

KINGA DĄBROWSKA



RAZEM W ROZWOJU.
Z POLECENIA PSYCHOLOGA

RAZEM W ROZWOJU. Z POLECENIA PSYCHOLOGA

Drodzy Rodzice,

Rozwój dziecka to proces zarówno fascynujący, jak i wymagający. Współcześnie mamy dostęp do wielu różnorodnych pomocy edukacyjnych, które mogą wspierać dzieci w nauce oraz w rozwijaniu kompetencji społecznych i emocjonalnych. Oto przegląd kilku materiałów, które mogą przydać się w codziennej pracy z dzieckiem.

KSIĄŻKI



"KOLORY pełne uczuć", Sara Dziubka

Wiek: 4-8 lat

Pomoc w rozwoju emocjonalnym dziecka. Poprzez prostą, pięknie ilustrowaną formę, pomaga dzieciom zrozumieć i nazwać swoje emocje, uczy, jak sobie z nimi radzić oraz wspiera rozwój empatii. Idealnie sprawdzi się jako narzędzie do rozmów o emocjach i budowania świadomości emocjonalnej.

Seria książek "Szkoła emocji", Elsa Punset

Wiek: 5-10 lat

Seria książek "Szkoła emocji" to zestaw pozycji literackich, które wspierają dzieci w nauce rozpoznawania, rozumienia i wyrażania emocji, wspierają rozwój empatii i umiejętności społecznych. Każda z książek jest poświęcona innej emocji lub kompetencji, wspiera dzieci w pokonywaniu codziennych trudności oraz zachęca do odkrywania swojego potencjału. Bohaterowie cyklu to Alicja, Tadzio, ich pies Rocky oraz mewa Florentyna, którzy wspólnie przeżywają niezwykle przygody.



"Za siódmą górą", Magda Małkowska

Wiek: 4-9 lat

"Za siódmą górą" to opowiadanie terapeutyczne z serii „Bajka Plasterek” Fundacji Hospicyjnej. Ma pomóc dzieciom w żałobie. Smutna historia opisująca śmierć rodzica ma dobre zakończenie i fantastyczny morał potrzebny każdemu dziecku, które straciło bliską osobę. Przekazuje bardzo ważną informację: jeśli kogoś się bardzo mocno kochało, to osoba ta nie znika nawet po śmierci.

RAZEM W ROZWOJU. Z POLECENIA PSYCHOLOGA



"Moja supermoc: Uważność i spokój żabki", Eline Snel

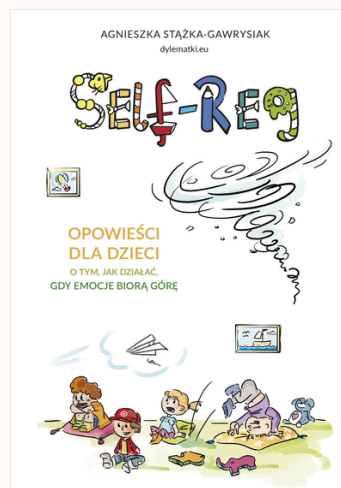
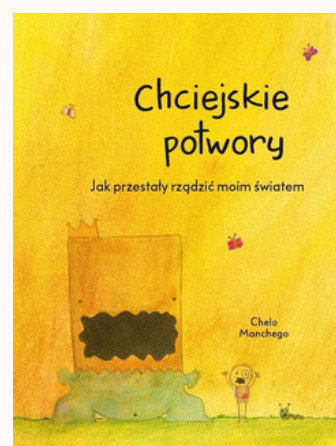
Wiek: 4-10 lat

Książka "Moja supermoc: Uważność i spokój żabki" to wyjątkowy przewodnik dla dzieci, który wprowadza najmłodszych w świat uważności (mindfulness). Za pomocą krótkich opowieści, zabaw i ćwiczeń książka pomaga dzieciom rozwijać umiejętności radzenia sobie z emocjami oraz budować wewnętrzny spokój.

"Chciejskie potwory - Jak przestały rządzić moim światem", Chelo Manchego

Wiek: 5-10 lat

Ta pozycja to zabawna, a zarazem mądra opowieść, która pomaga zrozumieć, jak radzić sobie z nadmiernymi pragnieniami, impulsywnością i trudnością w akceptacji słowa "nie".



"Self-Regulation. Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę", Agnieszka Stążka-Gawrysiak

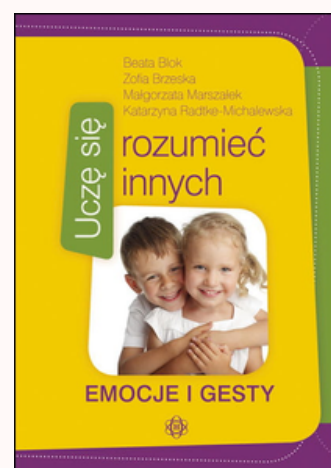
Wiek: 6-12 lat

Praktyczny i inspirujący przewodnik dla dzieci, który w formie przystępnych opowieści uczy radzenia sobie z trudnymi emocjami. Każda historia ilustruje codzienne wyzwania, takie jak złość, lęk czy frustracja, oferując jednocześnie proste i skuteczne strategie samoregulacji.

"Uczę się rozumieć innych. Emocje i gesty", Beata Blok, Zofia Brzeska, Małgorzata Marszałek, Katarzyna Radtke-Michalewska

Wiek: 5-10 lat

Narzędzie wspierające dzieci w rozwijaniu empatii, umiejętności rozpoznawania emocji i interpretacji komunikacji niewerbalnej. Dzięki praktycznym przykładom, ilustracjom i zadaniom książka pomaga dzieciom lepiej rozumieć, co inni czują i jak wyrażają swoje emocje.



RAZEM W ROZWOJU. Z POLECENIA PSYCHOLOGA



"Hotel dla Uczuć", Lidia Brankovic

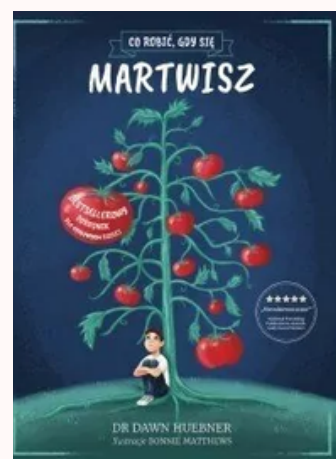
Wiek: 5-10 lat

Książka w przystępny i metaforyczny sposób wprowadza najmłodszych w świat emocji. Autorka tworzy wyjątkową opowieść o hotelu, do którego przybywają różnorodne emocje – każda z nich ma swoją osobowość, potrzeby i sposoby wyrażania. Dzięki niej najmłodszy odkrywają, że emocje to nasi goście – czasem wpadają na chwilę, a czasem zostają dłużej, ale wszystkie mają swoją rolę w naszym życiu.

"Trudne Emocje: Co robić, gdy się martwisz – poradnik dla dzieci lękliwych", Dawn Huebner

Wiek: 6-12 lat

Angażujący poradnik przeznaczony dla dzieci, które doświadczają niepokoju, lęku lub nadmiernego zamartwiania się. Poradnik pomaga dzieciom zrozumieć, co się z nimi dzieje, kiedy się martwią, i oferuje proste, skuteczne narzędzia do radzenia sobie z tymi nieprzyjemnymi emocjami.



"Tęskniący Zenon i żyrafa, która spadła z krzesła", Joanna Berendt, Aneta Ryfczyńska

Wiek: 6-12 lat

Oryginalna, pełna humoru i ciepła książka dla dzieci, która w niezwykle kreatywny sposób porusza tematy emocji, relacji i codziennych wyzwań. Przez pryzmat niezwykle postaci, takich jak Zenon i żyrafa, dzieci odkrywają, jak radzić sobie z tęsknotą, wstydem, uczyć się, jak empatycznie wspierać innych w trudnych chwilach



"Wielka domowa apteczka psychologiczna"

Wiek: 5-12 lat

"Wielka domowa apteczka psychologiczna" to praktyczny poradnik skierowany do całej rodziny, który pomaga rozwiązywać codzienne trudności psychologiczne. Książka jest bogata w konkretne wskazówki, ćwiczenia i techniki wspierające rozwój emocjonalny dzieci i dorosłych, a także budowanie zdrowych relacji w rodzinie.



RAZEM W ROZWOJU. Z POLECENIA PSYCHOLOGA

GRY

"Potwory do szafy" wyd. GRANNA



Wiek: od 3 lat

Potwory do szafy to kooperacyjna gra pamięciowa dla dzieci, która pomaga oswajać lęki, uczy współpracy i rozwija koncentrację. Gracze muszą znaleźć odpowiednie zabawki, by przepędzić potwory do szafy. Kolorowa oprawa i proste zasady czynią ją idealnym pierwszym krokiem w świat gier planszowych, wspierając jednocześnie pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa.

"Góra uczuć", wyd. Heim

Wiek: od 5 lat

Góra Uczuć to emocjonująca gra, która pomaga rozwijać inteligencję emocjonalną i umiejętność rozpoznawania oraz wyrażania uczuć. Gracze wspólnie wędrują na szczyt góry, wykonując zadania i odpowiadając na pytania dotyczące emocji. Gra uczy empatii, samoświadomości i budowania relacji, a jej przyjazna forma sprzyja rozmowom o uczuciach w bezpiecznej atmosferze.



"Emocje" wyd. Kukuryku

Wiek: od 3 lat

Emocje to edukacyjna gra terapeutyczna, wspierająca rozwój kompetencji emocjonalnych i społecznych. Jej celem jest nauka identyfikowania, nazywania oraz wyrażania emocji w sposób świadomy i akceptowalny społecznie. Gra pomaga dzieciom rozwijać empatię, regulację emocjonalną oraz komunikację interpersonalną poprzez zadania, pytania i scenariusze inspirowane codziennymi sytuacjami.



RAZEM W ROZWOJU. Z POLECENIA PSYCHOLOGA

"Feelinks", wyd. Funiverse

Wiek: od 8 lat



Feelinks to innowacyjna gra edukacyjna, która pomaga rozwijać inteligencję emocjonalną i umiejętność empatycznej komunikacji. Gracze odpowiadają na pytania dotyczące różnych sytuacji, wybierając emocje, jakie by odczuwali, a następnie próbują przewidzieć reakcje innych. Dzięki temu uczą się rozumienia uczuć swoich oraz innych osób, co sprzyja budowaniu głębszych relacji i rozwijaniu samoświadomości emocjonalnej.

"Lęki. O nie, dzięki", wyd. Funiverse

Wiek: od 7 lat

Pomaga oswajać lęki, uczy radzenia sobie z trudnymi emocjami i wzmacnia poczucie bezpieczeństwa. Gracze wspólnie odkrywają różne sytuacje budzące niepokój i szukają strategii ich przezwyciężania. Dzięki przyjaznej formule i angażującym mechanikom gra wspiera rozwój odporności psychicznej, samoświadomości i umiejętności radzenia sobie ze stresem.



"Kalejdoskop Emocji" wyd. Multigra

Wiek: od 4 (junior) lub od 9 lat (dla młodzieży)

Kalejdoskop Emocji to zestaw gier edukacyjnych, który pomaga dzieciom rozwijać świadomość emocjonalną i umiejętności społeczne. Poprzez zabawę gracze uczą się rozpoznawania, nazywania i wyrażania emocji, a także radzenia sobie z nimi w różnych sytuacjach.

Gra posiada dwie wersje - junior oraz dla młodzieży.



"Odkrycia. Poznać i zrozumieć siebie" wyd. Multigra

Wiek: od 3 lat

"Wielka domowa apteczka psychologiczna" to praktyczny poradnik skierowany do całej rodziny, który pomaga rozwiązywać codzienne trudności psychologiczne. Książka jest bogata w konkretne wskazówki, ćwiczenia i techniki wspierające rozwój emocjonalny dzieci i dorosłych, a także budowanie zdrowych relacji w rodzinie.



RAZEM W ROZWOJU. Z POLECENIA PSYCHOLOGA

Innych książek, planszówek i narzędzi do pracy z dzieckiem można szukać tutaj:

<https://biblioteczka-apteczka.pl/ksiazkinakonkretneproblemy/>

<https://emocjedziecka.pl/narzedziownia/>

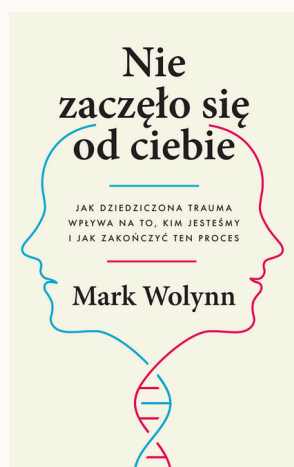
Ważne!

Podany przy pomocach wiek jest oczywiście sugerowany. Wiąże się najczęściej z odpowiednim dostosowaniem treści do wieku dziecka oraz umiejętności, które powinno ono rozwinąć w danym wieku. Jeżeli dziecko niedostatecznie radzi sobie w tym obszarze, można po nie sięgnąć również w przypadku starszego dziecka.

DLA RODZICA

Jednym z najważniejszych sposobów wspierania dziecka jest dbałość o własny rozwój - o umiejętności, zasoby i kompetencje dorosłych. Współcześnie dostępnych jest wiele poradników dotyczących rodzicielstwa - część z nich bywa już obecna w domowych bibliotekach. Warto jednak spojrzeć na ten temat z szerszej perspektywy.

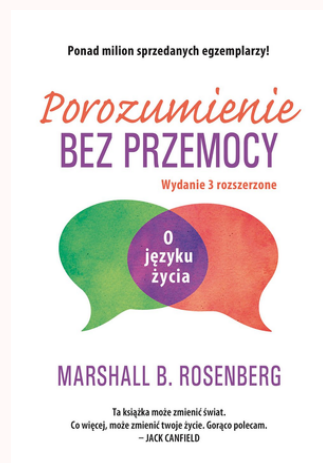
Dzieci w naturalny sposób obserwują dorosłych i przyswajają ich sposób reagowania. Zachowania rodziców są przez nie przejmowane i odtwarzane w codziennym życiu. Refleksja nad własnymi umiejętnościami i ich rozwijanie - gdy zajdzie taka potrzeba - może stanowić istotne wsparcie w procesie wychowania. Poniżej przedstawiono kilka wartościowych źródeł, które mogą w tym pomóc.



„Nie zaczęło się od ciebie. Jak dziedziczona trauma wpływa na to, kim jesteśmy i jak zakończyć ten proces”, Mark Wolynn

Książka, która pomaga zrozumieć, w jaki sposób nierozwiązane traumy rodzinne mogą przenosić się z pokolenia na pokolenie i wpływać na nasze życie oraz zachowanie - często nieświadomie. Autor pokazuje, jak zrozumienie rodzinnych wzorców może pomóc w wychowywaniu dzieci, wpływać na nasze reakcje wychowawcze, relacje z dziećmi i ich emocjonalny rozwój.

RAZEM W ROZWOJU. Z POLECENIA PSYCHOLOGA

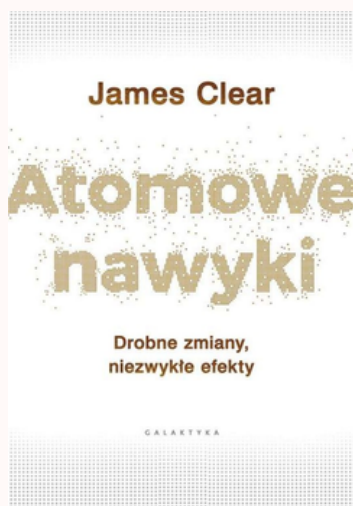


"Porozumienie bez przemocy", Marshall B. Rosenberg

Praktyczny przewodnik po empatycznej komunikacji. Autor przedstawia prosty, ale głęboko transformujący model komunikacji, oparty na empatii, autentyczności i uważności. Dzięki praktycznym wskazówkom rodzice uczą się, jak rozmawiać z dziećmi bez oceniania, krytykowania czy stosowania kar, a jednocześnie jasno wyrażać swoje potrzeby i granice. Książka pomaga budować relacje oparte na zaufaniu i współpracy

"Czuła przewodniczka. Kobięca droga do siebie", Natalia de Barbaro

Poruszająca książka, która zaprasza kobiety do głębokiej refleksji nad własnym życiem i tożsamością. Autorka analizuje społeczne role, które kobiety często przyjmują, nie zdając sobie z tego sprawy. Książka zachęca do porzucenia tych ograniczających schematów i do wsłuchania się w głos wewnętrznej „Czułej Przewodniczki” - symbolu intuicji, empatii i autentyczności.



"Atomowe nawyki. Drobne zmiany, niezwykle efekty", James Clear

Praktyczny poradnik pokazujący, jak małe, codzienne działania mogą prowadzić do wielkich zmian - zarówno w życiu osobistym, jak i rodzinnym. Dla rodziców dzieci w wieku szkolnym to świetne wsparcie w budowaniu zdrowych nawyków, konsekwencji i dobrej organizacji - u siebie i u swoich dzieci. Autor w prosty sposób tłumaczy, jak działa nawyk, jak go skutecznie wprowadzać i jak unikać pułapek motywacji.

"Jak rozumieć, nazywać i regulować swoje emocje", Olga Daliga

Ta pozycja pomaga czytelnikom zrozumieć i zarządzać własnymi emocjami. Autorka oferuje narzędzia do rozpoznawania emocji, ich nazywania oraz skutecznej regulacji. Książka zawiera liczne ćwiczenia i praktyczne wskazówki, które umożliwiają czytelnikom lepsze radzenie sobie z emocjonalnymi wyzwaniem.



RAZEM W ROZWOJU. Z POLECENIA PSYCHOLOGA

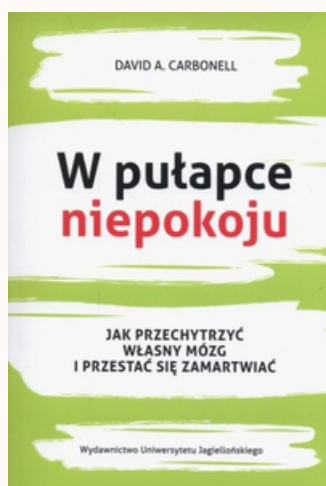
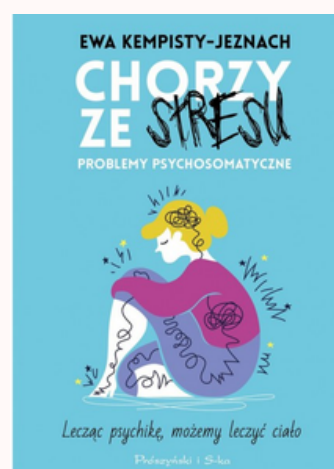


"Zjedz tę żabę!", Brian Tracy

Bestsellerowy poradnik, który oferuje 21 sprawdzonych metod na zwiększenie produktywności i pokonanie odkładania na później. Dla rodziców lektura ta może być inspiracją do wprowadzenia zdrowych nawyków zarządzania czasem w rodzinie oraz do nauczania dzieci, jak radzić sobie z obowiązkami i unikać odkładania zadań na później.

"Chorzy ze stresu. Problemy psychosomatyczne", Ewa Kempisty-Jeznach

Książka zgłębia dolegliwości ciała wynikających z napięć emocjonalnych i stresu. Autorka, lekarz i psychoterapeutka, przedstawia przypadki swoich pacjentów, ukazując, jak stres i nierozwiązane emocje mogą manifestować się w postaci bólów głowy, problemów trawiennych czy chorób skóry. Oferuje również praktyczne wskazówki dotyczące radzenia sobie ze stresem, podkreślając znaczenie pracy nad sobą, terapii oraz technik relaksacyjnych.



"W pułapce niepokoju. Jak przechrzyć własny mózg i przestać się zamartwiać", David A. Carbonell

Poradnik dla osób zmagających się z chronicznym lękiem i zamartwianiem się. Książka oferuje konkretne narzędzia do zrozumienia i zarządzania lękiem, ucząc, jak spojrzeć na swoje obawy z dystansem i skutecznie przechrzyć własny mózg, by nie wpadać w pułapkę niepokoju. To cenna lektura zarówno dla osób, które zmagają się z codziennym stresem, jak i dla tych, którzy chcą lepiej zrozumieć mechanizmy działania lęku i nauczyć się, jak sobie z nim radzić.

"Umysł ponad nastrojem. Zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia", Christine A. Padesky, Dennis Greenberger

Publikacja pomaga zrozumieć, jak myśli wpływają na emocje i zachowanie, a następnie uczy, jak świadomie je zmieniać, aby poprawić samopoczucie. Zawiera liczne przykłady, ćwiczenia i praktyczne narzędzia, które wspierają proces zmiany myślenia w obszarach takich jak depresja, lęk, złość, poczucie winy czy niska samoocena.



RAZEM W ROZWOJU. Z POLECENIA PSYCHOLOGA

ZAKOŃCZENIE

Zrozumienie roli, jaką rozwój emocjonalny i społeczny odgrywa w życiu dziecka, stanowi pierwszy krok ku jego lepszej przyszłości. Przedstawione w niniejszym poradniku narzędzia – takie jak książki i gry – to wartościowe zasoby wspierające ten proces.

Warto podkreślić, że wspieranie dzieci w rozwoju emocjonalnym i społecznym jest procesem długofalowym, wymagającym systematyczności oraz świadomego zaangażowania. Prezentowane materiały stanowią jedynie punkt wyjścia do szerszej pracy, umożliwiającej kształtowanie kompetencji emocjonalnych i społecznych.

Zaleca się elastyczne podejście do proponowanych narzędzi, ich dostosowywanie do indywidualnych potrzeb dziecka oraz uważną obserwację, które metody przynoszą najlepsze efekty. W procesie tym szczególnie istotna pozostaje rola opiekunów – jako przewodników wspierających dziecko w rozwoju, a zarazem dbających o własne zasoby i równowagę.

