SZANOWNI RODZICE!!!

W ramach wsparcia psychologicznego i wychowawczego skierowanego do Państwa zapraszamy do korzystania z **Biblioteczki Rozwoju Osobistego oraz Kącika Rozwoju Osobistego...**

Zapraszamy do zapoznania się i wypożyczania książek zakupionych w ramach programu profilaktycznego finansowanego przez Miasto Gdynię. Książki znajdują się w gabinecie psychologa i stamtąd można je wypożyczać. Poniżej prezentujemy listę wraz z krótkimi opisami. W Kąciku Rozwoju Osobistego znajdują się również gry planszowe, które również można wypożyczać.

1. **„Szkolne wyzwania. Jak mądrze wspierać dziecko w dorastaniu?",** M. Gregorek, B. Kołtyś. Poradnik dla rodziców i pedagogów napisany przez polskie autorki. Kompendium wiedzy o tym, jak radzić sobie w domu i w szkole z większością trudności, które mogą się przydarzyć dziecku od 6 roku życia (adaptacja sześciolatka) do problemów nastolatków (zaburzenia odżywiania, uzależnienia behawioralne).

2. **„Trudne emocje u dzieci. Jak wspólnie rozwiązywać problemy w domu i w szkole?",** dr Ross W. Greene. Polecana lektura dla wszystkich, którzy mają kontakt z dziećmi drażliwymi, wybuchowymi i sprawiającymi kłopoty wychowawcze.

3. **„Dodaj mi skrzydeł! Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną?",** J. Steinke- Kalembka. Poradnik, który podpowiada, jak zmieniać zachowanie dzieci, nie poprzez nakazy i zakazy, ale poprzez zrozumienie, wspieranie i wzmacnianie. Obiecuje zmniejszenie ilości napięć w domu i w szkole.

4. **„Więź. Dlaczego rodzice powinni być ważniejsi od kolegów?,** G. Neufeld, G. Mate. Książka opisująca znaczenie ale i trudność nawiązania właściwej relacji z dorastającym dzieckiem (z odrębnym rozdziałem o erze cyfrowej).

5. **„Jak wychować szczęśliwe dzieci?" W. Eichelberger**. Wywiad- rzeka z jednym z najbardziej rozpoznawanych polskich psychoterapeutów o wychowaniu dzieci i byciu rodzicem.

6. **„Nie" z miłości",** J. Juul. Krótka książka o stawianiu granic dzieciom i o tym, jak ich potem przestrzegać.

7. **„Kiedy twoja złość krzywdzi dziecko"**

8. **„Dzieci konsoli",** H. Cash, K. McDaniel. Książka opisuje, w jaki sposób gry komputerowe wpływają na rozwój dziecka na poszczególnych etapach i co zrobić, jeśli rodzić podejrzewa początki uzależnienia od komputera/ internetu, gier.

9. **„Wszystkie psy mają ADHD",** K. Hoopmann. Zabawna książka polecana dla rodziców, nauczycieli oraz samych dzieci dotkniętych zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytami uwagi. Na jeden wieczór/ popołudnie/ lekcję.

10. **„Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły?”,** Faber, Mazlish. Bestsellerowy poradnik, który w jasny sposób, na prostych przykładach pomaga rodzicom i nauczycielom radzić sobie z wyzwaniami wychowania dzieci.

11. **„Rodzeństwo bez rywalizacji. Jak pomóc własnym dzieciom zyć w zgodzie, by samemu żyć z godnością?**”, **Faber, Mazlish**. Kontynuacja poprzedniej pozycji autorek. Poradnik oparty na doświadczeniach amerykańskich i polskich rodziców.

12. **„Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały, jak słuchać, żebyz nami rozmawiały?”,** Faber, Mazlish. Praktyczny poradnik obejmujący wszystkie główne problemy, z którymi stykają się rodzice nastolatków

13. **„Jak mówić, żeby dzieci się uczyły w domu i w szkole?, Faber, Mazlish.** Oparty na doświadczeniach rodziców i nauczycieli poradnik o wspieraniu dziecka w zadaniach, jakie stawia przed nim (i nami) szkoła.

14. **„Trening koncentracji dla uczniów”,** J. Święcicka. Zawiera gry i zabawy oraz ćwiczenia wzmacniające koncentrację (gotowe scenariusze zajęć).

15. **„Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży”,** K. Vopel. Bestsellerowy od lat zestaw gier i zabaw, które można wykorzystać zarówno na lekcjach wychowawczych, jak i w domu.

16. **„Wspomaganie rozwoju dzieci nieśmiałych przez wizualizację i inne techniki arteterapii”,** J. Gładyszewska- Cylulko. Pozycja zawiera zarówno część teoretyczną, jak i praktyczną; przeznaczona raczej dla osób, które maja podstawy wiedzy dotyczącej arteterapii.

17. **Kiedy Twoja złość krzywdzi dziecko., M. McKay, P. Fanning.** Poradnik dla rodziców zmagających się z wybuchami złości u dzieci. Uczy technik radzenia sobie z nimi, proponuje narzędzia do pracy nad sobą, wspiera i uświadamia.
18. **10 błędów popełnianych przez dobrych rodziców, K. Steede,** Książka koncentruje się na budowaniu relacji rodzic- dziecko (budowa autorytetu, trudne sytuacje w rodzicielstwie) oraz błędach popełnianych przez dorosłych, które traktuje jednak jako naturalną część procesu wychowania.
19. **Dobra relacja. Skrzynka z narzędziami dla współczesnej rodziny, M. Musiał,** Autorka proponuje konkretne narzędzia wspomagające dbanie o potrzeby całej rodziny, w sytuacji, kiedy każdy jej członek ma inne oczekiwania, a doba tylko 24 godziny.
20. **Wychowaj szczęśliwe dziecko. Praktyczne rady dla rodziców, G. Weil, D. Marden,** Poradnik podpowiada, jak rozwiązywać sytuacje konfliktowe i unikać nieporozumień. Uczy, jak być stanowczym rodzicem, a jednocześnie okazywać dziecku miłość i szacunek na co dzień.
21. **Nie strach się bać, Jak rodzicielstwo przez zabawę radzi sobie z lękami dzieciństwa, L. J. Cohen,** Każde lękliwe i niepewne dziecko potrzebuje zrozumienia i współczucia rodziców. Książka zawiera zestaw prostych strategii, które udowadniają, że połączenie zabawy i empatii sprawia, iż dzieci uczą się oswajać swoje lęki, takie jak np. potowy pod łóżkiem, pierwszy dzień e nowej szkole czy udział w zawodach sportowych.

22. **10 minut uważności. Jak pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem i strachem, D. Siegel,** Książka zawiera praktyczne wskazówki i ćwiczenia, prowadząca do zmniejszenia stresu i lęku u dzieci. Promuje także proste techniki relaksacyjne i koncentruje się na zdrowym emocjonalnie życiu.
23. **Uważność i spokój żabki, E. Snel,** Książka dla rodziców zestresowanych, rozkojarzonych dzieci, mających trudności z koncentracją uwagi. Prostym i skutecznym narzędziem jest uważność. Książka proponuje krótkie ćwiczenia do stosowania na co dzień i przeznaczona jest dla dzieci od 5 do 12 lat i ich rodziców. Dołączona płyta CD.
24. **To ja. Duży i odważny. Nowe historyjki, które dodają dzieciom pewności siebie, M. Sobolewska,** Książka to zestaw krótkich opowiastek, które dodają dzieciom pewności siebie, historyjki, które pomagają pogodzić się z przyjaciółmi oraz opowieści, przy których łatwiej dzieciom zasnąć.
25. **Bajki terapeutyczne, M. Molicka, część I,** Książka dla osób, które chcą pomóc dzieciom w przezwyciężeniu lęków, takich jak lęk przed przedszkolem, szpitalem, porzuceniem czy kompromitacją.
26. **Bajki, które leczą, D. Brett, cz. II,** Skierowana do wszystkich rodziców, którzy chcą w sposób twórczy pomóc dzieciom w rozwiązywaniu nurtujących problemów, takich jak np. rozwód, nowa rodzina, nieśmiałość czy relacje pomiędzy rodzeństwem.
27. **Oskar i Pani Róża, E.E. Schmitt,** Historia umierającego chłopca, który przez 12 dni przeżywa całe swoje życie.Opowieść bardzo wzruszająca, będąca zaczątkiem do rozmowy o śmierci i o tym co w życiu jest tak naprawdę najważniejsze.
28. **Straszna piątka, W. Erlbruch,** Historia dla dzieci o przyjaźni i szczęściu.
29. **Dwa domy, jedno dzieciństwo. Jak wychowywać dzieci po rozwodzie. R. E. Emery,** Coraz więcej dzieci żyje w rodzinach podzielonych przez separację, rozwody czy zwykłe rozstania. Mają one często dwa domy. Autor pokazuje, jak wychowywać dzieci w dwóch rodzinach.
30. **Trudne pytania dla dorosłych. Jak rozmawiać o stracie, tęsknocie i dziecięcych lękach.E. Zaburzycka,** Książka dla rodziców i wychowawców. Pomaga im odpowiadać na trudne pytania dzieci, dotyczące min. śmierci, choroby, straty i tęsknoty.