

RELACJE, UCZUCIA, ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

1. Budowanie odporności psychicznej u dzieci : praktyczny przewodnik dla rodziców, nauczycieli i terapeutów / Paulina Kuzawińska. - Warszawa : Psychologiadziecka.org, 2024. Sygnatura 84392

Ta książka to zbiór wskazówek, jak pomóc dziecku w adoptowaniu się do nieznanego. Podpowiada, jak poradzić sobie z porażkami i przeciwnościami losu. Autorka zachęca do aktywnego kształtowania u dzieci umiejętności i postaw, które pomogą mądrze zachować się w obliczu niepewności. „Czy można wyposażyc najmłodsze pokolenie w umiejętności, które pozwolą dzieciom odnaleźć się w szybko zmieniającym się świecie?”

2. Jak mówić *Nie* : o wyznaczaniu granic w relacjach, w szkole i w internecie / Michelle Elman ; przekład Arkadiusz Gardaś. - Kraków : Znak, 2024. Sygnatura 84320

„*Nie* to jedno z najkrótszych słów, które znajdziemy w słowniku, a mimo to naprawdę trudno jest je wypowiedzieć. Jaki jest najlepszy sposób na to, by zacząć to robić? Najpierw musisz dojść do ładu z własnymi uczuciami i zrozumieć, co wprawia cię w gniew i rozgoryczenie. Później zrozumieć, dlaczego niektóre sprawy powodują twój dyskomfort i zastanowić się, czy możesz ustanowić związane z nimi granice. Masz prawo mówić **Nie!** Mówienie **Tak** w odpowiedzi na wszystkie prośby i żądania nie czyni z nas lepszych ludzi.” (od autorki)

3. Nie musimy się lubić. Musimy się kochać ; 50 rozmów, które warto przeprowadzić z dziećmi / Olga Hilger. – Warszawa : Psychologiadziecka.org, 2024. Sygnatura 84386

Książka poświęcona jest rozmowie i jej ogromnemu znaczeniu w budowaniu relacji. Autorka proponuje rozmowy w rodzinie na bardzo wiele tematów. Podpowiada jak je przeprowadzać, przedstawia pytania do dyskusji, ćwiczenia, tematy i ramy rozmów, które powinny się odbyć w każdym domu. To nie jest łatwe. Rozmowy wprowadzają często niepokój, zmuszają do zajęcia stanowiska, niezgody i konfrontacji. Zobaczymy, że nie jest łatwo być rodziną. Ale przez rozmowę pokażemy dziecku, że chcemy go wysłuchać. Pozwólmy się im nie zgadzać, dyskutować, protestować. Ale mimo, że to trudne – rozmawiajmy. Książka została wyróżniona w XXII edycji konkursu „Świat Przyjazny Dziecku” organizowanego przez Komitet Ochrony Praw Dziecka.

4. Odporność psychiczna : poradnik, dzięki któremu stawisz czoła życiowym wyzwaniom, poradzisz sobie z negatywnymi emocjami i przezwycięzysz przeciwności, zachowując przy tym odwagę i pewność siebie / Damon Zahariades ; przekład Krzysztof Krzyżanowski. – Gliwice : Helion S.A., 2024. Sygnatura 84347

Książka zawiera dużo praktycznych porad, które pomogą w znacznym stopniu wpłynąć na nasze życie. „Nim dotrzesz do końca tej lektury, będziesz dysponować wszystkimi niezbędnymi narzędziami łącznie ze szczegółowym planem działania), które pozwolą ci przetrzymać i przezwyciężyć wszelkie napotkane trudności i wyzwania.” (od autora)

5.Odporność psychiczna : jak sobie radzić z największymi życiowymi wyzwaniami / Steven M.Southwick, Dennis S.Charney, Jonathan M.DePierro; przełożyła Małgorzata Guzowska. – Warszawa : PWN, 2024. Sygnatura 84429

„Wszyscy w swoim życiu stajemy przed wyzwaniami. Większość z nas w pewnym momencie doświadczy poważnej traumy, jak nagła śmierć bliskiej osoby, wyniszczająca choroba lub klęska żywiołowa. Tym, co nas różni, są nasze reakcje. W tej ważnej książce trzech ekspertów w dziedzinie traumy i odporności psychicznej odpowiada na kluczowe pytania, takie jak : co pomaga ludziom przystosować się do najtrudniejszych sytuacji życiowych?, jak budować własną odporność psychiczną? Oraz jaki jest stan wiedzy naukowej o odporności psychicznej?” (ze wstępu)

6.Odporność psychiczna : strategie i narzędzia rozwoju / Doug Strycharczyk, Peter Clough ; przekład Sylwia Pikiel. – Sopot : GWP, 2024. Sygnatura 84428, 84348

Wszyscy napotykamy na trudności zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym. Żyjemy ze stresem i pod presją. Sposób w jaki sobie z tym radzimy zależy od naszej odporności psychicznej. Autorzy przedstawiają model odporności psychicznej i kwestionariusz do jej oceny. Książkę można traktować jako niezbędnik, zawierający bogatą wiedzę teoretyczną oraz liczne przykłady z wielu obszarów naszego życia.

7.Poczucie własnej wartości / Dorota Sawicka. – Miejsce nieznanne : Wydawca nieznanne, 2024. Sygnatury 84354

„Ta książka jest dedykowana wszystkim poszukującym inspiracji, motywacji i praktycznych wskazówek, jak rozwijać się jako jednostka i wzmacniać swoje poczucie wartości. Pozostając na ścieżce ciągłego samodoskonalenia, przykrymy się blisko temu, jakie kroki oraz działania możemy podjąć, aby przewyciężyć własne ograniczenia i rozwijać pełen potencjał.” (od autora)

8.Potrzeby emocjonalne dziecka : jak uniknąć rodzicielskich błędów, aby wychować emocjonalnie zdrowe, szczęśliwe dziecko / [John Philip Louis, Karen McDonald Louis ; ; przekład Agnieszka Cioch. – Sopot : GWP, 2024. Sygnatura 84440

Na rynku wydawniczym jest wiele książek poświęconych terapii rodzin. Autorzy niniejszej publikacji, opierając się na doświadczeniach z prowadzonych przez siebie warsztatów, zajęli się zapobieganiem powstawania negatywnych schematów. Uświadomili rodzicom, w jaki sposób mogą mimowolnie szkodzić własnym dzieciom. Opisać kilka typów interakcji toksycznych oraz ich powiązania z negatywnymi schematami. Przez lata prowadzili badania, efektem których jest wyróżnienie i opisanie czternastu pozytywnych schematów i siedmiu pozytywnych wzorców rodzicielskich (interakcji wzmacniających). Zapewniło to bardzo potrzebną równowagę modelowi rodzicielstwa, który wcześniej skupiał się przede wszystkim na redukcji aspektów negatywnych.

9.Psychologia dziecka w dwunastu pytaniach / Paul L.Harris ; tłumaczenie Kasper Kalinowski. – Kraków : Copernicus Center Press Sp. Z o.o., 2023. Sygnatura 84446

Książka stanowi swego rodzaju wprowadzenie do psychologii dziecka. Przypomina przewodnik, który ma dostarczyć czytelnikom ważne punkty odniesienia oraz pokazać, że zrozumienie umysłów dzieci nie jest przedsięwzięciem dla osób niecierpliwych. Autorem jest jeden z czołowych badaczy w dziedzinie psychologii rozwojowej. W książce udziela odpowiedzi na wiele pytań związanych z psychologią dziecka. Na konkretnych przykładach wyjaśnia najbardziej fascynujące zagadnienia. Ta pozycja to niezbędnik każdego rodzica.



10. Psychopedagogika relacji : analiza transakcyjna dla nauczycieli i wychowawców / Jarosław Jagieła. – Warszawa : Difin, 20243. Sygnatura 84450

„Recenzowana książka to kompendium wiedzy o założeniach teoretycznych analiza transakcyjnej, ich zastosowania w nauczaniu i wychowaniu dzieci i młodzieży, nie tylko w sytuacji właściwego przebiegu rozwoju, ale także wówczas, gdy jest on jakkolwiek zaburzony i może ujawnić się w postaci trudności adaptacyjnych w różnych środowiskach społecznych. Każdy nauczyciel, wychowawca i rodzic znajdzie w niej wiele bardzo ciekawych i przydatnych w relacjach z dziećmi zagadnień, a ci bardziej wnikliwi zrozumieją też różne zjawiska transakcyjne występujące w relacjach międzyludzkich, zwłaszcza z innymi dorosłymi – nauczycielami i rodzicami.„ (recenzja prof. dr hab. Lidia Cierpiałkowska)

11. Rozwój emocjonalny od niemowlęstwa do dorastania : kierunki rozwoju kompetencji emocjonalnych i problemów emocjonalnych / Dale F. Hay ; przekład Mateusz Jastrzębski. – Warszawa : Difin, 2021. Sygnatura 84521

Książka jest przeglądem wszystkich aspektów rozwoju emocjonalnego od niemowlęstwa do okresu dojrzewania. W każdym rozdziale omówiono konkretne emocje, omówiono teorie i badania związane z jej rozwojem, od czasu niemowlęcego do okresu dojrzewania. Pozycja przeznaczona jest dla studentów psychologii rozwojowej, psychologii zdrowia, pomocy społecznej i pracy socjalnej oraz praktyków zajmujących się psychologią edukacyjną i kliniczną oraz psychiatrią dziecięcą.

12. Samowspółczucie : poradnik dla dzieci : 81 ćwiczeń, które pomogą dziecku zaprzyjaźnić się ze sobą / Lorraine M. Hobbs, Amy C. Balentine ; przekład Joanna Sugiero. – Sopot : GWP, 2024. Sygnatura 84457

„Samowspółczucie to cenna umiejętność, która pomaga radzić sobie ze wszystkim, co przyniesie los. Osoby, które uczą się jej dopiero w dorosłym życiu, często żałują, że nie zrobiły tego wcześniej. Na szczęście teraz możemy rozwijać ją już od najmłodszych lat. Autorki tego doskonałego poradnika pokazują głębię i możliwości samo współczucia w formie prostych, zachwycających ćwiczeń. Gorąco polecam książkę rodzicom. Nauczycielom. Terapeutom i wszystkim, którym leży na sercu dobro dzieci. „ (recenzja dr Christopher Germer)

13. Świat emocji : jak tworzyć relacje w wielokulturowym społeczeństwie / Batja Mesquita ; tłumaczenie Kinga Wołoszyn. – Kraków : Copernicus Center Press Sp. Z o.o., 2023. Sygnatura 84538

Autorką jest psycholożka społeczna, badaczka emocji i pionierka psychologii kulturowej. Pracuje na Uniwersytecie w Leuven w Belgii. Bada rolę kultury w kształtowaniu emocji oraz rolę emocji w kulturze i społeczeństwie. W swojej pracy przedstawia radykalnie odmienny sposób patrzenia na emocje, który wiąże się z miejscem w świecie w którym żyjemy, z kulturą, w której się wychowaliśmy.

14. Trauma i terapia przez zabawę : pomaganie dzieciom w zdrowieniu / Paris Goodyear-Brown ; przekład Mateusz Jastrzębski. – Warszawa : Difin, 2024. Sygnatura 84467

Książka ma być wsparciem dla osób, które zajmują się dziećmi w procesie uzdrawiania z traumy. Podaje przykłady łączenia terapii przez zabawę z innymi sposobami reagowania na potrzeby skrzywdzonych dzieci. Autorka omawia neurobiologiczne i rozwojowe podstawy terapii przez zabawę oraz przedstawia zbiór przypadków i opisy różnorodnych metod pracy.



15.Zaburzenia przywiązania u dzieci i młodzieży : poradnik dla terapeutów, opiekunów i pedagogów / Chris Taylor ; przekład Lucyna Wierzbowska. – Sopot, GWP, 2023. Sygnatura 84 482

„Mądra i bardzo potrzebna książka dla osób pracujących z dziećmi wychowującymi się w rodzinach adopcyjnych i w różnych formach pieczy zastępczej. Ukazuje opiekę nad osieroconymi dziećmi bez stereotypowej tkliwej emocjonalności. Stawia rodziców w gronie specjalistów, których zadaniem jest stworzenie dzieciom środowiska wręcz terapeutycznego, aby te mogły się prawidłowo rozwijać. Może stanowić materiał do pracy z kandydatami na rodziców adopcyjnych i zastępczych, a także w czasie spotkań grup wsparcia dla rodzin, które już przyjęły dzieci. „ (Izabella Ratyńska – Fundacja Rodzin Adopcyjnych)

16.Zdrowe granice – zdrowe relacje / Sharon Martin ; przekład Agnieszka Pałyneczko-Ćwiklińska. – Sopot : GWP, 2023. Sygnatura 84484

Książka jest formą poradnika. Zawiera podstawowe informacje na temat granic – czym są i czy ich potrzebujemy, na temat skuteczności ich stawiania. Są też dwa rozdziały, które zawierają opis ćwiczeń w umiejętności stawiania granic innym ludziom oraz stawiania granic sobie.

17.Złość i agresja u dzieci : pomóż dziecku uporać się z trudnymi emocjami / Thomas B.Brazelton, Joshua D.Sparrow ; przekład Agnieszka Cioch. – Sopot : GWP, 2024. Sygnatura 84380

Autorzy koncentrują się głównie na problemach występujących w pierwszych sześciu latach życia. „Wprawdzie typowe problemy z wychowaniem małych dzieci, takie jak napady wściekłości, bicie czy gryzienie, są dość powszechne i przewidywalne, to jednak stawiają one rodziców przed trudnym i odpowiedzialnym zadaniem. Zwykle są to problemy przejściowe i niezbyt głębokie, ale bez wsparcia i zrozumienia mogą przytłoczyć rodzinę i poważnie zakłócić rozwój dziecka.” (od autorów ze wstępu)

