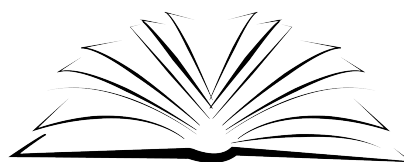




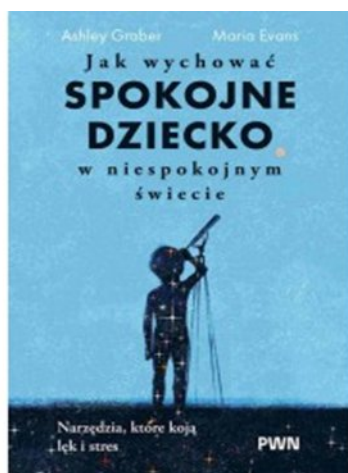
Biblioteka
Pedagogiczna
w Dzierżoniowie



BIULETYN NOWOŚCI

NUMER 5 (13) wrzesień – październik 2026 r.

Opracowanie: Wioletta Wiszniewska



Ashley Graber, Maria Evans

Jak wychować spokojne dziecko w niespokojnym świecie

Warszawa : PWN, 2026

[sygnatura: 58183]

Ashley Graber i Maria Evans proponują pięciopunktową strategię, która pomoże wam ukoić lęk i stres dziecka: opanujcie własne emocje; przyjmijcie uczucia dziecka, by móc kształtować jego zachowania; obdarzcie dziecko silnym poczuciem tożsamości; komunikujcie się jak zawodowcy; analizujcie własne zachowanie i dawajcie przykład. Te reguły stanowią filary rodzicielstwa, które zapewnią dziecku bezpieczne środowisko, gdzie może odzyskać spokój ducha.

[źródło:]<https://www.empik.com/jak-wychowac-spokojne-dziecko-w-niespokojnym-swiecie-narzedzia-ktore-koja-lek-i-stres-graber-ashley-evans-maria,p1728078067,ksiazka-p>



Natalia Fedan

Samoregulacja w praktyce : jak opanować własne emocje i wspierać rozwój emocjonalny dziecka

Gliwice : Helion S.A., Copyright © 2026

[sygnatura: 58194]

W dzisiejszym, coraz bardziej chaotycznym świecie trudno jest żyć nie tylko nam, dorosłym, ale także naszym dzieciom. Ciągła stymulacja, nadmiar zabawek, zbyt częsty kontakt z urządzeniami elektronicznymi, za dużo cukru... Niedojrzałym dziecięcym umysłom jest naprawdę ciężko. Czy my, rodzice, nauczyciele, wychowawcy, sami zestresowani i przebudżeni, jesteśmy w stanie im jakoś pomóc? A przy okazji pomóc sobie? Tak. Odpowiedzią, tarczą i ratunkiem okazuje się umiejętność samoregulacji: zdolność do świadomego wracania do równowagi, a także zarządzanie sobą i swoimi stanami wewnętrznymi w łagodny sposób, oparty między innymi na podejściu Self-Reg. Umiejętność samoregulacji bazuje na rozumieniu kierujących ludzkim zachowaniem mechanizmów związanych z neurofizjologią, reakcjami stresowymi i ze stanami pobudzenia. Jeżeli pojmemy ich źródła, możemy się stać łagodniejsi wobec samych siebie i innych dorosłych, ale przede wszystkim — wobec naszych dzieci. Samoregulacja to sposób na dobre życie i wspieranie dzieci w prawidłowym rozwoju.

[źródło: https://bonito.pl/produkt/samoregulacja-w-praktyce-jak-opanowac-wlasne-emocje-i-wspierac-rozwoj?gad_source=1&gad_campaignid=



Petra Krantz Lindgren

Bliskość i granice : o motywacjach dzieci i drodze do rodzicielstwa opartego na współpracy

Warszawa : Mamania, copyright 2026

[sygnatura: 58168]

Jak wspierać dziecko tak, by chciało współpracować z poczucia zaufania i odpowiedzialności, a nie z lęku czy dla nagrody?

Ta książka pokazuje, że to właśnie relacja stanowi fundament wychowania. Kiedy dziecko czuje się wysłuchane, rozumiane i traktowane z szacunkiem, rozwija wewnętrzną motywację, poczucie sensu i odpowiedzialność za swoje działania. Kary i nagrody mogą przynieść szybki efekt, ale to bliskość i współdecydowanie budują trwałą zmianę.

W książce znajdziesz

- praktyczne wskazówki, jak wzmacniać wewnętrzną motywację dziecka,
- podpowiedzi, jak stawiać granice w sposób budujący odpowiedzialność zamiast buntu,
- przykłady z życia rodzinnego, pokazujące, jak radzić sobie z napięciem i konfliktem,
- refleksje i ćwiczenia pomagające określić, jakim rodzicem chcesz być i jak krok po kroku to realizować.

To wspierająca i konkretna propozycja dla rodziców dzieci w każdym wieku – od maluchów po nastolatki – którzy chcą wychowywać, opierając się na bliskości, dialogu i prawdziwym zrozumieniu potrzeb dziecka.

[źródło: <https://bookland.com.pl/bliskosc-i-granice-o-motywacjach-dzieci-i-drozdze-do-rodzicielstwa-opartego-na-wspolpracy?>]



Lea Noring

**Wysoko wrażliwi nastolatki :
jak odzyskiwać równowagę emocjonalną, wyznaczać granice
i akceptować samego siebie dzięki ukrytym mocom**

Wrocław : Edra Urban & Partner, copyright 2026

[sygnatura: 58145]

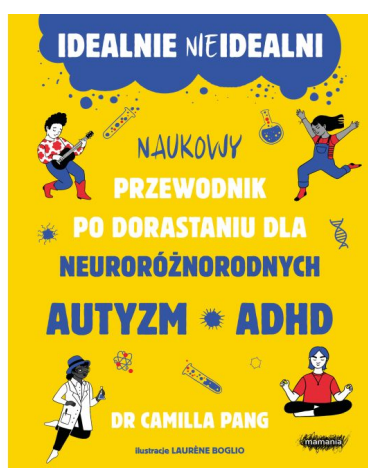
Czy Twoje emocje są silniejsze niż u innych?

Książka „Wysoko wrażliwi nastolatki” to praktyczny i wciągający poradnik, który pomaga odnaleźć równowagę w zbyt głośnym świecie. To idealna lektura dla młodzieży pragnącej zrozumieć swój wyjątkowy mózg, a także dla rodziców i nauczycieli szukających klucza do wsparcia wrażliwych uczniów.

Dzięki tej książce czytelnik dowie się, jak:

- Radzić sobie z przebudźcowaniem i lękiem społecznym.
- Budować poczucie własnej wartości i współczucie dla samego siebie.
- Skutecznie komunikować swoje potrzeby otoczeniu.

[źródło: https://czytam.pl/wysoko-wrazliwi-nastolatki-noring-l-1345467?srsId=AU7gw4Xh-lbEZpQ4KY03pOnrn9-gS9sGe3c-u8fG6i11c_0YymZgcKtj]



Camilla Pang

**Naukowy przewodnik po dorastaniu dla
neuroroznorodnych : autyzm, ADHD**

Warszawa : Mamanja, copyright 2026

[sygnatura: 58180]

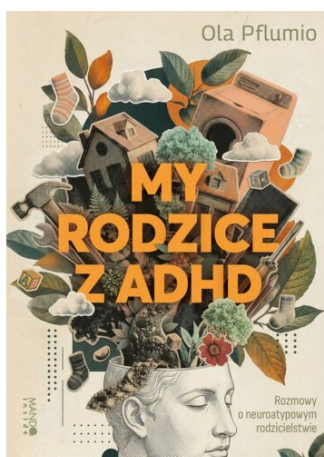
Książka została zaprojektowana z myślą o komforcie czytania – krótkie fragmenty tekstu, wyraźne wyróżnienia i przejrzysty układ pomagają szybko odnaleźć i wrócić do tego, co najważniejsze. Znajdziesz tu naukowe metafory, praktyczne strategie i przede wszystkim wsparcie.

Bo nie musisz zmieniać siebie, żeby pasować do świata. Możesz nauczyć się rozumieć świat na swój własny sposób.

To książka przede wszystkim dla nastolatków w spektrum autyzmu, ale także dla wszystkich, którzy:

- chcą lepiej rozumieć siebie i innych,
- czują się czasem zagubieni w relacjach,
- potrzebują konkretnych wskazówek zamiast ogólnych rad,
- chcą dorastać, nie rezygnując z tego, kim naprawdę są.

[źródło: https://czytam.pl/idealnie-nieidealni-naukowy-przewodnik-po-dorastaniu-z-autyzmem-i-nie-tylko-naukowy-przewodnik-po-camilla-pang-1342147?srsId=AU7gw4Xh-l7QlNd63l1vn9ZiXpWkBlEkyGPTxaUn5mRDMWddf_OsFudvX]



Ola Pflumio

**My rodzice z ADHD :
rozmowy o neuroatypowym rodzicielstwie**

Kraków : Mando inside, © 2026

[sygnatura: 58188]

Autorka zebrała kilkanaście niezwykle szczerych rozmów o rodzicielstwie, w którym miłość nieustannie przeplata się z impulsywnością, przebodźcowaniem, chaosem organizacyjnym, ale też z ogromną wrażliwością i determinacją.

Bohaterowie książki – dorośli z ADHD – otwarcie opowiadają o wpływie diagnozy na wychowanie dzieci, relacje partnerskie oraz presję społeczną. Ich osobiste, poruszające historie uzupełniają ekspercki komentarz psycholożki i psychoterapeutki.

Książka pokazuje, że rodzicielstwo z ADHD jest wyjątkowo wymagające, ponieważ neuroróżnorodny mózg działa inaczej, a codzienne obowiązki znacznie szybciej wyczerpują zasoby energii. Z drugiej strony, pozycja ta udowadnia, że bycie neuroatypowym rodzicem może być pięknym i spełniającym doświadczeniem, a ADHD niesie ze sobą także wyjątkowe supermoce, takie jak ogromna sprawczość i determinacja.

To obowiązkowa i pełna empatii lektura dla każdego, kto chce lepiej zrozumieć mechanizmy stojące za codziennymi wyzwaniami oraz znaleźć sposoby na skuteczne wspieranie siebie w roli rodzica.

[źródło: https://medbook.com.pl/pl/poradniki-psychologiczne/93660-my-rodzice-z-adhd-aleksandra-pflumio-21115.html?gad_source=1&gad_campaignid=18523684034&gbraid=0AAAAADvqioO2iKRe]



Anna Szczypczyk

Jak dogadać się z maluchem: wspieranie rozwoju społecznego i komunikacji od narodzin do czwartego roku życia

Warszawa: Wydawnictwo Mamanian - Grupa Wydawnicza Relacja, copyright 2026

[sygnatura: 58181]

To książka, która pokazuje, że porozumienie z dzieckiem zaczyna się na długo przed pierwszym słowem. Dzięki niej dowiesz się, jak czytać sygnały malucha, wspierać rozwój mowy i relacji już od pierwszych miesięcy życia oraz budować bliskość poprzez codzienne gesty, spojrzenia i zabawę. Praktyczne wskazówki pomogą Ci lepiej rozumieć dziecko, spokojniej reagować i cieszyć się prawdziwą komunikacją od samego początku.

Anna Szczypczyk, specjalistka od lat pracująca z rodzicami małych dzieci, omawia kolejne etapy rozwoju, wskazuje sygnały alarmowe (także w kontekście spektrum autyzmu) i podkreśla znaczenie wczesnego reagowania na trudności.

Autorka łączy rzetelną wiedzę z prostymi pomysłami na zabawy – podczas posiłku, kąpieli czy wspólnego czytania – które realnie wspierają komunikację i budują poczucie bezpieczeństwa.

Książka pomaga:

- zrozumieć, jak małe dziecko uczy się komunikacji w relacji z drugim człowiekiem,
- świadomie wspierać rozwój poprzez zabawę i codzienne aktywności,
- rozpoznawać niepokojące sygnały i wiedzieć, kiedy szukać specjalistycznego wsparcia,
- wzmocnić rodzicielską pewność i poczucie sprawczości.

To ważne wsparcie dla rodziców, opiekunów i wszystkich osób towarzyszących dziecku w pierwszych, kluczowych latach życia.

[Ź r ó d ł o : https://bonito.pl/produkt/jak-dogadac-sie-z-maluchem-wspieranie-rozwoju?srsId=AU7gw4WNrQpwbGllGle8d0C5e0gOAMI_0YDPdliif3fkeAO969FEeopmt]

BIBLIOTEKA PEDAGOGICZNA W DZIERŻONIOWIE

ul. Parkowa 2

58-200 Dzierżoniów

e-mail: dzierzoniow@dbp.wroc.pl

tel. 74 831 29 32

www.powiatowecentrum.dzierzoniow.pl