



Steinke-Kalembka Joanna „Dodaj mi skrzydeł! Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną?”

Joanna Steinke-Kalembka proponuje podejście do wychowania polegające na budowaniu wspierającej relacji z dzieckiem i współdziałaniu. Motywowanie nie musi być przeciąganiem liny między dorosłym a dzieckiem. Zamiast metod opartych na nagrodach i karach, groźbach czy przekupstwach autorka prezentuje sprawdzone sposoby, które powstrzymują potrzebę "naprawiania" dziecka oraz pomagają skutecznie komunikować swoje oczekiwania oraz wprowadzać zasady, które będą wspólnie przestrzegane.

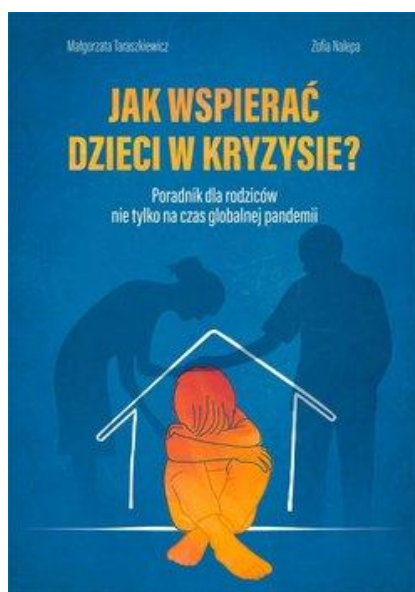
Poradnik podpowiada:

- w jaki sposób rozwijać potencjał dziecka od najmłodszych lat,
- jak prowadzić rozmowy nastawione na zmianę zachowania dziecka, tak aby nie kończyły się kolejną awanturą,
- jak pomóc dziecku radzić sobie z porażką,
- jak wzmocnić jego wiarę we własne umiejętności,
- w jaki sposób mądrze chwalić i krytykować,
- jak budować emocjonalne zasoby małego człowieka.



Kerth Maria „Jak przetrwać hejt.”

"Hejt – mowa nienawiści – jest zjawiskiem powszechnym i nie tylko wirtualnym – szczególnie mocno dotyka dorastającą młodzież. Jak rozpoznać, że pojawił się on w życiu twojego dziecka? Czy jest ono sprawcą, czy ofiarą? Jak możesz mu pomóc jako rodzic? Niniejszy poradnik kompleksowo opisuje zjawisko hejtu i jego destrukcyjny wpływ na młodego człowieka, jednocześnie podając zbiór narzędzi do zwalczania problemu."



Taraszkiewicz Małgorzata „Jak wspierać dzieci w kryzysie? Poradnik dla rodziców nie tylko na czas pandemii”

Poradnik dedykowany jest rodzicom, którzy chcą pomóc dzieciom przetrwać ten czas we względnie dobrej kondycji, złagodzić lęki, wzmocnić ich siłę i odporność psychiczną, nauczyć efektywnych zachowań, przywrócić poczucie bezpieczeństwa i wiary w to, że będzie dobrze.

W poradniku omówione zostały różne rodzaje sytuacji kryzysowych, ze szczególnym uwzględnieniem aktualnie doświadczanego kryzysu epidemiologicznego z omówieniem faz rozwoju kryzysu. Przedstawione zostały różne formy i możliwości udzielania emocjonalnego wsparcia w wyjaśnianiu co się dzieje, łagodzeniu lęku i zapobieganiu atakom paniki. Omówione zostały podstawowe zasady zachowania się rodziców (opiekunów dziecka) w sytuacjach kryzysowych – jak organizować codzienne życie, jak stabilizować sytuację, aby ponoszone przez dziecko koszty psychiczne były jak najmniejsze. Dodatkowo publikacja zawiera zestaw działań, zabaw, ćwiczeń, które wzmocniają siłę i odporność psychiczną dzieci, obniżają napięcie, stres, lęk i stanowią profilaktykę obciążenia traumatyzującego.





**Rappe Ronald, Wignall Ann,
Spence Susan, Cobham Vanessa,
Lyneham Heidi „Lęk u dzieci”**

Pomóż dziecku poradzić sobie z napadami lęku. Lęk jest jedną z podstawowych i najbardziej potrzebnych emocji. Czasem jednak typowe dziecięce obawy przeradzają się w ataki paniki, lęk społeczny albo zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne, odbierając dziecku codzienną radość. I chociaż rodzice starają się pomóc, często nie wiedzą, jak to zrobić.

Książka jest adaptacją profesjonalnych programów terapeutycznych o potwierdzonej skuteczności, które opracowano w taki sposób, aby rodzice mogli samodzielnie nauczyć swoje dzieci konkretnych metod radzenia sobie z lękiem. Autorzy pokazują, jak powinno się reagować na ataki paniki u dziecka, oswajając je z trudnymi sytuacjami, rozwijać kompetencje społeczne czy pomagać w rozpoznawaniu nieuzasadnionych obaw.

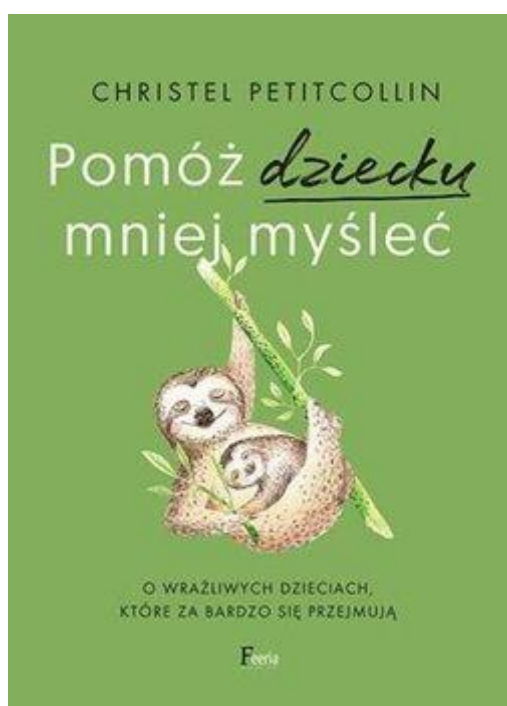


**Rovira Aleks, Miralles Francesc
„Opowieści dla dzieci, które chcą
uwierzyć w siebie”**

Poczucie wartości to potężne narzędzie pozwalające spokojnie iść przez życie.

Oto 35 inspirujących opowiadań, które stanowią drogowskaz pokazujący dzieciom, jak być pewnymi siebie, niezależnymi i pełnymi szacunku dla siebie i innych. Historie uczą, jak pielęgnować poczucie wartości w sobie od najmłodszych lat. Dodatkowo pobudzają wyobraźnię i poczucie humoru, zwiększają wytrzymałość, miłość i akceptację dla samego siebie – takim, jakim się jest.

Książka skierowana jest do dziewczynek i chłopców w każdym wieku. Dzięki niej staną się osobami, które umieją kochać innych, dlatego że nauczyły się kochać samych siebie.



Petitcollin Christel „Pomóż dziecku mniej myśleć. O wrażliwych dzieciach, które za bardzo się przejmują”

Ta książka to kompletne kompendium wiedzy dla rodziców wysoko wrażliwych dzieci - uczy zrozumieć, wspierać i odkrywać wyjątkowy potencjał nadwydajności mentalnej naszej pociechy. "Pomóż dziecku mniej myśleć" pozwala zrozumieć rolę, jaką odgrywamy w rozwoju nadwrażliwego małego człowieka, oraz w jaki sposób możemy stać się jeszcze lepszymi rodzicami.

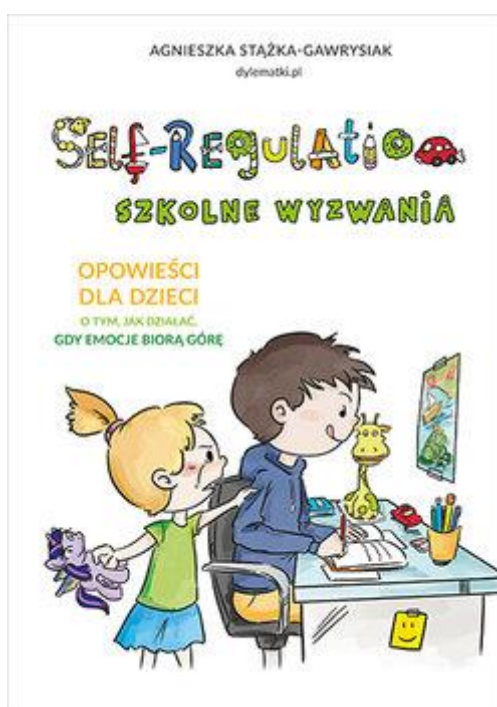
Jeśli jesteś rodzicem i szukasz książki psychologicznej, która bez wątpienia warta jest przeczytania, "Pomóż dziecku mniej myśleć" Christel Petitcollin może być odpowiedzią.





Hay Dale „Rozwój emocjonalny od niemowlęctwa do dorastania”

Książka przedstawia przegląd wszystkich aspektów rozwoju emocjonalnego od niemowlęctwa do okresu dojrzewania, od zachwyty, zaskoczenia i miłości do gniewu, niepokoju i strachu. W podejściu chronologicznym w każdym rozdziale skupiono się na konkretnej emocji i omówiono teorie i badania związane z jej rozwojem, od potencjału emocjonalnego niemowląt do zmian w rozumieniu siebie i własnych emocji w okresie dojrzewania. Ta książka zawiera również omówienie różnic w temperamencie, psychopatologii rozwojowej, regulacji emocji i rozwoju zrozumienia emocjonalnego oraz przywiązania.



Stażka –Gawrysiak Agnieszka „Self-regulation: szkolne wyzwania: opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę”

Naucz swoje dziecko, jak sobie radzić, gdy emocje biorą górę, a wszystko wokół się zmienia. Poznaj historie, które mogą się przytrafić każdemu dziecku w wieku wczesnoszkolnym, jego rodzeństwu i opiekunom. Opowiadają o powszechnych trudnościach takich jak:

- odreagowywanie emocji po powrocie ze szkoły
- niska samoocena i niechęć do odrabiania prac domowych
- dokuczanie ze strony rówieśników
- silne emocje i zmiana zachowania związana z graniem w gry komputerowe.

Ramki dla dorosłych opiekunów pozwalają zrozumieć trudności dziecka i wesprzeć je tak, aby radziło sobie coraz lepiej i rozwijało zdolność do samoregulacji (ang. self-regulation), czyli przywracania równowagi w obliczu stresorów. Treść ramek powstała we współpracy z dr Jagodą Sikorą, psychologiem dziecięcym.



Juul Jesper „Twoje kompetentne dziecko: dlaczego powinniśmy traktować dzieci poważniej”

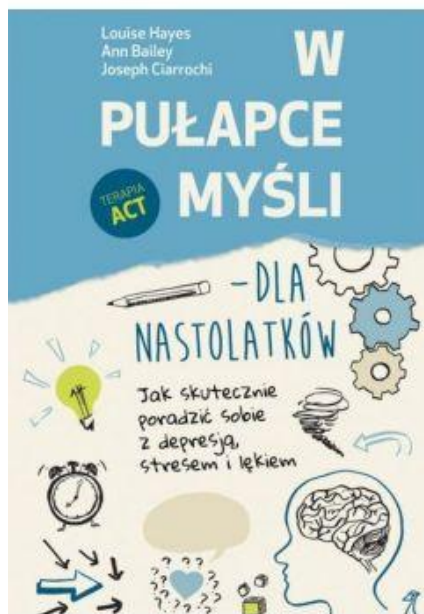
Czy właściwie rozumiemy zachowanie naszych dzieci? Czy umiemy w porę zauważyć ich problemy? Jak możemy rozwinąć w nich poczucie własnej wartości i wiarę w siebie? Jakim traktowaniem wzmocnimy je, a jakim osłabimy? Współcześni rodzice często czują się bezradni względem swoich dzieci. Gubią się też wśród porad wychowawczych, które mają sprawić, że ich dzieci staną się posłuszne i grzeczne. Jesper Juul, europejski autorytet w dziedzinie wychowania, twierdzi, że dzieci wcale nie muszą być grzeczne! Zamiast tego powinny mieć zdrowe poczucie własnej wartości, wierzyć w swoje siły i nawiązywać dobre relacje z innymi. Powinny także stopniowo uczyć się odpowiedzialności za siebie, a w razie potrzeby także za innych.





**Blok Beata, Brzeska Zofia,
Marszałek Małgorzata, Radtke-
Michalewska Katarzyna „Uczę się
rozumieć innych. Emocje i gesty”**

Jeśli ktoś z Twojego otoczenia ma problem z nazywaniem emocji, ich rozróżnianiem i opisywaniem, możesz mu pomóc. Książka powstała z myślą o najmłodszych i osobach z zaburzeniami, autystykach, aspergerowcach, mających problem z uczuciami i emocjami występującymi u drugiego człowieka. Pracując wraz z książeczką, jesteś w stanie wspomóc proces nauki poruszania się dziecka w gąszczu ludzkich odczuć i doznań. Książka może służyć do prowadzenia zajęć o rozpoznawaniu uczuć i emocji innych osób po mimice twarzy i wykonywanych gestach. Publikacja zawiera również spis emocji na osobnej karcie. Ilustracje pokazują odczucia w sposób zrozumiały dla dziecka. Bywa, że są podkoloryzowane, ale przynajmniej sygnały konkretnej emocji są dla uczącego się jasne i widoczne.



**Hayes Louise , Bailey Ann,
Ciarrochi Joseph „W pułapce
myśli- dla nastolatków: jak
skutecznie poradzić sobie
z depresją, stresem i lękiem”**

Intuicyjny podręcznik, skierowany wprost do młodych ludzi. Idealna pomoc dla nastolatków, którzy nie potrafią sobie poradzić z codziennymi problemami, jakie stawia przed nimi los.

Książka rozwija umiejętności potrzebne do radzenia sobie z trudnymi, czasem wręcz przytłaczającymi emocjami: stresem, brakiem wiary w siebie, wstydem, gniewem czy lękiem. Daje młodym ludziom jasny przekaz, że nie są w swoich uczuciach osamotnieni, a porady w niej zawarte pomagają przejść ten trudny etap życia z podniesioną głową. Dzięki tej pozycji młody czytelnik będzie mógł rozwinąć w sobie umiejętności, które pomogą w walce z trudnymi emocjami. Można więc zaradzić narastającemu stresowi, brakowi wiary w siebie, a także wstydowi, gniewowi czy potęgującemu się lękowi. Całość publikacji bazuje na terapii akceptacji i zaangażowania, co ma pokazywać, jak stać się uważniejszym i lepiej rozpoznawać własne myśli oraz uczucia. Za sprawą rad, zawartych w treści książki, odbiorcy zdołają zbudować poczucie własnej wartości i poczuć się lepiej, jako wygrani, a nie osoby zagubione w życiu.



Schulte-Markwort Michael
„Zaburzenia u dzieci i młodzieży.
Co obciąża nasze dzieci i jak
możemy im pomóc”

Naszym dzieciom powodzi się lepiej niż jakiegokolwiek pokoleniu wcześniej, a mimo to ich troski są ogromne. W jaki sposób zmotywować Lenę, która boi się chodzić do szkoły? Jak dotrzeć do agresywnego chłopca, którego nic nie obchodzi? Co robić, kiedy dziecko nie może spać? Albo gdy brat uważa, że jego siostra jest wstrętna? I jak pomóc nastolatkowi, który już nie widzi sensu w swoim życiu?

Znany psychiatra dzieci i młodzieży, profesor Michael Schulte-Markwort, z empatią przedstawia perspektywę dzieci i rozumiale wyjaśnia, jak kompetentnie i troskliwie towarzyszyć im w życiu. Zwraca się do rodziców, wychowawców, nauczycieli i wszystkich osób mających do czynienia zarówno z najmłodszymi, jak i nastolatkami. Porusza szeroko zakrojone tematy – od zagadnień związanych z korzystaniem z komputerów, przez terapię dzieci po lęk przed rozwodem rodziców, fobie, natręctwa i ataki wściekłości.

**Wszystkie te książki można wypożyczyć w Bibliotece Pedagogicznej
w Brzozowie (ul. Parkowa)**