

**Aksjologiczne aspekty pracy w procesie resocjalizacji / red. Beata Mydlowska.
- Kraków : Impuls, 2021**

sygn. 46 696 [zamów](#)

Co jest najważniejsze w pracy resocjalizacyjnej? Wiedza, metody i doświadczenie – ale także wartości, które wyznaczają kierunek podejmowanych działań.

Publikacja podejmuje temat roli wartości w pracy z osobami wymagającymi wsparcia resocjalizacyjnego. To propozycja dla wszystkich, którzy chcą spojrzeć na resocjalizację nie tylko od strony praktycznych oddziaływań, ale również przez pryzmat człowieka, jego godności, odpowiedzialności, relacji i możliwości zmiany. Pokazuje ona jak wartości wpływają na proces wychowania i resocjalizacji oraz jakie miejsce zajmują w codziennej pracy pedagoga i wychowawcy.

☐ Książka może zainteresować szczególnie **pedagogów, nauczycieli, wychowawców, studentów pedagogiki i resocjalizacji**, a także osoby zajmujące się zawodowo pracą wychowawczą i społeczną.

Społeczno-pedagogiczne i kulturowe konteksty migracji dzieci : między globalnym wykluczeniem a walką o godność / Łukasz Albański. – Kraków : Impuls, 2020

sygn. 46 697 [zamów](#)

Migracja dzieci to nie tylko zmiana miejsca zamieszkania. To doświadczenie, które może wpływać na ich poczucie bezpieczeństwa, relacje, edukację i funkcjonowanie w nowym środowisku.

Książka Łukasza Albańskiego przygląda się migracji dzieci z perspektywy społecznej, pedagogicznej i kulturowej. Autor porusza kwestie wykluczenia, nierówności oraz godności dziecka, pokazując, że za statystykami i pojęciem „migracja” kryją się konkretne osoby i ich historie. Warto sięgnąć po książkę, by lepiej zrozumieć wyzwania, z jakimi mierzą się migrujące dzieci, oraz zastanowić się, jak szkoła i środowisko wychowawcze mogą wspierać ich poczucie przynależności, bezpieczeństwa i godności.

☐ To wartościowa lektura dla **nauczycieli, pedagogów, wychowawców, psychologów, studentów kierunków pedagogicznych**, a także wszystkich osób zainteresowanych edukacją międzykulturową i sytuacją dzieci z doświadczeniem migracji.

**Dobro dziecka jako przedmiot troski społecznej / Magdalena Arczewska. -
Kraków : Zakład Wydawniczy "Nomos", 2017**

sygn. 46 698 [zamów](#)

Czym właściwie jest dobro dziecka? I kto powinien o nie dbać?

Dobro dziecka to pojęcie, które często pojawia się w dyskusjach o wychowaniu, edukacji, rodzinie czy prawach dziecka. Książka Magdaleny Arczewskiej pokazuje jednak, że troska o dziecko jest nie tylko sprawą rodziny, ale również ważnym zadaniem społecznym. To obszerna monografia naukowa, w której szeroko i wnikliwie omówiono zagadnienie "dobra dziecka", istniejące w świadomości przedstawicieli różnych środowisk, którzy są blisko związani w swej działalności zawodowej ze sprawami życiowymi dziecka. Publikacja skłania do refleksji nad tym, jak społeczeństwo, instytucje i profesjonaliści zajmujący się dziećmi rozumieją ich potrzeby i prawa oraz w jaki sposób podejmują działania mające służyć ich ochronie i prawidłowemu rozwojowi. Książka może stać początkiem ważnej refleksji: co możemy zrobić, aby troska o dobro dziecka nie była tylko hasłem, ale codzienną praktyką?

☐ To interesująca lektura dla **pedagogów, nauczycieli, wychowawców, pracowników socjalnych, studentów nauk społecznych**, a także wszystkich osób, którym bliska jest tematyka praw i dobra dziecka.

**Diagnoza małego dziecka : konteksty interdyscyplinarne / Barbara Cygan. -
Kraków : Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego, 2019**

sygn. 46 700 [zamów](#)

Małe dziecko nie zawsze potrafi powiedzieć, czego potrzebuje. Jak więc właściwie rozpoznać jego możliwości, potrzeby i trudności?

Diagnoza dziecka to ważny etap planowania odpowiedniego wsparcia. Książka Barbary Cygan podejmuje tę tematykę z perspektywy interdyscyplinarnej, zwracając uwagę na potrzebę spojrzenia na rozwój dziecka z różnych punktów widzenia. Dobra diagnoza to nie etykieta, lecz punkt wyjścia do lepszego rozumienia dziecka i zaplanowania adekwatnego wsparcia.

☐ Publikacja może być szczególnie interesująca dla **nauczycieli wychowania przedszkolnego i edukacji wczesnoszkolnej, pedagogów, psychologów, terapeutów, studentów kierunków pedagogicznych**, a także rodziców poszukujących wiedzy na temat rozwoju i diagnozowania małego dziecka.

Dziecko z zaburzeniami zachowania : metody i formy wsparcia / Barbara Cygan, Barbara Kurowska. - Kraków : Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego, 2021

sygn. 46 701 [zamów](#)

Trudne zachowanie dziecka to nie tylko problem, który trzeba „rozwiązać”. To także sygnał, który warto spróbować zrozumieć.

Publikacja Barbary Cygan i Barbary Kurowskiej poświęcona jest dzieciom z zaburzeniami zachowania oraz możliwościom udzielania im odpowiedniego wsparcia. Autorki podejmują temat metod i form pracy, które mogą pomóc dorosłym lepiej reagować na trudne zachowania i skuteczniej wspierać dziecko w codziennym funkcjonowaniu. Publikacja przedstawia współczesny obraz wiedzy teoretycznej oraz praktyki umożliwiającej nauczycielom lepsze zrozumienie zarówno podłoża występujących trudności u dzieci, jak i adekwatne do przyczyn i indywidualnych potrzeb wspomaganie każdego z nich w procesie rozwoju, wychowania i uczenia się. Zrozumienie zachowania może być pierwszym krokiem do znalezienia właściwego sposobu pomocy. Dlatego warto szukać nie tylko odpowiedzi na pytanie „jak reagować?”, ale również „dlaczego dziecko zachowuje się w ten sposób?”.

☐ To propozycja szczególnie dla **nauczycieli, pedagogów, wychowawców, psychologów, terapeutów i studentów kierunków pedagogicznych**, a także wszystkich osób pracujących z dziećmi, które przejawiają zachowania sprawiające trudności wychowawcze.

Jak nie zgubić dziecka w sieci / Mikołaj Marcela, Zyta Czechowska. – Warszawa: Muza, 2021

sygn. 46 702 [zamów](#)

Internet jest dziś częścią dzieciństwa. Jak sprawić, żeby dziecko korzystało z jego możliwości, a jednocześnie było bezpieczne? Jak nowe technologie zmieniają nas samych i świat wokół nas? Jak wpływają na sposób, w jaki się uczymy? I przede wszystkim: jak nie zgubić swojego dziecka w sieci?

Smartfon, media społecznościowe, gry, filmy i komunikatory – świat cyfrowy daje dzieciom ogromne możliwości, ale może też wiązać się z różnymi zagrożeniami. Książka Mikołaja Marceli i Zyty Czechowskiej podpowiada, jak **mądrze towarzyszyć dziecku w cyfrowym świecie**, zamiast ograniczać się do zakazów i kontroli. Warto pamiętać, że bezpieczeństwo w sieci to nie tylko hasła, ustawienia prywatności czy kontrola czasu przed ekranem. To również **rozmowa, zaufanie, uważność i budowanie relacji**, dzięki którym dziecko wie, do kogo zwrócić się w trudnej sytuacji. Książka dostarczy wiedzy o zaletach i wadach nowych technologii oraz praktycznych rozwiązań, dzięki którym ograniczycie zagrożenia związane z internetem i uczynicie cyfrowy świat sprzymierzeńcem w procesie efektywnej edukacji i rozwoju swoich dzieci. Książka to propozycja dla tych, którzy chcą być przewodnikami dziecka po cyfrowym świecie – blisko, mądrze i bez niepotrzebnego straszenia.

☐ Publikacja może zainteresować **rodziców, nauczycieli, pedagogów, wychowawców i wszystkich dorosłych**, którzy chcą lepiej rozumieć cyfrową codzienność dzieci i nastolatków.

Dziecko w rodzinie : kontekst prawno-metodyczny / redakcja naukowa Ewa Grudziwska. - Warszawa : Difin, 2022

sygn. 46 705 [zamów](#)

Rodzina jest dla dziecka pierwszym i najważniejszym środowiskiem rozwoju. Co jednak w sytuacji, gdy potrzebuje ono dodatkowego wsparcia, ochrony lub pomocy specjalistów?

Publikacja pod redakcją naukową Ewy Grudziwskiej podejmuje temat funkcjonowania dziecka w rodzinie z perspektywy prawnej i metodycznej. Łączy wiedzę dotyczącą obowiązujących regulacji z zagadnieniami praktycznej pracy na rzecz dziecka i rodziny.

Dobro dziecka wymaga nie tylko troski, ale także wiedzy o tym, jakie prawa, możliwości i **formy pomocy mu przysługują**. Znajomość kontekstu prawnego może być ważnym elementem profesjonalnego wsparcia, a odpowiednio dobrane metody – podstawą skutecznej pracy z dzieckiem i jego rodziną. Książka pokazuje, w jaki sposób należy interpretować i stosować obowiązujące przepisy prawa w pracy z klientami pomocy społecznej i ich rodzinami w oparciu o ideę pomagania osobom, które znajdują się w trudnej sytuacji życiowej, doświadczając różnorodnych trudności, problemów czy też kryzysów.

☐ To wartościowa propozycja dla **pedagogów, nauczycieli, psychologów, pracowników socjalnych, wychowawców, asystentów rodziny, studentów kierunków pedagogicznych i społecznych**, a także osób zainteresowanych ochroną praw dziecka i wspieraniem rodziny.

Edukacja muzyczna dzieci z perspektywy pedagogicznej i profilaktyczno-terapeutycznej / Lidia Kataryńczuk-Mania. - Wyd. 2. – Kraków : Impuls, 2022

sygn. 46 713 [zamów](#)

Czy muzyka może być czymś więcej niż nauką śpiewu, gry na instrumencie czy rozpoznawania dźwięków? Zdecydowanie tak!

Publikacja Lidii Kataryńczuk-Manii pokazuje edukację muzyczną dziecka z szerszej perspektywy – pedagogicznej, profilaktycznej i terapeutycznej. Muzyka może wspierać rozwój emocjonalny i społeczny, pobudzać kreatywność, pomagać w wyrażaniu uczuć oraz tworzyć przestrzeń do wspólnej aktywności i budowania relacji. Wczesna edukacja muzyczna może korzystnie oddziaływać na kolejne fazy życia dziecka. Nie trzeba być zawodowym muzykiem, aby wykorzystywać muzykę w pracy z dziećmi. Śpiew, ruch, rytm, zabawy muzyczne czy wspólne słuchanie mogą stać się wartościowymi elementami codziennej pracy wychowawczej i edukacyjnej. „Edukacja muzyczna dzieci...” to propozycja dla tych, którzy chcą spojrzeć na muzykę nie tylko jako dziedzinę sztuki, lecz także jako narzędzie wspierania rozwoju i dobrostanu dziecka. Publikacja składa się z dwóch części opartych o pedagogiczne i profilaktyczno-terapeutyczne założenia edukacji muzycznej. W części pierwszej autorka skupia uwagę na rozwoju muzycznym dzieci, koncepcjach i metodach pracy, formach aktywności muzycznych i możliwościach korelacji kształcenia muzycznego z innymi dziedzinami. W części drugiej wymienia walory profilaktyczno-terapeutyczne edukacji muzycznej i dzieli się informacjami na temat muzykoterapii dla dzieci, wykorzystania logorytmiki, a także, poszukując alternatywnych metod, wskazuje na terapię dźwiękiem, która może wspomagać edukację muzyczną w codziennej praktyce.

☐ Książka może być szczególnie interesująca dla **nauczycieli edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej, pedagogów, wychowawców, terapeutów, animatorów zajęć muzycznych**, a także studentów kierunków pedagogicznych.

Nie pytaj, jak było w szkole : rozmowy, które dają dzieciom siłę / dr Rebecca Rolland. - Warszawa : Samo Sedno, 2023

sygn. 46 728 [zamów](#)

„Jak było w szkole?” – pytanie, które wielu z nas zadaje dzieciom niemal automatycznie. A co, jeśli odpowiedź najczęściej brzmi: „Dobrze”?

Rebecca Rolland pokazuje, że dobra rozmowa z dzieckiem zaczyna się od czegoś więcej niż prostego pytania. To uważność, ciekawość, słuchanie bez oceniania i tworzenie przestrzeni, w której dziecko może swobodnie opowiedzieć o swoich przeżyciach, problemach, radościach i pomysłach. Książka podpowiada, jak prowadzić rozmowy, które pomagają dzieciom lepiej rozumieć własne emocje, rozwijać samodzielność, budować pewność siebie i wzmacniać relacje z dorosłymi. Czasem najważniejsze nie jest to, **o czym** rozmawiamy z dzieckiem, ale **jak** to robimy. Książka podpowiada jak wykorzystać wartościowe rozmowy do rozwijania u dzieci kluczowych kompetencji związanych z uczeniem się, empatią, pewnością siebie, relacjami, zabawą, otwartością na innych, kontrolowaniem temperamentu. Książka dostarcza wiele praktycznych wskazówek i pomysłów, jak prowadzić wartościowe rozmowy z dziećmi, które będą zabawne dla obu stron. Pokazuje, jak zamienić codzienne rozmowy w okazję do budowania bliskości, zaufania i poczucia, że dziecko jest naprawdę słyszane.

☐ To wartościowa lektura dla **rodziców, nauczycieli, pedagogów, wychowawców i wszystkich osób pracujących z dziećmi**, które chcą nie tylko rozmawiać z najmłodszymi, ale przede wszystkim **naprawdę ich słuchać**. To lektura dla każdego rodzica, który chce dowiedzieć się, jak tworzyć pozytywne relacje ze swoimi dziećmi i pomagać im w rozwoju.

12 ważnych praw : polscy autorzy o prawach dzieci / [red. Justyna Sell, Eleonora Mierzyńska-Iwanowska, Anna Belter. - Poznań : Publicat, 2024

sygn. 46 703 [zamów](#)

Dzieci mają prawa – ale czy zawsze je znają? A czy my, dorośli, zawsze o nich pamiętamy?

„12 ważnych praw” to książka, która w przystępny i angażujący sposób przybliży najmłodszym najważniejsze prawa dziecka. To publikacja, która może być świetnym punktem wyjścia do rozmowy o szacunku, bezpieczeństwie, wolności, równości i potrzebach każdego dziecka. Szczególną wartością książki jest połączenie tematyki praw dziecka z twórczością polskich autorów, dzięki czemu ważne i czasem trudne zagadnienia można poznawać poprzez literaturę i opowieść. Znajomość swoich praw daje dziecku ważną wiedzę o sobie i o relacjach z innymi. Warto więc rozmawiać o prawach dziecka nie tylko przy okazji szczególnych dni, ale również na co dzień.

☐ To propozycja nie tylko dla dzieci. Książka może być inspiracją dla **rodziców, nauczycieli, pedagogów, wychowawców i bibliotekarzy**, którzy chcą w ciekawy sposób rozmawiać z dziećmi o ich prawach i uczyć je, że mają prawo do szacunku, bezpieczeństwa i bycia traktowanymi z uwagą.

12 opowieści o przyjaźni : polscy autorzy o tym, jak tworzyć dobre relacje / [Liliana Bardijewska] i in. - Poznań : Publicat, 2025

sygn. 46 704 [**zamów**](#)

Czym właściwie jest przyjaźń? Jak ją budować, pielęgnować i co zrobić, kiedy pojawiają się nieporozumienia?

„12 opowieści o przyjaźni” to zbiór historii, które w bliski dzieciom i przystępny sposób podejmują temat relacji, emocji, zaufania, empatii i wzajemnego szacunku. To opowieści o tym, że przyjaźń może mieć różne oblicza, a dobre relacje wymagają uważności, rozmowy i troski o drugą osobę. Książka może stać się świetnym punktem wyjścia do rozmów z dziećmi o tym, jak być dobrym przyjacielem, jak radzić sobie z konfliktem, jak mówić o swoich uczuciach i jak reagować, gdy ktoś potrzebuje wsparcia. Przyjaźni można się uczyć. Słuchania, dzielenia się, przepraszania, stawiania granic i zauważania potrzeb drugiej osoby – a literatura może być doskonałym pretekstem, by o tych sprawach rozmawiać.

W książce znalazły się opowieści o: współpracy, lojalności, wybaczeniu, szczerości, stawianiu granic, kompromisie, wspólnym spędzaniu czasu, zaufaniu, komunikacji, akceptacji, empatii i wsparciu.

☐ To propozycja dla **dzieci, rodziców, nauczycieli, pedagogów, wychowawców i bibliotekarzy** – szczególnie tych, którzy szukają wartościowych tekstów do wspólnego czytania i rozmowy.

Szkoła przyjazna kreatywności : czynniki sukcesu / Jan Fizlagić. – Warszawa : Difin, 2023

sygn. 46 706 [**zamów**](#)

Czy szkoła może być miejscem, w którym kreatywność nie tylko jest mile widziana, ale staje się częścią codziennej nauki?

Kreatywność to nie wyłącznie talent artystyczny czy umiejętność wymyślania niezwykłych pomysłów. To także odwaga zadawania pytań, poszukiwania nowych rozwiązań, eksperymentowania i patrzenia na problemy z różnych perspektyw. W książce „Szkoła przyjazna kreatywności” Jan Fizlagić przygląda się czynnikom, które mogą sprzyjać rozwijaniu kreatywności w środowisku szkolnym. Publikacja skłania do refleksji nad tym, jak organizacja szkoły, sposób nauczania, relacje i kultura pracy mogą wpływać na twórcze myślenie uczniów i nauczycieli.

Co możemy zrobić, aby szkoła dawała więcej przestrzeni na pytania, pomysły i samodzielne poszukiwanie rozwiązań? Ta książka może być dobrym punktem wyjścia do takiej refleksji. Czytelnik znajdzie w niej olbrzymią liczbę cennych i praktycznych porad odnośnie do tego, jak organizować pracę szkoły w XXI wieku w epoce sztucznej inteligencji oraz dojścia do głosu pokoleń Z i Alfa. Książka stanowi kompendium wiedzy o tym, jak zrozumieć kreatywność uczniów i jak się o nią troszczyć.

☐ To ciekawa propozycja dla **nauczycieli, dyrektorów szkół, pedagogów, edukatorów i studentów kierunków pedagogicznych**, którzy chcą poszerzyć swoje spojrzenie na współczesną edukację.

Prawdziwy człowiek : osobista opowieść o dorastaniu i edukacji w autyzmie / Gunilla Gerland. - Warszawa : Wolters Kluwers, 2015

sygn. 46 708 [zamów](#)

Jak wygląda świat z perspektywy osoby w spektrum autyzmu? Co może oznaczać dorastanie i edukacja, gdy otaczająca rzeczywistość nie zawsze jest łatwa do zrozumienia?

„Prawdziwy człowiek” to osobista opowieść Gunilli Gerland, która dzieli się doświadczeniami swojego dorastania i edukacji w autyzmie. Jej relacja pozwala spojrzeć na wiele codziennych sytuacji z innej perspektywy – osoby, która doświadcza świata w sposób odmienny od większości. To książka o poszukiwaniu własnej tożsamości, potrzebie zrozumienia, relacjach z innymi oraz doświadczeniach związanych z edukacją i dorastaniem. Osobista narracja sprawia, że temat autyzmu przestaje być wyłącznie zagadnieniem teoretycznym, a staje się opowieścią o konkretnym człowieku i jego doświadczeniach.

Warto czasem odłożyć definicje i diagnozy, a po prostu posłuchać czyjejś historii. Taka perspektywa może pomóc spojrzeć na autyzm nie tylko przez pryzmat trudności, lecz przede wszystkim przez doświadczenia, potrzeby i podmiotowość konkretnej osoby. Książka pomaga w zrozumieniu odmiennego sposobu funkcjonowania dziecka autystycznego w rodzinie i społeczności szkolnej, postrzegania przez nie celu samego uczenia się oraz jego przebiegu. Ukazuje szereg niemożliwych do wyrażenia trudności, z którymi boryka się dziecko autystyczne i które najczęściej nie są dostrzegane ani rozumiane przez otoczenie.

☐ Publikacja może zainteresować **nauczycieli, pedagogów, psychologów, terapeutów, studentów kierunków pedagogicznych**, a także rodziców i wszystkich, którzy chcą lepiej rozumieć osoby w spektrum autyzmu.

Zrozumieć autyzm : przewodnik dla rodziców / Katrina Williams, Jacqueline Roberts. - Gdańsk : Harmonia Universalis, 2019

sygn. 46 732 [zamów](#)

Autyzm to nie jedna historia i nie jeden sposób doświadczania świata. Jak lepiej zrozumieć dziecko w spektrum i towarzyszyć mu na co dzień?

„Zrozumieć autyzm” to publikacja przygotowana z myślą przede wszystkim o rodzicach, którzy chcą poszerzyć swoją wiedzę i lepiej rozumieć potrzeby swojego dziecka. Książka porusza zagadnienia związane z funkcjonowaniem osób w spektrum oraz codziennymi wyzwaniami, z jakimi mogą mierzyć się dzieci i ich rodziny. Zrozumienie jest ważnym początkiem skutecznego wsparcia. Wiedza o autyzmie może pomóc dorosłym uważniej obserwować dziecko, dostrzegać jego indywidualne potrzeby i szukać rozwiązań dopasowanych do jego sytuacji.

Warto sięgnąć po tę książkę również po to, by spojrzeć na autyzm nie tylko przez pryzmat diagnozy i trudności, ale przede wszystkim przez pryzmat konkretnego dziecka, jego możliwości, potrzeb i sposobu komunikowania się ze światem. Książka pozwala lepiej zrozumieć autyzm i dowiedzieć się więcej o wspieraniu dziecka w spektrum. Autorki rzeczowo odpowiadają na pytania, z którymi zetknęły się podczas wieloletniej pracy z osobami z autyzmem i ich rodzinami. W przystępny sposób omawiają diagnozę oraz zachowania, które mogą się pojawić na kolejnych etapach rozwojowych, a także przedstawiają najskuteczniejsze sposoby radzenia sobie z problemami.

☐ To wartościowa lektura dla **nauczycieli, pedagogów, psychologów, terapeutów i wychowawców**, którzy chcą lepiej rozumieć zachowania i potrzeby swoich podopiecznych oraz wspierać ich w środowisku edukacyjnym.

Zrozum swój mózg : skąd biorą się emocje i dlaczego są ok / Anders Hansen, Mats Wänblad. – Kraków : Wydawnictwo Znak, 2026

sygn. 46 709 [zamów](#)

Dlaczego czasem złościmy się bez wyraźnego powodu? Skąd bierze się lęk, smutek albo radość? I czy wszystkie nasze emocje są nam do czegoś potrzebne?

„Zrozum swój mózg” to książka, która w przystępny sposób pomaga przyjrzeć się temu, jak działa mózg i skąd biorą się nasze emocje. Autorzy pokazują, że emocje są naturalną częścią naszego funkcjonowania – również te, których czasem wolelibyśmy nie odczuwać. Zrozumienie własnych emocji nie oznacza, że zawsze musimy nad nimi panować. Czasem pierwszy krok stanowi samo zauważenie tego, co czujemy, i próba zrozumienia, skąd to uczucie się pojawiło. „Zrozum swój mózg” może pomóc ośwoić emocje i spojrzeć na nie z większą ciekawością zamiast złości czy oceniania. To książka, która przypomina, że wszystkie emocje mają swoje miejsce – nawet te trudne.

Anders Hansen, Mats Wänblad wyjaśniają dlaczego nasze mózgi od tysięcy lat prawie się nie zmieniły i jak to wpływa na emocje, skąd biorą się lęk, stres i przygnębienie – i dlaczego są nam bardzo potrzebne, jak sobie lepiej radzić z presją szkoły, otoczenia i social mediów.

☐ To ciekawa propozycja dla **dzieci i młodzieży, rodziców, nauczycieli, pedagogów i wychowawców**. Może być również dobrym punktem wyjścia do rozmów o emocjach, samopoczuciu, stresie i tym, co dzieje się w naszym umyśle.

Empatia : poradnik dla wrażliwych / Judith Orloff. - Łódź : JK, 2020

sygn. 46 718 [zamów](#)

Czy łatwo wyczuwasz nastroje innych osób? Czy cudze emocje potrafią mocno wpływać na Twoje samopoczucie? A może czasem trudno Ci powiedzieć „nie”, bo zbyt mocno przejmujesz się potrzebami innych?

Książka Judith Orloff poświęcona jest empatii i wysokiej wrażliwości oraz temu, jak osoby szczególnie wrażliwe mogą lepiej rozumieć swoje reakcje i dbać o własne granice. Autorka zwraca uwagę na znaczenie samoświadomości, odpoczynku, stawiania granic i troski o własne potrzeby. To tematy ważne szczególnie wtedy, gdy intensywne przeżywanie emocji innych osób prowadzi do przeciążenia. Empatia jest ważną umiejętnością, ale pomaganie innym nie powinno oznaczać rezygnowania z siebie. Umiejętność rozpoznawania własnych emocji i potrzeb może pomóc budować zdrowsze relacje – zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Warto sięgnąć po tę książkę, jeśli chcecie lepiej zrozumieć swoją wrażliwość, nauczyć się zauważać własne granice i znaleźć równowagę między troską o innych a troską o siebie. Może ona wesprzeć ludzi o delikatnej konstrukcji psychicznej w chronieniu swojej wyjątkowej osobowości przed światem i w podejmowaniu wyzwań, a także w lepszym rozumieniu własnych potrzeb. Pomoże też tym, którzy chcą rozwinąć swoją wrażliwość, by umieć troszczyć się o innych w świecie pozbawionym empatii.

☐ Publikacja może zainteresować **nauczycieli, pedagogów, wychowawców, psychologów, rodziców**, a także wszystkich, którzy chcą lepiej rozumieć własną wrażliwość i relacje z innymi. To książka dla każdej wrażliwej i empatycznej osoby, której nie raz już powiedziano, aby "w końcu wzięła się w garść" (i dla tych, którzy czasem mają ochotę powiedzieć coś takiego komuś bliskiemu).