

BIBLIOTERAPIA

„Początki biblioterapii sięgają czasów starożytnych. Zarówno Egipcjanie, jak i Rzymianie uważali biblioteki i znajdujące się w nich książki za panaceum na dolegliwości duszy.”¹

W czasie epidemii, kryzysów czy różnych zdarzeń losowych utrudniających kontakty społeczne, mamy znacznie ograniczone możliwości osobistych spotkań z psychologami, terapeutami czy innymi specjalistami, do których zwrócilibyśmy się z pytaniami o nurtujące nas problemy związane z wychowaniem dzieci, z radzeniem sobie z problemami, które niesie życie, czy z tym, jak pomóc naszym bliskim w pokonywaniu różnych przeciwności, wspomagać ich rozwój. Czasem warto przypomnieć sobie o jednej z najstarszych terapii, sięgającej czasów starożytnych – biblioterapii. Lektura książek, czasopism, a dzisiaj też słuchanie audiobooków czy sięganie do publikacji na stronach WWW, choć nie zastąpi nam rzeczywistego kontaktu z drugim człowiekiem, może jednak nieść inspirację, dać chwilę refleksji czy podsunąć ciekawe pomysły, a nawet rozwiązania niektórych problemów.

Proponujemy Państwu skorzystanie z tego typu „panaceum na dolegliwości duszy” – być może któraś z naszych propozycji pozwoli zdobyć informacje i dostrzec rozwiązanie, albo będzie miłym dodatkiem do chwil spędzanych z bliskimi.

Alternatywą dla (jeszcze zamkniętych) bibliotek, w których można odnaleźć proponowane książki mogą być materiały i linki zamieszczane w zakładkach na stronach naszej Poradni: Bank Dobrych Praktyk; Publikacje, Poradniki.

Życzymy miłej lektury

Książki o wychowaniu

- ***Nie ma złej pogody: tajemnica szwedzkiego wychowania dzieci***, Akeson McGurk, Linda.
- ***Nastolatki szczerze o sobie. Wyjątkowy poradnik dla rodziców***. Bedwell Louise, Lovegrove Megan.
- ***Posprzątaj swój pokój : jak sprawić, żeby dzieci robiły rzeczy, których nie lubią robić***, Bidder, Jane.
- ***W Paryżu dzieci nie grymaszą***; Druckerman, Pamela
- ***Rodzeństwo bez rywalizacji: jak pomóc własnym dzieciom żyć w zgodzie, by samemu żyć z godnością***, Faber, Adele.
- ***Wyzwoleni rodzice, wyzwolone dzieci : twoja droga do szczęśliwszej rodziny***, Faber, Adele
- ***Nietoksyczne rodzicielstwo: jak mądrze wychowywać dzieci***, Firestone, Robert

¹ <https://www.wbp.poznan.pl/strefa-bibliotekarza/szkolenia/kurs-biblioterapii-i-stopnia/biblioterapia-co-to-jest/>

- **Wychowanie bez porażek w praktyce: jak rozwiązywać konflikty z dziećmi**; Gordon, Thomas
- **Wychowanie bez porażek. Rozwiązywanie konfliktów między rodzicami a dziećmi**, Gordon, Thomas
- **Wychowanie bez porażek w szkole**, Gordon, Thomas
- **Dziecko wolne od stresu : jak prostymi metodami mindfulness zwiększyć szansę twojego dziecka na szczęście**, Greenland, Susan Kaiser.
- **Jak Eskimosi ogrzewają swoje dzieci? : rodzicielskie przygody z całego świata**, Hopgood, Mei-Ling.
- **Zamiast wychowania: o sile relacji z dzieckiem**; Juul, Jesper
- **Każde dziecko może nauczyć się reguł. Jak ustanowić granice i wytyczyć zasady postępowania od niemowlaka do dziecka w wieku szkolnym**, Kast-Zahn Annette.
- **Wychowanie bez nagród i kar: rodzicielstwo bezwarunkowe**; Kohn, Alfie
- **Jak być dobrym rodzicem**, Korzeniewska Justyna.
- **Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić?** MacKenzie Robert J.
- **13 rzeczy, których nie robią silni psychicznie rodzice : jak wychowywać dzieci, aby wyrosły na szczęśliwych i spełnionych dorosłych**, Morin Amy.
- **Więź: dlaczego rodzice powinni być ważniejsi od kolegów**, Neufeld, Gordon.
- **Niezwykły rodzic**, Pawłowicz Beata, Srebrnicki Tomasz.
- **Nastolatki pod lupą**, Piotrowska Aleksandra, Świerżewska Ewa.
- **Poradnik dla zestresowanych rodziców**, Rosemond John
- **Zdrowe i szczęśliwe dzieci. Sześć podstawowych zasad wychowania**, Rosemond John
- **Dziecko z bliska : zbuduj szczęśliwą relację**, Stein Agnieszka.
- **Dodaj mi skrzydeł!: jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną?** Steinke-Kalembka, Joanna
- **Uważne rodzicielstwo: wychowaj dziecko na świadomego, pewnego siebie i czułego człowieka**, Stiffelman, Susan.
- **Twoje dziecko nie musi być tyranem : dlaczego wychowanie to nie wszystko? : drogi wyjścia**; Winterhoff, Michael; Von Lob, Genevieve
- **Sztuka wychowania, czyli jak pomóc dziecku i zadbać o siebie**, Wróbel, Agnieszka
- **Dialog zamiast kar**, Żuczkowska, Zofia Aleksandra

Jak rozmawiać z dziećmi

- ***Jak mówić, żeby maluchy nas słuchały : poradnik przetrwania dla rodziców dzieci w wieku 2-7 lat***, Faber, Joanna.
- ***Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły***, Faber A., Mazlish E.
- ***Jak mówić, żeby dzieci się uczyły w domu i w szkole***, Faber, Adele.
- ***Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały, jak słuchać żeby z nami rozmawiały***, Faber, Adele, Mazlish E.
- ***Mamo, co by było, gdyby...: jak i po co rozmawiać z dzieckiem na trudne tematy***, Bajko Małgorzata, Janiszewska, Monika.
- ***Dziecko, czy muszę ci to jeszcze raz powtarzać? : przełomowy program, dzięki któremu twoje dzieci będą Cię słuchały bez napominania, przypominania lub krzyczenia***, McCready, Amy
- ***Przestań mówić, zacznij rozmawiać : trzy kroki do skutecznej komunikacji z dzieckiem***, Turgeon, Heather.

Książki o emocjach, bajki terapeutyczne

- ***Nieśmiałość, czym jest i jak ją pokonać***, Bandelow Borwin
- ***Bajki, które leczą***, Brett Doris.
- ***Asertywność dla żółtodziobów***, Davidson Jeff.
- ***Złość. Opanuj ją, uzdrawiaj nią, powstrzymaj ją, zanim Cię zadręczy na śmierć***, DeFoore Wiliam Gray
- ***Trening relaksacji. Jak uwolnić się od stresu, lęku i depresji***, Gmitrzak, D.
- ***Strach i Pogromca Potworów***, Kołyszko Wojciech , Tomaszewska Jovanka
- ***Złość i smok Lubomił***, Kołyszko Wojciech Tomaszewska Jovanka
- ***Zazdrość i wyścigi żółwi***, Kołyszko Wojciech Tomaszewska Jovanka
- ***A MOŻE NIE MA SIĘ CZEGO BAĆ? Jak zamienić lęk w ciekawość***, Kurdwanowska Dagny, Mellibruda Leszek
- ***Moje dziecko się boi***, Lange-Rachwał Magdalena
- ***Jak pomóc dziecku które się boi***, Last Cynthia
- ***Bajki terapeutyczne dla dzieci***, Molicka Maria
- ***Bajki na dobry sen. Poradnik dla rodziców***, Ortner Gerlinde

- **Techniki relaksacji**, Schneider Angelika
- **Agresja a wychowanie. Czy dzieci mają prawo do agresji?** Rogge Jan-Uwe.
- **Krótkie opowiadania na pokonanie strachu**, Rogge Jan-Uwe
- **Motylek. Opowiadki dla dzieci.** Zubrzycka, Elżbieta.

Opracowanie:
Psycholog
Dr Elżbieta Malec