

## Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Brzesku

### poleca literaturę specjalistyczną

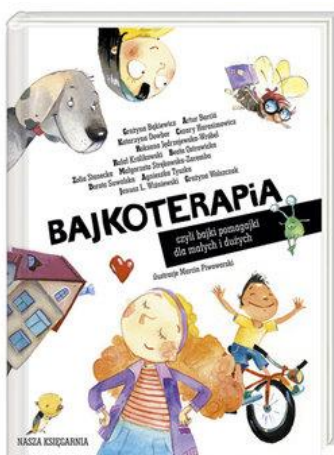
Pandemia COVID-19 zagroziła nie tylko naszemu zdrowiu fizycznemu, ale również zachwiała stabilnością i odpornością psychiczną. Zmiany zachowań, obawy, lęki, stany przygnębienia towarzyszą nam i naszym bliskim w dużym natężeniu. Nie pozostawajmy obojętni wobec smutku lub rozdrażnienia naszych bliskich i sięgnijmy po specjalistyczne poradniki lub literaturę motywacyjną. Przygotowaliśmy dla Państwa, z myślą o różnych grupach wiekowych, wybór publikacji dostępnych w naszej bibliotece, który stanowi pierwszą pomoc w trudnościach dla rodzica, nauczyciela ale również w samodzielnej walce o poprawę nastawienia do życia.

Zbiór podzieliliśmy na cztery kategorie skierowane do:

- dzieci,
- młodzieży,
- dorosłych,
- rodziców, którzy zauważają trudności swoich dzieci i chcą im pomóc.

Zachęcamy do skorzystania z przygotowanej przez nas bibliografii.

## Dzieci:



**Bajkoterapia czyli Bajki-pomagajki dla małych i dużych / Artur et.al. ; ilustracje Marcin Piwowski. - Warszawa : Wydawnictwo Nasza Księgarnia, 2017.**

Czytamy bo lubimy, bo czytanie to dobroczynne działanie dla naszego organizmu wpływające pozytywnie na procesy wydzielania endorfin, dzięki którym czujemy się dobrze, a przecież o to chodzi. Uczucia i emocje, które przeżywamy podczas przeczucia kolejnych stron książki, czy przesuwania kartek na czytniku, kształtują naszą osobowość i rozwijają kompetencje komunikacyjne. W dość trudnych okolicznościach jakich nam przyszło funkcjonować to właśnie książka potrafi rozbawić nas do łez, załagodzić brak interakcji społecznych z rówieśnikami jak i grupą społeczną, z którą zazwyczaj wchodziliśmy

w relacje. Pomaga w zrozumieniu intencji postępowania ludzi w zrozumieniu trudności sytuacji i wsparciu psychicznym, nie pozostawiając czytelnika samego w trudnym dla niego okresie.

**Bajkoterapia** jest częścią składową biblioterapii. Bajki, baśnie i wiersze rozwijają wyobraźnię i uruchamiają różne poziomy rozumienia. Czytanie książek pozwala uchronić dziecko od negatywnych, silnych emocji gniewu, smutku czy żalu. Ze względów powszechnie wiadomych wzmocnienie dla dzieci jest aktualnie niezbędne, biorąc pod uwagę choćby zdalne nauczanie i realny zanik obecności rówieśników. „Rozmowy z ekranem” powodują uszczuplenie w stopniu maksymalnym szeregu zachowań niezbędnych w procesie socjalizacji, a niemożliwych do osiągnięcia w obecnych warunkach. Dzieci starsze i młodsze odczuwają brak przyjaciół i rozmów, i zwykłej nutki sympatii wynikającej ze wspólnego spędzania czasu.



**Bajki terapeutyczne : ...na dobry dzień i jeszcze lepsze jutro : poradnik terapeutyczny pozytywnego myślenia, działania i odczuwania** / Barbara Stańczuk ; [ilustracje Krzysztof Kałucki]. - Kalisz : Wydawnictwo Martel, [2015].

*Bajki terapeutyczne pomagają w pokonaniu lęków i oswojeniu trudnych sytuacji – nieśmiałość, choroba, kłopoty w szkole... Bajki na specjalne okazje. Znajdziesz tutaj pełną listę takich bajek oraz poradnik na temat ich tworzenia. Niektórzy nazywają je też bajki pomagajki. [<https://bajki-zasypianki.pl/bajki-terapeutyczne/> fragm.]*

**Książka polecana dla bardzo żywych i niespokojnych dzieci,** mających pewne kłopoty z wyciszeniem i spokojnym zaśnięciem. Duża pomoc dla rodziców którzy zmęczeni codziennością mają trudności z położeniem takiego dziecka do snu i potrzebują motywacji i wspomagania w tej sytuacji.

#### **Inne polecane dla dzieci:**

1. Alfabet dla najmłodszych : podróże od A do Z / Michał Pruski ; il. Monika Pollak. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2007.
2. Alfabet miłości / Bogdan Wojciszke; autorzy: Renata Mazurowska. - [miejsce nieznane] : GWP Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne : Legimi, 2019.
3. Bajki, które leczą. Część 1 / Doris Brett ; przekł. Małgorzata Trzebiatowska. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2006.
4. Bajki, które leczą. Część 2 / Doris Brett ; przekł. Hanna Dankiewicz. - Wyd. 2 w jęz. pol. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2007.
5. Bajki pomagajki : ...na dobry dzień i jeszcze lepsze jutro : poradnik pozytywnego myślenia, działania i odczuwania / Barbara Stańczuk ; [ilustracje Krzysztof Kałucki]. - Kalisz : Wydawnictwo Martel, [2016].

6. Baśnie na dobry nastrój : opowieści uwrażliwiające na dobro i piękno / Carmen Valentinotti ; z jęz. wł. przekł. Dariusz Chodyniecki ; [il. Mara Rauzi]. - Kielce : Jedność, cop. 2013.
7. Bezpieczna bajka / Roksana Jędrzejewska-Wróbel [et al.] ; il. Marcin Piwowski ; [Katarzyna Klimowicz - opieka merytoryczna, koment. bajkoterapeutyczne]. - Warszawa : Nasza Księgarnia, 2011.
8. Chcę mieć przyjaciela : o dziewczynce, która chciała zaprzyjaźnić się z krokodylem / Elżbieta Zubrzycka ; il. Marianna Jagoda-Mioduszevska. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Chyba jestem nieśmiały / Barbara Cain ; il. Monika Pollak ; przekł. [z ang.] Małgorzata Trzebiatowska. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2007.
9. Czas niepewności : o dzieciach w rodzinach zastępczych / Jenifer Wilgocki, Marcia Kahn Wright ; przekł. Elżbieta Zubrzycka ; il. Łukasz Kaczmarek. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, [2007].
10. Dlaczego tatuś krzyczy? / Fulvia degl'Innocenti ; il. Sandra Bersanetti ; wprow. Maria Teresa Zattoni ; tł. Ryszard Zajączkowski ; konsult. merytoryczna Maria Molicka. - Kraków : WAM, cop. 2007.
11. Dobre i złe sekrety / Elżbieta Zubrzycka ; il. Andrzej Fonfara. - Gdańsk ; Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2008.
12. Dręczyciel w klasie / Elżbieta Zubrzycka ; [il. Andrzej Fonfara]. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2008.
13. Dziadek jest chory / Silvia Roncaglia ; il. Alessandra Cimattoribus ; wprow. Mariateresa Zattoni ; przekł. Agnieszka Maria Stefańska. - Kraków : WAM, cop. 2009.
14. Dziewczynka, która przestała się uśmiechać / Gilles Tibo, Zau ; tł. Elżbieta Zubrzycka. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2004.
15. Filip i bociany : w tym roku wiosny nie będzie! / Elżbieta Zubrzycka ; il. Klara Wicenty. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, [2010].
16. Filip, Pusia i nowy przyjaciel / Elżbieta Zubrzycka ; ilustracje Klara Wincenty. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2017.
17. Garść radości, szczypta złości : mnóstwo zabawnych ćwiczeń z uczuciami / Jovanka Tomaszewska, Wojciech Kołyszko. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, cop. 2009.
18. Jak przechodzić przez ulicę? / Elżbieta Zubrzycka ; il. i oprac. graf. Emilia Nyka. - Gdańsk ; Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, [2008].
19. Jesień liścia Jasia : opowieść o życiu dla małych i dużych / Leo Buscaglia ; przekł. Ewa Wojtych. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2016.
20. Joasia i wilk / Ted Lobby ; przeł. Elżbieta Zubrzycka, il. Monika Pollak. - Warszawa : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2008.
21. Kłamstwo ma krótkie nogi / Ferdinando Albertazzi ; il. Sara Benecino ; postł. Mariateresa Zattoni ; przekł. Agnieszka Maria Stefańska. - Kraków : WAM, cop. 2009.
22. Królowna / Roksana Jędrzejewska-Wróbel ; il. Ewa Poklewska-Koziełło z pomocą Tosi. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, cop. 2004.
23. Krzyś jest wyjątkowy : dla dzieci o autyzmie / Charles A. Amenta III ; przekł. Ewa Wojtych ; il. Monika Pollak. - Gdańsk ; Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2010.
24. Latający śpiwór i maski wstydu / napisał i zil. Wojciech Kołyszko. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2006.
25. Lew : bajka o dwóch królach / Elżbieta Zubrzycka ; il. Monika Pollak. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2005.
26. Mały wielki przyjaciel : jak pokochałem zwierzątko, którego nikt nie lubił / Elżbieta Zubrzycka ; il. Walentyna Strunilina. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2016.

27. Miłość czy chciwość? / Elżbieta Zubrzycka ; il. Katarzyna Bukiert. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, [2015].
28. Motylek dla dzieci : pogodne i optymistyczne opowiadania o stracie, tęsknocie i dziecięcych lękach / Elżbieta Zubrzycka ; il. Katarzyna Bukiert. - Gdańsk ; Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2016.
29. Nie lubię łaskotek! / Marcie Aboff ; il. Ewa Poklewska-Koziełło ; [tł. Elżbieta Zubrzycka]. - Wyd. 2. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, [2008].
30. Nie rób drugiemu co tobie niemiłe / Bogdan Wojciszke. - [miejsce nieznane] : GWP Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne : Legimi, 2019.
31. O królownie, która chciała jeździć koparką / napisał Janusz Wilczyński ; zil. Monika Pollak. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2011.
32. O zajączku Filipie, który ze strachu dokonał wielkich czynów : historia mrożąca krew w żyłach / Elżbieta Zubrzycka ; il. Klara Wincenty. - Gdańsk ; Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, [2008].
33. Pierwsza lekcja szczęścia : o chłopcu, który nie chciał być smutny / Rob Goldblatt ; przekł. Małgorzata Trzebiatowska ; il. Justyna Chudzińska. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2007.
34. Po co się złościć? / Elżbieta Zubrzycka ; [il. Andrzej Fonfara]. - Gdańsk ; Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2009.
35. Pocałunek ślimaka / Fabrizia Poluzzi ; il. Brunella Baldi ; posł. Mariateresa Zattoni ; przekł. Agnieszka Maria Stefańska. - Kraków : WAM, 2010.
36. Pogromca potworów i magia strachu / Wojciech Kołyszko ; il. Wojciech Kołyszko. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2004.
37. Powiedz komuś! / Elżbieta Zubrzycka ; il. Agnieszka Żelewska. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, cop. 2004.
38. Słup soli : jak powstrzymać szkolnych dręczycieli / Elżbieta Zubrzycka ; il. Anna Ładecka. - Wyd. 2. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2007.
39. Smok Lubomił i tajemnice złości / Wojciech Kołyszko ; il. Wojciech Kołyszko. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2005.
40. Szmatki z tęczowej szufladki : wierszyki do masażyków i zabaw paluszkowych / Agata Półtorak ; il. Agata Półtorak. - Gdańsk ; Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2009.
41. Tajemnica Michasia : czasem pozory mylą! / Elżbieta Zubrzycka ; [il. Andrzej Fonfara]. - Gdańsk ; Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2008.
42. Teatrzyk paluszkowy / Dagna Ślepowrońska ; scenografia, [il.] Monika Pollak. - Gdańsk ; Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2009.
43. Wielkie przygody małej kropelki wody : bardzo pouczająca historia / Elżbieta Zubrzycka ; il. Anna Błaszczuk. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2009.
44. Wyspa HopSiup i potęga radości / napisał i zil. Wojciech Kołyszko. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, cop. 2008.
45. Zakłęte miasto i sekrety smutku / Wojciech Kołyszko ; il. Wojciech Kołyszko. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2004.
46. Zbyt miła / Marjorie White Pellegrino ; przekł. Elżbieta Zubrzycka ; il. Grażyna Rigall. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2005.