



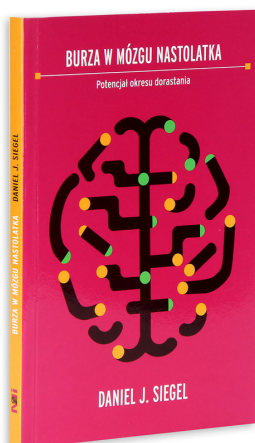
"Jednym z najistotniejszych naukowo udowodnionych czynników wpływających na przyszłość dziecka pod względem szczęścia, sukcesu akademickiego, umiejętności przywódczych i znaczących relacji jest to, czy przynajmniej jedna osoba dorosta w ich dzieciństwie konsekwentnie była przy nich."

Daniel J. Segel

Daniel J. Segel jest profesorem psychiatrii klinicznej na UCLA School of Medicine i autorem cenionym przez czytelników na całym świecie. W pracy naukowej poświęcił się badaniom nad interakcjami rodzinnymi z naciskiem na to, jak doświadczenia przywiązania, czyli relacje, zbudowane przez dziecko z opiekunem wpływają na jego emocje, zachowanie, pamięć autobiograficzną i to w jaki sposób opisuje siebie, świat i interpretuje wydarzenia. Świadomość tego, jaki model przywiązania wynieśliśmy z domu rodzinnego pozwala nam zrozumieć nasze relacje z własnymi dziećmi i jeśli jest potrzeba, czynić się dojrzałszymi.

Daniel J. Segel na bazie swoich doświadczeń zawodowych stworzył pojęcie "psychowzrocności". Psychowzrocność jest formą wiedzy na temat swoich przeżyć, uczuć, doświadczeń oraz własnych schematów myślenia, którą każdy może rozwijać i dzięki której może lepiej radzić sobie z trudnymi emocjami oraz tworzyć satysfakcjonujące relacje. Jest bardzo pomocna nastolatkom, gdy ich mózg przeorganizowuje się dojrzewając.

Ewelina Świrydziuk



"Burza w mózgu nastolatka" jest pozycją, po którą powinien sięgnąć każdy, kto chce lepiej zrozumieć, co się dzieje z młodymi ludźmi w wieku 12- 24 lat, dowiedzieć się dlaczego podejmują ryzykowane zachowania, bywają impulsywni i wybuchowi, miewają zmienne nastroje.

Daniel J. Siegel przytacza wyniki badań naukowych wskazujące, że winę za wybuchowość młodzieży, skłonność do podejmowania ryzyka, intensywne kontakty rówieśnicze wcale nie ponoszą hormony. Odpowiedzialne są za to procesy związane z tworzeniem się nowych połączeń między neuronami. Mózg nastolatka przypomina ogromny plac

przebudowy, a zmiany tam zachodzące stanowią potencjał dla jego przyszłych doświadczeń w zmieniającym się świecie. Autor ukazuje, w jaki sposób atrybuty dorastania: intensywną emocjonalność, zaangażowanie społeczne, poszukiwanie nowości i twórczą eksplorację spożytkować na rzecz rozwoju młodego człowieka. Píše o tym, jak rozwojowe potrzeby młodego człowieka można zaspokoić w konstruktywny i bezpieczny sposób. W książce znajdziemy także rozdział poświęcony relacjom pomiędzy rodzicami a nastolatkami, które są bardzo ważne, choć zmieniają swój kształt.

„To najlepsza książka o rodzicielstwie, jaką znam” – Jesper Juul

W książce "Świadome rodzicielstwo" Mary Hartzell i Daniel J. Siegel przedstawiają koncepcję wychowania opierającą się na nieustannym rozwoju rodziców, a nie stosowaniu konkretnych metod wychowawczych. Zachęcają rodziców do refleksji nad swoimi emocjami, reakcjami, a także do uważnego przyjrzenia się modelowi przywiązania, który sami wynieśli z domu rodzinnego. Niestety często powielamy zachowania naszych rodziców, mimo, że one nas w dzieciństwie bardzo raniły. W książce znajdziemy pomoc w tym, jak stać się bardziej świadomym rodzicem.

Dzięki książce rodzic może dowiedzieć się:

- jak budować z dzieckiem bezpieczny styl przywiązania,
- jak prowadzić dialog oparty na szacunku,
- jak elastycznie reagować na potrzeby dzieci,
- jak lepiej rozumieć swoje emocje i potrzeby uwzględniając perspektywę innych, w tym dziecka,
- jaki wpływ na podejście rodzica do wychowania miały jego przeżycia z dzieciństwa.

