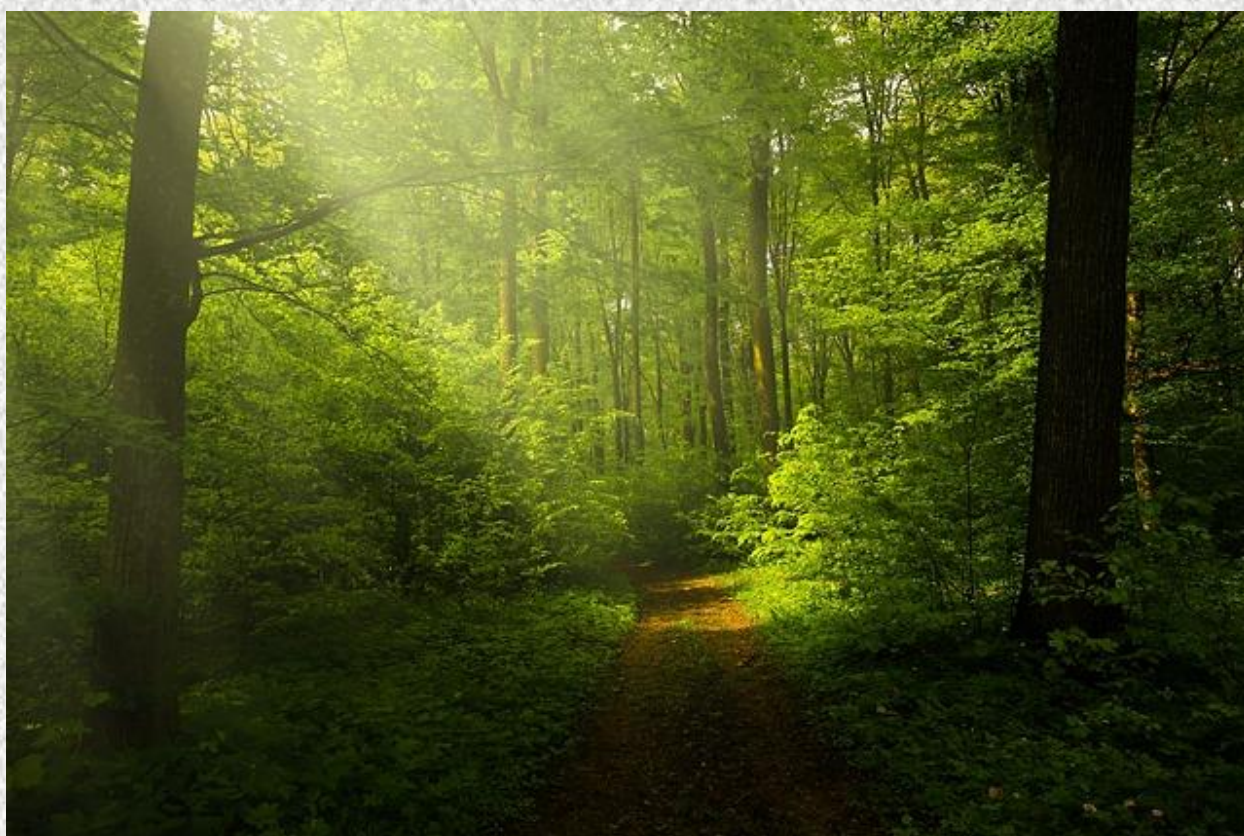


**Wspieranie dobrostanu dzieci
i młodzieży, ich zdrowia
psychicznego. Rozwijanie u uczniów
i wychowanków empatii
i wrażliwości na potrzeby innych.
Podnoszenie jakości edukacji
włączającej i umiejętności pracy
z zespołem zróżnicowanym.**



Oprac. A. Piaszczyk, E. Przychodzeń

WSTĘP

Jeden z nowych kierunków realizacji polityki oświatowej państwa na rok szkolny 2024/2025 dotyczy wspierania dobrostanu dzieci i młodzieży, ich zdrowia psychicznego, rozwijania u uczniów i wychowanków empatii i wrażliwości na potrzeby innych, a także podnoszenia jakości edukacji włączającej i umiejętności pracy z zespołem zróżnicowanym.

Dbanie o dobrostan psychiczny dzieci i młodzieży to ważne zadanie dla wszystkich nauczycieli i szkolnych specjalistów w kontekście profilaktyki zdrowia psychicznego uczniów.

Edukacja w zakresie zdrowia psychicznego powinna być elementem programów nauczania na wszystkich poziomach nauki. Uczniowie powinni zdobywać wiedzę i ćwiczyć umiejętności radzenia sobie ze stresem, emocjami, a także uczyć się, jak budować pozytywne relacje z rówieśnikami i dorosłymi.

Pomoc powinna być adresowana także do rodziców i opiekunów, którzy muszą się nauczyć jak wspierać rozwój emocjonalny i psychiczny dzieci w obliczu wyzwań, jakie stawia przed nimi rozwój technologii i cyfryzacja.

Poniższy pakiet zawiera materiały dotyczące wyżej wymienionego kierunku, skierowane do nauczycieli. Pakiet opracowano w oparciu o zasoby Biblioteki Pedagogicznej w Ostrołęce, w tym wydawnictwa zwarte, filmy, artykuły z czasopism oraz wyselekcjonowane zasoby internetowe

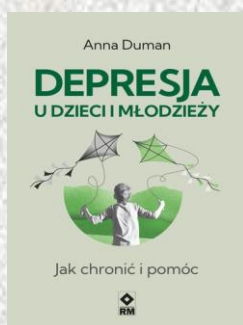
WYDAWNICTWA ZWARTE



Aby dzieci były zdrowe, mądre i szczęśliwe : przewodnik dla rodziców, nauczycieli i wychowawców - jak pomagać dzieciom i młodzieży we współczesnych zagrożeniach : cyfrowe uzależnienia - depresja - zachowania samobójcze / Ewa Nieroba. - Częstochowa : Pomoc Wydawnictwo Misjonarzy Krwi Chrystusa 2021. W 86316, W 86513

Niech pierwszy rzuci kamieniem ten, kto nigdy nie chciał zrobić czegoś zakazanego. I nie chodzi tutaj o napad na bank, ale zwykłe sprawy dnia codziennego. Na przykład pozwolenie dziecku na granie na komputerze przez 14 godzin dziennie, włączeniu mu telewizora, żeby mieć święty spokój, powiedzenie nieradzącemu sobie z emocjami nastolatkowi „nie bądź mazgajem” lub komuś choremu na depresję, że „wszystko będzie dobrze”. Normalne rzeczy, nie? Oczywiście, że nie! Jeżeli komukolwiek kiedykolwiek przyszło do głowy któreś z powyższych zachowań, zdecydowanie powinien (a nawet musi!) przeczytać książkę Ewy Nieroby, żeby nie popsuć własnego dziecka. *Aby dzieci były zdrowe, mądre, szczęśliwe* to zbiór konkretnych zaleceń, przewodnik dla tych, którzy gubią się w rodzicielstwie, a bardzo chcieliby, by ich dzieci wyrosły na porządnym, zdrowym, dobrym dorosłym.

Opis za www.bonito.pl



Depresja u dzieci i młodzieży : jak chronić i pomóc / Anna Duman ; [ilustracje: Magdalena Betlej]. - Warszawa : Wydawnictwo RM © 2023. W 88217

Dowiedz się, jak pomóc dziecku cierpiącemu na depresję. Obniżenie nastroju, ataki płaczu, rozdrażnienie, agresja, ciągłe zmęczenie, poczucie winy, pogorszenie samooceny, lęk o przyszłość, bóle brzucha i głowy, gorsze przyswajanie wiedzy i koncentracja, wycofanie z kontaktów społecznych, zachowania autoagresywne i samobójcze – wszystko to należy do objawów depresji u dzieci i młodzieży. Niezwykle ważne jest, by w porę rozpoznać sygnały alarmowe i wiedzieć, jak zareagować.

Depresja u dzieci to poważny problem

Możesz pomóc swojemu dziecku, jeśli będziesz wiedzieć, jak odróżnić smutek i przygnębienie od depresji, jak postępować w przypadku samoocaleczania się, do jakiego specjalisty zwrócić się z prośbą o pomoc i jak wspierać terapię.

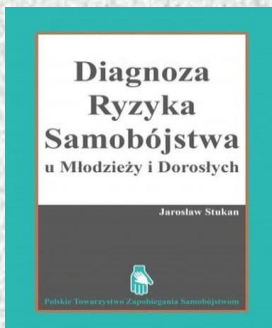
Co znajdziesz w tej książce?

Autorka w jasny, przystępny sposób wyjaśnia, czym są emocje u młodego człowieka. Przedstawia czynniki ryzyka rozwoju i objawy depresji u dzieci w zależności od wieku.

Tłumaczy, kiedy zagrożenie samobójstwem jest wysokie. Opisuje pierwszą pomoc i metody terapii choroby u dzieci i młodzieży. Podpowiada też, jaka jest rola rodziny i co dzieje się po zakończeniu leczenia.

To poradnik dla rodziców, może być też pomocny nauczycielom, wychowawcom i wszystkim, którzy opiekują się dziećmi.

Opis za www.empik.com



Diagnoza ryzyka samobójstwa u młodzieży i dorosłych / Jarosław Stukan. - Opole : Polskie Towarzystwo Zapobiegania Samobójstwom [2023]. W 88166

Względem pierwszego wydania z roku 2008, gdy książka nosiła częściowo inny tytuł „Diagnoza ryzyka samobójstwa”, obecnie można ją uznać za nową pozycję, gdyż w wielu miejscach została rozwinięta i uległa zmianie, m.in. w zakresach:

- uzupełnienia o podsumowanie czynników ryzyka samobójstwa dla młodzieży,
 - większej ilości wniosków autora wynikających z ponad 22-letniej praktyki klinicznej,
 - rezygnacji, jak dawniej, z kodowania zaburzeń zgodnie z aktualną klasyfikacją – w większym stopniu celem było ukazanie zaburzeń i chorób w ich ponadczasowym wymiarze (występowania przez dziesięciolecia) – aczkolwiek w wielu miejscach nastąpiła „aktualizacja” do ICD-11, szczególnie w przypadku zmiany nazewnictwa,
 - uzupełnienia o najnowsze badania naukowe do 2023 roku,
 - wyprowadzania wniosków na bazie niemal 1600 cytowanych badań naukowych.
- Jarosław Stukan – psycholog, psychotraumatolog, suycydolog kliniczny, specjalista psychoterapii uzależnień, biegły sądowy. Twórca pojęcia i idei tworzenia „poradni suycydologicznych” w Polsce funkcjonujących w ramach głównego programu prewencji Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Samobójstwom, którego autor jest prezesem. Szczegółowe informacje na temat tworzenia poradni suycydologicznych oraz specjalizacji z suycydologii klinicznej znajdują się na stronie internetowej towarzystwa.

Opis za www.ksiegarnia.pwn.pl



Krzysztof Zajdel - Lidia Wawryk



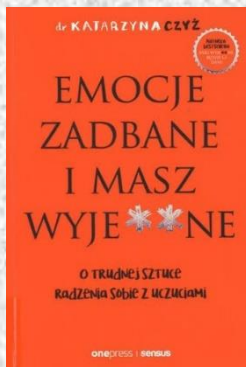
Drogi do demoralizacji dzieci i młodzieży : uwarunkowania i diagnoza / Krzysztof Zajdel, Lidia Wawryk. - Kraków : Oficyna Wydawnicza Impuls 2022. W 83895

Istotną rolę w polecanej publikacji odgrywają przede wszystkim rodzina i szkoła. Znamienna jest także rola osób wspierających (pedagogów, psychologów, nauczycieli, pracowników poradni, pracowników socjalnych, pracowników sądu i innych pracowników placówek pomocy i wsparcia rodziny) dzieci i młodzież w procesie wychowawczym. Stąd

w rozdziale pierwszym niniejszego opracowania ukazano znaczenie rodziny w kontekście wychowania dzieci. Dokonano analizy kwestii teoretycznych dotyczących rodziny w procesie przemian społecznych, polityki społecznej na rzecz rodzin, podstawowych regulacji prawnych

w polityce społecznej, zakresu świadczeń rodzinnych i alimentacyjnych, ochrony prawnej rodziny i dzieci oraz postępowania z dzieckiem w sądzie. W rozdziale drugim przybliżono zagadnienie osamotnienia dziecka w rodzinie i jego skutków. W kolejnym Autorzy skupili się na problemach edukacyjno-wychowawczych dziecka w placówce szkolnej – „inności”, kłopotach z integracją w klasie szkolnej oraz pomocy, jakiej można mu udzielić. W rozdziale czwartym zajęli się szerzej zagadnieniem nieprzystosowania społecznego uczniów i jego zapobiegania – czyli istotą profilaktyki społecznej. Koncentrują się też na roli sądu w obszarze przeciwdziałania demoralizacji młodzieży. W rozdziale piątym przedstawili indywidualne przypadki młodych ludzi, będących w spektrum niedostosowania społecznego i pogłębiającej się demoralizacji. W ostatnim zaś analizują opisane przypadki.

Opis za www.lubimyczytac.pl



Emocje zadbane i masz wyjene : o trudnej sztuce radzenia sobie z uczuciami / dr Katarzyna Czyż. - Gliwice : Helion S.A. copyright 2022. W 85049**

Dogadaj się najpierw ze sobą, potem z innymi ludźmi i wreszcie odzyskaj święty spokój

Szczęście. Stabilność. Spójność. Uśmiech na twarzy, spokój w głowie, radość w duszy. Słowem: spełnienie, do którego wszyscy dążymy.

Tymczasem mało kto do tego upragnionego celu dociera. Bo... jesteśmy ludźmi i kierują nami emocje. Zwykle, o zgrozo, te negatywne: strach, złość, smutek, a nawet zazdrość.

Życie byłoby o wiele prostsze, gdyby było w nim więcej radości, a mniej...

Tu wpisz swojego najbardziej zajadłego emocjonalnego „wroga”. Jesteśmy różni, rządzą więc nami różne emocje. Jedni działają pod wpływem strachu, inni motywują się do aktywności złością, jeszcze inni chcą pokazać reszcie, że też potrafią. Stop! Zatrzymajmy się wszyscy i zastanówmy: czy to nasze emocje mają rządzić nami, czy to my mamy nimi zarządzać? Czy zamiast się im z rezygnacją poddawać, nie lepiej o nie zadbać? poznać źródło własnych emocji i je zrozumieć? Bo tylko jeśli zatroszczymy się o emocjonalny spokój, będziemy mieć naprawdę wyje**ne.

I o to w życiu chodzi!

Opis za www.empik.com



Jak błyskawicznie poprawić nastrój : awaryjne sposoby na niepokój, lęk i stres / dr Olivia Remes ; przełożyła Elżbieta Smoleńska. - Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca copyright 2023. W 88746

Jak radzisz sobie ze stresem, lękiem czy chwilami kryzysu? Czekasz na idealne rozwiązanie, unikasz zmierzenia się z nimi, a może się obwiniasz? Jeśli tak, czas przerwać to błędne koło: gdy ogarnia cię panika, sięgnij po tę książkę!

Badaczka zdrowia psychicznego na Uniwersytecie Cambridge - dr Olivia Remes - od ponad dziesięciu lat odkrywa mechanizmy odpowiedzialne za redukcję lęku, stresu i niepokoju. W tej książce dzieli się z czytelnikami potwierdzonymi naukowo strategiami, które pozwalają zatroszczyć się o najważniejsze obszary życia: sposób myślenia, relacje międzyludzkie, pracę i problemy osobiste.

To zestaw narzędzi do wykorzystania w awaryjnych sytuacjach, możesz ich użyć zawsze i wszędzie w zależności, jaką ilością czasu dysponujesz. Wystarczy od 2 do 10 minut by natychmiastowo nabrać optymizmu, stanowczości i pewności siebie. To recepta w nagłych przypadkach, dzięki niej poradzisz sobie z brakiem zdecydowania i motywacji, poczuciem utraty kontroli i przytłoczenia, stresem, lękiem i niepokojem, poczuciem osamotnienia i odrzucenia, przygnębieniem i smutkiem.

Opis za www.taniaksiążka.pl



Jak odzyskać wewnętrzny spokój i radzić sobie we współczesnym świecie / Sarb Johal ; przełożył Witold Biliński. - Warszawa : Muza 2024. W 88712

Szerokie kompendium wiedzy na temat radzenia sobie z lękiem i niepokojem w trudnych chwilach w życiu.

Sednem książki jest kształtowanie w sobie odporności i elastyczności wobec wyzwań stawianych przez życie. Pomoże wykształcić w sobie odporność na stres w obliczu zmieniającej się rzeczywistości i da praktyczne narzędzia, dzięki którym można zdobyć umiejętność dostosowywania się do nowych warunków.

Pokazuje jak wdrażać służące nam praktyki, trenować empatię i zdrowy dystans do tego, na co wpływu nie mamy. Pomaga w wypaleniu, w stanach lękowych i depresyjnych.

Opis za www.empik.com



Jak wychować dziecko na zdrowego psychicznie dorosłego : rozpoznaj zaburzenia osobowości i wspieraj zdrowy rozwój dziecka / Paulina Pawlak. - Gliwice : Sensus copyright 2023. W 87763

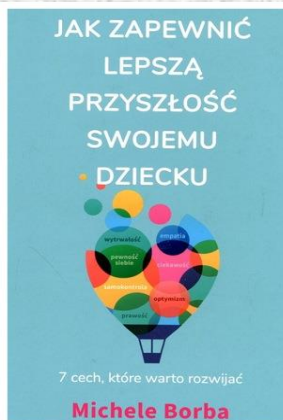
Czym skorupka za młodu...

To, co spotkało nas w dzieciństwie, a nawet jeszcze wcześniej, bo w życiu płodowym, rzutuje na całą naszą egzystencję. Ile dostaliśmy od rodziców, rodziny, otoczenia, tyle jesteśmy w stanie oddać światu. I choć mawia się, często z przekąsem, że nie ma na tym świecie osoby dorosłej, która nie zostałaby w jakiś sposób "skrzywdzona" w dzieciństwie - co poniekąd jest prawdą, ponieważ rodzice to nie idealni aniołowie, a po prostu ludzie z różnymi ułomnościami i niedostatkami - to jednak pewne problemy i zaniedbania okresu dziecięcego wywoływać mogą naprawdę głębokie, nieodwracalne zmiany w psychice. Włącznie z zaburzeniami osobowości.

Ta książka nie jest miłą lekturą. Nie ma taka być. Ta książka jest za to mądra i prawdziwa. Autorka poleca ją rodzicom, dorosłym dzieciom i wszystkim tym, których interesuje sposób, w jaki doświadczenia z najwcześniejszych lat życia rzutują na lata kolejne. Oraz tym, którzy chcieliby nauczyć się rozpoznawać niewłaściwe schematy wychowania, by móc zawczasu interweniować i chronić małych ludzi przed ich niszczącymi konsekwencjami. Z kolejnych rozdziałów dowiesz się m.in.:

Jak przebiega rozwój człowieka i jak go wspierać Czym jest osobowość i jakie rodzaje zaburzeń mogą jej dotyczyć Jakie czynniki są najbardziej niszczące dla dziecięcej psychiki Jak dbać o zdrowie psychiczne - swoje i dziecka Z którymi problemami powinno się udać do specjalisty

Opis za www.taniaksiążka.pl



Jak zapewnić lepszą przyszłość swojemu dziecku : 7 cech, które warto rozwijać / Michele Borba ; [przekład: Ewa Ziemińska]. - Warszawa : Muza 2022. W 86856

Książka dr Borby ukoji niejednego rodzicielski niepokój o to, co zrobić, żeby wychować zdrowe, szczęśliwe i odnoszące w życiu sukcesy. Niesie optymistyczne przesłanie, że możliwe jest nauczenie dziecka empatii czy optymizmu, że nigdy nie jest za późno, żeby wyrosło na spełnionego dorosłego. Autorka wprowadza rozróżnienie między dziećmi nastawionymi na oceny i testy, a tymi, które mają szanse w pełni i swobodnie rozwinąć drzemiące w nich możliwości.

Dr Borba uważa, że w XXI wieku stopnie czy wyniki testów wcale nie gwarantują odniesienia życiowego sukcesu, dlatego proponuje, żeby dla dobra dziecka, w procesie wychowawczym stawiać na rozwój siedmiu tzw. miękkich kompetencji, na: pewność siebie, empatię, samokontrolę, prawość, ciekawość, wytrwałość i optymizm. Dzieci skoncentrowane na tym, aby dobrze wypaść na egzaminach, są zestresowane, przemęczone i nieszczęśliwe. Mają problemy psychologiczne, często zmagają się z depresją i stanami lękowymi. Czują się puste w środku, choć na zewnątrz lśnią na licznych kursach i zajęciach dodatkowych, które dobrze wypadają w CV.

Opis za www.lubimyczytac.pl



Jakość życia : na co masz wpływ / redakcja naukowa: Maria Pietrzak, Joanna Kostecka, Monika Czerwonka, Grzegorz Grochowski. - Warszawa : CeDeWu 2021. W 84766

Publikacja przygotowana przez 15 naukowców i praktyków zajmujących się różnymi dziedzinami: biogerontologią, ekonomią, fizjoterapią, genetyką, ginekologią, ochroną środowiska, optometrią, psychologią, rolnictwem i ogrodnictwem, sztukami pięknymi, talentologią, techniką świetlną, zarządzaniem.

Autorzy w sposób syntetyczny i zrozumiały przedstawiają Czytelnikowi zdobycze współczesnej nauki odnoszące się do jakości życia, skupiając się na tych aspektach, które pozostają w zasięgu oddziaływania każdego człowieka.

Mają nadzieję, że Czytelnicy zrobią pożytek z prezentowanej wiedzy i wprowadzając ją w czyn, podniosą jakość nie tylko swojego życia, ale też społeczności, w których żyją.

Opis za [www. bonito.pl](http://www.bonito.pl)



Jest ok : to dlaczego nie chcę żyć? / Małgorzata Serafin, Marek Sekielski. - Warszawa : Wydawnictwo Agora 2023. W 86748

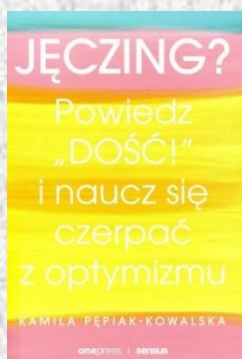
Bohaterowie tej książki są wspaniałymi wrażliwymi ludźmi, którzy po latach zmagania się ze sobą doszli do ściany. Stanęli nad przepaścią. Można tu dorzucić jakiegokolwiek inne określenie, ale prawda jest taka, że to, co czuje osoba w depresji, trudno ubrać w słowa. Jednak naszym rozmówcom to się udało. Szczerze i bardzo intymnie opowiedzieli o swoim życiu z depresją. Podzielili się wspomnieniami z najtrudniejszych momentów, w których choroba popchnęła ich w stronę samobójstwa.

Ale zebrane w książce rozmowy to również dowód na to, że z depresji da się wyjść. Że jest nadzieja na wyzdrowienie, choć wewnątrz ledwo tli się wola życia.

"Wśród wielu beznadziejnych coachingowych powiedzonek mamy jedno ulubione: "Co nas nie zabije, to nas wzmocni". Powiedzcie to, mądrale, gwałconym dzieciom, ofiarom dziecięcej przemocy, alkoholowym rodzinom, dzieciom niechcianym, niesłuchanym, nieakceptowanym. Powiedzcie ofiarom terroru psychicznego i popieprzonych rodziców, którzy zawsze wiedzą lepiej, co jest dla ich dziecka najlepsze. Chcemy, by ta książka stała się również przyczynkiem do refleksji nad tym, czego my, dorośli, dokonujemy na naszych najukochańszych pociechach. Bo to, że często gotujemy im piekło, nie ulega wątpliwości. To również książka o tym, jak trudno z niego wyjść."

Małgorzata Serafin, Marek Sekielski

Powyższy opis pochodzi od wydawcy.



Jęczing? Powiedz "dość!" i naucz się czerpać z optymizmu / Kamila Pępiak-Kowalska. - Gliwice : Helion S.A. copyright 2022. W 87077

Zamień narzekanie na oczekiwanie... wszystkiego najlepszego! Wiesz, że neurotyzm mocno przeszkadza nam w odczuwaniu szczęścia, i to w wymiarze ogólnopolskim, a jęczing może być destrukcyjny dla zdrowia? Wiesz, że najkorzystniejszy dla nastroju jest umiarkowany wysiłek, 10 tysięcy kroków dziennie to tylko chwyt marketingowy, a wspólne tańczenie nas uszczęśliwia?

Wiesz, że optymizm to nie tylko pozytywne emocje, a cała ich paleta, i że można się cieszyć z bycia smutnym albo wściekłym?

Wiesz, z jakiego powodu piątek jest często wyczekiwany "piąteczkiem", "piątuniem"?

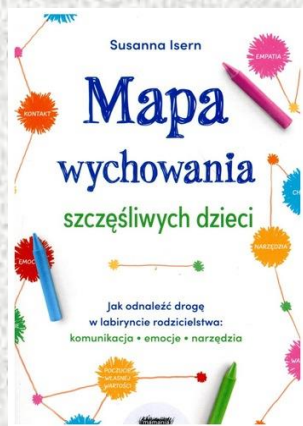
Wiesz, że wiele osób odnoszących sukcesy odczuwa syndrom oszusta?

Wiesz, że optymizmu i poczucia szczęścia można się nauczyć? Kilka lat temu Kamila znalazła się w sytuacji granicznej. Unieruchomiona. Stojąc (leżąc!) w obliczu nieodwracalnego, postanowiła przeprowadzić sama ze sobą poważną rozmowę. Zdecydowała się na rezygnację z jęczingu i narzekania na to, na co nie ma wpływu, i całą życiową energię przekierowała na konsekwentne, celowe działania. Pozytywna zmiana nastąpiła. Stała się przyczynkiem do głębszego przyjrzenia się optymizmowi jako zdrowej alternatywie dla naszego narodowego malkontentstwa. Tak! Okazuje się, że upodobanie do jęczingu mamy zapisane w DNA. Wewnętrzny krytyk karmi nasze strachy. Można to jednak przerwać. Nie oznacza to, że nie będzie problemów i wyzwań w życiu, ale oznacza, że budowanie mądrego optymizmu pomaga stawiać im czoła. Nauka i badania dają nam mnóstwo podpowiedzi, jak możemy się mądrze do tego zabrać. Konkretnie dowody i konkretne zalecenia. Nawyk optymizmu ma sens. Jest korzystny dla zdrowia, relacji i biznesu. Potrafi uratować życie. Choć ma również ciemną stronę mocy. W ostatecznym rozrachunku jednak zdecydowanie warto i opłaca się porzucić uprawianie jęczingu.

- Stop marudzeniu i jęczingowi
- Start do optymizmu i szczęścia
- jako kompetencji, których można się nauczyć

Ta książka nie słodzi, za to daje wskazówki. Nie czaruje rzeczywistości, ale podpowiada, jak czerpać z życia pełnymi garściami. To nie jest opowiadanie o pastelowych jednorożcach skaczących po kwiecistej łące. To rzecz oparta na badaniach naukowych i historiach, które napisało życie.

Opis za www.lubimyczytac.pl



Mapa wychowania szczęśliwych dzieci : jak odnaleźć drogę w labiryncie rodzicielstwa: komunikacja, emocje, narzędzia / Susanna Isern ; [przekład: Jowita Maksymowicz- Hamann]. - Warszawa : Mamania © 2024. W 88664

Susanna Isern, pisarka, psycholożka, autorka bestsellerowych „Wielkiej księgi supermocy” i „Wielkiej księgi superskarbów”, pokazuje, jak nie zgubić się w gąszczu rodzicielskich zawirowań i ze spokojem przechodzić przez świat razem z naszymi dziećmi.

- Jak osiągnąć płynną, empatyczną, asertywną i obustronną komunikację?
- Jak rozwijać u dziecka samoakceptację i miłość do siebie?
- Jak zachęcić dziecko do identyfikowania i regulowania swoich emocji oraz pozytywnego radzenia sobie z nowymi wyzwaniami?
- Jak podejść do edukacji emocjonalnej swojego dziecka?

Dzięki planowi działania na rzecz wychowania szczęśliwych dzieci wyruszymy w wielką podróż z mapą w ręku, wędrując przez najważniejsze aspekty rodzicielstwa: komunikację, poczucie własnej wartości, inteligencję emocjonalną oraz zachowanie i wartości.

Ta książka jest jak mapa, na której znajdziesz wszystkie teorie, doświadczenia i refleksje, opowieści, ćwiczenia i historie z życia wzięte, których możesz potrzebować. To niesamowita

podróż przepelniona miłością, szacunkiem i zdrowym rozsądkiem, dzięki której rodziny odnajdą własną drogę i doświadczą wychowania swoich dzieci jako tego, czym w istocie jest – wspaniałą przygodą.

Powyższy opis pochodzi od wydawcy.



Nastolatek a depresja : praktyczny poradnik dla rodziców i młodzieży / Konrad Ambroziak, Artur Kołakowski, Klaudia Siwek. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2023. W 87226

Pierwsza książka Konrada Ambroziaka, Artura Kołakowskiego i Klaudii Siwek "Depresja nastolatków. Jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać" to kompendium wiedzy na temat depresji, jej przyczyn oraz metod leczenia. Jej dopełnieniem jest niniejsza książka – swoisty instruktarz zawierający rady, wskazówki, ćwiczenia, podpowiedzi i odpowiedzi na nurtujące pytania. To wyczerpujący poradnik skierowany do głównych zainteresowanych: nastolatków dotkniętych depresją i ich rodziców.

Rodzicu, dzięki lekturze dowiesz się między innymi:

- jak zaakceptować chorobę dziecka i jej konsekwencje;
- jak poradzić sobie z uporczywym poczuciem winy;
- jakie twoje zachowania sprzyjają leczeniu, a jakie mogą je zakłócić;
- jak motywować, chwalić i nagradzać swojego nastolatka;
- czego możesz wymagać od dziecka z depresją i jak to egzekwować;
- jak zadbać o siebie i pozostałych członków rodziny.

Nastolatku, dzięki lekturze dowiesz się między innymi:

- jak rozmawiać z innymi o swojej chorobie;
- jak planować swoją codzienność (dom, szkoła, czas wolny);
- jak postępować w sytuacjach kryzysowych (spadek nastroju, myśli samobójcze);
- jak pracować ze swoimi emocjami – poznasz techniki akceptacji i uważności;
- jak radzić sobie z krzywdzącą stygmatyzacją społeczną;
- jak się przygotować i zmotywować do terapii.

Opis za www.lubimyczytac.pl



Nastolatek potrzebuje wsparcia : zrozum swoje dziecko i bądź po jego stronie / Agnieszka Kozak, Robert Bielecki, Marcin Rzeczkowski. - Gliwice : Helion copyright 2023. W 87761

Dorastanie jest łatwiejsze, gdy ma się po swojej stronie rodziców. Relacja z dorastającym dzieckiem jest ogromnym wyzwaniem dla wielu dorosłych — zwyczajnie nie jesteśmy do roli rodziców przygotowani! Młodym, nastoletnim człowiekiem targają gwałtowne uczucia, których często nie rozumie, pojawiają się nastroje, z którymi nie potrafi sobie

poradzić. Nastolatek czasem zachowuje się w sposób, jakiego nie pochwalamy i jaki on sam, po czasie, uważa za nierozsądny i niepotrzebny. Zła wiadomość jest taka: to normalne i naturalne, proces przejścia w dorosłość tak właśnie wygląda. Z kolei dobra wiadomość brzmi: wszystkie nastolatki przez to przechodzą, wszyscy rodzice się z tym zmagają. Mamo, tato, nie jesteście więc sami!

Autorzy książki, pracujący na co dzień zarówno z nastolatkami, jak i z ich rodzicami, przygotowali publikację, której celem jest pomoc obu stronom. Wychodzą bowiem z założenia, że aby się porozumieć, trzeba się najpierw zrozumieć. Poradnik możecie więc czytać wraz ze swoimi dorastającymi dziećmi, ale jeśli one nie mają ochoty, zróbcie to dla siebie.

Ten czuły i merytoryczny przewodnik po świecie młodego, kształtującego się dopiero człowieka ma za zadanie uświadomić rodzicom, jak piękny i delikatny jest to świat, i pomóc im towarzyszyć dziecku w podróży ku dorosłości. Uświadomić, a może przypomnieć? Wszak każdy dorosły był kiedyś nastolatkiem i przeżywał te same burze, przez które przechodzi właśnie jego latorośl. I choć okoliczności zewnętrzne mocno się zmieniły, to zamknięty w swoim wewnętrznym świecie nastolatek nadal potrzebuje miłości i bliskości.

Mamo! Tato! Potrzebuję, abyście mnie wytrzymali, zwłaszcza wtedy, kiedy nie mogę wytrzymać sam ze sobą...

Opis za www.empik.com



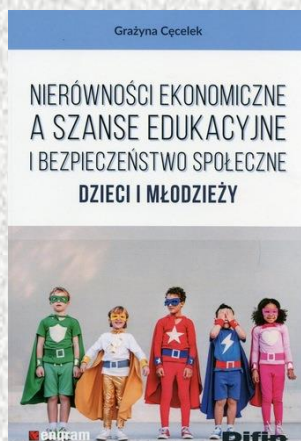
Nastolatki na krawędzi : czego nie wiecie o problemach swoich córek / rozmawiają Krystyna Romanowska, Agnieszka Dąbrowska, Marta Niedźwiedzka. - Warszawa : MUZA SA 2023. W 88323

W czasach, w których żyjemy, dorośli składają swoim nastoletnim dzieciom obietnice, których nie są w stanie dotrzymać. Stwarzają iluzję dostępności i nieograniczonych możliwości, których nie da się zrealizować. Ogłaszają: „możecie być kim chcecie”. Przestają wyznaczać granice. Obiecują dobrą edukację, a fundują szkolny chaos, brak uwagi i nierealne oczekiwania. Do tego dorzucają niepewność i świat na skraju katastrofy klimatycznej.

W pełnej niepokoju rzeczywistości nastolatki szukają potwierdzenia swojej wartości w mediach społecznościowych. Padają ofiarą seksualizacji i nadużyć. Zmagają się z depresją i myślami samobójczymi. Nie śpią. Cierpią na ADHD. Popadają w konformizm. Mają problemy z identyfikacją płci. Nie umieją dogadać się z dorosłymi.

O konfrontacji z lękiem, goryczą i rozczarowaniem. O niewidzialnym i niemym buncie przeciwko swoim ciałom i samym sobie. O zaburzeniach psychicznych i wyzwaniach codzienności. O zdroworozsądkowym wychowaniu nastolatka w skomplikowanym świecie rozmawiają dwie doświadczone lekarki i terapeutki oraz dziennikarka.

Opis za www.bonito.pl



Nierówności ekonomiczne a szanse edukacyjne i bezpieczeństwo społeczne dzieci i młodzieży / Grażyna Cęcelek. - Warszawa : Difin 2020. P 82921, W 83545, W 84349

Przed współczesną szkołą jako ważnym środowiskiem wychowawczym i instytucją edukacyjną stawia się coraz poważniejsze zadania oraz wskazuje na konieczność zmiany dotychczasowego funkcjonowania szkoły na taki, który pozwoli aktywnie dostosowywać uczniów do otaczającej ich rzeczywistości społecznej. Powielanie w procesie edukacji tradycyjnych koncepcji nauczania okazuje się bowiem mało skuteczne wobec nowych potrzeb życia jednostkowego, społecznego i gospodarczego i tym samym utrudnia otwarcie się młodego pokolenia na nowości.

Celem poznawczym pracy jest zbadanie opinii studentów kierunku pedagogika na temat posiadanych kompetencji społecznych służących realizacji założeń pedagogiki konstruktywistycznej promującej uczenie się jako główny paradygmat procesów edukacyjnych oraz służących likwidowaniu barier w dostępie do edukacji dzieci i młodzieży pochodzących ze środowisk spauperyzowanych, bardzo często niewydolnych wychowawczo i stanowiących poważne zagrożenie dla prawidłowego procesu socjalizacji młodego pokolenia. Jako cel praktyczny opracowania wskazano sformułowanie wskazań pedagogicznych służących upowszechnianiu idei społeczeństwa uczącego się oraz optymalizacji procesu służącemu zapewnianiu „równości w dostępie do edukacji” wszystkim dzieciom, bez względu na status społeczny i ekonomiczny rodziny pochodzenia, w jakiej przyszło im się wychowywać oraz nabywać pierwszych doświadczeń, uczyć się rozumienia norm i wartości, kształtować własne postawy społeczne oraz precyzować cele i plany życiowe oraz pracowanie zaleceń służących optymalizacji procesu edukacji nauczycielskiej ze szczególnym położeniem nacisku na kształtowanie szeroko rozumianych kompetencji społecznych nauczycieli i wychowawców.

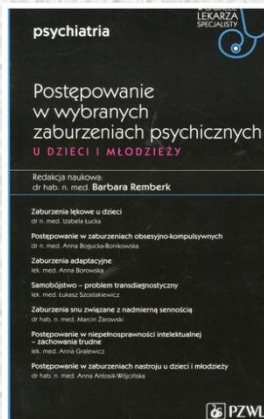
Opis za www.ksiegarnia.pwn.pl



Od czego zacząć : poradnik przetrwania lęku, depresji i innych kryzysów psychicznych / Mental Health America ; ilustracje Gemma Correll ; [tłumaczenie Maria Szarf]. - Poznań : Publicat copyright 2024. W 88936

Ta książka jest dla każdej osoby, która zmagają się z silnymi emocjami i szuka wytłumaczenia swoich reakcji, która walczy i czuje się samotna oraz myśli, że jest bezwartościowa, niekochana lub nielubiana. Bardzo trudno jest odgadnąć, co dzieje się w głowie, kiedy cierpimy i nie możemy powstrzymać swojego samokrytycznego wewnętrznego głosu. Jeszcze trudniej jest wiedzieć, od czego zacząć, gdy szukamy wiedzy lub wsparcia. Tutaj znajdziesz jasne, prawdziwe, pozbawione żargonu informacje o najczęstszych kryzysach psychicznych, a także pierwszy test samooceny oraz arkusze do samodzielnej pracy. Uzyskasz wskazówki, gdzie znaleźć pomoc i jak rozmawiać o swoim stanie psychicznym z przyjaciółmi, rodziną i lekarzami. Otrzymasz narzędzia wspierające zachowanie zdrowia.

Opis za www.taniaksiążka.pl



Postępowanie w wybranych zaburzeniach psychicznych u dzieci i młodzieży / redakcja naukowa dr hab. n. med. Barbara Remberk. - Warszawa : PZWL Wydawnictwo Lekarskie 2022. W 85425

Publikacja *Postępowanie w wybranych zaburzeniach psychicznych u dzieci i młodzieży* to pozycja, w której grono wybitnych specjalistów z obszaru psychiatrii dziecięcej przedstawia postępowanie diagnostyczne i nowoczesne leczenie zaburzeń lękowych, obsesyjno-kompulsywnych, adaptacyjnych czy afektywnych, jak również innych schorzeń psychicznych dzieci i młodzieży. Adresatami kompendium wiedzy są nie tylko lekarze, ale także studenci medycyny, szczególnie zainteresowani obszarem psychiatrii dziecięcej.

Opis za www.pzwl.pl



Siła aktywności : jak wzmocnić ciało, przywrócić nadzieję, znaleźć odwagę i naprawić relacje / dr Kelly McGonigal ; przekład: Piotr Cieślak. - Gliwice : Helion SA copyright 2021. W 83881

Kelly McGonigal, autorka bestsellera *Siła woli*, przedstawia zaskakującą, opartą na badaniach naukowych książkę, która podpowiada, jak zakochać się w ruchu. Bo choć aktywność fizyczna sprzyja zdrowiu i wydłuża życie, wiele osób traktuje ją jak uciążliwy obowiązek. Autorka dowodzi, że nie musi tak być. Ruch może i powinien być źródłem radości.

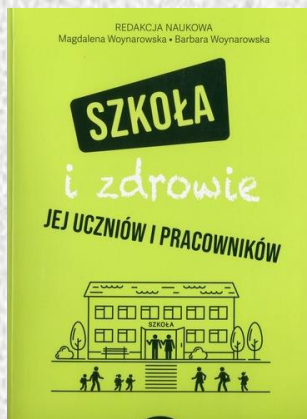
Z właściwą sobie umiejętnością łączenia nauki z wciągającymi historiami Kelly McGonigal czerpie ze zdobyczy neurologii, psychologii, antropologii i biologii ewolucyjnej, a także etnografii i filozofii. Pokazuje, że ruch jest nierozdzielnie związany z najbardziej pierwotnymi źródłami radości - wyrażaniem siebie, więziami społecznymi oraz dążeniem do mistrzostwa - i stanowi skuteczne antidotum na współczesne epidemie depresji, lęku i samotności. Książka jest wynikiem badań nad zależnościami między aktywnością fizyczną a poczuciem szczęścia. Opisuje, jak ruch kształtuje i uszlachetnia ludzką naturę. Dowiesz się stąd, że aktywność fizyczna nie tylko sprzyja przetrwaniu, ale także daje - na poziomie układu nerwowego, mózgu i mięśni - zachętę do życia. Poznasz fascynujący ciąg przyczynowo-skutkowy i wprowadzisz go do własnego życia: jeśli będziesz się ruszać, mięśnie dadzą Ci nadzieję, a mózg - dostęp do wrodzonych źródeł przyjemności, od satysfakcji po dreszcz emocji związany z szybkością i siłą. To nie wszystko: znów odkryjesz, jak cudownych ludzi masz dookoła siebie!

Skorzystaj z zawartych w książce pomysłów, jak dzięki potędze ruchu odnaleźć szczęście, poczuć sens istnienia i wzmocnić bliskość, i zrealizuj je we własnym życiu i własnej społeczności.

Dowiedz się, dlaczego aktywność fizyczna:
pozytywnie uzależnia i buduje wytrwałość
przynosi prawdziwą radość i poczucie szczęścia

wzmacnia więzi z innymi ludźmi
pozwala cieszyć się życiem
poprawia zdrowie i przywraca młodość!
Zakończaj się w ruchu - a świat zakocha się w Tobie!

Opis za www.ksiegarnia.pwn.pl



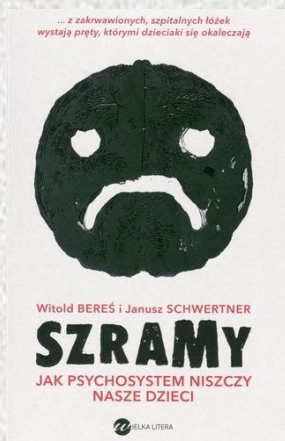
Szkoła i zdrowie jej uczniów i pracowników / redakcja naukowa Magdalena Woynarowska, Barbara Woynarowska. - Gdańsk : Harmonia Universalis 2022. W 86536

Szkoła i zdrowie jej uczniów i pracowników to nowa na polskim rynku kompleksowa monografia skierowana do wszystkich osób zainteresowanych zagadnieniami dotyczącymi zdrowia uczniów, nauczycieli i pracowników niepedagogicznych szkoły. Może być przydatna w działaniach na rzecz zdrowia podejmowanych w szkołach różnych typów (ogólnodostępnych i specjalnych). We współczesnym świecie – w obliczu gwałtownych, trudnych do przewidzenia zmian oraz wielu zagrożeń dla zdrowia ludzi – istnieje potrzeba zwiększenia udziału szkół w tych inicjatywach. Zdrowie stanowi zasób dla:

- członków społeczności szkolnej
- szkoły jako organizacji

"Szkoła jest ważnym miejscem, w którym zdrowie powinno być chronione oraz wzmacniane. W dalszej perspektywie może to się przyczynić do poprawy zdrowia społeczeństwa. Zwracając uwagę na oczekiwania i potrzeby różnych środowisk i instytucji związanych z edukacją i propagowaniem działań na rzecz zdrowia, jestem przekonana, że [...] książka znajdzie wielu odbiorców, między innymi reprezentantów/decydentów i organizatorów polityki edukacyjnej, dyrektorów szkół i placówek opiekuńczo-wychowawczych, leczniczo-terapeutycznych i resocjalizacyjnych, czynnych zawodowo nauczycieli, wychowawców, pedagogów, organizatorów kształcenia podyplomowego nauczycieli, wykładowców i studentów kierunków pedagogicznych, a także rodziców."

Opis za www.empik.com



Szramy : jak psychosystem niszczy nasze dzieci / Witold Beres, Janusz Schwertner. - Warszawa : Wielka Litera copyright © 2020. W 82726

"Szramy. Jak psychosystem niszczy nasze dzieci" to książka autorstwa Witolda Beresia i Janusza Schwertnera. Książka, na którą większość z nas nie jest jeszcze gotowa, ale która jest nam bardzo potrzebna. Autorzy dotykają tematów tabu, takich jak: choroby psychiczne, depresje, wyparcie bliskich, brak wsparcia, a nawet samobójstwa dzieci. To zbiór opowieści dzieci i młodzieży, który pomoże choć trochę zobaczyć i zrozumieć skalę problemu.

Reportaż "Szramy. Jak psychosystem niszczy nasze dzieci" **wywołuje mnóstwo emocji**. Książka rozpoczyna się historią dwóch chłopców, którzy zmagali się problemami psychicznymi. W reportażu "Miłość w czasach zarazy" poznajemy losy Wiktora i Kacpra, którzy w szkole codziennie **przechodzą przez piekło**. Poznają się w szpitalu obaj po próbach samobójczych. Niestety z braku pomocy Wiktor finalnie skacze pod pociąg. Zaintrygowany autor rozpoczyna poszukiwanie podobnych przypadków, odkrywa więcej podobnych historii. Relacje z rodziną, bliskimi, czy też rówieśnikami często pogłębiają problem. W miejscu, gdzie dziecko powinno zostać wyleczone (szpital psychiatryczny), często można spotkać się z przepełnieniem, brakiem personelu, osobami bez powołania, czy też złymi warunkami sanitarnymi, skutkiem czego trudno o skuteczną kurację.

"Bardzo szybko, gdy dociera się tu i ówdzie, okazuje się, że w środowisku – pacjentów i lekarzy – jest znany co najmniej jeden przykład seksualnego wykorzystywania młodej pacjentki przez pielęgniarkę. Przypadek tej, nazwijmy ją Anną X, jest jednak bardzo trudny do opisanego, bo choć pielęgniarkę wyrzucono z pracy (były tylko poszlaki i podejrzenia), to sama dziewczyna nie tylko nie chce mówić o naturze ich relacji, ale w dodatku go broni.

Jeszcze przed kilkoma miesiącami żaden z autorów piszących tę książkę nie miał pojęcia o tym, że istnieje jakikolwiek problem związany z psychiatrią, dziećmi, młodzieżą i samobójstwami." W rankingach europejskich Polska zajmuje **haniebne drugie miejsce** pod względem samobójstw dzieci i młodzieży. Reportaż to zbiór historii o błędach, braku dostępu do informacji, ludzkiej bezsilności, a przede wszystkim braku wsparcia.

Opis za www.tantis.pl



Wychowani przez niedojrzałych emocjonalnie rodziców : jak odzyskać wiarę w siebie i żyć życiem, którego pragniesz / Lindsay C. Gibson ; przekład Agata Błaż. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2022. W 86474

- Czy ciągle szukasz aprobaty swoich działań u innych?
- Czy skupiasz się na zaspokajaniu cudzych potrzeb kosztem własnych?
- Czy sądzisz, że tylko poświęcenie jest dowodem miłości?
- Czy dbanie o siebie uważasz za oznakę egoizmu?
- Czy masz trudności z wyznaczeniem i egzekwowaniem swoich granic?
- Czy obawiasz się wyrażać odmienne zdanie?
- Czy stale zmagasz się z gniewem, smutkiem, urazą lub wstydem?

Jeśli twoja odpowiedź na większość z tych pytań brzmi „tak”, to ta książka jest dla ciebie! Rodzice niedojrzali emocjonalnie oczekują, że to ich dziecko będzie stawiało na pierwszym miejscu. Nie dbają o zaspokojenie jego potrzeb, ignorują jego uczucia, nie szanują jego granic. Dzieci takich rodziców wyrastają na ludzi wycofanych, których przepełniają wstyd, gniew i lęk. Na ludzi, którzy nie mają dostępu do swojej intuicji i do swoich emocji, szukają aprobaty zamiast prawdziwej relacji i zawsze stawiają siebie na ostatnim miejscu. Możliwe jest jednak inne podejście do życia - takie, które pozwala umiejętnie troszczyć się o siebie w każdej

sytuacji. Dbanie o siebie nie oznacza egoizmu, lecz szanowanie swoich potrzeb i życie zgodnie ze swoim wewnętrznym głosem.

Czas postawić na pierwszym miejscu siebie, bo zdecydowanie na to zasługujesz! Jesteś wartościowym, wystarczającym, ważnym człowiekiem i zasługujesz na miłość bez względu na to, jakie odczucia towarzyszyły ci w relacji z rodzicami. Potraktuj tę książkę jako przewodnik i rozpocznij proces zdrowienia, troszcząc się o siebie tak, aby móc wzrastać i budować pewność siebie. Jedyną relacją, w której pozostaniesz do końca życia, jest relacja, jaką stworzysz ze sobą. Joanna Gutral psycholożka, certyfikowana psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, liderka psychoedukacji, podcasterka w Kind Mind Ta książka zasadniczo traktuje o miłości. Lindsay C. Gibson z uzdrawiającą empatią i miłością przemawia bezpośrednio do czytelnika, ofiarując mu przewodnik po współczującej i zdrowej miłości do siebie i do innych. Swoją mądrością dzieli się w krótkich rozdziałach wypełnionych umacniającymi strategiami dbania o siebie i zabawnymi metaforami. Jej cenne spostrzeżenia budzą reakcje od niepohamowanego śmiechu po smutek, ale ostatecznie dają nadzieję i dodają odwagi.

Opis za www.taniaksiążka.pl



Zaburzenia odżywiania u dzieci i młodzieży: pozytywny poradnik dla rodziców i bliskich / Jagoda Różycka. - Kraków : MANDO © 2022. W 87064

Anoreksja

Bulimia

Kompulsywne objadanie się

Zaburzenia odżywiania coraz częściej stają się problemem dzieci i nastolatków. Przyczyny mogą być różne, ale podstawą ich leczenia, oprócz psychoterapii, jest przede wszystkim wsparcie rodzica.

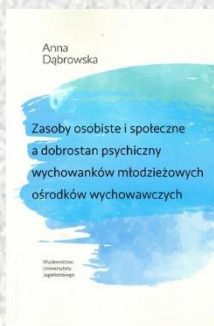
Ta książka pomoże zobaczyć Waszą sytuację z innej perspektywy, bo daje nadzieję na rozwiązanie problemu. Jagoda Różycka, ceniona psycholożka i psychodietetyczka, w przystępny sposób przekazuje rzetelną wiedzę, która pozwoli zrozumieć Twoje dziecko w chorobie i znaleźć sposoby niesienia mu pomocy.

Dzięki tej książce dowiesz się:

- co się dzieje, gdy Twoje dziecko ma problemy z jedzeniem,
- jak wspierać chorujące dziecko,
- na jakie zachowania zwracać uwagę.

Można pokonać zaburzenia odżywiania, można jeść normalnie, można mieć zdrowe ciało, można lubić swoje ciało po zaburzeniach odżywiania, można mieć dobrą samoocenę i nie przejmować się wyglądem. Jest to w zasięgu każdej osoby chorej i jej otoczenia.

Opis za www.tantis.pl



Zasoby osobiste i społeczne a dobrostan psychiczny wychowanków młodzieżowych ośrodków wychowawczych / Anna Dąbrowska. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego 2023. W 87887

W książce podjęto problematykę zasobów osobistych i społecznych wychowanków młodzieżowych ośrodków wychowawczych i ustalenia ich związku z dobrostanem psychicznym. Autorka omawia znaczenie zasobów psychospołecznych w życiu człowieka oraz przybliża ich resocjalizacyjny potencjał. Wskazuje także na sytuacji, w której wtórna socjalizacja osób dorastających odbywa się w separacji od zewnętrznych, naturalnych środowisk życia. Odwołując się do literatury przedmiotu, ukazuje niekorzystny wpływ izolacji instytucjonalnej na zdrowie psychiczne adolescentów. Na tej podstawie i z uwzględnieniem wyników badań własnych przedstawia nowe rozwiązania w pracy z młodzieżą przebywającą w placówkach resocjalizacyjnych. Proponuje kierunki zmian koncentrujące się na rozwoju dobrostanu psychicznego oraz rekomenduje adekwatne programy, które z powodzeniem stosowane są w wielu krajach świata.

Publikacja skierowana jest zarówno do teoretyków, jak i praktyków. Będzie szczególnie przydatna dla studentów kierunków pedagogicznych i pracy socjalnej, pedagogów szkolnych, kuratorów sądowych oraz kadry pedagogicznej instytucji wychowawczych i resocjalizacyjnych.

Opis za www.bonito.pl



Zdrowie psychiczne : współczesne zagrożenia i możliwości wzmocnienia / Ewa Wilczek- Rużyczka, Magdalena Kwak. - Warszawa : PZWL 2022. W 85027

Monografia „Zdrowie psychiczne. Współczesne zagrożenia i możliwości wzmocnienia” porusza zagadnienia w obecnych czasach niezmiernie ważne ze względu na występowanie wielu czynników wpływających negatywnie na zdrowie psychiczne społeczeństwa. Wciąż bowiem rośnie liczba osób mających problemy związane z ich zdrowiem psychicznym i to w każdej grupie wiekowej. Zjawisko to od ponad roku ulega ciągłemu nasileniu w związku z zagrożeniami i ograniczeniami spowodowanymi przez pandemię COVID-19, która stała się wyzwaniem nie tylko medycznym, lecz także społecznym i dla zdrowia psychicznego.

W książce zawarto informacje o zdrowiu psychicznym, jego determinantach i zagrożeniach, a także wzmocnieniu zdrowia psychicznego według koncepcji salutogenetycznej i radzenia sobie ze stresem. Ze względu na znaczenie tego wzmocnienia uwzględniono dodatkowo praktyczne wskazania dotyczące realizacji warsztatów, programów profilaktycznych i podejmowania innych działań.

Opis za www.pzwl.pl



Życie, którego pragniesz : sztuka i nauka sięgania po szczęście / Arthur C. Brooks, Oprah Winfrey ; tłumaczył Jan Halbersztat. - Kraków : Znak Litera Nova 2024. W 88911

Jeśli czujesz, że nie jesteś tak szczęśliwy, jak chciałbyś być, to ta książka jest właśnie dla ciebie. Ale czym właściwie jest szczęście? Winfrey i Brooks pokazują, że nie jest to gwiazdka z nieba, ale coś, po co każdy z nas może sięgnąć. Opierając się na najnowszych badaniach naukowych i doświadczeniach ze swojego życia, autorzy pokazują, co możesz zrobić już teraz, żeby poczuć się szczęśliwszym, zamiast czekać na to, co przyniesie los. Bo choć trudno mieć wpływ na to, co dzieje się wokół nas, możemy decydować o swoich reakcjach. Winfrey i Brooks prezentują skuteczne narzędzia do zarządzania emocjami. Nauczą cię, jak kontrolować te negatywne, które zatruwają nas każdego dnia, bez ich wypierania. Pokażą cztery filary, które pozwalają na budowanie szczęśliwego życia. I przekonują, że niezależnie od tego w jakim momencie życia jesteś, w każdej chwili możesz wyruszyć w podróż w stronę szczęścia.

Opis za www.lubimyczytac.pl

Multimedia



Bajki mają moc [Książka mówiona] / Małgorzata Korbiel. - Warszawa : Biblioteka Akustyczna ; [Piaseczno] : Heraclon International - Storybox.pl, 2021. CD 2441

Zbiór krótkich i ciekawych współczesnych bajek poruszających tematy, które są istotne w życiu dziecka. Historie poruszają niekiedy trudne, innym razem kłopotliwe, czasem niezrozumiałe z ich perspektywy sytuacje. Wśród poruszanych zagadnień pojawią się przyjaźń, miłość, lojalność, zazdrość, strach, tolerancja, wzajemna pomoc, poczucie własnej wartości czy okazywanie emocji. Aby pomóc dziecku zrozumieć otaczający go świat w książce pojawią się sympatyczni bohaterowie z którymi może się utożsamić, łatwiej upora się z różnymi trudnościami i poukłada sobie w głowie ważne, ale czasem zbyt skomplikowane sprawy. Książka jest napisana zrozumiałym i przystępnym językiem. Tekstom towarzyszą piękne ilustracje. To idealna lektura do wspólnego czytania, która może być też punktem wyjścia do interesującej rozmowy o tym, co ważne.

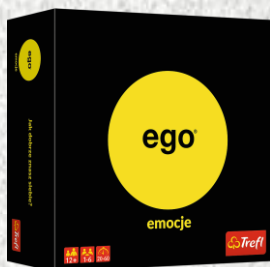
Opis za www.lubimyczytac.pl



Blogowe dbajki [Książka mówiona] / [red. Marzena Dobosz]. - Warszawa : Do&Do Szatkowska Wydawnictwo dbajki, [2011]. - Warszawa : Do&Do Szatkowska Wydawnictwo dbajki, [2011]. CD 1698

"Blogowe dbajki" to proste historie dla najmłodszych i nieco starszych dzieci, które pomagają im odnaleźć się w trudnych sytuacjach życiowych, a rodzicom czerpać inspirację do mądrego wychowywania i nawiązywania głębszych relacji z dziećmi. Zbiór blogowych dbajek to wyjątkowy podarunek. Tutaj razem, dorośli i dzieci, wyruszają w wyobrażony, fantastyczny świat, by się czegoś nauczyć o innych, przeżyć i zrozumieć siebie.

Opis za www.bibliotece.pl



Ego emocje [Pomoc dydaktyczna]. Gdynia : Trefl SA, [2019]. Gdynia : Trefl SA, [2019]. PD 621

Trefl Ego Emocje Ego Emocje to towarzyska gra planszowa, która z pewnością stanie się atrakcją niejednej imprezy. Zabawa polega na trafnym odgadywaniu jakie emocje odczuwają nasi znajomi, rodzina i przyjaciele w związku z różnymi, często nieoczywistymi tematami. Jak dobrze znasz emocje swoich znajomych? Podczas rozgrywki dowiedziecie się o sobie wielu nowych rzeczy, czasem naprawdę zaskakujących. Gra przeznaczona dla 2-6 graczy od 12 roku życia. Przewidywany czas rozgrywki to 20-60 minut.

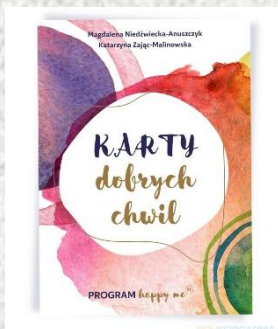
Opis za www.empik.com



Kalejdoskop emocji - Junior [Pomoc dydaktyczna] : gra towarzyska. Kielno : F.H.U. "MULTIGRA", [201?]. PD 36

"Kalejdoskop emocji dla najmłodszych" to gra towarzyska w 2 odsłonach polecana starszym przedszkolakom i uczniom klas I -III. Gra posiada dwa warianty rozgrywki, które w przyjemny sposób uczą rozpoznawania i wyrażania emocji oraz zachęcają do wnikliwych obserwacji. "Kalejdoskop emocji" uczy empatii, tolerancji, właściwych relacji interpersonalnych, uwrażliwia na drugiego człowieka. Gra wyzwala pozytywne emocje, pobudza wyobraźnię oraz stymuluje umiejętność myślenia przyczynowo- skutkowego. Uczestnicy zabawy ćwiczą spostrzegawczość, koncentrację uwagi i pamięć. Gra rozwija umiejętności werbalne, a także pomaga w rozumieniu sensu informacji podawanych w formie uproszczonych rysunków, symboli.

Opis za www.eduksiegarnia.pl



Karty dobrych chwil [Pomoc dydaktyczna] / Magdalena Niedźwiecka-Anuszczyk, Katarzyna Zajac-Malinowska. - Łódź : NODN Szkoła Pamięci SENSOS, 2023. PD 667

Karty Dobrych Chwil to autorskie narzędzie psychoedukacyjne przeznaczone dla rodziców, pedagogów, psychologów, terapeutów i nauczycieli, którzy pracują z dziećmi i młodzieżą. Służą one do wywoływania szczęśliwych wspomnień, które są kluczowe dla naszego

zdrowia psychicznego.

Karty Dobrych Chwil

tworzą również przestrzeń do uruchamiania i ćwiczenia pamięci związanej z różnymi modalnościami zmysłowymi, takimi jak dotyk, ruch, węch, słuch, wzrok i smak. Praca z tymi kartami stymuluje pamięć deklaratywną, czyli wiedzę nabytą w ciągu całego życia. Wydobywanie informacji z pamięci deklaratywnej aktywuje w mózgu hipokamp i korę płata czołowego.

Wielokierunkowe przywoływanie wspomnień ma pozytywny wpływ na mózg, programując go na doświadczanie szczęścia i powodując pozytywne zmiany.

Dlaczego warto to robić?

Szczęśliwe i dobre wspomnienia są niezbędne dla naszego zdrowia psychicznego. Pomagają budować odporność psychiczną, wzmacniać wewnętrzną siłę oraz poczucie własnej wartości.

Jak to działa?

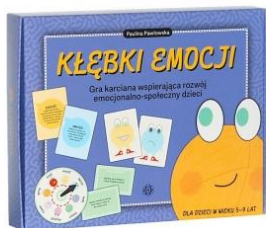
Według dra Ricka Hansona, neuropsychologa, pielęgnowanie dobrych wspomnień pomaga w tworzeniu nowych połączeń neuronów. Mózg jest neuroplastyczny, co oznacza, że może zmieniać się w zależności od naszego skupienia uwagi.

Dla kogo są karty?

1. Doskonale sprawdzą się jako narzędzie dla nauczycieli, pedagogów, psychologów i innych specjalistów.
2. Są również przydatne dla rodziców i opiekunów, którzy pracują nad wzmocnieniem odporności psychicznej swoich dzieci.

Korzyści:

1. Poprawa relacji z dzieckiem poprzez prowadzenie refleksyjnych rozmów.
2. Poznanie sposobu myślenia swojego dziecka.
3. Wzmocnienie więzi przez danie dziecku poczucia, że jest widziane i słyszane



Kłębki emocji [Pomoc dydaktyczna] : gra karciana wspierająca rozwój emocjonalno-społeczny dzieci / Paulina Pawłowska. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2022. PD 608

Zabawne i przyjaźnie zilustrowane „Kłębki emocji” to propozycja niebanalnej gry karcianej, której celem jest wspieranie emocjonalnego i społecznego rozwoju dzieci. Pudełko zawiera różnorodne atrakcyjne materiały, które posłużą całej rodzinie do doskonałej zabawy, a terapeutom – do wprowadzania najmłodszych w skomplikowany świat emocji. W skład zestawu wchodzi:

- instrukcja do gry
- karta do zapisywania wyników
- kolorowanki
- koło emocji do przeprowadzenia losowania w trakcie gry
- karty z definicjami oraz rysunkami uczuć
- karty z zadaniami do wykonania przez graczy.

Dzięki zabawie z kłębkami gra w rozpoznawanie i nazywanie uczuć oraz znajdowanie sposobów radzenia sobie z nimi stanie się rozrywką nawet dla dzieci z trudnościami w relacjach społecznych.

Opis za www.harmonia.edu.pl



Kraina Spokoju [Pomoc dydaktyczna] : karty, które pomagają znaleźć ukojenie i odkrywać swoją wewnętrzną moc / Joanna Steinke-Kalembka ; ilustracje Paulina Nachman. Toruń : edukowisko.pl, [2023?]. PD 669

"Kraina Spokoju" to zestaw kart, które pomagają znaleźć ukojenie i odkryć wewnętrzną moc. Dzięki trzem kategoriom kart - Wyciszających, Wyobraźni i Afirmacji - można stworzyć własny pakiet relaksacyjny. Wystarczy wylosować po jednej karcie z każdej kategorii i czytać je w kolejności: Wyciszenie, Wyobraźnia, Afirmacja. To narzędzie pomaga redukować stres, zwiększać spokój, poprawiać koncentrację i samoakceptację. Pomocne zarówno dla dorosłych, jak i dzieci.

Opis za www.edukacyjna.pl

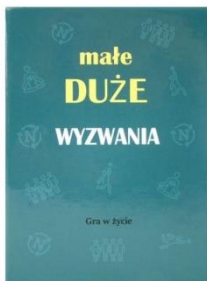


Magiczna chwila [Pomoc dydaktyczna] : 60 kart mindfulness dla dzieci / Agnieszka Jankowska-Figaj, Violetta Halliday ; ilustracje Aleksander Korczak. - Warszawa : Wydawnictwo CoJaNaTo, [2022]. PD 614

60 inspirujących ćwiczeń wspomagających prawidłowy rozwój psychiczny i emocjonalny dzieci. I nie tylko dzieci! Wiek 4+ (bez górnej granicy).

Karty mindfulness pozwalają odnaleźć spokój, równowagę, skupienie, radość oraz życzliwość w obecnej chwili.

Opis za www.cojanato.pl



Małe duże wyzwania [Pomoc dydaktyczna] : gra w życie / Karolina Królak, Paweł Królak, Aleksandra Gutkowska. - [Mińsk Mazowiecki] : [Karina i Paweł Królak] , [2022]. PD 666

Małe DUŻE wyzwania to gra, która poprzez ciekawą formę spędzania czasu z bliskimi motywuje do wprowadzania zmian na lepsze.

Gra doskonale sprawdzi się w domu. Jest też wykorzystywana przez psychologów i terapeutów podczas terapii z pacjentami.

Chcemy żyć świadomiej, lepiej i ciekawiej, choć często nie wiemy, od czego i w jaki sposób zacząć. Ponadto, wprowadzanie zmian na "lepsze" nie jest łatwe. Wymaga rozwijania różnych, często niewygodnych dla nas, umiejętności i utrzymywania pozytywnych nawyków, wspierających nas w świadomej wędrówce przez życie.

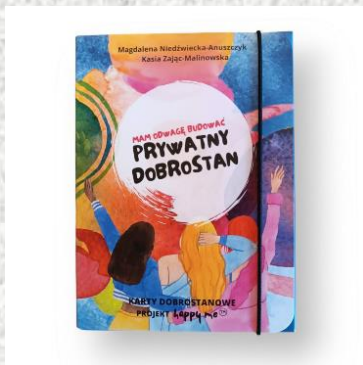
Gra małe DUŻE wyzwania pomoże Ci wykonać pierwsze kroki w drodze do szczęśliwego życia. Stopniowo i w swoim tempie będziesz podejmować wyzwania dotyczące trzech najistotniejszych obszarów życia. Skłonią Cię one do refleksji, zmotywują do działania, nauczą dyscypliny, a także umożliwią łagodne wyjście ze strefy komfortu.

Małymi krokami zaczniesz wprowadzać duże zmiany w codziennym życiu, co będzie przynosiło Ci radość i dawało motywację do dalszej pracy nad sobą. Wierzmy, że nowe i początkowo niełatwe wyzwania z czasem zagoszczą w Twoim życiu na stałe w postaci dobrych nawyków.

Gra małe DUŻE wyzwania to talia 32 uniwersalnych kart z wyzwaniami w obszarach:

- rozwoju osobistego
- relacji
- zdrowia

Opis za www.eduksiegaria.pl



Mam odwagę budować prywatny dobrostan [Pomoc dydaktyczna] : Karty Dobrostanu / Magdalena Niedźwiecka-Anuszczyk, Katarzyna Zając-Malinowska. - Łódź : NPDN Szkoła Pamięci Sensos, 2022. PD 617

Karty Dobrostanu Happy Me™ to narzędzie bazujące na strategiach profilaktycznych, które pomagają w pracy z dziećmi i młodzieżą oraz w budowaniu odporności psychicznej. Zaprojektowane przez specjalistki z różnych dziedzin, te karty wykorzystują metaforyczne drogowskazy do promowania psychicznego dobrostanu. Opierając się na sześciu kluczowych obszarach, pomagają kształtować autonomię, rozwój osobisty, cele życiowe, pozytywne relacje, panowanie nad otoczeniem i samoakceptację. Stanowią inspirujące narzędzie do rozwoju osobistego i budowania szczęścia w życiu młodych ludzi.

Opis za www.edukacyjna.pl



Mijamy się [Pomoc dydaktyczna] : Junior : bądź w kontakcie / Elżbieta Goślicka, Danuta Wilczarska. - Rypin : Mijamysie.pl, [2020]. PD 612

Gra „Mijamy Się Junior” powstała z myślą o tworzeniu dobrych relacji i umacnianiu więzi. Polecana jest dla rodzin, grup znajomych, psychologów, terapeutów jako idealne narzędzie wspierające proce terapeutyczno-diagnostyczny.

Gracze poznają Czułka, przybysza z kosmosu. Jego misją na naszej planecie jest poznanie ludzi i ich zachowań. Mijając ich przygląda się im z wielkim zainteresowaniem. Nie rozumie tego, co czują ludzie i dlatego ma dużo pytań i wątpliwości. Dlaczego mają domy, przyjaciół, zakładają rodziny? Potrafią śmiać się i płakać, krzyczeć, kłócić i przytulać. Dlaczego coraz mniej ze sobą rozmawiają i coraz mniej o sobie wiedzą. Czulek chce to wszystko zrozumieć, a My podczas gry możemy mu w tym pomóc, odpowiadając na nurtujące go pytania.

Opis za www.tropy.pl



Mijamy się [Pomoc dydaktyczna] : kosmiczna gra terapeutyczna : podkreślamy odporność psychiczną / Elżbieta Goślicka. - Rypin : Mijamysie.pl, [2022]. PD 611

Gra *MIJAMY się Kontakt* przeznaczona jest dla rodzin i grup znajomych do budowania relacji, a także psychologów, pedagogów i terapeutów jako narzędzie wspierające proces terapeutyczno-diagnostyczny.

Opis za www.eduksiegarnia.pl



Mijamy się [Pomoc dydaktyczna] : pudełko terapeutyczne : karty inne niż wszystkie / Elżbieta Goślicka, Danuta Wilczarska. - Rypin : Mijamysie.pl, [2022]. PD 613

Pudełko terapeutyczne od Mijamy się to zestaw dwóch karcianych gier terapeutycznych, rozwijających wiedzę o emocjach i komunikacji oraz pomagających budować relacje wśród członków rodziny i w grupie znajomych. Komplet gier znajdzie zastosowanie podczas terapii, w pracy grupowej oraz indywidualnej w celu lepszego poznania siebie i swoich zasobów. Pudełko terapeutyczne znakomicie sprawdzi się także w pracy terapeutycznej z dziećmi neuro różnorodnymi, z zespołem Aspergera, nieśmiały i z problemami emocjonalnymi.

Opis za www.eduksiegarnia.pl



Milowe [Pomoc dydaktyczna] : karty rozwojowe dla dzieci / Patrycja Frania-Seniuk, Małgorzata Guznar ; karty namalowała Gosia Bielajczuk. - [Katowice] : milowe.pl, [2021]. PD 615

Karty MILOWE to karty rozwojowe / coachingowe / metaforyczne stanowią samodzielne narzędzie wykorzystywane przez specjalistów do pracy z drugim człowiekiem. Przydatne są nie tylko do pracy z dziećmi i młodzieżą, ale także z dorosłymi i seniorami. Bazując między innymi na wiedzy terapeutycznej, zasadach FotoTerapii, zdobyciach neurobiologii i neurodydaktyki, coachingu rodzicielskiego, systemowej pracy z rodziną, opracowałyśmy zestaw realistycznych kart obrazkowych, których zadaniem jest wspieranie rozwoju drugiego człowieka.

Opis za www.bibliotece.pl

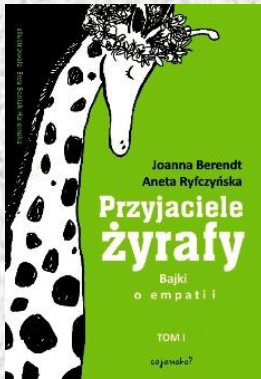


Poznajmy się [Pomoc dydaktyczna] : gra wspierająca kompetencje społeczno-emocjonalne / Monika Strehlau-Kamińska. - Gdańsk : Grupa Wydawnicza Harmonia, 2023. PD 665

Gra jest dedykowana zarówno uczniom, którzy mają trudności w dostosowaniu zachowania czy interpretacji emocji, jak i grupom socjoterapeutycznym oraz zespołom klasowym podczas godzin wychowawczych (od klasy IV). Celem gry jest rozwijanie kompetencji społeczno-emocjonalnych, będących bardzo istotnym obszarem w tworzeniu relacji, współdziałaniu i funkcjonowaniu w grupie. Jest on szczególnie trudny dla uczniów ze spektrum autyzmu, nadpobudliwością psychoruchową z deficytem uwagi czy zaburzeniami integracji sensorycznej. W skład zestawu wchodzi: - instrukcja - 48

kart w czterech kategoriach: Jaki jestem?; Co lubię? Co mnie interesuje; Co czuję?; Rozwiązuję problemy - 12 kart specjalnych Pielęgnowanie relacji, kształtowanie samoświadomości, identyfikacji emocji oraz rozwiązywanie problemów to elementy profilaktyki zdrowia psychicznego, które należy obdarzyć szczególną troską.

Opis za www.ksiegarnia.pwn.pl



Przyjaciele żyrafy [Książka mówiona] : bajki o empatii / Joanna Berendt, Aneta Ryczyńska. - [Warszawa] : CoJaNaTo ; [Piaseczno] : we współpracy z Heraclon International - Storybox.pl, copyright 2020. CD 242

Króliczek Kazio nie lubi się witać. Nie znosi zbyt mocnych uścisków, zapachu perfum cioci ani sumiastych wąsów wujka, które łaskoczą go w nos. Kazio nie chce nikogo urazić, ale w głębi serca nie ma ochoty witać się z gośćmi. „Dlaczego nie mogę podać im łapki jak dziadek?” - zastanawia się.

- Skąd wiem, że ktoś mnie kocha?
- Po czym mogę poznać, czego potrzebuję?
- Jak mam mówić, by rodzice usłyszeli, że bardzo nie lubię pobierania krwi?
- Czy zawsze muszę się dzielić?
- Dlaczego mój młodszy brat czasem tak bardzo mnie złości, że mam ochotę spuścić mu łanie?
- No i co to znaczy być grzecznym?

Oto niektóre z ważnych dziecięcych problemów, które pojawiają się w książce „Przyjaciele żyrafy”.

Żyrafa Bibi, jej najlepszy przyjaciel, szakal Zenon, i inne zwierzęta z Leśnego Zakątka rozmawiają ze sobą na te właśnie tematy, czasem burzliwie. Wyjątkowość bajek o empatii polega na tym, że nie tylko opisują one świat relacji z perspektywy dziecka, ale także uczą odkrywania i nazywania uczuć oraz potrzeb: tych widocznych, wyrażanych spontanicznie, i tych ukrytych głęboko w sercu. Rozpoznanie uczuć i potrzeb pozwala zaakceptować siebie i innych, jest też niezbędne, by w pełni być sobą, bez czego z kolei niemożliwe jest szczęście.

Autorki bajek opisały świat, w którym można być autentycznym, mówić o tym, co dla nas żywe, nie raniąc innych, a jednocześnie być przez nich zrozumianym i zauważonym. Zwierzęta z Leśnego Zakątka potrafią otwarcie rozmawiać, mimo trudnych emocji, jakie tym rozmowom często towarzyszą.

Intencją autorek było pokazanie rodzicom i dzieciom, że wszyscy ludzie, mali i duzi, są tak samo ważni, i że dzięki komunikacji z poziomu serca mogą wspólnie budować przyjazny świat.

Opis za www.empik.com

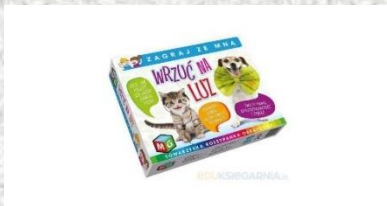


STER na ACT [Pomoc dydaktyczna] : zestaw kart pomagający rozwijać elastyczność psychologiczną / Joanna Steinke-Kalembka ; ilustracje Iwona Górczyńska. - Toruń : edukowisko.pl, [2023?]. PD 670

STER na ACT to zestaw kart pomagający rozwijać elastyczność psychologiczną.

Tak jak posiadanie elastycznego ciała pomaga sprostać codziennym wyzwaniom, tak elastyczność psychologiczna pomaga doświadczać pełni życia. Wiemy to dzięki tysiącom badań naukowych, a także relacjom osób, które zdecydowały się ją w sobie rozwijać. Elastyczność psychologiczna jest umiejętnością, której możemy się uczyć. Podobnie jak ćwiczenia ciała powodują, że z czasem staje się ono coraz bardziej sprawne, tak trening elastyczności psychologicznej rozwija zasoby służące do lepszego radzenia sobie z emocjami i myślami. Pomagają w tym konkretne narzędzia, które znajdziesz w zestawie STER na ACT.

Opis za www.sklep.edukowisko.pl



Wrzuc na luz [Pomoc dydaktyczna] : towarzyska rozsypanka obrazkowa. - Chwaszczyno : F.H.U. "MULTIGRA", [2022]. PD 607

„Wrzuc na luz”! Jest to propozycja towarzyskiej zabawy polegającej na odnalezieniu pasujących do siebie fragmentów rozweselających zdjęć, zawierających zbiór afirmujących życie zaleceń i rad. Gra doskonale relaksuje, zachęca do zachowania dystansu do siebie, uczy – jak cieszyć się każdą chwilą życia i dostarcza wielu wskazówek – jak żyć w sposób wyjątkowy. Ta gra towarzyska jest szczególnie polecana jako antidotum na kiepski nastrój, zły dzień, przygnębienie. Zapewnia poprawę humoru, odstresowuje, relaksuje i podpowiada co zrobić, by było nam z innymi dobrze i innym z nami.

Opis za www.empik.com



Wzmacniacz [Pomoc dydaktyczna] : szczęścia : własnej wartości : kreatywności / Agata Pietrzykowska. - Łomianki : Heart52, [2021]. PD 616

Gra kreatywna Wzmacniacz - szczęścia, własnej wartości, kreatywności - to zestaw 52 kart z ilustracjami, tematami do rozmowy i zadaniami kreatywnymi – do nawiązywania relacji, zajęć TUS, dla psychologów, nauczycieli, pedagogów i rodziców.

Opis za www.eduksiegarnia.pl



Zabawy dla młodszych przedszkolaków [Dokument dźwiękowy] : edukacja przedszkolna / Aneta Jegier, Anna Mikler-Chwastek, Beata Szurowska ; [autorzy treści muzycznych: Joanna Pietrzak, Barbara Tartanus]. - Kielce : Grupa MAC, copyright 2016. CD 1893

Publikacja skierowana do nauczycieli wychowania przedszkolnego, rodziców oraz osób pracujących na co dzień z małymi dziećmi. Zawiera propozycje zabaw dla dzieci w młodszym wieku przedszkolnym z podziałem na kategorie: zabawy integracyjne, fundamentalne, ruchowe, muzyczne...oraz...do...biblioterapii.

Autorki pokazują, w jaki sposób można wspomagać rozwój dzieci w grupie, wykorzystując najbardziej naturalne dla tego wieku działanie, czyli zabawę, i jak można ją...łączyć...z różnymi elementami edukacyjnymi. Ważnym uzupełnieniem jest również płyta, na której nagrane zostały piosenki, słuchowiska oraz utwory literackie wykorzystywane w scenariuszach zabaw.

Powyższy opis pochodzi od wydawcy.

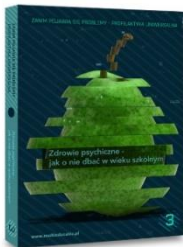


Zabawy dla starszych przedszkolaków [Dokument dźwiękowy] : edukacja przedszkolna / Aneta Jegier, Anna Mikler-Chwastek, Beata Szurowska ; [autorzy treści muzycznych: Joanna Pietrzak, Barbara Tartanus]. - Kielce : Grupa MAC, copyright 2016. CD 1894

Publikacja skierowana do nauczycieli wychowania przedszkolnego, rodziców oraz osób pracujących na co dzień z małymi dziećmi. Zawiera propozycje zabaw dla dzieci w starszym wieku przedszkolnym z podziałem na kategorie: zabawy integracyjne, ruchowe, muzyczne oraz do biblioterapii. Autorki pokazują, w jaki sposób można wspomagać rozwój dzieci w grupie, wykorzystując najbardziej naturalne dla tego wieku działanie, czyli zabawę, i jak można ją łączyć z różnymi elementami edukacyjnymi.

Ważnym uzupełnieniem jest również płyta, na której nagrane zostały piosenki, słuchowiska oraz utwory literackie wykorzystywane w scenariuszach zabaw.

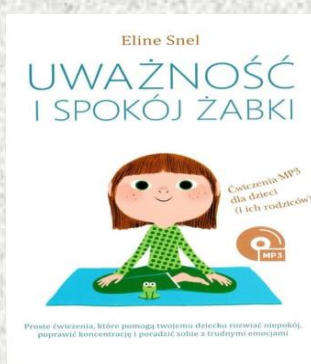
Powyższy opis pochodzi od wydawcy.



Zdrowie psychiczne – jak o nie dbać w wieku szkolnym [DVD] / reżyseria Marcin Wołkowicz. - Piaseczno : Multieducatio.pl, 2019. DVD 3697

Film stanowi próbę wyjaśnienia zagadnienia zdrowia psychicznego oraz kwestii z nim związanych – dbania o nie oraz czynników wpływających na zaburzenia zdrowia psychicznego. Film został zrealizowany w konwencji filmu popularnonaukowego. Został uzupełniony dodatkowo wypowiedzią ekspertów: Małgorzaty Reiter – psychologa, psychoterapeuty z FreeMind Centrum Psychologii Indywidualnej i Grupowej oraz Katarzyny Sitarek – psychologa, psychoterapeuty z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Piasecznie

Opis za www.opac.bp.ostroleka.pl



Uważność i spokój żabki [Dokument dźwiękowy] : 11 ćwiczeń uważności dla dzieci od 5 do 12 lat / Eline Snel ; przekład Matylda Falkiewicz ; redakcja Jolanta Tadeusiak, Blanka Łyszkowska. Warszawa : %b Wydawnictwo CoJaNaTo, %c [2015]. CD 2040

Pierwsza książka o medytacji (świeckiej) dla dzieci. Ta prosta, przyjazna i skuteczna metoda zyskała entuzjastyczne opinie setek tysięcy rodziców, dzieci i pedagogów na całym świecie.

W Holandii niemal w każdej szkole podstawowej jest przeszkolony nauczyciel, który codziennie prowadzi z uczniami kilkunastominutowe ćwiczenie uważności. W wielu szkołach odbywa się ono jednocześnie dla wszystkich uczniów i w tych właśnie placówkach efekty, w postaci poprawy dobrostanu dzieci, ich zdolności koncentracji i poziomu wzajemnej życzliwości są najbardziej uderzające. Same dzieci przepadają za tymi chwilami wyciszenia i spokoju.

Nauczycywszy się je wykonywać, same chętnie sięgają po to narzędzie, kiedy ogarniają je trudne emocje. Opanowanie tej sztuki to ogromny kapitał, który procentuje im przez całe życie.

Powyższy opis pochodzi od wydawcy

Artykuły z czasopism

1. **"Przyjemne z pożytecznym", czyli postrzeganie zabawy jako elementu kształtującego kompetencje emocjonalno-społeczne i podnoszącego poziom dobrostanu psychicznego dziecka** / Monika Kalinowska. // Wychowanie w Przedszkolu. - 2023, nr 9-10, s. 30-35
2. **"Przyjemne z pożytecznym", czyli postrzeganie zabawy jako elementu kształtującego kompetencje emocjonalno-społeczne i podnoszącego poziom dobrostanu psychicznego dziecka** / Monika Kalinowska. // Wychowanie w Przedszkolu. - 2023, nr 9-10, s. 30-35
3. **Edukacja wobec wyzwań nowej rzeczywistości, czyli czego potrzebuje młody człowiek** / Alicja Gałązka. // Meritum. - 2023, nr 1, s. 2-6
4. **Hygge, czyli duńska sztuka dobrego życia : praktykuj hygge, odzyskaj równowagę** / Marta Nowakowska. // Charaktery. - 2020, nr 9, s. 68-75
5. **Hygge: Koncepcja i wpływ na dobrostan społeczny i emocjonalny** / Katarzyna Bocheńska-Włostowska. // Remedium. 2023, nr 7/8, s. 2-4
6. **Jak odpoczywać efektywnie? : trening relaksacyjny w uważnej i pozytywnej odświeżeniu** / Dorota Wojtczak. // Charaktery. - 2023, nr 8 (wyd. specjalne), s. 52-59
7. **Jak połączyć dwa języki - język psychologii pozytywnej z językiem szkolnej praktyki? : o budowaniu jakości życia ucznia, nauczyciela, rodziców** / Elżbieta Nerwińska. // Meritum. - 2024, nr 1, s. 56-61
8. **Jak powrócić do samego siebie? : o empatycznej komunikacji ze sobą i innymi** / Ewa Kruchońska. // Wychowanie w Przedszkolu. - 2023, nr 9-10, s. 49-51
9. **Jak uważność zmienia naszą codzienność?** / Małgorzata Jakubczak. // Charaktery. - 2024, nr 9-10, s. 89-92
10. **Jak wzmocnić zaufanie do wychowawców, pedagogów oraz nauczycieli specjalistów wśród dzieci i młodzieży?** / Małgorzata Prus. // Głos Pedagogiczny. - 2024, nr 6 (149), s. 49-56
11. **Kondycja psychiczna dzieci i młodzieży** / Wiktoria Sudoł. // Remedium. 2023, nr 7/8, s. 41-43
12. **Najpiękniej jest być sobą** / Ewa Nawłoka, Karolina Obstalecka. // Biblioteka w Szkole. - 2023, nr 12, s. 38-40
13. **Po jasnej stronie mocy, czyli o psychologii pozytywnej w edukacji** / Marta Nowakowska. // Głos Pedagogiczny. - 2024, nr 2-3 (146), s. 39-41
14. **Praktyki uważnego dotyku** / Monika Nowak. // Charaktery. - 2024, nr 7-8, s. 74-76
15. **Psychologia pozytywna i jej wykorzystanie w edukacji** / Dorota Pilna. // Geografia w Szkole. - 2023, nr 1, s. 28-29
16. **Psychologia pozytywna i jej wykorzystanie w edukacji** / Dorota Pilna. // %t Geografia w Szkole. - 2023, nr 1, s. 28-29
17. **Sceny z życia nastolatków w kontekście ich dobrostanu** / Joanna Kołodziejczyk. // Remedium. - 2023, nr 10, s. 9-12
18. **Self -compassion - plasterk na trudne chwile** / Monika Nowak. // Charaktery. - 2022, nr 11, s. 68-69

19. **Uważni i zrelaksowani** / Beata Bujak. // %t Świetlica w Szkole. - 2024, nr 3, s. 18-19
20. **W bibliotece damy ci spokój.** // Biblioteka w Szkole. - 2023, nr 12, s. 6-8
21. **Wabi sabi, czyli japońska sztuka życia w zgodzie z własną niedoskonałością.** // Charaktery. 2024, nr 9-10, s. 60-63
22. **Wokół zagadnień o pracy i szczęściu. Wybrane konteksty = On the issues of work and happiness. Selected contexts** / Renata Tomaszewska. // Edukacja Ustawiczna Dorosłych. - 2020, nr 3, s. 25-41
23. **Wzór na szczęście** / Dorota Pilna. // Geografia w Szkole. - 2023, nr 5, s. 38-39
24. **Zmysłoczuła biblioteka – zmysłoczuła szkoła** / Iwona Pietrzak-Płachta. // Biblioteka w Szkole. 2023, nr 12, 8-9
25. **Sceny z życia nastolatków w kontekście ich dobrostanu** / Joanna Kołodziejczyk. Remedium. - 2023, nr 10, s. 9-12

ZASOBY INTERNETOWE

1. Dobrostan dzieci nie musi być towarem luksusowym.

<https://www.akademiadobrejenergii.org/blog/aktualnosci/dobrostan-dzieci-nie-musi-byc-towarem-luksusowym>

2. Wspieranie dobrostanu dzieci i młodzieży, ich zdrowia psychicznego.

<https://www.glospedagogiczny.pl/artukul/wspieranie-dobrostanu-dzieci-i-mlodziezy-ich-zdrowia-psychicznego>

3. Dobrostan psychologiczny dzieci i młodzieży – komentarz.

<https://www.umcs.pl/pl/aktualnosci,4622,dobrostan-psychologiczny-dzieci-i-mlodziezy-komentarz,120722.chtm>

4. Szkoła wsparcia. W trosce o psychiczny dobrostan uczniów i uczennic

<https://www.szkolazklasa.org.pl/szkola-wsparcia-w-trosce-o-psychiczny-dobrostan-uczniow-i-uczennic/>

5. Jak kreować środowisko edukacyjne sprzyjające dobrostanowi uczniów?

<https://ore.edu.pl/2024/09/sierpniowe-inspiracje-jak-kreowac-srodowisko-edukacyjne-sprzyjajace-dobrostanowi-uczniow/>

6. Jak wspierać dobrostan uczennicy i uczniów w szkole?

<https://szkoladlainnowatora.ceo.org.pl/dobrostan-uczennic-i-uczniow-w-szkole/>

7. Dobre samopoczucie psychiczne u dzieci.

<https://www.neuraxpharm.com/pl/zdrowie/samopoczucie-psychiczne-dzieci>

8. Zdrowie Psychiczne Uczniów: Jak Skutecznie Wspierać Dzieci i Młodzież

<https://bieganowska.com/zdrowie-psychiczne-uczniow/>

9. 7 kroków do wzmocnienia zdrowia psychicznego młodzieży

<https://fundacja.imid.med.pl/7-krokov-do-wzmocnienia-zdrowia-psychicznego-mlodziezy-ruszyla-kampania-wlacz-on-live/>

10. Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Przyczyny kryzysu

<https://www.gov.pl/web/cyfryzacja-badania-i-projektowanie/zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy>