



Szkolna biblioteczka projektu „Nowa szkoła – morze możliwości” realizowanego w ramach programu Erasmus+

Spis literatury związanej z tematem projektu:

1. Juul Jesper, Nastolatki. Kiedy kończy się wychowanie, Wydawnictwo MiND, Podkowa Leśna 2014. 2
2. Juul Jesper, O granicach, Wydawnictwo MiND, Podkowa Leśna 2020. 2
3. Juul Jesper, Kryzys szkoły, Wydawnictwo MiND, Podkowa Leśna 2014. 2
4. Bregman Rutger, Homo sapiens, Wydawnictwo Dolnośląskie, Wrocław, 2020. 3
5. Żylińska Marzena, Neurodydaktyka. Nauczanie się i uczenie przyjazne mózgowi, Toruń 2013. 3
6. Szulc Anna, Nowa Szkoła, Wydawnictwo Natuli, Szczecin 2021. 3
7. Rasfeld Margret, Breidenbach Stefan, Budząca się szkoła, Wydawnictwo Dobra Literatura, Gdańsk 2015. 4
8. Kaczmarzyk Marek, Unikat, Wydawnictwo Dobra Literatura, Gdańsk 2018. 4
9. Kaczmarzyk Marek, Szkoła neuronów, Wydawnictwo Dobra Literatura, Gdańsk 2017. 4
10. Dehaene Stanislas, Jak się uczymy? Dlaczego mózgi uczą się lepiej niż komputery, Wydawnictwo Copernicus Center Press, Kraków 2022. 5
11. Bauer Joachim, Co z tą szkołą? Wydawnictwo Dobra Literatura, Gdańsk 2015. 5
12. Radanowicz Ewa, W szkole wcale nie chodzi o szkołę, Wydawnictwo Sensor Data, Płużnica. 6
13. Kotarski Radek, Włam się do mózgu, Wydawnictwo Altenberg, Warszawa 2019. 6
14. Ripp Pernille, Uczyć (się) z pasją. Jak sprawić, by uczenie się było fascynującą podróżą, Wydawnictwo Dobra Literatura, Gdańsk 2017. 6
15. Hanson Rick, Szczęśliwy mózg, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2016. 6
16. Hanson Rick, Rezyliencja, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2022. 7
17. Snel Eline, Daj przestrzeń i bądź blisko, Wydawnictwo CoJaNaTo, Warszawa 2014. 7
18. Rosenberg Marshall, Porozumienie bez przemocy. O języku życia, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2016. 8
19. Rosenberg Marshall, Edukacja wzbogacająca życie Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2006.8
20. Goetz Magdalena, Scenariusze lekcji wychowawczych, Wydawnictwo Forum (Raabe), Warszawa 2017. 8

1. Juul Jesper, *Nastolatki. Kiedy kończy się wychowanie*, Wydawnictwo MiND, Podkowa Leśna 2014.

Ile odpowiedzialności można przekazać nastoletniemu dziecku? Co robić, kiedy nie radzą sobie w szkole? Jak reagować na łamanie ustalonych reguł? Co robić, kiedy dom zamienia się w hotel? Jak odbudować nadszarpnięte zaufanie? Kiedy miłość rodziców zamienia się w obsługę?

Gdy dzieci kończą dziesięć lat, powoli wchodzi w wiek nastoletni. Cztery lata potem jest już za późno na wychowanie – twierdzi Jesper Juul. Niestety, właśnie wtedy wielu rodziców próbuje w pośpiechu nadrabiać zaległości wychowawcze i naprawiać błędy. Takie turbowychowanie nie przynosi jednak spodziewanych rezultatów. Rodzice wciąż mają duży wpływ na myślenie i postępowanie nastolatka, ale jako partnerzy, którzy poprzez swoje wartości i doświadczenie motywują go do odpowiedzialnego wejścia w dorosłość.

2. Juul Jesper, *O granicach*, Wydawnictwo MiND, Podkowa Leśna 2020.

W niniejszej książce Jesper Juul prezentuje własne spojrzenie na problem stawiania dzieciom granic. Według niego, dorośli zbyt często sami przekraczają swoje granice, zgadzając się na rzeczy, na które wcale nie mają ochoty. Dlatego skuteczne wyznaczenie swojej przestrzeni w relacji z dzieckiem wymaga umiejętności otwartego mówienia „Tak” i „Nie”.

Równie ważne jak rodzicielskie granice są jednak także granice komunikowane dorosłym przez dzieci. Jeśli rodzice chcą, aby ich granice były respektowane, sami muszą poważnie traktować granice swoich dzieci.

Taka wzajemna nauka wyznaczania i komunikowania tego, co jest dla nas akceptowalne, a co nie, wymaga dużo czasu. Wymaga także autentycznej relacji, w której dorośli otwarcie mówią o swoich potrzebach i uczuciach (w tym także frustracjach), nie zrzucając z tego powodu odpowiedzialności na dziecko. W przeciwnym razie problem granic szybko może przerodzić się w serię destrukcyjnych konfliktów w rodzinie.

Jesper Juul zawsze podkreśla, że władzę w domu sprawują dorośli, jednak władza to także odpowiedzialność. Rodzic-przywódca bierze na siebie odpowiedzialność także za to, aby w rodzinie każdy czuł swobodę wyznaczania i otwartego wyrażania własnych granic, ale także respektował granice innych.

3. Juul Jesper, *Kryzys szkoły*, Wydawnictwo MiND, Podkowa Leśna 2014.

Czy szkoła może sprawiać uczniom radość? Czy może dawać satysfakcję nauczycielom? Jak wspierać dziecko w obliczu presji szkolnej? Jak rozwiązywać problemy, które rodzą się w klasie? JESPER JUUL, duński pedagog i terapeuta, twierdzi, że współczesne dzieci żyją pod nadmierną presją szkoły. Szkoła jest najważniejszą częścią ich życia, wokół niej koncentrują się także relacje z rodzicami, co rodzi wiele konfliktów i napięcia we wzajemnych relacjach.

Jesper JUUL postuluje radykalną zmianę nastawienia do uczniów: zaufanie zamiast przymusu, prawdziwe relacje zamiast bezosobowych reguł. Jego główną troską jest dobro dzieci, jednak podkreśla, że uczniowie nie będą czuć się w szkole dobrze, jeśli nauczyciele źle się w niej czują. Wszyscy sądzą, że gdyby nie było przymusu, żadne dziecko nie chciałoby się uczyć. Dlatego w szkołach musi pilnie dokonać się zmiana paradygmatu, która polega na tym, że w centrum znajdzie się zaufanie do kompetencji dziecka. Zaufanie, że dzieci chętnie współdziałają nie tylko z rodzicami, ale także z nauczycielami.

Rodzice chcą mieć odpowiedzialne dzieci, sprawnie radzące sobie w społeczeństwie, ale kompetencji społecznych nie zdobywa się w lekcjach, na których rządzi przymus i posłuszeństwo. Zdobywa się je, swobodnie rozwijając się razem z innymi dziećmi pod okiem empatycznego pedagoga.

Szkoły są jak rodziny: dzieciom jest dokładnie tak samo dobrze, jak dorosłym. Jeśli dorosłym wiedzie się źle, to i dzieci będą się źle czuły. A w danym momencie nauczyciele rzeczywiście nie mają najlepiej. Musimy więc o nich się zatroszczyć.

Rodzice skarżą się, że mają dość awantur o prace domowe. Wszystkim im mogę poradzić tylko jedno: natychmiast wycofać się i przekazać całą odpowiedzialność dziecku.

4. Bregman Rutger, Homo sapiens, Wydawnictwo Dolnośląskie, Wrocław, 2020.

Jeżeli istnieje jedno przekonanie, które połączyło lewicę i prawicę, psychologów i filozofów, myślicieli starożytnych i współczesnych, to jest nim milczące założenie, że ludzie są źli. Bardzo często trafia ono do nagłówek gazet i kształtuje życie całych społeczeństw. Od Machiavellego do Hobbesa, od Freuda do Pinkera – korzenie tego przekonania przeniknęły głęboko do naszej kultury. A jeśli to nie jest prawda? W światowym bestsellerze Rutger Bregman przedstawia nowe spojrzenie na ostatnie 200 000 lat ludzkiej historii, udowadniając, że jesteśmy nastawieni na życzliwość i współpracę, a nie na współzawodnictwo, że naszą cechą jest ufność, a nie jej brak. W rzeczywistości ów instynkt ma solidne podstawy ewolucyjne sięgające początków Homo sapiens. Jeśli więc sami w siebie uwierzemy, nastąpi prawdziwa społeczna przemiana, o czym Bregman opowiada w sposób przekonujący, dowcipny, szczerzy i zapadający w pamięć.

5. Żylińska Marzena, Neurodydaktyka. Nauczanie się i uczenie przyjazne mózgowi, Toruń 2013.

"Neurodydaktyka. Nauczanie i uczenie się przyjazne mózgowi" to książka, w której zostały zebrane wnioski płynące z neuronauk. Dzięki postępowi tych nauk możemy dziś zweryfikować metody nauczania stosowane w domach, w przedszkolach i szkołach. Neurobiolodzy obalają wiele wygodnych dla rodziców i nauczycieli mitów i pokazują, jak wiele zależy od nas dorosłych. Tomy, tworząc określone środowisko, decydujemy o tym, czym będą zajmować się dzieci. Ich aktywność znajduje odzwierciedlenie w strukturze sieci neuronalnej, można nawet powiedzieć, że rzeźbi ich mózgi. Dlatego z wnioskami płynącymi z neuronauk powinny zapoznać się zarówno rodzic, jak i nauczyciele oraz studenci kierunków pedagogicznych, a także wszyscy, którzy chcą się dowiedzieć, jak lepiej wykorzystać potencjał dzieci. Jeśli szkoła ma być źródłem prawdy o świecie, sama nie może ignorować wiedzy o tym, jak przebiegają procesy uczenia się.

6. Szulc Anna, Nowa Szkoła, Wydawnictwo Natuli, Szczecin 2021.

Z książki dowiesz się:

- dlaczego warto, by ocena nie była powodem do krytyki, ale informacją zwrotną o postępach ucznia;
- dlaczego warto zamienić czerwony długopis, który zaznacza błąd, na zielony, który podkreśla poprawne rozwiązania;
- na czym polega system prac klasowych „co umiemy?”, do czego służy lapbook i w jaki sposób wspierają one uczniów w procesie nauki;

- jak zorganizować pracę w grupach, by była maksymalnie efektywna;
- dlaczego warto dostosować przebieg lekcji do możliwości biologicznych ucznia;
- jak organizować spotkania trójstronne (uczeń–rodzic–nauczyciel) w duchu Porozumienia bez Przemocy;
- jak reagować i mediować w sytuacjach konfliktów lub przemocy;
- jak budować empatyczne relacje i przyjazną atmosferę.

7. Rasfeld Margret, Breidenbach Stefan, Budząca się szkoła, Wydawnictwo Dobra Literatura, Gdańsk 2015.

Dlaczego dzieci po przekroczeniu szkolnego progu z czasem tracą ochotę do nauki i przestają zauważać ogromne bogactwo otaczającego je świata? Dlaczego rozpoczęcie edukacji dla wielu z nich oznacza utratę spontaniczności i otwartości na współpracę? Co dzieje się z ich naturalną ciekawością wobec wszystkiego, co nowe? Co sprawia, że szkoła staje się dla nich symbolem przymusu, wypełniania narzucanych obowiązków, konieczności zaliczania życiowych etapów, których znaczenia z reguły nie rozumieją i z którymi się nie identyfikują?

Współinicjatorzy niemieckiego projektu edukacyjnego „Budząca się szkoła” – prof. Stephan Breidenbach i dyrektorka berlińskiej szkoły Margret Rasfeld – uważają, że tę sytuację można zmienić. W książce „Schulen im Aufbruch” (tytuł niemieckiego wydania, Kösel-Verlag, Monachium 2014) udzielają odpowiedzi na powyższe pytania i opisują szkołę, w której uczniowie sami przejmują odpowiedzialność za tempo uczenia się i kolejność przerabianych tematów. Rozbudza to w nich silne poczucie sprawczości, odpowiedzialności za własny sukces edukacyjny i odwagę w stawianiu czoła życiowym wyzwaniom.

8. Kaczmarzyk Marek, Unikat, Wydawnictwo Dobra Literatura, Gdańsk 2018.

Biologia uczy, że każdy z nas jest wyjątkowy już na samym początku naszego istnienia. Nasz rozwój jest realizacją potencjału, którego główną cechą jest właśnie niepowtarzalność. Perspektywa przyjęta w tej książce pozwala zrozumieć, jak bardzo ważne jest to, że każdy człowiek to unikat, i jak cenna jest różnorodność z tego wynikająca.

Kiedy widzimy grupę rówieśników bawiących się na szkolnym boisku, zakładamy, że są oni do siebie podobni, więc można stworzyć dla nich jeden wspólny zestaw propozycji dydaktycznych. Taki uniwersalny system szkolny powinien pozwolić im budować i doskonalić zbiór kompetencji niezbędnych w przyszłości. W naszej grupie znajdziemy jednak dzieci o różnych potrzebach, zainteresowaniach i pragnieniach, z niepowtarzalnymi sposobami radzenia sobie ze światem. Mechanizmy, które sprzyjają różnorodności, są wpisane w rozwój człowieka. Mierząc wszystkich jedną miarą, narażamy się na straty, których nie można będzie odrobić. Dla dzieci oznacza to nieodkryte talenty, brak motywacji i przekonanie, że inny sposób myślenia to ich problem. Dla nas wszystkich może stać się przyczyną porażki w przyszłości, kiedy zabraknie ludzi myślących w nietypowy sposób, zdolnych rozwiązać problemy, których dzisiaj nie jesteśmy sobie w stanie wyobrazić.

9. Kaczmarzyk Marek, Szkoła neuronów, Wydawnictwo Dobra Literatura, Gdańsk 2017.

Trudności w porozumiewaniu się z dorosłymi, łamanie reguł, narażanie się na ryzyko, niechęć do sprawdzonych metod rozwiązywania problemów, kłopoty z zasypianiem... To tylko niektóre

z elementów codzienności nastolatka, dodatkowo stojącego dzisiaj w obliczu problemów i zadań, z którymi nie mieliśmy do czynienia w historii naszego gatunku. Jaki jest praktyczny sens etapu życia, w którym wszystko robimy inaczej niż trzeba?

Najnowsze odkrycia neuronauk, zwłaszcza związane z rozwojem ośrodkowego układu nerwowego, wyjaśniają wiele zjawisk dotyczących zachowań nastolatków, które wcześniej były dla nas niezrozumiałe i uważaliśmy za szkodliwe. Z proponowanej przez autora perspektywy konflikt pokoleń jest nie tylko zrozumiały, ale wręcz konieczny. Napięcie pomiędzy ludźmi będącymi na różnym etapie rozwoju jest tu siłą, która właściwie wykorzystana służy interesom obu stron.

10. Dehaene Stanislas, Jak się uczymy? Dlaczego mózgi uczą się lepiej niż komputery, Wydawnictwo Copernicus Center Press, Kraków 2022.

Odkrywcze spojrzenie na najnowsze badania nad nadzwyczajną zdolnością ludzkiego mózgu do uczenia się.

Spektakularne sukcesy w rozwoju sztucznej inteligencji mogą sprawiać wrażenie, że w końcu odkryliśmy, jak naśladować, a nawet przewyższać ludzkie myślenie. Nic bardziej mylnego. Dzisiejsze komputerowe algorytmy uczenia się obejmują jedynie ułamek niezwyklej zdolności ludzkiego mózgu.

W jaki sposób się uczymy? I dlaczego w ogóle musimy się uczyć? Dlaczego nie rodzimy się z wiedzą konieczną do życia?

Stanislas Dehaene, wybitny neuronaukowiec poznawczy, sięgając do najnowszych odkryć z dziedziny psychologii, pedagogiki, neurobiologii i informatyki, pokazuje, na czym polega i jak przebiega proces uczenia się. Przekonuje, że mózg człowieka w chwili narodzin nie jest „niezapisaną kartą”, lecz dysponuje bogatym zbiorem zasadniczych umiejętności, będących podstawą nabywania dalszej wiedzy. Jego zdaniem tym, co gwarantuje powodzenie w uczeniu się, jest optymalne wykorzystanie czterech filarów: uwagi, aktywnego zaangażowania, informacji o popełnionych błędach i konsolidacji wiedzy.

Jak się uczymy? łączy ugruntowaną w przełomowych badaniach wiedzę naukową z praktycznymi wskazówkami przydatnymi każdemu z nas, niezależnie od wieku. Jeśli chcesz wiedzieć, jak działa twój mózg i jak efektywnie uczyć siebie i innych, ta książka jest dla ciebie.

11. Bauer Joachim, Co z tą szkołą? Wydawnictwo Dobra Literatura, Gdańsk 2015.

Dziecko to nie segregator biurowy, do którego można wkładać dawki wiedzy niczym zapisane kartki papieru. Dzieci są żywymi istotami, których przeżycia i zachowania podlegają prawom neurobiologii.

Ogromna część absolwentów opuszczających placówki edukacyjne nie nabywa w nich żadnej z tych cech, które przygotowują człowieka do życia: wiary w siebie, wewnętrznej motywacji, solidnej wiedzy oraz kompetencji społecznych i emocjonalnych. Badacz mózgu, lekarz i psychiatra, Joachim Bauer, pokazuje siedem nowych perspektyw, dzięki którym szkoła może stać się miejscem przyjaznym dla wszystkich uczestników procesu edukacyjnego. Uczniowie mogą odnaleźć w szkole „drugi dom”, nauczyciele zadowolenie i spełnienie w zawodzie, a rodzice nie muszą dłużej tkwić w roli wiecznych wrogów systemu i mogą czynnie uczestniczyć w życiu szkolnym swoich dzieci.

12. Radanowicz Ewa, W szkole wcale nie chodzi o szkołę, Wydawnictwo Sensor Data, Płużnica.

Książka jest próbą odpowiedzi na pytanie, „co jest dziś ważne w szkole?” i zawiera liczne przykłady budowania nowoczesnej szkoły i warsztatu pracy nauczyciela XXI w. Przedstawia historie i inspiracje ludzi, którzy wypracowali oryginalny model pracy pozwalający reformować polską szkołę publiczną. Model ten stał się dobrą praktyką w sferze edukacji i kolejne placówki wdrażają go u siebie.

13. Kotarski Radek, Włam się do mózgu, Wydawnictwo Altenberg, Warszawa 2019.

Co, jeśli większość metod, których w młodości i dorosłym życiu używamy do uczenia się wiedzy i umiejętności jest kompletnie bezużyteczna? Dlaczego pamiętamy tak mało informacji ze szkoły? Czas to zmienić!

Radek Kotarski wziął pod lupę setki naukowych artykułów i książek, a następnie przeprowadził na sobie serię eksperymentów, aby sprawdzić przeróżne metody uczenia się. Wszystko po to, aby wytypować skuteczne techniki, za pomocą których można w nowoczesny i przyjemny sposób zdobywać wiedzę. To one będą prawdziwymi wytrychami, którymi włamiemy się do naszych mózgów! W końcu przez całe życie mieliśmy i mamy jeszcze sporo do zapamiętania.

14. Ripp Pernille, Uczyć (się) z pasją. Jak sprawić, by uczenie się było fascynującą podróżą, Wydawnictwo Dobra Literatura, Gdańsk 2017.

Czy chcielibyście być uczniami we własnych klasach? Czy Was samych wciągnąłby sposób, w jaki przekazujecie wiedzę? A może tak samo z utęsknieniem czekacie na koniec lekcji jak Wasi słuchacze znudzeni tematem?

Jak udaje nam się wzbudzić u dzieci tak wielką niechęć do szkoły?

Pernille Ripp zauważyła, że ciągle sterowanie uczniami i narzucanie im metod pracy hamuje ich rozwój i pozbawia radości płynącej z uczenia się. Uznała wtedy, że powinna wziąć odpowiedzialność za dzieci, które przyszły do szkoły pełne entuzjazmu (a przynajmniej bez objawów niechęci do niej), a wyszły z podciętymi skrzydłami. Postanowiła odejść od tego, czego nauczyła się na studiach, zaufać swojej intuicji i poszukać własnej drogi do dobrej edukacji. Podając przykłady zmian wprowadzonych przez siebie, zachęca wszystkich do wdrażania własnych sposobów na przywrócenie szkół uczniom i tworzenia klas, które wypełnią się pasją do nauki.

Uczyć (się) z pasją to książka o tym, jak jej autorka przestała być nauczycielką realizującą program, a stała się nauczycielką wspierającą rozwój swoich uczniów.

15. Hanson Rick, Szczęśliwy mózg, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2016.

Wystarczy kilka minut dziennie, aby dzięki ukrytej mocy codziennych doświadczeń zbudować nowe struktury neuronowe w mózgu i całkowicie zmienić swoje życie!

W toku ewolucji ludzki mózg rozwinął się w taki sposób, by szybko się uczyć i wyciągać wnioski ze złych doświadczeń. Stanowił wewnętrzny system ostrzegania przed niebezpieczeństwami.

Nastawienie na wychwytywanie zagrożeń pomagało naszym przodkom przetrwać. Dzisiaj nie musimy każdego dnia walczyć o życie, ale nasz mózg nadal działa tak samo – każdą negatywną sytuację uznaje za zagrożenie i „pamięta” o wiele dłużej niż pozytywne doświadczenie.

Możemy jednak to zmienić i „zaprogramować” swój mózg tak, aby działał inaczej. Mózg jest

plastyczny i doświadczenia mogą go kształtować. Zmienia się w zależności od tego, na czym się koncentrujemy. Jeśli nieustannie skupiasz się na zmartwieniach, zagrożeniach czy urazach, to stajesz się bardziej podatny na lęk, przygnębienie, smutek czy poczucie winy. Jeżeli zaś skoncentrujesz się na dobrych wydarzeniach, to twój mózg przybierze inny kształt, będzie „zaprogramowany” na siłę i odporność, realistycznie optymistyczne nastawienie, pozytywny nastrój oraz poczucie własnej wartości.

16. Hanson Rick, Rezyliencja, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2022.

Co pozwala nam stawiać czoła wielu przeciwnościom? Dzięki czemu możemy nie tylko się z nimi zmierzyć i je pokonać, ale także wyjść z trudnej sytuacji silniejsi niż wcześniej? W jaki sposób kształtuje się nasza zdolność radzenia sobie z wyzwaniami i elastycznego przystosowywania się do zmiennych, nie zawsze sprzyjających okoliczności?

Nasza droga życiowa zależy od trzech czynników: tego, jak radzimy sobie z trudnościami, jak chronimy swoje słabości oraz jak zwiększamy swoje zasoby. Nie zawsze mamy wpływ na innych ludzi i okoliczności zewnętrzne. Możemy jednak polegać na swoich siłach wewnętrznych, wzmacniać je i rozwijać. O tym, jak to robić, pisze w swojej książce Rick Hanson, autor bestsellera *Szczęśliwy mózg*.

Nasze mentalne zasoby stanowią o naszej rezyliencji, czyli umiejętności radzenia sobie z przeciwnościami i stawiania czoła wyzwaniom na drodze do wykorzystania pojawiających się możliwości. Rezyliencja sprzyja także dobrostanowi, kształtuje fundament spokoju, wewnętrznej siły i szczęścia. Autorzy pokazują, jak rozwinąć 12 kluczowych dla niej kompetencji psychicznych: współczucie, uważność, uczenie się, siłę charakteru, wdzięczność, wiarę w siebie, spokój, motywację, intymność, odwagę, dążenia i szczodrość.

Rick Hanson wraz z synem napisali przejrzysty i wyczerpujący poradnik, w którym łączą teorię z osobistym doświadczeniem i praktycznymi wskazówkami. Napisana przyjaznym, jasnym i pełnym życzliwości stylem książka stanowi nieocenione źródło wiedzy i narzędzie do codziennej pracy.

17. Snel Eline, Daj przestrzeń i bądź blisko, Wydawnictwo CoJaNaTo, Warszawa 2014.

Nastolatki bywają nieprzewidywalne, bardzo wrażliwe, często po prostu trudne. Domagają się autonomii, której nie umieją osiągnąć. Odpychają dorosłych, jednocześnie bardzo ich potrzebując. Oscylują między kompletnym brakiem motywacji a nadmiernym stresem. Jednego dnia są prowokujące, a drugiego cierpią z powodu lęku. Jak sobie z tym wszystkim poradzić?

Praktyka uważności pomaga rodzicom unikać reakcji impulsywnych, dających efekt odwrotny do zamierzonego. Nastolatkom pozwala radzić sobie ze stresem i sięgnąć po to, co w nich najlepsze, łącząc witalność ze spokojem serca i umysłu.

Eline Snel uczy uważności dzieci, nastolatki i rodziców. Czerpie ze swojego długiego doświadczenia jako matki i terapeutki. Poprzez ćwiczenia audio pomaga dorosłym i młodzieży odnaleźć pogodę ducha wobec życiowych turbulencji.

Do książki dołączono bogaty wybór ćwiczeń uważności: 13 ćwiczeń dla dorosłych i 5 ćwiczeń dla nastolatków (wszystkie w formacie mp3, również do pobrania za pomocą kodów QR podanych na końcu książki).

18. Rosenberg Marshall, Porozumienie bez przemocy. O języku życia, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2016.

Nowe wydanie "Porozumienia bez przemocy: o języku życia" Marshalla Rosenberga wzbogacone zostało o obszerny rozdział na temat mediacji w duchu PBP - zupełnie niepodobnych do klasycznych mediacji, z którymi ktokolwiek z nas miał szansę się zetknąć. Punktem wyjścia w procesie opisywanym przez Rosenberga jest, jak i w całej jego metodzie, kontakt międzyludzki na poziomie serca, bez którego mediacje nie mogą się w ogóle rozpocząć. Inny jest też cel: Rosenberg jako mediator nie dąży do kompromisu, lecz - uwaga! - do tego, by każda ze stron zakończyła konflikt w pełni usatysfakcjonowana. Brzmi niewiarygodnie, lecz, jak udowadnia autor na licznych przykładach ze swojej pracy, jest to możliwe.

19. Rosenberg Marshall, Edukacja wzbogacająca życie Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2006.

System edukacyjny oparty jest przede wszystkim na dominacji, opresji i zależności. Marshall Rosenberg skonstruował alternatywny system, którego rdzeniem stała się metoda Porozumienia Bez Przemocy w szkole. Już nie tylko o rozwiązanie typowych problemów szkolnictwa, ale przekształcenie samego paradygmatu edukacji. To edukacyjny system oparty na sprawiedliwości, odpowiedzialności i współzależności, w którym respektuje się potrzeby dzieci, uczy je współuczestnictwa, a nie tylko biernego asystowania. Dotychczas dzieci były tak wychowywane, by przede wszystkim słuchać autorytetów, odczuwać lęk i własną niewiedzę, natomiast szkoła była "fabryką", która posługuje się tylko jednym schematem. Spowodowało to, że uczniowie nie odczuwali satysfakcji z procesu nauki i nie potrafili porozumieć się z nauczycielami. PBP w szkole opiera się na wzajemnym szacunku i zaspokojeniu potrzeb zarówno uczniów, jak i nauczycieli, a także pomaga rozwiązywać nawet najbardziej palące i najgłębsze konflikty. Rosenberg w *Edukacji wzbogacającej życie* analizuje także działania szkół opartych na metodzie PBP, porównuje je ze standardowymi, a także przedstawia sposoby wdrażania metody PBP w praktyce.

20. Goetz Magdalena, Scenariusze lekcji wychowawczych, Wydawnictwo Forum (Raabe), Warszawa 2017.

10 autorskich scenariuszy ciekawych, niestandardowych lekcji wychowawczych na takie tematy jak m.in.: „Nasze emocje i uczucia”, „Portale społecznościowe w naszym życiu”, „Trudna sztuka skutecznej autoprezentacji”, „Mechanizmy powstawania uzależnień”
Propozycje ćwiczeń i scenek uzupełniających realizowane tematy do wykorzystania podczas zajęć. Ulotki do rozdania uczniom, dzięki którym treści omawiane podczas lekcji zostaną lepiej utrwalone. Praktyczne zalecenia i wskazówki, które pozwolą lepiej przygotować się do poprowadzenia lekcji oraz wprowadzić uczniów w tematykę zajęć

Źródła:

<https://www.empik.com>

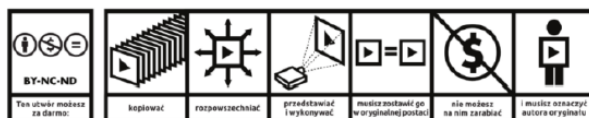
<https://lubimyczytac.pl/>

<https://sensorradanowicz.pl>

<https://www.eduksiegarnia.pl>

Opracowano w ramach projektu Erasmus+
nr 2022-1-PL01-KA121-SCH-000061137

Prawa autorskie do publikacji zastrzeżone dla ZSEil w Sosnowcu
na zasadzie licencji Creative Commons



Użycie autorskie - Użycie niekomercyjne - Bez utworów zależnych 3.0 Polska - Licencja ta pozwala na rozpowszechnianie, przedstawianie i wykorzystywanie utworu jedynie w celach niekomercyjnych oraz pod warunkiem zachowanie go w oryginalnej postaci (nie tworzenie utworów zależnych), jest to najbardziej restrykcyjna z licencji.
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/pl/>



Projekt współfinansowany
w ramach programu
Unii Europejskiej Erasmus+