

Katarzyna Wiesława Urbańska

Lektury dla nauczycieli, rodziców, terapeutów, dla siebie

Jak nie wychować dziecka na dupka, tyrana czy egoistę : sprawdzone strategie dla rodziców dzieci małych, średnich i nastoletnich / Melinda Wenner Moyer. – Warszawa : Wydawnictwo Laurum, 2024.

Autorka poradnika, Melinda Wenner Moyer – znana dziennikarka, porusza bardzo ważne i trudne tematy związane z wychowaniem dzieci: zbyt egoizm, ambicje i motywacja, tyranizowanie innych i bycie dręczonym, kłamstwa, stereotypy płciowe i rasizm oraz zdrowe poczucie własnej wartości bez narcyzmu. Każdy rozdział książki, poświęcony określonemu zagadnieniu, jest zakończony przedstawieniem strategii kształtowania pozytywnych zachowań u dzieci. Rozważania autorki są poparte omówieniem badań naukowych i rozmów z psychologami. Bardzo wartościowe są przedstawione w książce rady jak należy rozmawiać z dzieckiem w trudnych sytuacjach. „Powiedz swoim dzieciom, że je kochasz za to, kim są, a nie za to, co robią” – to jedna z wielu strategii budowania zdrowego poczucia własnej wartości. Nasze pociechy muszą czuć, że je kochamy bez względu na osiągnięcia czy oceny szkolne. W kolejnych strategiach autorka zaleca, by chwalić dzieci, ale ostrożnie i pozwolić im ponieść porażkę, aby później z tego doświadczenia wyciągnąć wnioski. To tylko niektóre rady i strategie dotyczące wychowania dzieci. Poradnik ten rekomenduję przede wszystkim rodzicom, ale także nauczycielom i pedagogom.

Grupowy trening umiejętności społecznych dla dzieci i młodzieży z zespołem Aspergera : program krok po kroku / Kim Kiker Painter. – Gdańsk : Harmonia Universalis, 2023.

Zespół Aspergera należy do zaburzeń ze spektrum autyzmu i utrzymuje się przez całe życie, może więc dotyczyć zarówno dzieci i młodzieży, jak i osób dorosłych. Dzieci z tym zaburzeniem często są postrzegane przez otoczenie jako „mali profesorowie”, ponieważ najczęściej interesują się zagadnieniami typowo technicznymi i często mają dużą wiedzę na temat swoich zainteresowań, są pedantyczne i zorganizowane. Największe wyzwanie stanowią dla nich interakcje społeczne, z którymi sobie nie radzą. Pomocny w pokonywaniu tych trudności może okazać się program Kim Kiker Painter. Stanowi on cenną pomoc dydaktyczną dla psychologów, terapeutów i nauczycieli pracujących z dziećmi i młodzieżą. Po krótkiej części wprowadzającej, przedstawione są sesje treningu: podstawowe (10) i uzupełniające (13), dotyczące takich zagadnień jak: powitanie i zapoznanie się z innymi osobami, emocje, rozpoznawanie wyrazu twarzy i tonu głosu, a także konwersacja. Każda sesja zawiera cele i rezultaty ćwiczenia oraz szczegółowe instrukcje, krok po kroku, dla terapeutów pracujących z grupą dzieci i młodzieży. W podsumowaniu każdej sesji zamieszczone są ulotki dla rodziców i nauczycieli zawierające wskazówki, nad czym należy pracować w domu i w szkole.

Mieć piękny umysł / Edward de Bono. – Warszawa : Wydawnictwo Studio Emka, 2024.

Na początku książki autor przedstawia scenkę: „Na przyjęciu koktajlowym jest piękna kobieta. Ma nieskazitelną cerę, eleganckie ubranie i idealną figurę. Co dziwne, wydaje się być raczej samotna. Ludzie podchodzą do niej, ale szybko odchodzą”. Dlaczego tak się dzieje? Kobieta włożyła wiele wysiłku, by osiągnąć idealny wygląd zewnętrzny, ale zupełnie nie pomyślała o tym, aby zadbać także o atrakcyjność intelektualną – o swój umysł. Jak można to zrobić, pokazuje autor tej książki, Edward de Bono. Podpowiada, jak prowadzić konwersację, aby nasz rozmówca się nie nudził, jak się z nim zgadzać, jak się nie zgadzać, jak wyrażać różnice poglądów, jak słuchać i jak zadawać pytania, aby być bardziej interesującym w rozmowie. Moją uwagę zwrócił rozdział o uważnym słuchaniu. W dzisiejszym zabieganym i gwarnym świecie, w którym każdy chce wypowiedzieć swoje zdanie w każdej kwestii, niewielu już potrafi słuchać z uwagą i nie przerywać mówiącemu. A słuchanie to nie tylko czekanie, aż wreszcie ja sam będę mógł coś powiedzieć. Umiejętność słuchania i związana z nim radość to kluczowe elementy rozwijania pięknego umysłu. Polecam książkę wszystkim, którzy chcieliby prowadzić kreatywne rozmowy i ciekawe dyskusje.

Bóg nigdy nie mruga : 50 lekcji na trudniejsze chwile w życiu / Regina Brett. – Kraków : Insignis Media, cop. 2022.

Autorka książki, znana dziennikarka amerykańska, przeżyła wiele trudnych chwil – niełatwe dzieciństwo w wielodzietnej rodzinie, samotne macierzyństwo, ucieczkę w alkohol i wreszcie rak, najbardziej złośliwy i wyniszczający. Gdy przeżywała swoją pogmatwaną młodość uważała, że gdy przychodziła na świat, to Bóg akurat mrugnął i nie widział, że ona się urodziła – stąd tytuł książki. Jak wskazuje jej podtytuł, podzielona jest na 50 lekcji, czyli krótkich rozdziałów bazujących na bogatym doświadczeniu życiowym autorki. Regina Brett miała się różnych zajęć – dość dużo czasu upłynęło zanim ukończyła studia, wychowała córkę, a gdy wreszcie spotkała miłość swojego życia, po roku, gdy miała 41 lat, zdiagnozowano u niej raka. I właśnie to doświadczenie zmieniło całkowicie jej światopogląd. *Żyj pełnią życia dzisiaj, nie ma wczoraj, nie ma jutra, jest dzień dzisiejszy i staraj się wypełnić go jak największym dobrem, śpij w najlepszej pościeli, załóż pęty, zapal świece – nie czekaj na specjalną okazję; to, że możesz się cieszyć dniem dzisiejszym, jest wystarczającą okazją.* To tylko niektóre z przemyśleń autorki książki. Jak wskazuje tytuł, jest ona osobą wierzącą i często odnosi się do Boga i wiary w Jego moc, ale nie narzuca swoich poglądów, i wiele z jej myśli ma charakter uniwersalny. Książkę czyta się lekko i swobodnie, a lekturze towarzyszą piękne wzruszenia i radość, ponieważ pomimo opisów wielu trudnych doświadczeń niesie ona bardzo pozytywny przekaz: każdy człowiek powinien szczęście odnaleźć w sobie. Jeżeli oczekuje, że uszczęśliwiąć go mają inni, nigdy szczęśliwy nie będzie. Książkę polecam wszystkim zainteresowanym życiem, jego pełnią i spełnianiem własnych marzeń.