

Książki wspierające nauczycieli

Zestawienie literatury w wyborze na temat szczęścia, dobrostanu, pozytywnej psychologii oraz pozytywnej edukacji na podstawie zbiorów PBW im. KEN w Warszawie

BARBARA SZCZEPANIAK

Przedstawione poniżej książki mają na celu wsparcie nauczycieli w zakresie odpoczynku i zdrowia psychicznego. Polecam książki, które mi osobiście pomogły po pandemii. Gorąco zachęcam do czytania wszystkich, którzy chcą odpocząć z książką. Wartość dodana po lekturze przedstawionych tytułów to terapeutyczna moc książek.

1. **Zuzanna Ziomecka, *Wyspa spokoju. Jak mindfulness pomaga w trudnych sytuacjach***, Wydawnictwo Krytyki Politycznej, Warszawa 2021.

Wyzwania to nieodłączna część życia każdego z nas. Niezależnie od tego, jakie mamy dochody, wykształcenie czy umiejętności, na naszej drodze zawsze pojawiają się trudności. „Wyspa spokoju” to zaproszenie do przyjęcia faktu, że życie pełne jest zakrętów, oraz do nauki radzenia sobie z nimi z równowagą i spokojem. To właśnie oferuje praktyka *mindfulness*. Autorka sama przeszła wypalenie zawodowe i w tej książce przedstawia własną ścieżkę zmiany. Zuza Ziomecka prowadzi stronę <https://wyspa-spojoju.pl/>, gdzie możemy poznać cztery medytacje, które nas wyciszą.



BARBARA SZCZEPANIAK

2. **Brené Brown, *Z wielką odwagą: jak odwaga bycia wrażliwym zmienia to, jak żyjemy i kochamy, jakimi jesteśmy rodzicami i jak przewodzimy***, Wydawnictwo MT Biznes, Warszawa 2017.

Jak wrażliwość sprawia, że stajemy się lepszymi rodzicami, partnerami i liderami. Na podstawie ponad dwunastu lat pionierskich badań nad relacjami międzyludzkimi oraz emocjami, takimi jak wstyd i empatia, dr Brené Brown obala kulturowy mit, który traktuje wrażliwość jako słabość. Pokazuje, że w rzeczywistości jest to nasza najczystsza forma odwagi.

Polecamy wystąpienie autorki książki na TED: *The power of vulnerability*.



3. **Joanna Chmura, *To nawet lepiej: jak obracać trudności w szanse***, Warszawa.

Zmiany, które zachodzą w naszym życiu, czasem są efektem naszych własnych decyzji, a czasem przychodzą niespodziewanie. Niezależnie od tego, czy chcemy, czy nie, zmuszają nas do podjęcia nowej drogi – drogi, która bywa nieznaną, a często i pełną obaw. Jak radzić sobie z lękiem i rozczarowaniem? Jak uwolnić się od przeszłości i jej ograniczających schematów? Jak obdarzać siebie czułością i wyrozumiałością? Jak stworzyć życie, w którym znajdzie się miejsce na radość, odwagę i spokój, nawet w trudnych chwilach?

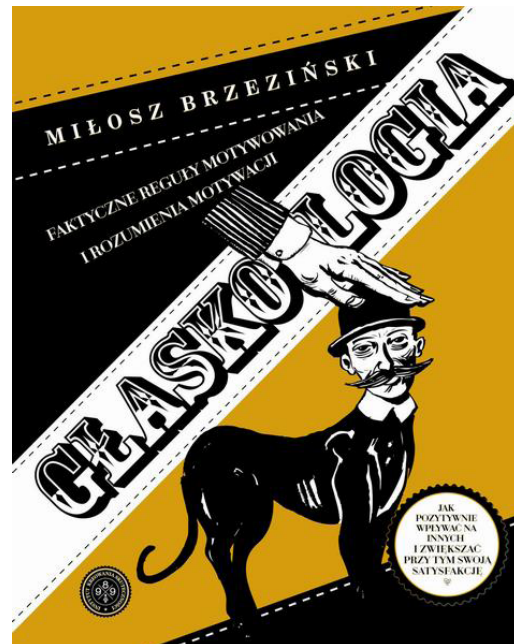
Joanna Chmura to jedyna trenerka w Polsce, która ukończyła kurs u Brené Brown. Zachęcam do zapoznania się z rozdziałem o przekonaniach, ponieważ jego lektura skłania nas do refleksji nad własnymi poglądami i ich weryfikacji.



KSIĄŻKI WSPIERAJĄCE NAUCZYCIELI

4. **Miłosz Brzeziński, *Głaskologia: jak pozytywnie wpływać na innych i zwiększać przy tym swoją satysfakcję: faktyczne reguły motywowania i rozumienia motywacji***, Instytut Kreowania Skuteczności, Warszawa 2013.

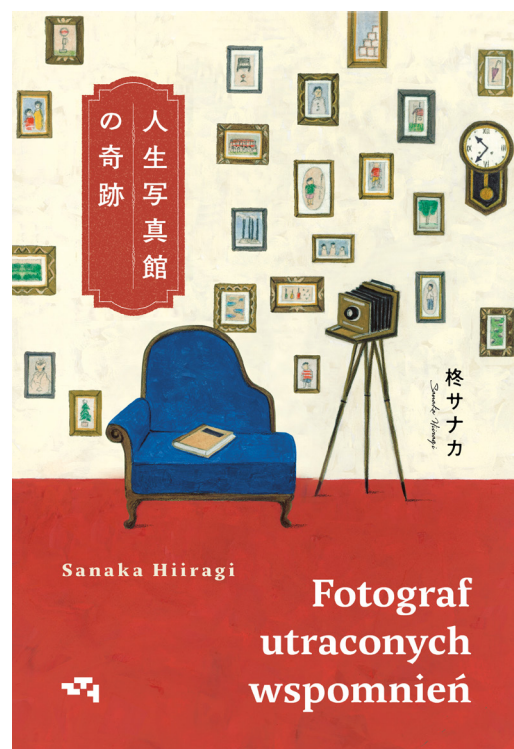
Satysfakcja z życia zależy od tego, jak myślimy o sobie i o świecie. Niezależnie od tego, czy jesteś rodzicem, czy trenerem – każdy, kto chce pozytywnie wpływać na innych i motywować ich do działania, powinien zapoznać się z metodami proponowanymi przez autora. To nie tylko książka, to rozmowa z terapeutą, który zmusza nas, czytających, do odpowiadania sobie na niewygodne pytania. I to właśnie poprzez ten proces lektura pozostaje z nami na długo. Autor umiejętnie łączy przykłady, wyniki najnowszych badań oraz metafory, dzięki którym każdy znajdzie odniesienie do własnego życia. Pamiętajmy, że każdy potrzebuje czułości, ale najpierw warto zacząć od troski o siebie. Dbajmy o siebie nawzajem.



5. **Sanaka Hiiragi, *Fotograf utraconych wspomnień***, Grupa Wydawnicza Relacja, Warszawa 2023.

Autor przedstawia trzy poruszające historie, które skłaniają do refleksji i zmieniają nas, czytelników. Pomysł na studio fotograficzne w zaściatach, w którym ludzie mają szansę na ostatnie spojrzenie na swoje życie, jest oryginalny i wzbudza emocje. Każdy z bohaterów zdaje się mieć swoje unikatowe pragnienia i wspomnienia, a ich podróż przez przeszłość ukazuje, jak ważne są momenty radości, smutku i nadziei.

Opowiadanie nauczycielki przedszkola, która nie ma oficjalnej siedziby dla swoich podopiecznych. Wysitek, jaki wkłada w to, by uzyskać przestrzeń, która nie zmusi jej do zmiany co roku, i dumę z osiągnięć, których dokonała dzięki współpracy z rodzicami dzieci, zostaną z nami na zawsze. A może i my, czytając te opowiadania, wspomnimy nasze sukcesy, z których jesteśmy dumni?



BARBARA SZCZEPANIAK

6. Toshikazu Kawaguchi, *Zanim wystygnie kawa*,

Grupa Wydawnicza Relacja, Warszawa 2022.

W wąskiej, bocznej uliczce Tokio znajduje się urokliwa kawiarnia, która od ponad stu lat serwuje doskonale parzoną kawę. Mówi się, że jej goście mogą liczyć na niezwykłą szansę odbycia podróży w czasie. Książka *Zanim wystygnie kawa* przedstawia losy czterech osób. To emocjonalna opowieść o stawianiu czoła swojej przeszłości.

Opowiadanie *Kochankowie* ukazuje nam dwoje młodych ludzi w korporacji, których do rozstania doprowadzają niedopowiedzenia. Cofnięcie się w czasie jednego z bohaterów zmienia sytuację. Tekst jest refleksją na temat komunikacji międzyludzkiej. Dlatego warto słuchać – słuchajmy siebie nawzajem. Szczególnie zachęcam do lektury opowiadań: *Mąż i żona*, *Siostry*, *Matka i dziecko*.

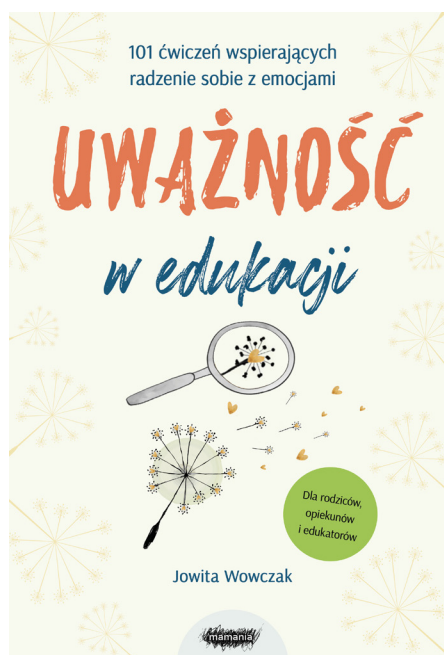
7. Jowita Wowczak, *Uważność w edukacji*,

Wydawnictwo Mamania, Warszawa 2024.

Niezwykła pomoc dla dorosłych: edukatorów, opiekunów i rodziców. Gotowy materiał na odpoczynek z dziećmi, gdy nasze pomysły już się wyczerpią. Książka uczy, jak skupiać się na tu i teraz. Autorka to trenerka, nauczycielka uważności i medytacji, oraz konsultantka ds. redukcji stresu.

Obecnie uczniowie potrzebują wsparcia w nauce radzenia sobie ze swoimi uczuciami i stresem. Uważność jest znakomitym podręcznikiem do regulacji emocji i uspokojenia umysłu. Warto zastosować: uważność na ruch, oddech, ciało i zmysły. Zapomnieliśmy też o ćwiczeniu wdzięczności.

Dzieci w każdym wieku potrzebują troskliwego wsparcia w nauce radzenia sobie z emocjami i stresem. Uważność w edukacji pomoże w obniżeniu poziomu stresu, ukojeniu umysłu, a także w regulacji emocji.



KSIAŻKI WSPIERAJĄCE NAUCZYCIELI

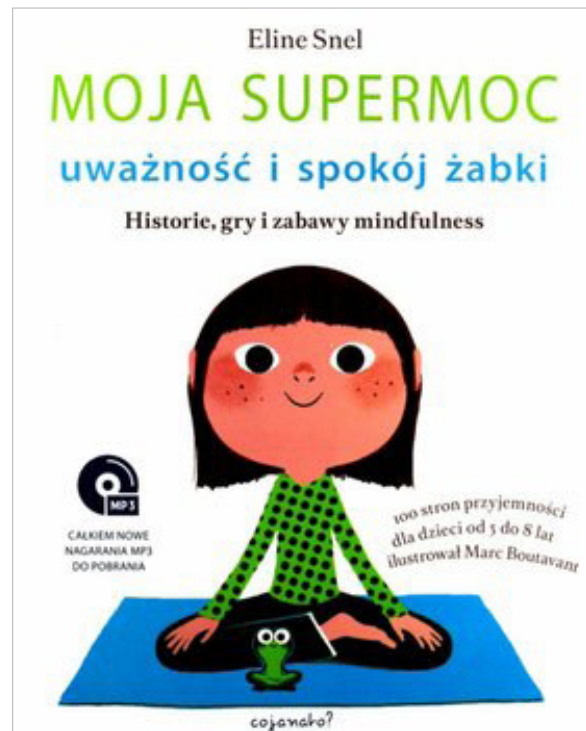
8. Eline Snel, *Uważność Żabki: ćwiczenia mindfulness dla rodziców i ich maluchów*, Cojanato?, Warszawa 2014.

Dzieci obecnie są bombardowane ogromną ilością bodźców: smartfony, tablety i inne rozpraszacze mają duży wpływ na ich zdolność do koncentracji. Często doświadczają stresu na równi z dorosłymi. Niektóre z nich zmagają się z trudnościami w zasypianiu z powodu napięcia, inne odczuwają ciągły niepokój. Jak zatrzymać wir myśli i znaleźć sposób na „przycisk pauzy”? Rodzice i nauczyciele często czują się bezradni wobec tego problemu.

To niesamowita książka, która poprawia samopoczucie dzieci, ale też dorosłych, którzy prowadzą zajęcia na podstawie tej książki oraz załączonej płyty cd. Niektóre medytacje są dostępne w przestrzeni internetowej.

Wykaz tytułów dostępnych w Pedagogicznej Biblioteka Wojewódzka im. KEN w Warszawie, hasło: „Mindfulness”.

1. Bailey Ch. *Jak uspokoić umysł: proste techniki zwiększenia uważności i wydajności w dzisiejszych czasach*, Wydawnictwo Kobiectwo, Białystok 2024.
2. Beer P. *Trening uważności: do pokonania lęku, ataków paniki i przewlekłego stresu*, Wydawnictwo Vital, Białystok 2024.
3. Foster S.M. *Integracja sensoryczna: jak pomóc dziecku z zaburzeniami przetwarzania sensorycznego w rozwijaniu umiejętności samoregulacji i nauce uważności: 60 ćwiczeń dla dzieci w wieku 3-12 lat*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2024.
4. Gruzewski K. *Gry terapeutyczne dla nastolatków: 150 ćwiczeń wzmacniających poczucie własnej wartości, ułatwiających komunikację i kształtujących umiejętności radzenia sobie z problemami*, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2024.



5. Hocheiser L. *Uważność: ćwiczenia dla dzieci w wieku 5-7 lat: ponad 60 zadań pomagających osiągnąć spokój i skupienie oraz wyrazić współczucie*, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2024.
6. Kaczorowska M. *Psychopozytywność: o mądrym i czułym byciu przy sobie*, Wydawnictwo Marginesy, Warszawa 2024.
7. O’Kane O. *Zostań swoim terapeutą*, Vital, Białystok 2024.
8. Stockly L. *Mindfulness to twoja supermoc: ćwiczenia uważności i uczenie się języka angielskiego: książeczka dwujęzyczna dla dzieci*, Wydawnictwo Słówko, Warszawa 2024. ●

BARBARA SZCZEPANIAK

Pracownik Wydziału Wspomagania Edukacji w Pedagogicznej Bibliotece Wojewódzkiej im. KEN w Warszawie.