy problemów w życiu, ale raczej umiejętność skutecznego radzenia sobie z nimi.

Filary odporności psychicznej:

- Kontrola: umiejętność zarządzania emocjami, poczucie wpływu na własne życie.
- Zaangażowanie: zorientowanie na ukończenie zadania, zorientowanie na osiąganie celów.
- Pewność siebie: wiara we własne umiejętności, pewność siebie w relacjach interpersonalnych.
- Wyzwanie: nauka przez własne doświadczenie, podejmowanie ryzyka

Rozwijanie odporności psychicznej to proces, który wymaga uwagi i wsparcia ze strony rodziny, edukatorów i społeczności

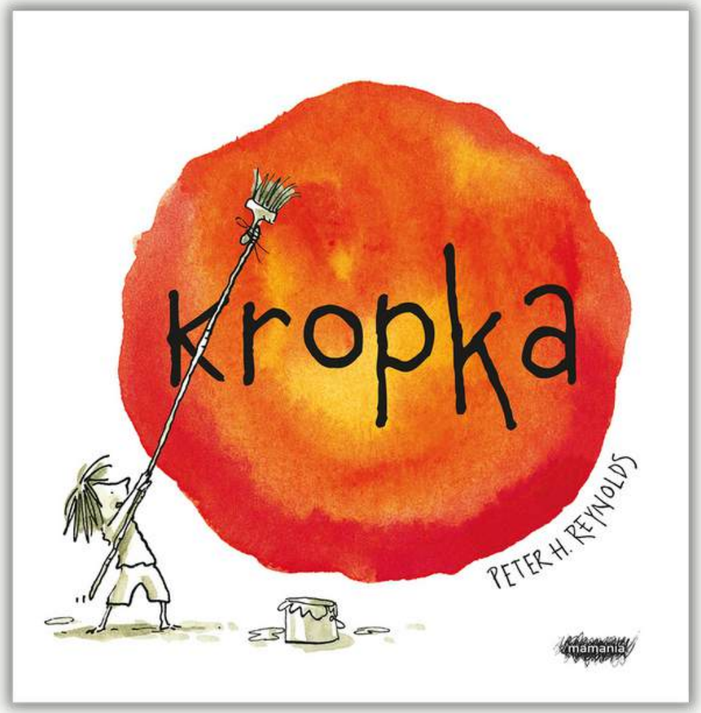


Narysuj kropkę
i zobacz, dokąd cię to zaprowadzi...

Międzynarodowy Dzień Kropki

święto kreatywności, odwagi i współpracy

15 września



Kropka

Peter H. Reynolds

„Postaw tu kropkę i zobaczymy, co się stanie” – powiedziała pewnego dnia nauczycielka do Vashti. Dziewczynka twierdzi, że nie potrafi rysować. Ale może umie się podpisać? Na pewno!

30 000 000 uczestników od 2011 r.

Obchody w ponad 200 krajach

- POZNAWANIE SIEBIE
- WZMACNIANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI
- WSPIERANIE W ROZWOJU KREATYWNOŚCI
- BUDOWANIE PEWNOŚCI SIEBIE
- NAUKA WSPÓŁPRACY
- TWORZENIE WSPIERAJĄCYCH SIĘ SPOŁECZNOŚCI

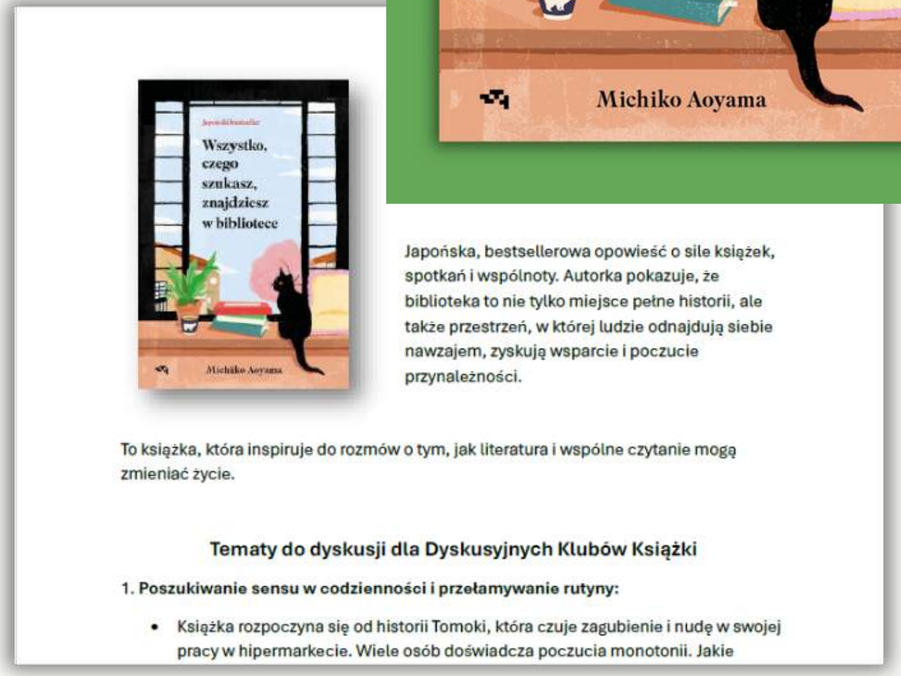
Biblioteka
- przestrzeń ukojenia, wsparcia, twórczych działań

Wszystko, czego szukasz znajdziesz w bibliotece

Michico Aoyama

"Community House został pomyślany i zaprojektowany jako przestrzeń otwarta dla każdego – aby mieszkańcy dzielnicy mogli przychodzić tu bez obaw i spędzać cenne chwile na nauce lub zabawie."

Bibliotekarki panie Komachi i Nozomi – prowadzą czytelników w ich drodze do samopoznania i radzenia sobie z wyzwaniami, pomagają odkrywać własne zasoby wewnętrzne



Japońska, bestsellerowa opowieść o sile książek, spotkań i wspólnoty. Autorka pokazuje, że biblioteka to nie tylko miejsce pełne historii, ale także przestrzeń, w której ludzie odnajdują siebie nawzajem, zyskują wsparcie i poczucie przynależności.

To książka, która inspiruje do rozmów o tym, jak literatura i wspólne czytanie mogą zmieniać życie.

Tematy do dyskusji dla Dyskusyjnych Klubów Książki

1. Poszukiwanie sensu w codzienności i przełamywanie rutyny:

- Książka rozpoczyna się od historii Tomoki, która czuje zagubienie i nudę w swojej pracy w hipermarkecie. Wiele osób doświadcza poczucia monotonii. Jakie

Plakat do druku,
tematy do rozmowy dla DKK

Czułość dla siebie
i akceptacja niedoskonałości

Kiedy życie mówi sprawdzam

Marta Iwanowska-Polkowska

"Rezyliencja jest jak wewnętrzna sprężyna, która pomaga nam wracać do równowagi, nawet jeśli przez jakiś czas ta równowaga została zachwiana, a naszą wewnętrzną sprężynę skurczył los."

"Nie bierz się w garść... weź siebie mocno w ramiona"

“Życie zaczyna się od WYpoczęcia”

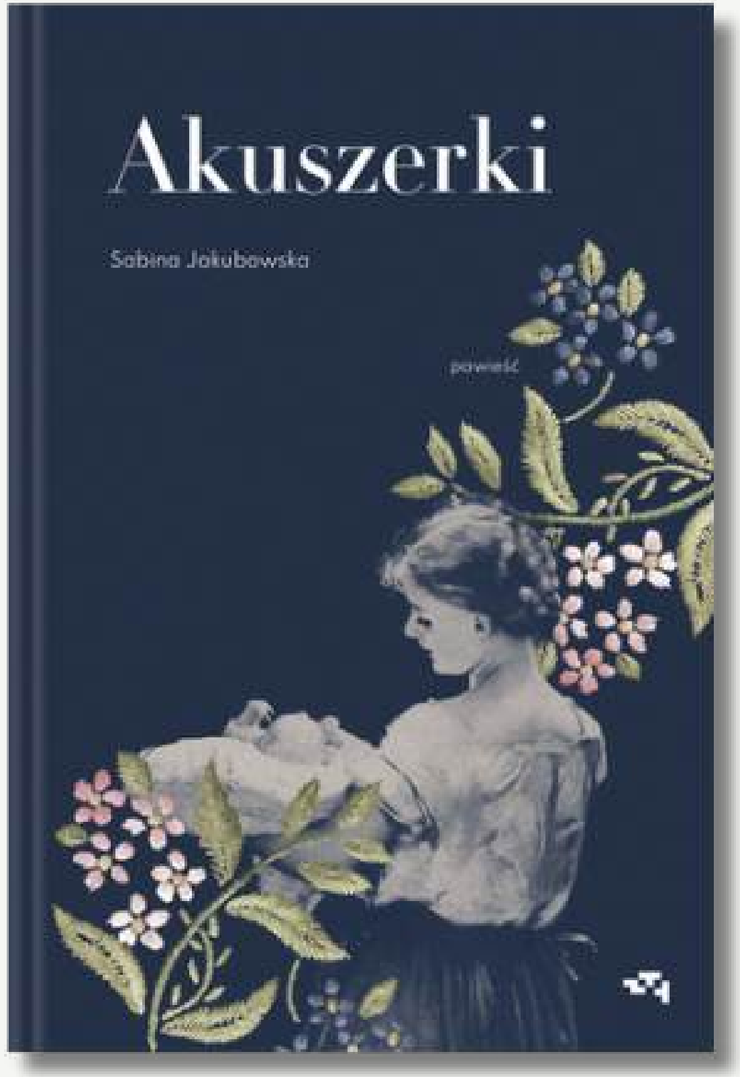
Relacje, wsparcie.
Potrzeba empatii i zrozumienia

Zanim zapomnimy o życzliwości

Toshikazu Kawaguchi

Historie o wpływie naszych słów i czynów na innych, potrzebie empatii i zrozumienia.

Odporność psychiczna rodzi się z umiejętności mierzenia się z przeszłością, akceptowania tego, czego nie da się zmienić, i odnajdywania siły w tym, co naprawdę ważne.



Niezwykła moc kobiecego wsparcia

Akuszerki

Sabina Jakubowska

Opowieść o kobiecej sile, wspólnocie i czułym wsparciu, które od wieków towarzyszyło narodzinom życia.

Historia o kobietach, które swoją wiedzą, doświadczeniem i czułością wspierały inne kobiety w najważniejszych momentach ich życia – pokazując, że prawdziwa siła rodzi się ze wspólnoty, wzajemnego zaufania i przekazywania sobie wsparcia z pokolenia na pokolenie

PYTANIA I TEMATY DO DYSKUSJI

„Akuszerki"

Sabina Jakubowska

Wydawnictwo Relacja, premiera - luty 2022

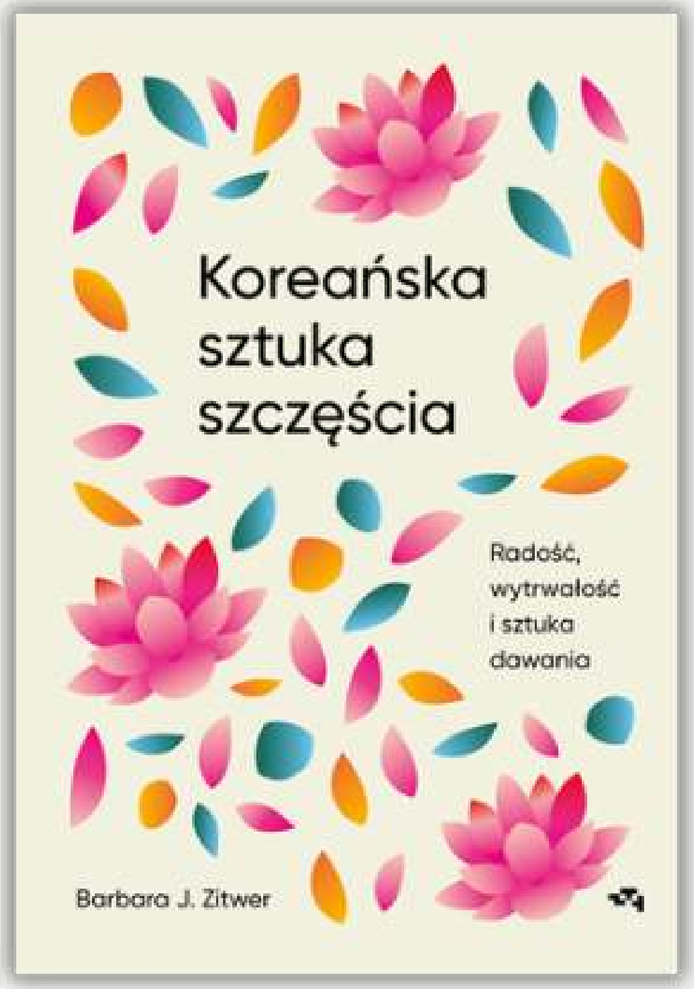
Dla kobiet, które pragną nie tylko rozmawiać o książce *„Akuszerki"* Sabiny Jakubowskiej, ale również pogłębiać relacje, wymieniać się doświadczeniami i budować wspólnotę – proponujemy następujące tematy do rozmowy, inspirowane treścią książki, jej przesłaniem i emocjami, które wywołuje.

Tematy do rozmowy dla Kręgów Kobiet wokół *„Akuszerek"* Sabiny Jakubowskiej

1. **Dziedziczenie kobiecej siły – co przekazujemy sobie nawzajem?**
   Jakie kobiety były dla nas przewodniczkami – matki, babki, ciotki? Co od nich dostałyśmy? Co chcemy przekazać dalej?
2. **Poród, ciało, intuicja – osobiste doświadczenia i społeczne tabu**
   Jakie mamy wspomnienia związane z porodem – własnym, cudzym, słyszanym? Co wciąż jest niewypowiedziane lub niedocenione?
3. **Być kobietą w świecie zmia**
   Jak kobiety radzą sobie z ni

Tematy do dyskusji dla Dyskusyjnych Klubów Książki po lekturze „Akuszerek" Sabiny Jakubowskiej

1. **Rola kobiet w społeczności wiejskiej przełomu XIX i XX wieku**
   Jakie obowiązki i wyzwania spoczywały na kobietach tamtego okresu? Czy ich pozycja społeczna uległa zmianie w trakcie opisywanych wydarzeń?
2. **Znaczenie tradycyjnej wiedzy medycznej i jej konfrontacja z nowoczesną nauką**
   Jakie były źródła wiedzy akuszerek? Czy tradycyjne metody położnicze były skuteczne? Jak wyglądało zderzenie tej wiedzy z nowoczesną medycyną?
3. **Wpływ wydarzeń historycznych na życie jednostek**
   W jaki sposób wielkie wydarzenia historyczne, takie jak wojny czy kryzysy, wpływały na codzienne życie bohaterów?

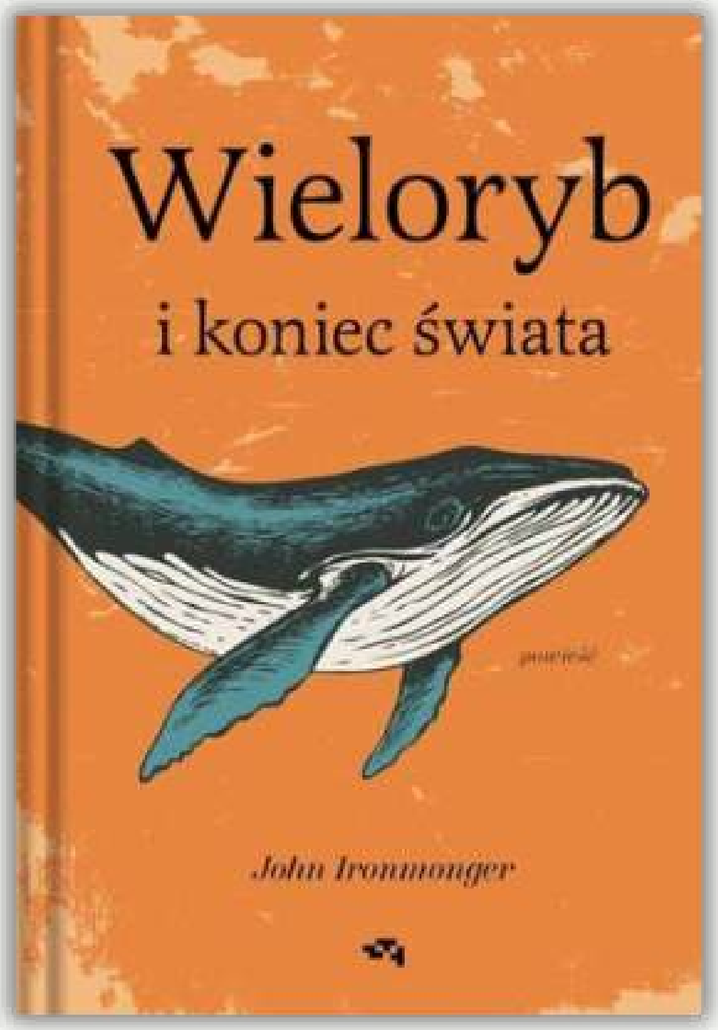


Wdzięczność i nawyk dawania, jako podstawa filozofii szczęścia

Koreańska sztuka szczęścia

Barbara Zitwer

Inspirująca opowieść, która uczy, jak w codzienności odnajdywać radość i spokój, budując wewnętrzną odporność opartą na prostocie, relacjach i świadomym byciu tu i teraz"

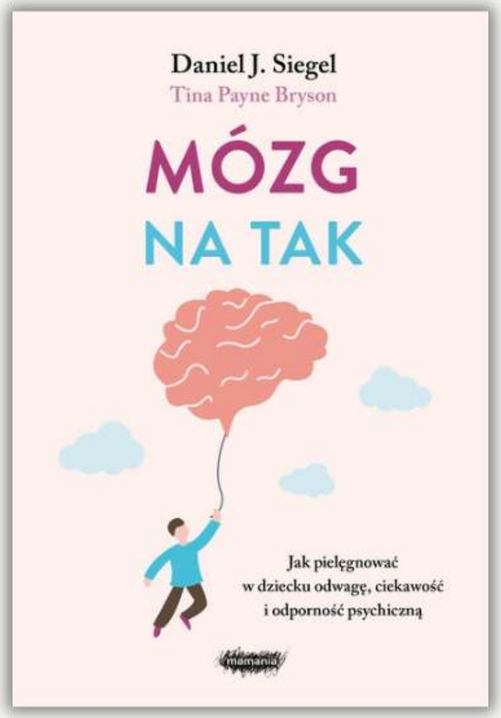


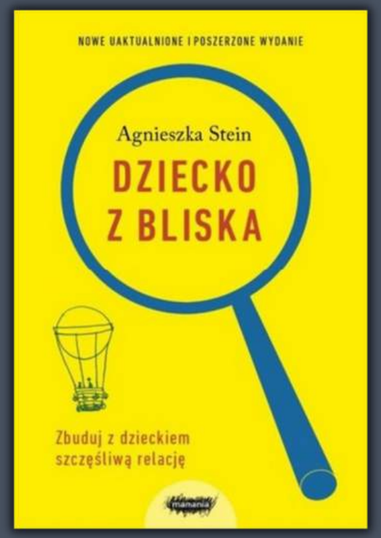
Wieloryb i koniec świata

John Ironmonger

Gdzie szukać schronienia przed wielkim kryzysem?
Lepiej zaufać nieznanej małej społeczności czy zdać się na dane, liczby i tabelki?
Kameralna opowieść o człowieku, który stracił nadzieję, i o wiosce, która mu ją przywróciła.

Relacje w małej społeczności, uważność, sprawczość

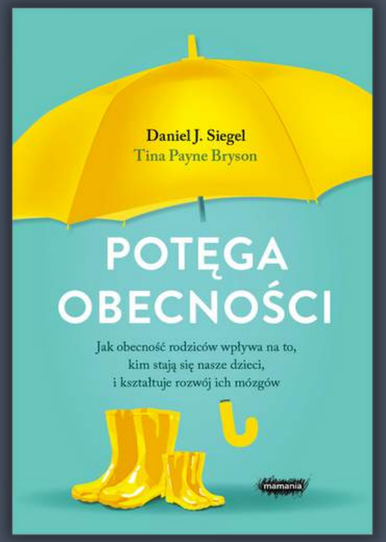

Daniel J. Siegel
Tina Payne Bryson
MÓZG
NA TAK
Jak pielęgnować
w dziecku odwagę, ciekawość
i odporność psychiczną
mamania


NOWE UAKTUALNIONE I POSZERZONE WYDANIE
Agnieszka Stein
DZIECKO
Z BLISKA
Zbuduj z dzieckiem
szczęśliwą relację
mamania

MICHAEL C. REICHERT
JAK
WYCHOWYWAĆ
CHŁOPCA
POTĘGA RELACJI
W KSZTAŁTOWANIU DOBRYCH LUDZI

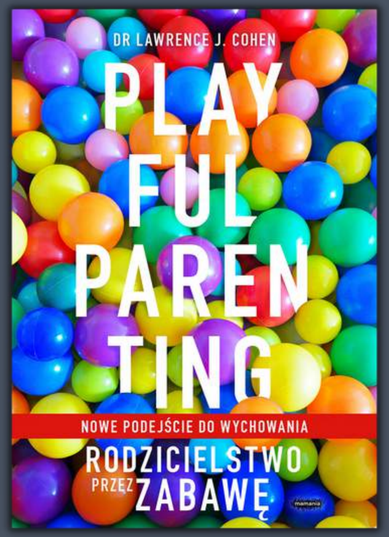
Aga Rogala
Poukładaj
to sobie
w głowie
100 maili do ciebie
o rodzicielstwie i partnerstwie
mamania

Lawrence J. Cohen
NIE
STRACH
SIĘ BAĆ
Polecana szczególnie rodzicom dzieci wrażliwych
Cohen to mój przewodnik w rodzicielstwie.
Małgorzata Stańczyk
Jak pomóc dziecku oswoić lęki i zmartwienia
mamania


Daniel J. Siegel
Tina Payne Bryson
POTĘGA
OBECNOŚCI
Jak obecność rodziców wpływa na to,
kim stają się nasze dzieci,
i kształtuje rozwój ich mózgów
mamania

Mądrość i siła
nastoletnich
dziewczyn

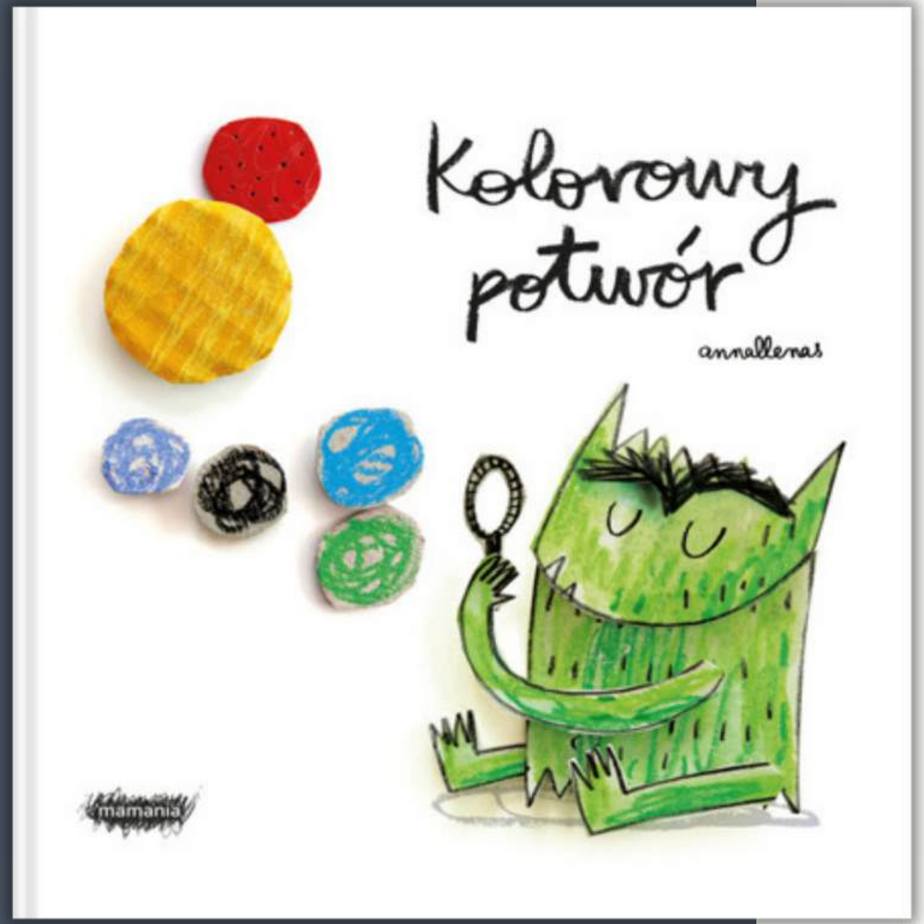
Daniel J. Siegel
Tina Payne Bryson
RODZICIELSTWO
BEZ AWANTUR
Jak odzyskać spokój w rodzinie
i wesprzeć rozwój dziecka
mamania


DR LAWRENCE J. COHEN
PLAY
FUL
PAREN
TING
NOWE PODEJŚCIE DO WYCHOWANIA
RODZICIELSTWO
PRZEZ ZABAWĘ

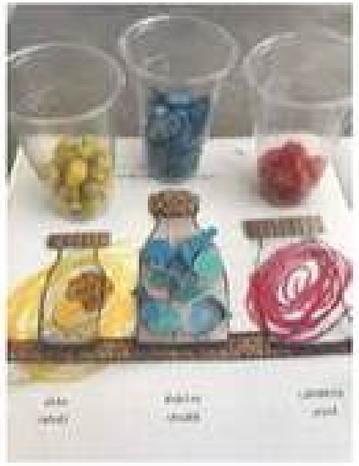
mamania

ROZPOZNAWANIE I NAZYWANIE EMOCJI

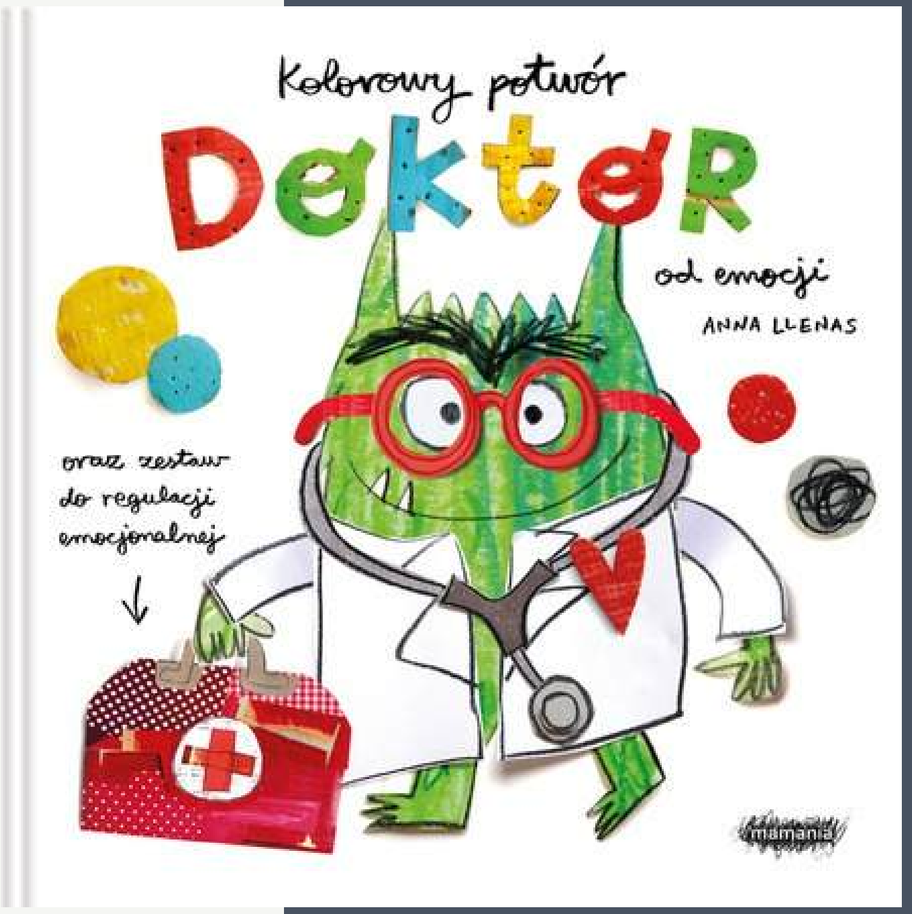
www.mamania.pl/edukacja



ROZPOZNAWANIE I NAZYWANIE EMOCJI



STRATEGIE RADZENIA SOBIE Z TRUDNYMI EMOCJAMI

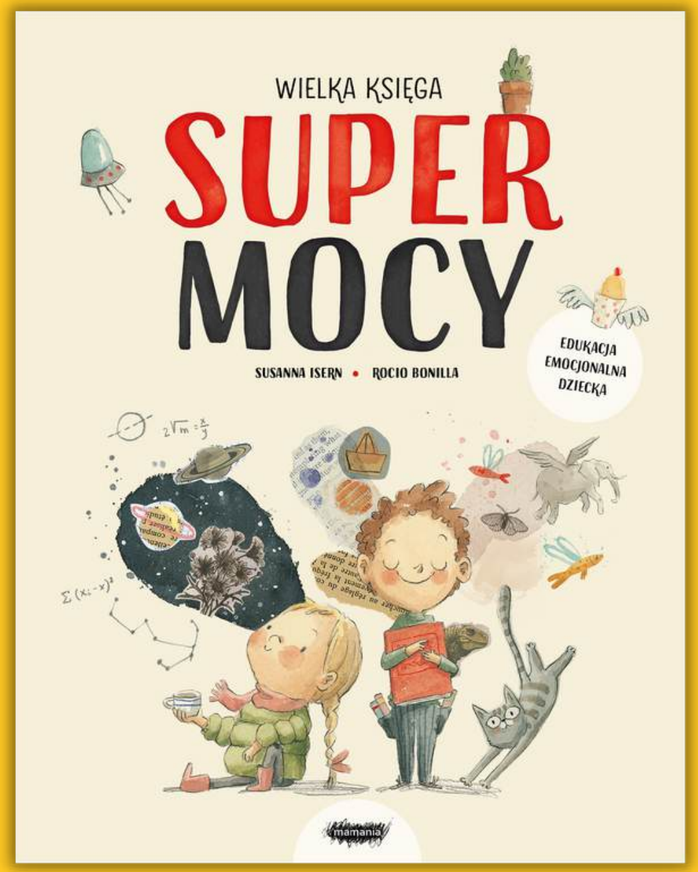


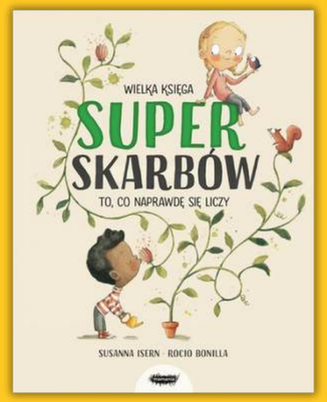
Samoregulacja emocji dla najmłodszych

Jesteś kimś wyjątkowym. Relaksacje dla dzieci

Martyna Broda

Zbiór pięknie zilustrowanych historii umożliwiających dzieciom wejście w stan głębokiego relaksu, wraz z instrukcją przeprowadzania relaksacji i propozycjami ich modyfikacji w zależności od indywidualnych potrzeb. Przy dłuższym stosowaniu wzmocnią koncentrację uwagi, rozwiną wyobraźnię, zredukują lęki i poprawią relacje w grupie.





Wielka księga supermocy

Susana Isern

Czytanie, poczucie humoru lub kreatywność, zwinność lub matematyka. Wszyscy mamy niesamowite moce. Sprawiają, że jesteśmy wyjątkowi i niepowtarzalni.

mamania

NA RATUNEK EMOCJOM!

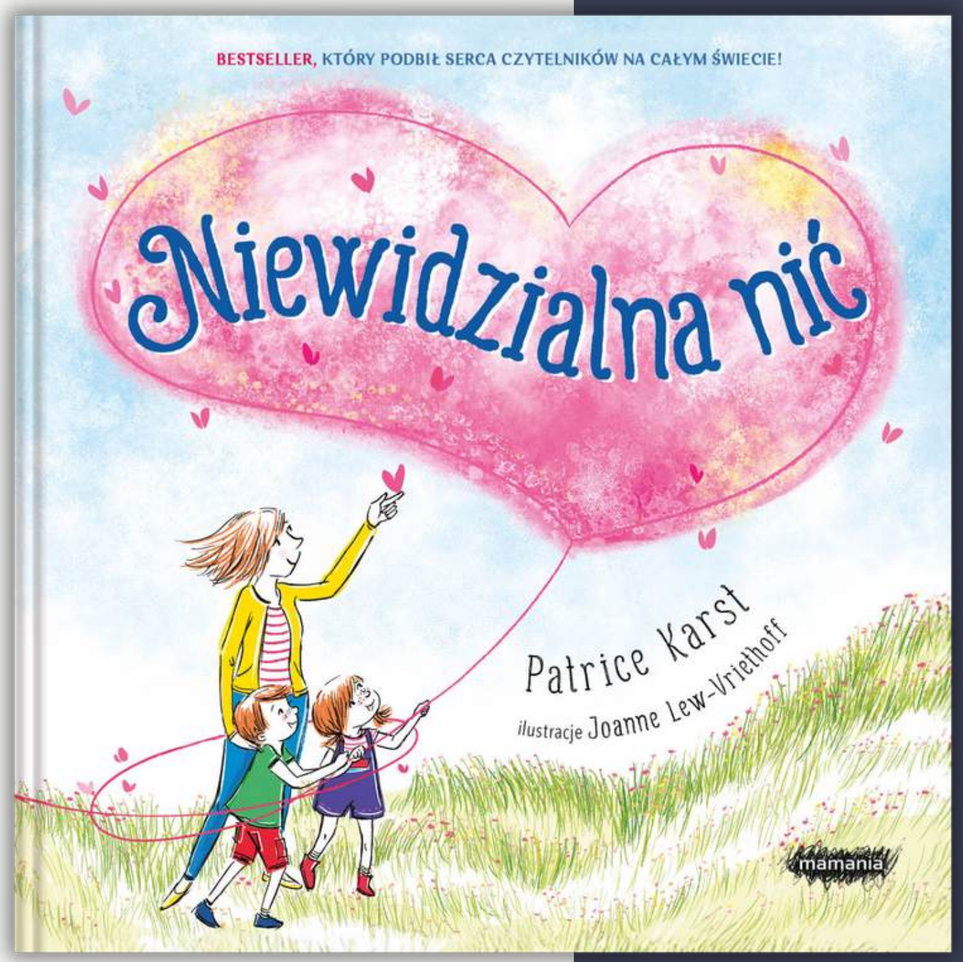
ZGŁOŚ SWOJE PRZEDSZKOLE, SZKOŁĘ LUB BIBLIOTEKĘ!

WSPIERAJ EDUKACJĘ EMOCJONALNĄ NAJMŁODSZYCH

- ZAREJESTRUJ SIĘ, ODBIERZ MATERIAŁY
- ZORGANIZUJ ZAJĘCIA DLA DZIECI
- POKAŻ RELACJĘ Z ZAJĘĆ NA FB PRZEDSZKOLA, SZKOŁY LUB BIBLIOTEKI
- WEŹ UDZIAŁ W KONKURSIE
- ODBIERZ CERTYFIKAT UDZIAŁU W PROJEKCIE

PROJEKT I KONKURS

www.mamania.pl/edukacja

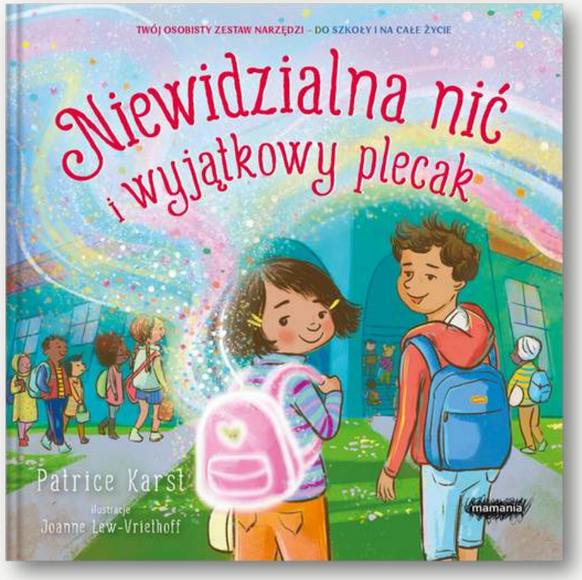


Niewidzialna nić
Patrice Karst

Poruszająca opowieść o nierozerwalnych więzach miłości łączących nas z bliskimi - nawet na odległość.

Bestseller przetłumaczony na ponad 20 języków, sprzedany w ponad 2 mln egzemplarzy, polecany przez rodziców, nauczycieli i terapeutów.

15 lat
wydajemy dla was książki

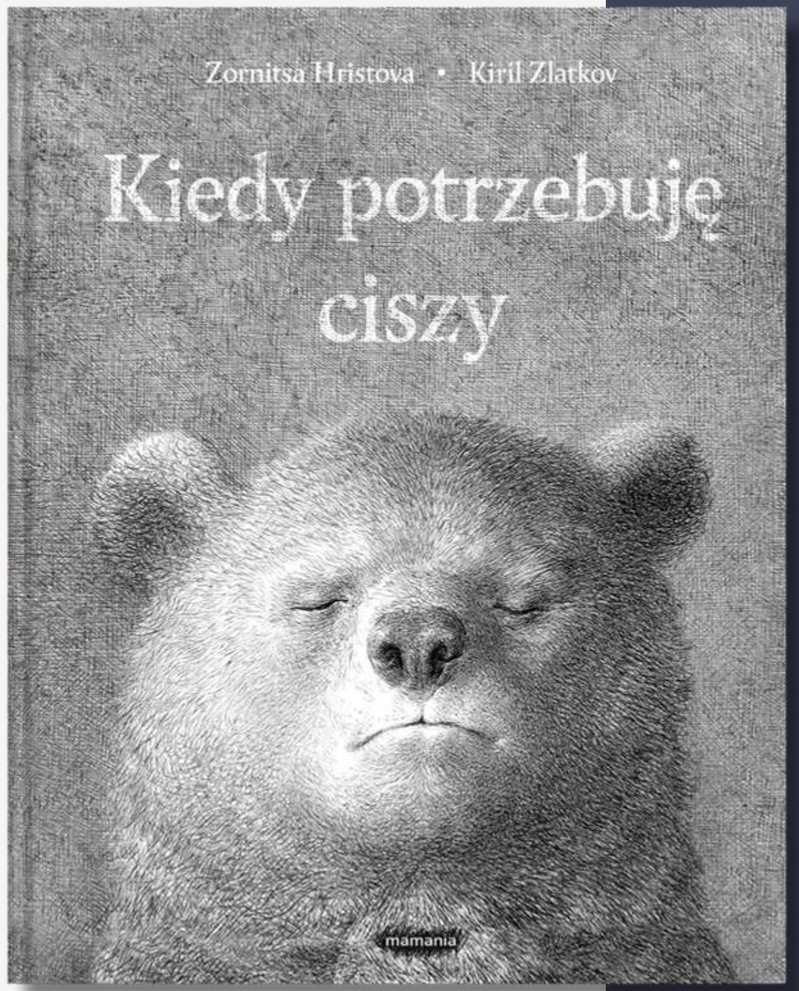


15 lat
wydajemy dla was książki

Książki mo gą być "latarką" w trudnych chwilach

Cierpienie możemy porównać do latarki – pod warunkiem, że wiemy, w jakim kierunku kierować snop światła.

Marta Iwanowska-Polkowska



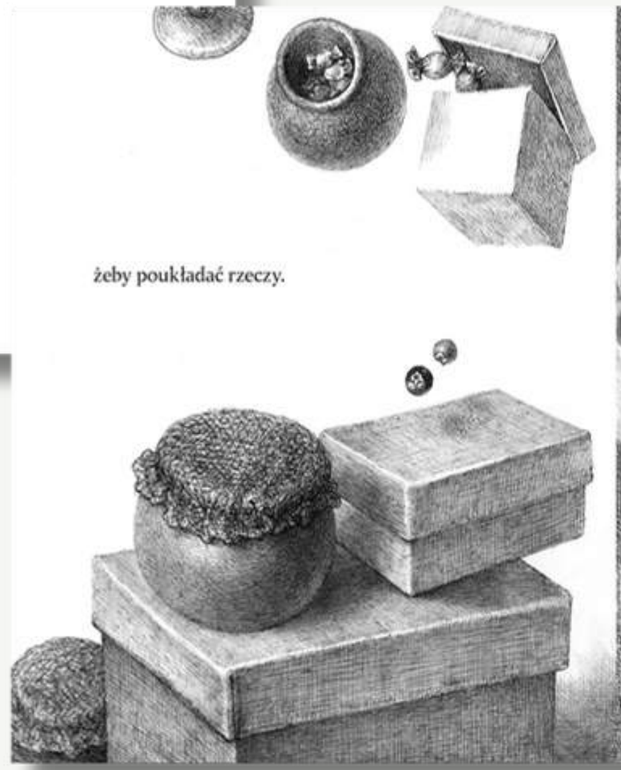
Kiedy potrzebuję ciszy
Zornitsa Hristova

Kiedy cisza mówi więcej niż słowa...

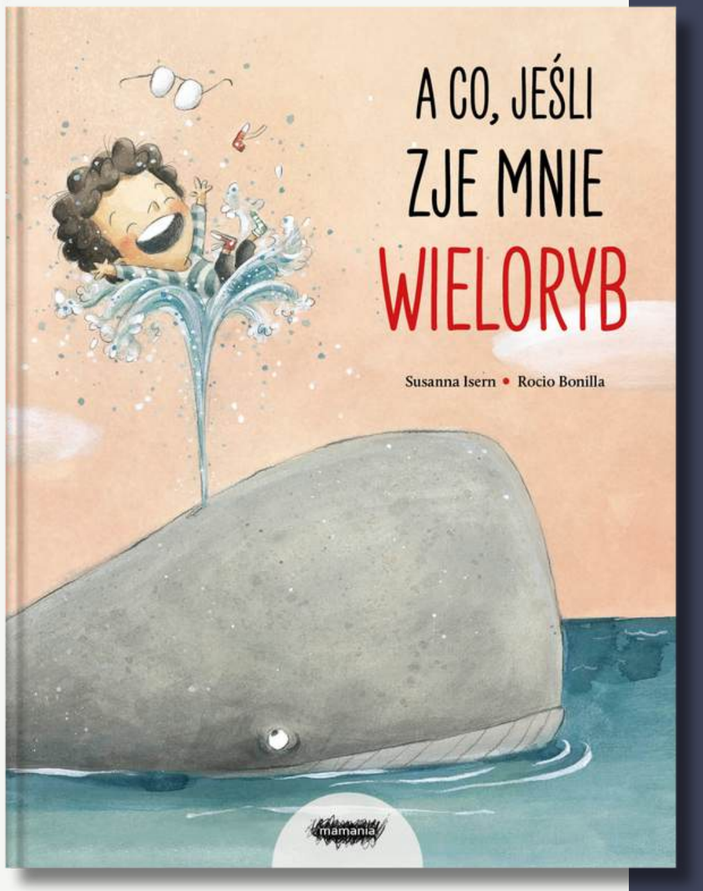
To opowieść o czułości wobec świata, który czasem trudno objąć słowami. Historia, która rodzi się z obrazów i przechodzi w słowo – unikalna i prawdziwa. Ta książka to oda do ciszy, zamknięta w delikatnych ilustracjach i oszczędna w słowac

Gdy byłem mały, dorośli pokazali mi słowa,

żeby poukładać rzeczy.



15 lat
wydajemy dla was książki



A co, jeśli zje mnie wieloryb?

Susanna Isern

Martin boi się wszystkiego – wielkich katastrof, niespodziewanych problemów, a nawet rzeczy, które nigdy się nie zdarzą. Ale mama ma sposób na jego lęki! Zamiast uciekać przed strachami, zamienia je w fascynującą zabawę pełną piratów, smoków, Marsjan i... wieloryba! ale mama zamienia jego lęki w przygodę pełną piratów, smoków i Marsjan.

Ciepła opowieść, która pomaga dzieciom oswajać strach i pokazuje, jak wyobraźnia zmienia lęki w zabawę.

Martín to bardzo wesoły i radosny chłopiec. Ma nieograniczoną wyobraźnię, ale czasami jego myśli płatają mu figle.

Zaczyna kręcić się jak bączek i zadaje mnóstwo pytań, które zawsze zaczynają się od tych samych słów:

A co, jeśli...?

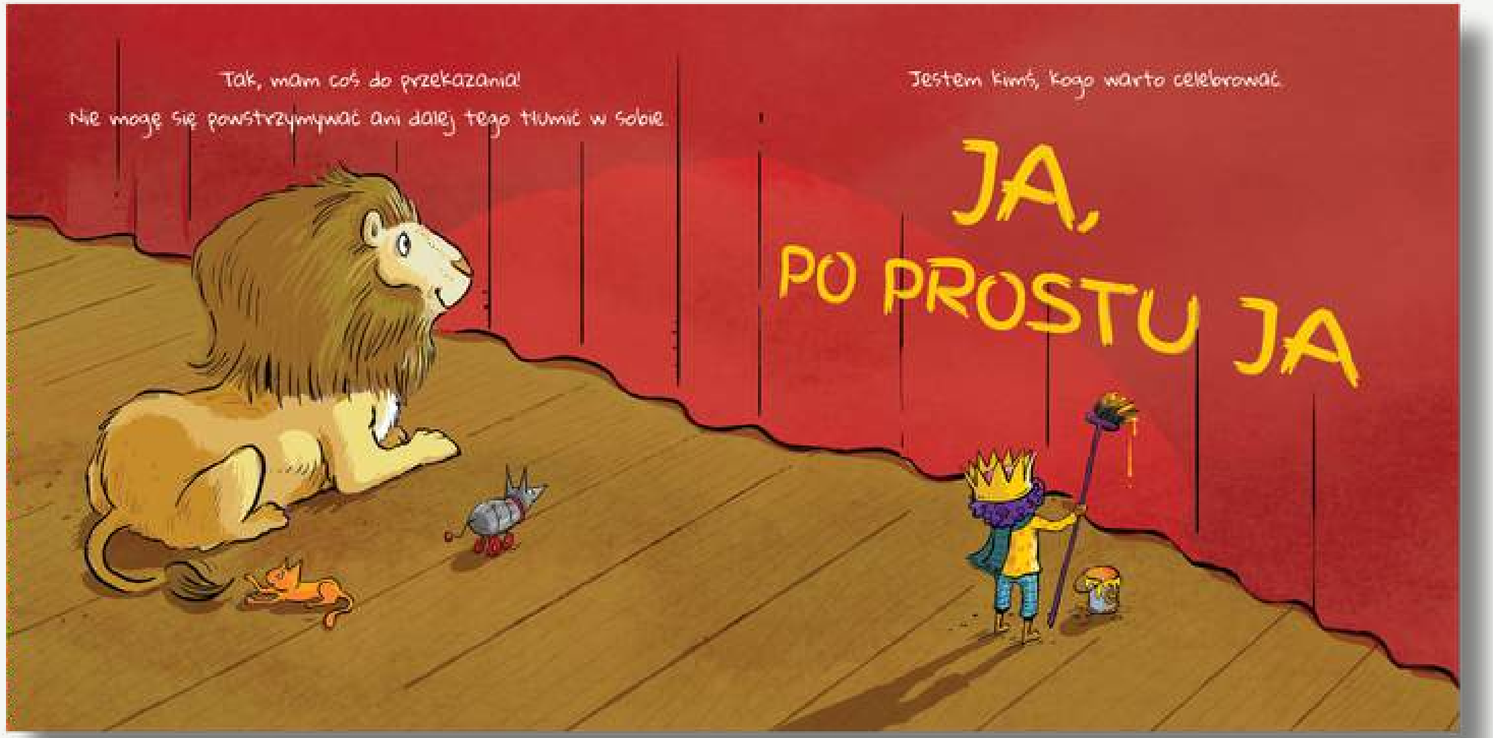
– A co, jeśli wyląduję na Marsie?

– Odkryjesz, że jest tam życie. Będziesz mógł podziwiać egzotyczne krajobrazy, spacerując w swoim skafandrze astronauty, zjesz owoce i warzywa, o których nigdy wcześniej nie śniłeś, poznasz niebywale rzadkie zwierzęta, a także mieszkańców w kolorze fosforyzującej zieleni.

MATERIAŁY WARSZTATOWE

Ja, po prostu JA
Susan Verde

Książka dla dzieci o akceptacji siebie i uważności. Pomaga najmłodszym odkrywać swoją wyjątkowość i budować poczucie własnej wartości. Książka z serii „Ja. Uważność i emocje".
To opowieść, która zachęca dzieci do odkrywania i akceptowania siebie takimi, jakimi są. Ciepłe słowa i delikatne ilustracje uczą uważności, pomagają budować poczucie własnej wartości i przypominają, że bycie sobą to największy dar.



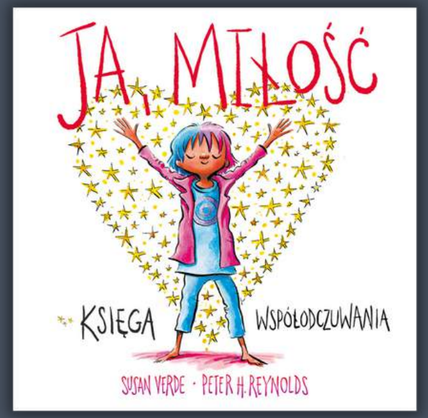
15 lat wydajemy dla was książki

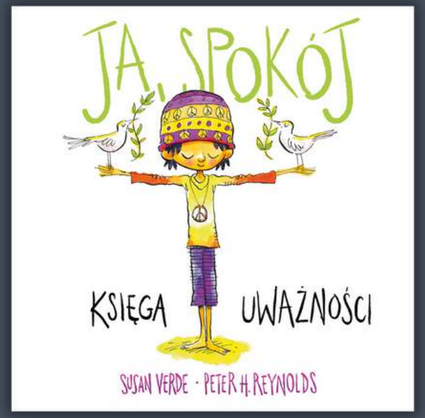
Nauka miłości, empatii i dbania o siebie.
Bestsellerowa seria „Ja, uważność i emocje"!

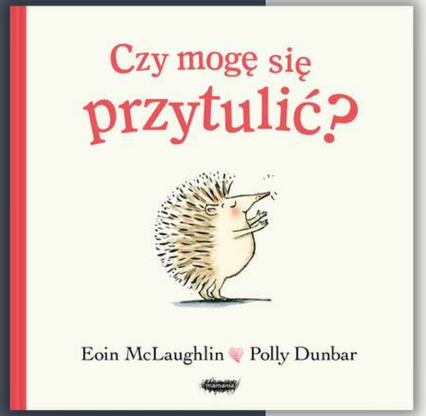
RADZENIE SOBIE ZE SMUTKIEM, ZŁOŚCIĄ, ZAZDROŚCIĄ

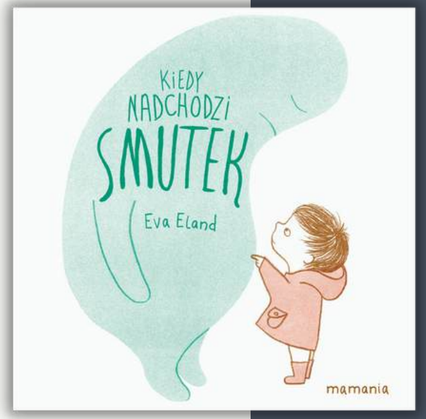
PIĘLEGNOWANIE OPTYMIZMU, RADOŚCI, WSPIERANIE KREATYWNOŚCI

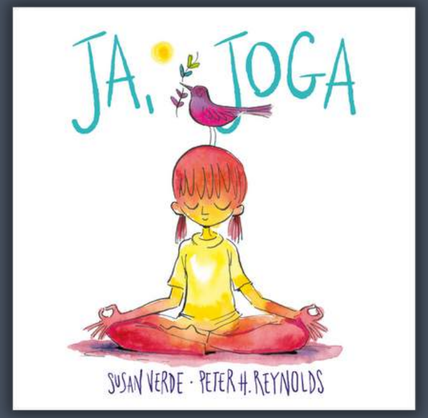
www.mamania.pl/edukacja

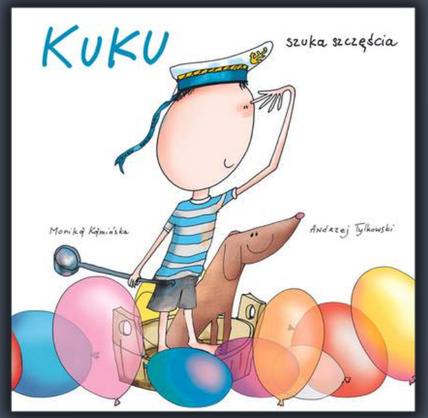


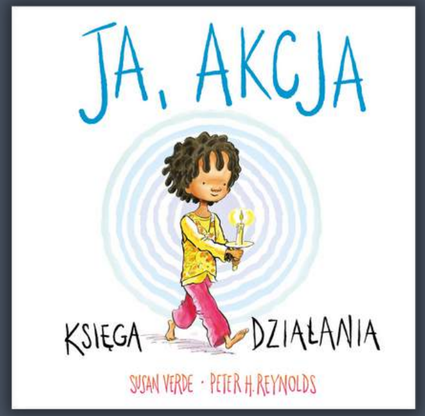


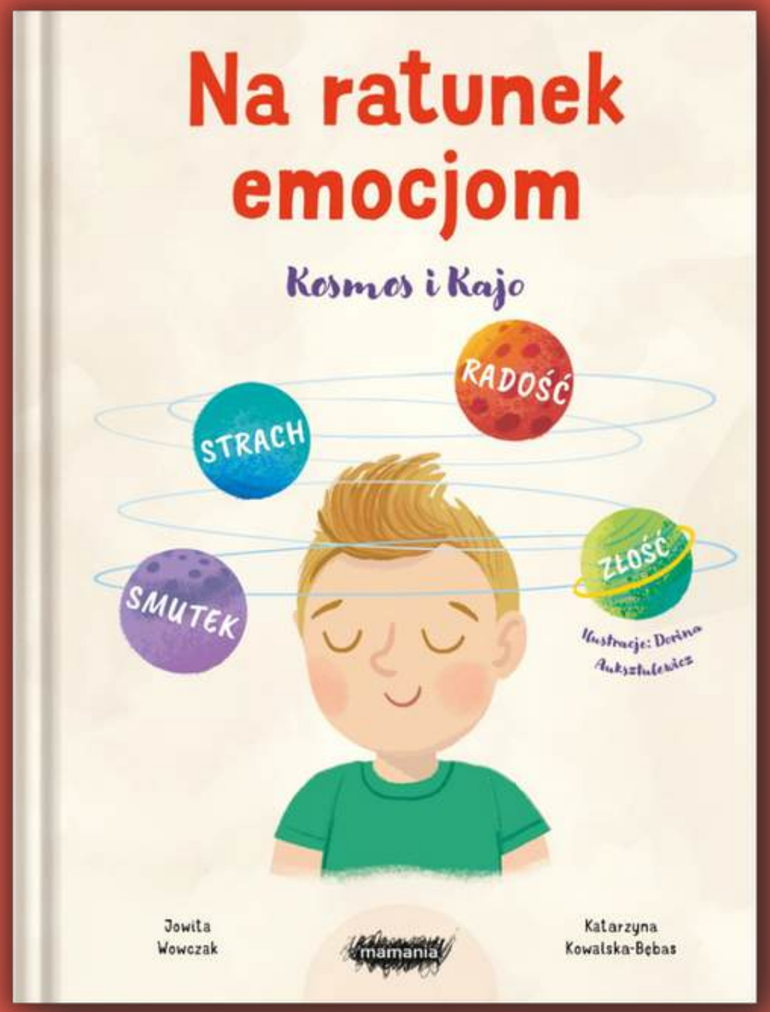












Na ratunek emocjom

Pełna przygód opowieść z serii, która w przystępny sposób wprowadza pojęcia związane z uważnością i samoregulacją. Książka dla dzieci i wszystkich dorosłych, którzy im towarzyszą.

Składa się z części dla dziecka i z części dla dorosłego. Każdy rozdział to opowiadanie oraz zabawy i ćwiczenia, które:

- uczą samoregulacji
- redukują stres
- budują odporność psychiczną
- wzmacniają relacje

Prowadzimy Centrum Badań Kosmicznych, bo chcemy, żeby dzieciaki takie jak ty mogły lepiej poznać siebie, lepiej radzić sobie ze Stresowcem, Kometami Myśli oraz z całym Dworem Emocji.

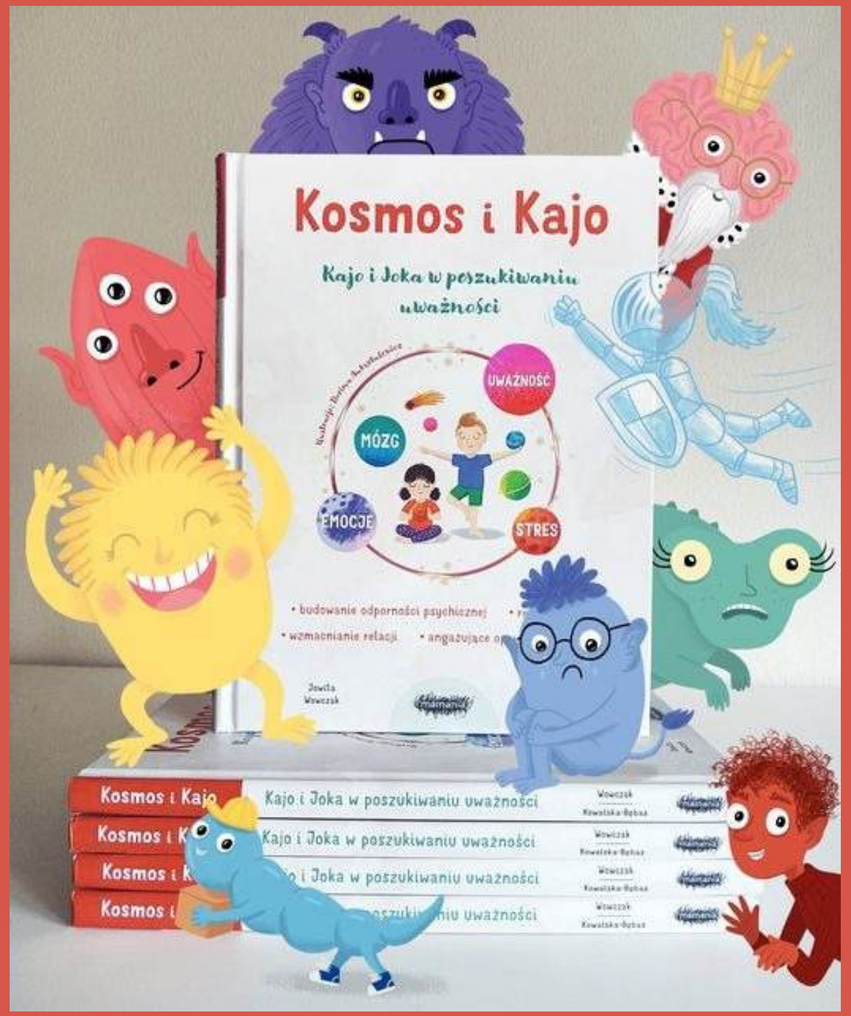
Już dawno zauważyliśmy, że każdy z nas jest wyjątkowy, świeci unikalnym światłem. Jednak całkiem sporo nas łączy: budowa ciała, to, że mamy różne emocje, to, że mamy podobne mózgi i że nie zawsze czujemy to, co chcemy, nie zawsze zachowujemy się tak, jak chcemy. Kiedy jeszcze nie byliśmy Astronautami, rządził nami Dwór Emocji. Ja wybuchałem strachem, z kolei Joka żalem i złością. Obserwowaliśmy dorosłych, podobnie jak i ty. Pewnie zauważyłeś(-aś), że wybuchają złością, poczuciem winy, frustracją, smutkiem. Gdy zobaczyliśmy, że te wybuchy nie pomagają ludziom zachowywać się tak, jak chcą, postanowiliśmy to zbadać. Chcieliśmy wybuchać częściej radością, zadowoleniem, spokojem i życzliwością. Zainteresowaliśmy się kosmosem, a on przyniósł nam mnóstwo odpowiedzi. Oczywiście ciągle pojawiają się w naszym życiu wybuchy różnych emocji, to jest turbopotrzebne, w końcu jesteśmy ludźmi.

Czy chcesz wyruszyć wspólnie z nami w kosmiczną przygodę?

No to zaczynamy!

Zapoznaj się z mapą naszej przygody, aby móc zostać Uważnym Astronautą lub Uważną Astronautką, tak jak my.

MAPA KOSMICZNEJ PRZYGODY



Teraz, jeśli chcesz nabyć kolejnych umiejętności Astronauty, wykonaj kilka ćwiczeń.

Możemy poznać po swoich reakcjach w różnych momentach, czy Stresowiec się pojawił. Zobacz, jakie reakcje mogą towarzyszyć ci, gdy Stresowiec zaczyna rządzić:

Najciekawsze jest to, że tak zachowujemy się wszyscy – i dzieci, i dorośli. Budowa naszego mózgu wpływa na to, co mówimy i jak się zachowujemy. Bywa to dla nas zaskakujące, czasami trudne. Dlatego warto poznać swojego Stresowca. Przede wszystkim, gdy kogoś znam, to go lepiej rozumiem i dostrzegam również jego pozytywne strony. Stresowiec jest bardzo ważny, bo chroni nas przed zagrożeniem, żeby nic nam się nie stało. Czasami jesteśmy dzięki niemu bardziej zmotywowani i skoncentrowani, działamy sprawniej.

Ty też możesz poznać swojego Stresowca i współpracować z nim, gdy będziesz tego potrzebować.

DZIENNIK ASTRONAUTY

Kilka razy w tygodniu wypisz lub narysuj sytuacje, w których:

- rozpoznałeś(-aś) u siebie jedną z trzech reakcji na stres,
- Stresowiec przejął ster,
- Dwór Emocji zaczął rządzić.

Gdy poznasz siebie, łatwiej będzie ci wytropić swojego Stresowca.

Reakcja	Sytuacja	Dlaczego Ufostrażnik włączył alarm
Atak		
Ucieczka		
Zamarcie		

Nieustraszeni

Elsa Punset

Seria książek z zakresu edukacji emocjonalnej dzieci, wspierająca je w pokonywaniu codziennych trudności i wykorzystywaniu potencjału rozwojowego

Elsa Punset – pisarka, filozofka i dziennikarka, autorka międzynarodowych bestsellerów dla dorosłych i dzieci, skupiających się wokół inteligencji emocjonalnej.

mamania

SZKOŁA EMOCJI prezentuje
NIEUSTRASZENI
i wielki skok
Radzenie sobie ze strachem
Zawiera narzędzia dla rodziców i nauczycieli
Elsa Punset
Ilustracje
Rocio Bonilla
mamania

SZKOŁA EMOCJI prezentuje
NIEUSTRASZENI
w Krainie Jednorożców
Radzenie sobie ze smutkiem
Zawiera narzędzia dla rodziców i nauczycieli
Elsa Punset
Ilustracje Rocio Bonilla
mamania

SZKOŁA EMOCJI prezentuje
NIEUSTRASZENI
i przygoda w Rzymie
Radzenie sobie z zazdrością
Zawiera narzędzia dla rodziców i nauczycieli
Elsa Punset
Ilustracje Rocio Bonilla
mamania

SZKOŁA EMOCJI prezentuje
NIEUSTRASZENI
i Konkurs Genialnych Pomysłów
Elsa Punset
Ilustracje Rocio Bonilla

SZKOŁA EMOCJI prezentuje
NIEUSTRASZENI
i tajemnica dinozaura
Radzenie sobie ze złością
Zawiera narzędzia dla rodziców i nauczycieli
Elsa Punset
Ilustracje
Rocio Bonilla
mamania

SZKOŁA EMOCJI prezentuje
NIEUSTRASZENI
i poszukiwania na targu
Pielęgnowanie radości i optymizmu
Zawiera narzędzia dla rodziców i nauczycieli
Elsa Punset
Ilustracje Rocio Bonilla
- Śmiech
Szczęście
- Radość
mamania

SZKOŁA EMOCJI prezentuje
NIEUSTRASZENI
i poszukiwanie skarbu
Wzmacnianie poczucia własnej wartości
Zawiera narzędzia dla rodziców i nauczycieli
Elsa Punset
Ilustracje
Rocio Bonilla
mamania

SZKOŁA EMOCJI prezentuje
NIEUSTRASZENI
i przygoda w latarni morskiej
Nauka współpracy z innymi
Zawiera narzędzia dla rodziców i nauczycieli
Elsa Punset
Ilustracje Rocio Bonilla
mamania

Dziękuję bardzo,

Aleksandra Ruszkowska