



**BIBLIOTEKA
PEDAGOGICZNA**
im. Heleny Radlińskiej
w Siedlcach

KURIEREK **NOWOŚCI**

NUMER 02 (279) luty 2025 r.

Zdrowie psychiczne dzieci

Opracowanie: Jolanta Stempień



Orina Krajewska Bądź od małego: holistyczne spojrzenie na zdrowie psychiczne dzieci

Gliwice: Sensus, 2025
[sygn. 38921]

Z lektury dowiesz się między innymi, jak wielkie znaczenie ma sen w rozwoju dziecka i jak na jego wewnętrzny spokój wpływa dieta, a jak ruch. Ekspertki i eksperci, którzy w poszczególnych rozdziałach dzielą się swoją wiedzą, zwracają uwagę na kwestię emocji i na to, jak my, dorośli, możemy pomagać dzieciom sobie z nimi radzić. Przyglądają się roli prawidłowego oddychania jako czynnika dobrostanu. Zachęcają, by więcej czasu spędzać z najmłodszymi w naturze, i podpowiadają, jak mądrze wprowadzać je w świat nowych mediów.

[źródło opisu: <https://sensus.pl/ksiazki/badz-od-malego-holistyczne-spojrzenie-na-zdrowie-psychiczne-dzieci-fundacja-malgosi-braunek-badz,baodma.htm?srsId=AfmBOooDFHsBkdTs1l-4ikrOqRPHs5T9kQSuxcj0uB80JTzru8ZZp0m#format/d>]



Olga Hilger 50 rozmów, które warto przeprowadzić z dziećmi:

Warszawa: Psychologiadziecka.org, 2024
[sygn. 139015]

To książka o tym, co łączy ludzi. O rozmowie. W najgorszych momentach to właśnie rozmowy popychają nas do działania, koją, upewniają. Ale przede wszystkim zbliżają. Różnimy się, ale budujemy razem wspólny świat. Ta książka pomaga nam rozmawiać o tym wszystkim, co jest esencją naszego życia. Pomaga się spotkać w zrozumieniu drugiego człowieka. A gdzie rozmowa jest bardziej potrzebna niż w rodzinie?

[źródło opisu: <https://psychologiadziecka.org/ksiazki/nie-musimy-sie-lubic-musimy-sie-kochac-50-rozmow-ktore-warto-przeprowadzic-z-dziecmi/>]

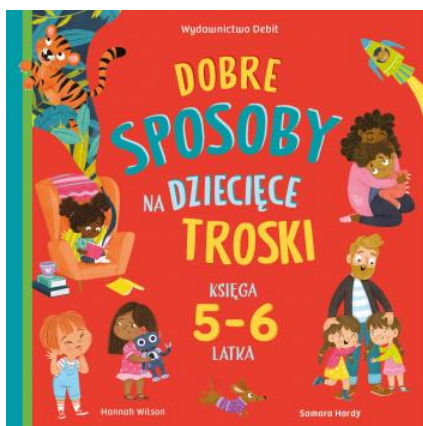


Kim John Payne
Luis Fernando Llosa
**Odporność psychiczna: dręczenie,
wykluczenie, dokuczanie: jak wspierać
starsze dzieci i nastolatki: 10 opowieści
terapeutycznych**

Szczecin: Natuli dzieci są ważne, 2024
[sygn. 138951]

Książka o doświadczeniach dzieci i młodzieży z przemocą – jak reagować, zapewniać wsparcie oraz budować bezpieczne otoczenie. Przewodnik ten, uzupełniony o 10 opowieści terapeutycznych, przedstawia historie osób, które poradziły sobie z trudnymi sytuacjami w relacjach rówieśniczych oraz przemocą w szkole, na podwórku i w świecie online. Gdy twoje dziecko doświadcza przemocy, zamiast udzielać "dobrych" rad czy konfrontować się z otoczeniem, skoncentruj się na tym, aby nauczyć je samodzielnego radzenia sobie z problemami, z ewentualnym wsparciem dorosłych, gdy jest to konieczne.

[źródło opisu: <https://edukacyjna.pl/odpornosc-psychiczna-jak-wzmacniac-dzieci-i-nastolatki-w-radzeniu-sobie-z-przemoca>]



Hannah Wilson
**Dobre sposoby na dziecięce troski:
księga 5- i 6-latka**

Katowice: Wydawnictwo Debit, 2024
[sygn. 136642]

Ta książka pomaga zarówno pięciolatkom, jak również nieco młodszym i nieco starszym dzieciom, w oswojeniu codziennych zmartwień, obaw i niepokojów. Pełen praktycznych wskazówek poradnik powstał przy udziale psycholożki dziecięcej. Trzymasz więc w dłoniach znakomite narzędzie wspierające i dorosłych, i dzieci. Z jego pomocą będzie im łatwiej myśleć niezależnie, radzić sobie z wyzwaniem i rozmawiać o emocjach. Utrzymany w lekkim tonie tekst i zabawne ilustracje pomogą zbudować pewność siebie, odporność psychiczną, a nawet wywołają uśmiech!

[źródło opisu: <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5117520/dobre-sposoby-na-dzieciece-troski-księga-5-i-6-latka>]



Paulina Kuzawińska Budowanie odporności psychicznej u dzieci: praktyczny przewodnik dla rodziców, nauczycieli i terapeutów

Warszawa: Psychologiadziecka.org, 2024
[sygn. 138201]

Książka, która oferuje perspektywę pełną nadziei na zdolności adaptacyjne naszych dzieci w obliczu nieznanego. Podpowiada, jak przekształcić porażki w cenne życiowe lekcje. Książka stanowi nie tylko zbiór wskazówek, ale przede wszystkim inspirację do wychowania ludzi odważnych, elastycznych i pełnych determinacji w obliczu życiowych burz oraz przeciwności losu. Zamiast ustępować pesymizmowi, książka zachęca do aktywnego kształtowania u dzieci umiejętności i postaw, które pozwolą im rozkwitnąć w obliczu niepewności.

Źródło opisu: <https://psychologiadziecka.org/ksiazki/budowanie-odpornosci-psychicznej-u-dzieci-praktyczny-przewodnik-dla-rodzicow-nauczycieli-i-terapeutow/>



Regine Galanti Dzieci bez lęku: jak budować odporność psychiczną na każdym etapie dorastania

Warszawa: MT Biznes Sp z o.o, 2024
[sygn. 137917]

Podejrzewasz, że twoje dziecko miewa stany lękowe? To normalne, że dzieci czasem się martwią lub boją, jeśli jednak lęk przeszkadza im w codziennym życiu, czas poszukać pomocy. Autorka i psycholożka kliniczna Regine Galanti wykorzystuje klinicznie sprawdzone techniki zaczerpnięte z terapii poznawczo-behawioralnej, by dać rodzicom potrzebne narzędzia. Pokazuje, jak wspierać dzieci, by stały się odpornymi, niezależnymi i zdrowymi dorosłymi.

[źródło opisu: <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5131567/dzieci-bez-leku-jak-budowac-odpornosc-psychiczna-na-kazdym-etapie-dorastania>]

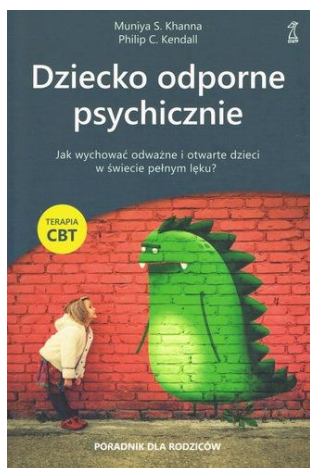


Daniel J. Siegel Mózg na tak: jak pielęgnować w dziecku odwagę, ciekawość i odporność psychiczną

Warszawa: Mamina, 2023
[sygn. 132278]

Marzymy, aby nasze dzieci podchodziły do życia z otwartością i ciekawością, a jednocześnie z umiejętnością oceny ryzyka i odwagą do popełniania błędów. Jak sprawić, aby powiedziały światu „tak” i przyjmowały to, co życie ma im do zaoferowania? Autorzy bestsellerowych poradników dla rodziców (m.in. „Rodzicielstwo bez awantur” i „Potęga obecności”) przekazują rodzicom zestaw umiejętności, scenariuszy, pomysłów i działań, które mają wprowadzić dzieci w każdym wieku w niezwykle korzystny stan „tak”. Pokazują, jak wzmacniać u dzieci pozytywne nastawienie, wytyczać jasne granice, a jednocześnie zapewnić mu nieustający dopływ empatii, miłości i wsparcia.

[źródło opisu: <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5072808/mozg-na-tak-jak-pielegnrowac-w-dziecku-odwage-ciekawosc-i-odpornosc-psychiczna>]



Muniya S Khanna Dziecko odporne psychicznie: jak wychować odważne i otwarte dzieci w świecie pełnym lęku?

Sopot: Gdańskie Wyd. Psychologiczne, 2023
[sygn. 134657]

Jako rodzic na pewno pragniesz, by twoje dziecko czuło się otoczone opieką, wspierane i bezpieczne. Jednak w stresującym i niepewnym świecie jest to niezmiernie trudne, zwłaszcza gdy rodzice sami zmagają się z lękiem. Nie jesteś w stanie ochronić dziecka przed wszelkimi problemami, ale możesz mu pomóc zbudować odporność psychiczną, dzięki której poradzi sobie bez względu na to, jakie kłody życie rzuci mu pod nogi. Niniejsza książka wesprze cię w tym.

[źródło opisu: <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5099017/dziecko-odporne-psychicznie-jak-wychowac-odwazne-i-otwarte-dzieci-w-swiecie-pelnym-leku>]



**BIBLIOTEKA
PEDAGOGICZNA**
im. Heleny Radlińskiej
w Siedlcach

08-110 SIEDLCE, UL M. ASŁANOWICZA 2
TEL. 25 644 17 16 | E-MAIL: SEKRETARIAT@BPSIEDLCE.PL | WWW.BPSIEDLCE.PL