

Drodzy Rodzice i Uczniowie!

Przedstawiam książki, które w bardzo przystępny sposób pozwolą nam porozmawiać z naszymi dziećmi o emocjach i uczuciach.



Uczucia Gucia - Aurelie Chien Chow Chine.

Bardzo ciekawa seria książeczek o małym jednorożcu Guciu, który w każdym z tomów mierzy się z innym uczuciem. Pokazuje też i uczy dziecko prostych ćwiczeń oddechowych, które pozwalają oswoić i lepiej poznać każdy omawiany stan.

W serii kilkanaście książeczek, które można kolekcjonować lub skupić się na tych dla nas najistotniejszych.

zdjęcie: <https://natuli.pl/pl/p/Pakiet-Uczucia-Gucia/20650>

Co robią uczucia? - Tina Oziewicz.

Najlepsza, aby w krótkich słowach wytłumaczyć dziecku, co się dzieje w świecie uczuć.



Czy słowa : "Gościnność piecze ciasto" nie mówią nam już wszystkiego?

A odwaga? Odwaga po prostu odpoczywa w samym środku lasu. Tymczasem Cierpliwość ma piękny ogród.

Prosty przekaz, który trafia do młodszych i starszych dzieci oraz do dorosłych.

Grafika, która opisuje więcej niż słowa.

zdjęcie: <https://www.tosimama.pl/2020/09/co-robja-uczucia-wydawnictwo-dwie.html>

Self-Reg - opowieści dla dzieci. O tym jak działać, gdy emocje biorą górę.

Self - Reg - szkolne wyzwania. O tym jak działać, gdy emocje biorą górę.

Agnieszka Stażka-Gawrysiak .



Przygody Kuby i Leny wspaniale pokazują nam jak radzić sobie w codziennych sytuacjach, które nie są obce żadnemu rodzicowi. Marudzenie przy kolacji, kłótnie na placu zabaw czy nagłe wybuchy złości o drobiazgi - to sytuacje, które nie tylko dla rodziców są trudne. W części drugiej omawiamy szkolne problemy - nauka zdalna, pandemia, dokuczanie ze strony rówieśników, wpływ gier komputerowych na zachowanie dzieci - czyli nasza codzienność ostatnich miesięcy.

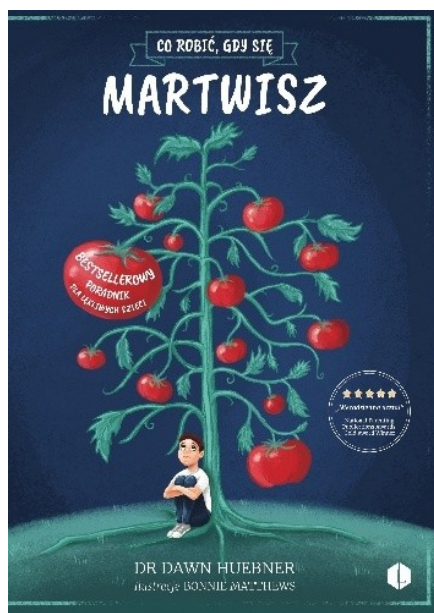


W książce jasno i wyraźnie pokazane jest, że dzieci, podobnie jak my żyją stresie, a my możemy pomóc im z nim walczyć. Czytając te historie - pomagamy także sobie!

Książki z instrukcjami i objaśnieniami dla rodziców, które pozwolą zrozumieć trudności dziecka i pozwolą wesprzeć je w drodze do równowagi.

Zdjęcie: <https://emocjedziecka.pl/self-reg-opowiesci-dla-dzieci-o-tym-jak-dzialac-gdy-emocje-biora-gore/>
zdjęcie: <https://malazyrafa.pl/edukacja/81792-znak-self-regulation-szkolne-wyzwania-9788324052288.html>

Co robić gdy się martwisz. - dr Dawn Huebner.



Książka dla dzieci w wieku 6-12 lat.

“Zmartwienia są jak pomidory! Gdy zwracasz na nie uwagę i je pielęgnujesz w sobie rosną i stają się coraz większe.”

Stają się tak duże, że niepokoją nas każdego dnia i nieustannie skupiamy na nich swoje myśli.

Ten bestsellerowy poradnik psychologiczny dla dzieci w nowatorski sposób edukuje, motywuje i uczy, jak stosować poznawczo-behawioralne techniki radzenia sobie z lękiem.

Zdjęcie: <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/4850630/co-robic-gdy-sie-martwisz-poradnik-dla-lekliwych-dzieci>

Dlaczego rodzice tak cię wkurzają i co z tym zrobić - dr Dean Burnett



Jedna z najciekawszych książek dotycząca relacji rodzic - nastolatek jakie wydano w ostatnim czasie. Wyjątkowy, adresowany do młodzieży poradnik o tym dlaczego rodzice robią to co robią czyli marudzą albo mają inne “usterki”. Na pewno niejednen nastolatek chętnie sięgnie po tę książkę - w końcu może udowodnić rodzicom, że to, że wieczorem nie chce spać, a rano nie chce wstawać to wina jego mózgu a nie złej woli.

zdjęcie: <https://www.ceneo.pl/96837641>

Serdecznie polecam

Dorota Bielińska