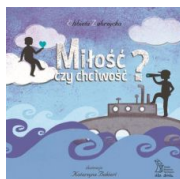


BIBLIOTEKA SZKOLNA POLECA RODZICOM

Zachęcam Rodziców do wypożyczania interesujących pozycji książkowych, które od niedawna znajdują się w zasobach biblioteki szkolnej, a wspomagają wychowanie i są sposobem wpierania dziecka w jego rozwoju,

Aleksandra Łakomy (nauczyciel- bibliotekarz)



Elżbieta Zabrzycza, *Miłość, czy chciwość?*

Książka, *Miłość, czy chciwość?*, to pełne humoru opowiadanie o dwóch chłopcach bliźniakach, którym codzienne życie dostarcza wielu przygód i wrażeń. Stają się coraz bardziej samodzielni, odkrywają świat, który budzi w nich niepokój. Gdzie będą szukać wsparcia? W ramionach dorosłych, czy wśród swoich cennych skarbów? Dzięki tej książce dzieci zrozumieją, że o wartości człowieka decydują jego cechy wewnętrzne, a nie przedmioty, którymi się otacza. Z kolei rodzice, znajdą tu wskazówki jak wychować szczęśliwe dziecko, które czuje się bezpieczne i kochane.



Wojciech Kołyszko, Jovanka Tomaszewska, *Garść radości, szczypta złości*

Dzięki tej mądrej książeczce, obfitującej w zabawne i pouczające ćwiczenia rysunkowe, mali czytelnicy nauczą się, że uczucia są dobre i pożyteczne. Czasem motywują do działania, a czasem przestrzegają przed niebezpieczeństwem. Dzieci dowiedzą się, że wszystkie emocje trzeba szanować i nie można się ich bać. Rodzice natomiast lepiej poznają swoje dziecko, jego niepokoje i radość z przeżywania świata.



Wojciech Kołyszko, Jovanka Tomaszewska, *Zazdrość i wyścig żółwi*

Zazdrość i wyścig żółwi opowiada o korzyściach, jakie możemy odnieść, gdy rozumiemy, co mówi nam odczuwalna zazdrość, a także o tym, co się dzieje, gdy uczucie to zaczyna przystaniać nam wszystko i wszystkim. Książka zawiera „Instrukcję obsługi zazdrości”, w przystępny sposób przedstawiającą praktyczne sposoby radzenia sobie z tym uczuciem, a także wiele zabaw i ćwiczeń pomagających lepiej je poznać, również w kontekście innych emocji. Ta ostatnia część będzie przydatna zarówno dla rodziców, jak i osób pracujących z dziećmi.



Wojciech Kołyszko, Jovanka Tomaszewska, *Smutek i zaklęte miasto*

Smutek i zaklęte miasto opowiada o fatalnych konsekwencjach unikania smutku za wszelką cenę, a także o tym, jak uczucie to może zawładnąć naszym życiem. Książka zawiera „Instrukcję obsługi smutku”, w przystępny sposób przedstawiającą praktyczne sposoby radzenia sobie z tym uczuciem, a także wiele zabaw i ćwiczeń pomagających lepiej je poznać, również w kontekście innych emocji.



Wojciech Kołyszko, Jovanka Tomaszewska, *Wstyd i latający śpiwór*

Wstyd i latający śpiwór opowiada o korzyściach, jakie wynikają ze zdrowego wstydu, a także o jego destrukcyjnej sile pojawiającej się wtedy, gdy wstydzimy się nadmiernie. Książka w przystępny sposób przedstawia praktyczne sposoby radzenia sobie z tym uczuciem, a także wiele zabaw i ćwiczeń pomagających lepiej je poznać, również w kontekście innych emocji.



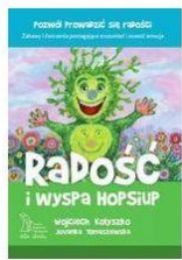
Wojciech Kołyszko, Jovanka Tomaszewska, *Strach i pogromca potworów*

Strach i pogromca potworów opowiada o niebezpieczeństwach płynących z ignorowania własnego strachu, a także o tym, co się dzieje, gdy nie potrafimy zapanować nad swoim lękiem. Książka przedstawia praktyczne sposoby radzenia sobie z tym uczuciem, a także wiele zabaw i ćwiczeń pomagających lepiej je poznać, również w kontekście innych emocji.



Wojciech Kołyszko, Jovanka Tomaszewska, *Złość i smok Lubomił*

Złość i smok Lubomił opowiada o tym, co tracimy, gdy nie dopuszczamy do głosu złości, a także co się dzieje, jeśli nie potrafimy nad nią zapanować. Książka zawiera „Instrukcję obsługi złości”, w przystępny sposób przedstawiającą praktyczne sposoby radzenia sobie z tym uczuciem, a także wiele zabaw i ćwiczeń pomagających lepiej je poznać.



Wojciech Kołyszko, Jovanka Tomaszewska, *Radość i wyspa Hopsiup*

Radość i wyspa Hopsiup opowiada o tym, dlaczego radość jest w życiu koniecznie potrzebna i co nam grozi, gdy zaczynamy ją lekceważyć. Książka zawiera „Instrukcję obsługi radości”, w przystępny sposób przedstawiającą praktyczne sposoby radzenia sobie z tym uczuciem, a także wiele zabaw i ćwiczeń pomagających je poznać.



Elżbieta Zubrzycka, *Egzaminy bez spiny*

Egzaminy bez spiny, to książka dla wszystkich, którym lekki stres pomógł w uruchomieniu głębokich zasobów pamięci i sprawności umysłu, oraz tym, którym jego nadmiar skradł możliwość wykazywania się i satysfakcję. Zawiera cenne uwagi nie tylko dla uczniów, ale również dla rodziców i wychowawców.



Elżbieta Zubrzycka, *Dręczyciel w klasie*

Dręczyciel w klasie, to obowiązkowa lektura, która wyjaśnia, skąd bierze się siła dręczycieli, na czym polega mechanizm przemocy i jak mu przeciwdziałać. Zrozumienie i nazwanie tego mechanizmu pozbawia go jego ukrytej siły. Ta książka adresowana jest do dzieci, ich rodziców, wychowawców i nauczycieli. Wspólne jej czytanie przyniesie najlepsze rezultaty i da dziecku oparcie w dorosłych.



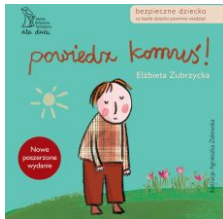
Elżbieta Zubrzycka, *Dobre i złe przyjaźnie*

Jedną z najpiękniejszych rzeczy, jakie mogą się zdarzyć człowiekowi, jest spotkanie bratniej duszy - prawdziwego przyjaciela lub przyjaciółki. Książka odpowiada na pytania : Jak rozpoznać taką osobę?, Po czym odróżnić przyjaźń dobrą od złej?, Co zrobić, jeśli pojawią się nieporozumienia?, Czy przyjaźń jest już na zawsze?, Jak pielęgnować związek, w którym przyjacielom rosną skrzydła?



Elżbieta Zubrzycka, *Chcę mieć przyjaciela*

Książka opowiada o małej dziewczynce, która szuka przyjaciela. Chciałaby się zaprzyjaźnić z miłym, puchatym misiem, ale przypadkiem spotyka krokodyla o smutnych oczach. Zostaje jego przyjaciółką, bo on tego chce i potrzebuje pomocy. Co wyniknie z tej przyjaźni? Porównując zachowania krokodyla i misia dziecko dowie się, po czym poznać prawdziwego przyjaciela. Książka jest opatrzona dodatkiem: Słowo do rodziców, wychowawców i nauczycieli.



Elżbieta Zubrzycka, *Powiedz komuś!*

Książka *Powiedz komuś!* dotyczy spraw bezpieczeństwa dziecka. Jej zadaniem jest ostrzegać maluchy przed zagrożeniami w taki sposób, by nie straszyc ich otaczającym światem. Dzięki lekturze książki mali czytelnicy nauczą się, na konkretnych przykładach, czym jest szacunek do świata i ludzi.



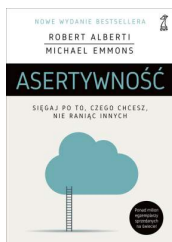
Elżbieta Zubrzycka, *Sekrety Michała*

Bohaterem tej trzymającej w napięciu i wzruszającej książki jest wesoły i towarzyski chłopiec, który zyskuje sympatię uczniów i nauczycieli. Jednak pewnego dnia wszystko się zmienia. Michał odtrąca rówieśników a oni jego. Splot niedomowień komplikuje sytuację. Pozory prowadzą do tego, że wszyscy mają rację, choć zarazem wszyscy się mylą! Jak łatwo źle ocenić wystraszone dziecko! Czy głęboko skrywane sekrety wyjdą na światło dzienne? Czy ktoś Michałowi pomoże? Przedstawione w książce zdarzenia są prawdziwe a zapierająca dech historia jest zachętą, by z dzieckiem zawsze szczerze rozmawiać i starać się je usłyszeć.



Elżbieta Zubrzycka, *Tajemnice pod lupą*

Nastolatki dźwigają niekiedy ciężary ponad siły. Ukrywają je za „nagannymi” zachowaniami, takimi jak złość, arogancja, wycofanie, czy lenistwo. W ten sposób wołają: „Nie daję sobie rady!”. Może pozwolą sobie pomóc, gdy zostaną dobrze zrozumiane i otoczone życzliwością?



Robert Alberti, Michael Emmons, **Asertywność**

Bezczelna czy pewna siebie? Asertywny czy agresywny? Granica między tymi postawami jest cienka i nieoczywista. Jak więc wyrażać swoje uczucia i potrzeby, nie raniąc innych ludzi? Jak komunikować swoje racje i przekonania, jednocześnie uwzględniając prawa drugiej strony? W książce można znaleźć techniki, które mogą wzmocnić poczucie własnej wartości i naprawić relacje z ludźmi a także znaleźć praktyczne porady asertywnych zachowań oraz nauczyć się wyrażać emocje i potrzeby w zdrowy sposób.



Joanna Pstragowska, **NORO - 1. Przygody nieziemskiego przyjaciela. Bajka edukacyjna o relacjach społecznych i emocjach.**

Noro-1 przybył na Ziemię zupełnie przypadkiem. Początkowo nie rozumiał, jak ludzie mogą przekazywać sobie tyle informacji za pomocą gestów, uczuć, spojrzeń. Powodowało to nieporozumienia i zabawne sytuacje. Jednak im dłużej poznawał świat razem ze swoim ośmioletnim przyjacielem Arturem, tym lepiej rozumiał, że to, co ludzie odczuwają, jest naprawdę ważne. Książka została napisana z myślą o dzieciach z zespołem Aspergera oraz wszystkich ciekawych świata czytelnikach i jest fascynującą podróżą przez zakamarki uczuć i społecznych relacji.



Ron Potter- Efron, **Życie ze złością**

To książka dla wszystkich, którzy czują się bezsilni wobec złości i nie potrafią sobie z nią poradzić

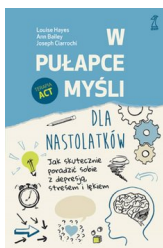


Martin Herbert, **Co wolno dziecku?**

Wszystkie dzieci sprawiają kłopoty wychowawcze. Nieumiejętnie je karząc lub zbyt im pobłażając, popełniamy błąd. Martin Herbert odpowiada w tej książce:

- jak ustanawiać jasne granice w relacjach z dziećmi,
- jak asertywnie wskazywać im właściwe postępowanie,
- jak uczyć odpowiedzialności,
- jak wyciągać konsekwencje z niepożądanych postaw.

Wskazówki autora pomogą wprowadzić pozytywną dyscyplinę i wychować rozsądne, mające wysokie poczucie własnej wartości dziecko



Louise Hayes, Ann Bailey, Joseph Ciarrochi, **W pułapce myśli. Dla nastolatków.**

Jak skutecznie radzić sobie z depresją, stresem i lękiem.

To jedna z najlepszych książek samopomocowych ostatnich lat, która doskonale łączy wyniki najnowszych badań z niezwykle skutecznymi i praktycznymi poradami. *W pułapce myśli*, dla nastolatków stanowi dopełnienie bestsellera *W pułapce myśli*. To wyczerpujący poradnik skierowany do młodych ludzi. Wyróżnia go lekki i bezpośredni język, a zawarte w nim przykłady, wskazówki i ćwiczenia odpowiadają problemom i wyzwaniom przed jakimi stoją nastolatki.

Książka pomaga rozwinąć najważniejsze umiejętności potrzebne do radzenia sobie z trudnymi, czasem przytłaczającymi emocjami: stresem, wątpliwością w sobie, wstydem, złością czy lękiem. Płyne z niej jasny przekaz, że młodzi ludzie nie są osamotnieni w swoich uczuciach, a porady w niej zawarte pomagają przejść przez ten trudny etap życia, jakim jest okres dojrzewania, z podniesioną głową.

W pułapce myśli - dla nastolatków to lektura obowiązkowa nie tylko dla młodzieży, ale także rodziców, nauczycieli i terapeutów pracujących z tą grupą wiekową.



Sheri L. Turrell, Christopher McCurry, Mary Bell, **Dorastanie bez lęku**

Poradnik *Dorastanie bez lęku* pomoże nastolatkom radzić sobie z lękiem w zdrowy, konstruktywny sposób.

Młodzi ludzie min.:

- poznają zdrowe, alternatywne strategie radzenia sobie z lękiem i niepokojem,
- nauczą się rozumieć i akceptować swoje emocje i myśli - także te trudne,
- zaakceptują obecność lęku w swoim życiu, a jednocześnie przestaną mu ulegać,
- dowiedzą się, jak - pomimo obaw i niepokoju - podejmować działania, które są dla nich ważne i w których odnajdują sens.

Dla kogo jest ta książka?

Dla nastolatków cierpiących z powodu lęku i dorosłych, którzy chcą im pomóc.



Margot Sunderland, **Odwrócona relacja**

Wszystkie dzieci potrzebują regulacji emocjonalnej ze strony rodziców. Zwłaszcza gdy doświadczają silnych emocji, takich jak wściekłość, frustracja, stres czy lęk. W takiej sytuacji niezwykle ważne jest to, by wysłuchać dziecka, a także pomóc mu zrozumieć i opanować jego uczucia. Jest to naturalne zadanie rodziców.

A co, jeśli to rodzice nie radzą sobie ze swoimi uczuciami? Jeśli są do tego stopnia pochłonięci własnymi problemami, że w ich umyśle nie ma już przestrzeni na to, by zająć się problemami dziecka?

Książka uczy nie tylko jak rozpoznawać uczucia kryjące się za "trudnymi" zachowaniami dziecka i odpowiednio reagować, aby pomóc mu uporać się z emocjami ale również jak wzmacniać dziecko tak, by wiedziało, że ma prawo wyrażać własne emocje i opinie; Dzięki Odwróconej relacji można też poznać podstawowe narzędzia komunikacji między rodzicem a dzieckiem, przydatne wtedy, gdy problemy dorosłego w negatywny sposób wpływają na dziecko.



Narysuj emocje. Ćwiczenia w rozpoznawaniu i nazywaniu stanów emocjonalnych

Na początku książki pokazano na rysunkach i omówiono podstawowe emocje, uczucia i stany: zadowolenie, radość, smutek, rozpacz, strach, przerażenie, złość, wściekłość, ciekawość, znudzenie, nieśmiałość, pewność siebie, zaskoczenie, wstyd, miłość, wstręt, zmęczenie, cierpienie. W drugiej części publikacji umieszczono ćwiczenia. Pierwsze dotyczą rozpoznawania na obrazkach emocji, uczuć i stanów oraz ich nazywania i samodzielnego przedstawienia za pomocą rysunku mimiki charakterystycznej dla danych uczuć. Kolejne ćwiczenia uczą różnicowania poszczególnych wyrazów twarzy, szczególnie tych najbardziej podobnych, oraz rozpoznawania emocji dobrych i złych. W końcowych zadaniach dziecko łączy twarze i emocje z konkretnymi sytuacjami życiowymi.