

Katarzyna Urbańska

Biblioteka Pedagogiczna Centrum Edukacji Nauczycieli w Suwałkach zaprasza nauczycieli, studentów oraz rodziców do sięgnięcia po pozycje książkowe z naszych zbiorów tradycyjnych oraz dostępnych online na platformie książek elektronicznych IBUK Libra.

Dziś polecam Państwa uwadze pozycje z zakresu rozwoju osobistego.

Warto być ojcem : najważniejsza kariera mężczyzny / Jacek Pulikowski. – Wyd. 5. - Poznań : Inicjatywa Wydawnicza „Jerozolima” Łukasz Kałużny, 2017.

Książkę Jacka Pulikowskiego chciałabym polecić przede wszystkim mężczyznom – tym młodym, którzy dopiero wchodzą w dorosłe życie i planują założenie rodziny, jak i tym bardziej dojrzałym, którzy od lat są mężami i ojcami, i zmagają się z codziennymi kłopotami życia rodzinnego. Publikacja jest podzielona na dwie części. Pierwsza poświęcona jest relacjom mężczyzny i kobiety w małżeństwie, wskazuje na fundamentalne zadania mężczyzny w otaczającym nas świecie i w rodzinie. Mądrość i odpowiedzialność oraz troska i czułość – to najistotniejsze cechy prawdziwego mężczyzny w dzisiejszej rzeczywistości. Aby mężczyzna jak najlepiej wypełnił rolę ojca w rodzinie, najpierw powinien być odpowiedzialnym mężczyzną i dobrym mężem. Dopełnieniem tej odpowiedzialnej roli męża jest kobieta – żona i matka, która pełni istotną rolę opiekunki i patronki domowego ogniska. Dalszą część książki autor poświęca zagadnieniu męskości i ojcostwa. Omawia funkcje ojca w rodzinie, zakres odpowiedzialności i cechy dobrego ojca. Jacek Pulikowski porusza też istotne zagadnienie pojęcia władzy ojcowskiej w domu rodzinnym. Przy czym słowo „władza” pojmuję jako „służbę na rzecz osób objętych władzą, czyli mąż, ojciec powinien służyć rodzinie”.

Polecana publikacja stanowi bardzo cenną pozycję bibliograficzną wśród literatury psychologicznej dla mężczyzn. Napisana prostym, zrozumiałym i bardzo często dowcipnym językiem, może być lekką i odprężającą, a jednocześnie bardzo pouczającą lekturą, nie tylko dla ojców.

Jesteś wartościowa : 10-tygodniowy trening doceniania siebie / Małgorzata Trzaskowska. – Gliwice : Wydawnictwo Helion, 2019.

Małgorzata Trzaskowska – trenerka rozwoju osobistego, coach, autorka licznych artykułów i blogu poświęconego rozwojowi indywidualnemu kobiet – kieruje swoją publikacją do wszystkich pań mających problem z samoakceptacją, do tych, którym brakuje pewności siebie i wiary w swoje zdolności i możliwości. Poczucie własnej wartości i szacunek wobec samego siebie – to niezwykle istotne zagadnienia w życiu każdego człowieka. Bazując na własnym doświadczeniu oraz pracy trenerskiej z licznymi osobami zainteresowanymi

osobistym rozwojem, autorka książki proponuje paniom 10-tygodniowy trening: samoświadomości, akceptacji swoich uczuć i prawa do ich wyrażania, wiary we własne możliwości, radzenia sobie z perfekcjonizmem, byciem doskonałą zawsze i wszędzie, wzięcia odpowiedzialności za swoje życie i swoje wybory. Każdy rozdział poradnika przedstawia błędne i dobre strategie postępowania, przykładowe historie życia kobiet, które robiły wszystko, aby zasłużyć na uznanie i szacunek innych, a nie darzyły szacunkiem samych siebie i swoich dokonań. Zawiera także konkretne wskazówki i ćwiczenia prowadzące do docenienia siebie i zmiany swego życia. Na końcu każdego rozdziału jest też miejsce na osobiste notatki i przemyślenia. Książka skłania do refleksji nad samooceną człowieka: zarówno niedocenywanie siebie, jak i przecenianie, może być destrukcyjne; ważne jest znalezienie złotego środka, aby żyć w zgodzie ze sobą i wsłuchiwać się uważnie w swój wewnętrzny głos.

Wielka księga dobrych manier / Elisabeth Bonneau. – Wyd. 4. – Warszawa : Wydawnictwo RM, cop. 2018.

Czy w dzisiejszych czasach, w drugiej dekadzie XXI wieku, w epoce nowoczesnych technologii i Internetu, w dobie swobody i pełnej wolności w słowie i zachowaniu, zasady grzeczności i dobrego wychowania mają jeszcze sens? Jak wiele osób zwraca jeszcze uwagę na to, jak elegancko spożywać posiłek w towarzystwie, jak z galanterią zaprezentować siebie i innych, jaki strój włożyć na oficjalne przyjęcie biznesowe, jak grzecznie i taktownie przedstawić się sąsiadowi i rozpocząć rozmowę, a nie minąć go obojętnie, bez słowa, bo większość ludzi tak robi? Klasę każdego człowieka, czy to młodego, rozpoczynającego dopiero swoją życiową drogę i karierę zawodową, czy już doświadczonego, z pewnym stażem życiowym i zawodowym, poznajemy po nienagannym ubiorze, zawsze odpowiednio dobranym do okazji, stosownym i grzecznym zachowaniu oraz kunsztownym i błyskotliwym sposobie komunikacji. Te porady, a także wiele innych znajdą Państwo w poradniku dobrych manier Elisabeth Bonneau. Książkę polecam szczególnie młodym ludziom, którzy wchodzą w dorosłe życie, ale również tym bardziej dojrzałym, by zasady *savoir-vivre*'u nie odeszły w zapomnienie. Puentą niech będzie myśl Abrahama Lincolna o takcie. Otóż jest nim „umiejętność przedstawiania innych w takim świetle, w jakim sami chcą się widzieć”. Miłej lektury!