



**DOLNOŚLĄSKA
BIBLIOTEKA PEDAGOGICZNA
WE WROCŁAWIU**



DZIECKO Z ADHD

**ZESTAWIENIE BIBLIOGRAFICZNE
ZA LATA 2020-2026**

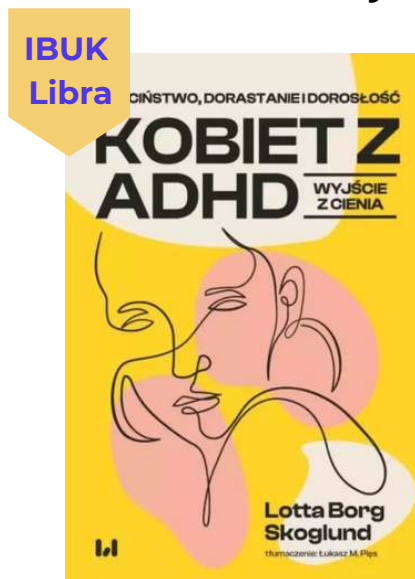
Opracowanie zestawienia: A. Wardzińska

DLA NAUCZYCIELI

Dzieciństwo, dorastanie i dorosłość kobiet z ADHD /

Lotta Borg Skoglund.

Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2025.



Dziewcząt i kobiet z ADHD często się nie zauważa.

Dotychczas ich problemy rzadko przedstawiano w literaturze. Ponieważ nie są hałaśliwymi i niesfornymi chłopcami, wpisującymi się w stereotypowe postrzeganie ADHD, przez długi czas pozostawały niezidentyfikowane. Stanowią grupę, która nie rzuca się w oczy i toczy samotną walkę, często pełną cierpienia, rozczarowania, frustracji i rozpacz. Jednak ta sytuacja się zmienia!

Prezentowana publikacja łączy **najnowszą wiedzę naukową** na temat ADHD u kobiet **z doświadczeniami życiowymi** konkretnych dziewcząt i kobiet z ADHD. Ukazuje, jak wyglądają **różne etapy ich życia – dzieciństwo, okres dojrzewania, macierzyństwo, menopauza i inne.**

ZAMÓW W DBP



Kraina neuroróżnorodności :

bajki i ćwiczenia, które doceniają różnice i wzmacniają poczucie wspólnoty /

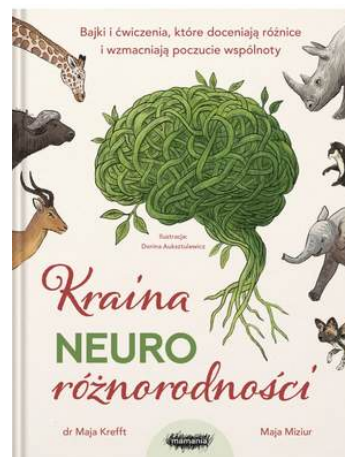
Maja Krefft.

Warszawa : Maman, copyright 2025.

Jak w przystępny sposób **wprowadzić dziecko** w świat, gdzie każdy umysł jest wyjątkowy? *Kraina neuroróżnorodności* Mai Miziur-Moździoch i Mai Krefft to podróż do głębszego **zrozumienia i akceptacji różnic**. Łączy świat dzieci i dorosłych, pomagając odkrywać bogactwo psychiki i budować poczucie wspólnoty.

Stworzona przez pasjonatkę zwierząt i psychiatrę dziecięcą, publikacja przenosi czytelników do magicznej **Afryki**.

Dwanaście mądrych **bajek**, gdzie egzotyczni bohaterowie zmagają się z wyzwaniami dzieci neuroatypowych, pokazuje, jak różnorodnie działa ludzki umysł. Autorki wykorzystały afrykańską przyrodę, by dotknąć **tematu neuroróżnorodności**.



ZAMÓW W DBP



DLA NAUCZYCIELI

ADHD : szkoła podstawowa : co robić (a czego nie) : błyskawiczny przewodnik dla nauczyciela / Donatella Arcangeli.

Gdańsk : Harmonia Universalis, 2024.



ZAMÓW W DBP



Czy kiedykolwiek szukałeś najskuteczniejszych strategii, jak postępować z **dzieckiem z ADHD w szkole**? W tej książce znajdziesz **instrukcje** uszyte na miarę i gotowe do wykorzystania. Dzięki nim skutecznie poradzisz sobie z **15 rodzajami trudności typowych dla ADHD**.

Przydzielaj krótkie zadania. Dzięki temu dziecku łatwiej będzie sprostać wyzwaniom i przyswoić nowe umiejętności
Graj zespołowo. Do wychowania dziecka potrzebna jest cała wioska! Współpraca z innymi nauczycielami i pracownikami szkoły usprawni proces edukacyjny
Nie karć. Stosuj skuteczne metody, które nie zniechęcą dziecka.

Zawsze pamiętaj, że dziecko z ADHD może wykazywać zachowania problemowe, ale **NIE JEST** dzieckiem problemowym.

Niegrzeczne : historie dzieci z ADHD, autyzmem i zespołem Aspergera / Jacek Hołub.

Wołowiec : Wydawnictwo Czarne, 2022.

Dzieci i młodzież z widoczną niepełnosprawnością wywołują w nas empatię. Sprawne i zdrowe, ale **zachowujące się nietypowo** – agresywne, nadpobudliwe lub nieprzestrzegające norm społecznych – **wzbudzają gniew i oburzenie**.

Postrzegamy je jako niewychowane i niekulturalne, a ich rodzice są w naszych oczach złymi matkami i ojcami. Krzywdzące oceny, brak zrozumienia i pomocy oraz próby wtłoczenia na siłę w wyznaczone przez nas ramy „normalności” to codzienność moich bohaterów i bohaterów.

Ta książka nie jest źródłem wiedzy na temat **ADHD i spektrum autyzmu**. Nie zajmuję się w niej poszukiwaniem ich przyczyn, nie wskazuję najlepszych metod wychowawczych i terapii. To opowieść **o dzieciach, ich rodzinach** oraz o tym, jak z innością radzą sobie **społeczeństwo, szkoła i instytucje**.



ZAMÓW W DBP



DLA NAUCZYCIELI

Funkcjonowanie dzieci i młodzieży z ADHD w przestrzeni edukacyjnej i społecznej / Sonia Wawrzyniak.

Poznań : Wydawnictwo Naukowe UAM, 2021.



Zmienność, nieprzewidywalność i złożoność współczesnego świata stawiają przed uczniami z ADHD trudne wyzwanie sprostania jego wymaganiom, jednak najtrudniejsze zadanie przypada edukacji. **Uczniowie z ADHD** to grupa dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Głównym celem pomocy psychologiczno-pedagogicznej świadczonej na terenie szkoły jest **wyrównywanie szans edukacyjnych**, budowanie **odpowiednich strategii pracy** do możliwości i potrzeb uczniów z ADHD. Kluczowym celem sformułowanym w książce jest ukazanie specyfiki i uwarunkowań zależności zarysowującej się między **funkcjonowaniem dzieci i młodzieży z ADHD w przestrzeni edukacyjnej i społecznej** a oddziaływaniami środowiska edukacyjnego.

ZAMÓW W DBP



100 pomysłów jak lepiej radzić sobie z ADHD / Francine Lussier.

Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia Uniwersalis, 2020.

ADHD – zaburzenie rozwojowe o podłożu neurologicznym, które pojawia się przed siódmym rokiem życia i objawia się niemal ustawicznymi deficytami uwagi bądź nadaktywnością i impulsywnością – stanowi jeden z najczęstszych powodów konsultacji klinicznych. Niniejszy **poradnik** jest skierowany do **nauczycieli i rodziców dzieci z ADHD**, a także do **młodzieży** zmagającej się z tym zaburzeniem. **Autorka** – doktor neuropsychologii z wieloletnim doświadczeniem klinicznym i pedagogicznym – łączy podejście specjalistyczne z osobistymi spostrzeżeniami, gdyż **sama mierzyła się z trudnościami** związanymi z nadpobudliwością zarówno w dzieciństwie, jak i w późniejszym życiu. Dzięki temu **porady** przedstawione w książce są zarazem **proste i rzeczowe**.



ZAMÓW W DBP



DLA TERAPEUTÓW

Trening umiejętności społecznych dzieci i młodzieży z ADHD : przewodnik dla terapeutów /

Joanna Węglarz, Dorota Bentkowska.

Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2026.



ZAMÓW W DBP



Książka jest adresowana do specjalistów pracujących z dziećmi w wieku szkolnym i młodzieżą. Zawiera nie tylko wyjaśnienie, czym jest Trening Umiejętności Społecznych i jak go rozumieć, ale też jak pracować tą metodą z **dziećmi i młodzieżą z ADHD**. Przybliży również, czym jest samo ADHD i z jakimi trudnościami społeczno-emocjonalnymi może się wiązać. Oprócz wprowadzenia teoretycznego zamieszczono w niej także 80 ćwiczeń, które można wykorzystać podczas zajęć prowadzonych metodą TUS lub innego rodzaju interwencji terapeutycznych skupionych na rozwijaniu umiejętności społeczno-emocjonalnych.

Ćwiczenia, opracowane z myślą o **pracy grupowej z uczniami z ADHD**, zostały podzielone na osiem obszarów umiejętności społecznych: **emocje, normy społeczne, komunikacja, teoria umysłu, samowiedza i samoświadomość, asertywność, radzenie sobie w sytuacjach trudnych, współpraca.**

Joga w terapii dzieci

autystycznych, z ADHD i szczególnymi potrzebami edukacyjnymi /

Louise Goldberg.

Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2025.

Czy zastanawiałeś się, jak wesprzeć swoje dziecko w **rozwijaniu koncentracji, budowaniu świadomości ciała** czy **radzeniu sobie z emocjami**? Joga, ze swoją holistyczną naturą, od dawna uznawana jest za drogę do **równowagi** zarówno **fizycznej**, jak i **psychicznej**. Louise Goldberg, doświadczona nauczycielka jogi i ceniona pedagoga, w przystępny sposób wyjaśnia, jak przenieść te korzyści na grunt pracy z dziećmi, które potrzebują szczególnej uwagi. Z kart tej publikacji dowiesz się, jak krok po kroku wprowadzać asany i techniki oddechowe, które nie tylko uelastyczniają ciało i pogłębiają oddech, ale przede wszystkim znacząco wpływają na zdolność skupienia uwagi oraz efektywność przyswajania wiedzy.

Louise Goldebrg

Joga w terapii
dzieci autystycznych,
z ADHD i szczególnymi
potrzebami edukacyjnymi



ZAMÓW W DBP



DLA TERAPEUTÓW

***Nowy trening umiejętności społecznych :
dla dzieci i młodzieży z autyzmem lub ze specjalnymi potrzebami w zakresie
umiejętności społecznych i komunikacji /
Jed Baker.***

Gdańsk : Harmonia Universalis, 2025.



ZAMÓW W DBP



Nowe wydanie uwzględnia aktualne potrzeby dzieci i młodzieży z autyzmem, ale też z **ADHD**, zaburzeniami lękowymi i zaburzeniami nastroju, zaburzeniem zdolności niewerbalnego uczenia się i innymi **trudnościami w sferze społeczno-emocjonalnej**.

Książka zawiera **92 lekcje** poświęcone konkretnym umiejętnościom z następujących grup tematycznych:

- **radzenie sobie z trudnymi emocjami** (frustracja, gniew, lęk, uczucia związane z zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi, trudnościami w funkcjonowaniu społecznym, depresją)
- **komunikacja werbalna i niewerbalna**
- **zabawa i interakcje w grupie**
- **empatia, przyjaźń i uczucia romantyczne**
- **radzenie sobie z konfliktami**
- **postępowanie w nagłych wypadkach.**

***Opiekunowie nasion :
bajki terapeutyczne /***

**Aneta Bujnowska, Natalia Fiedorczuk.
Szczecin : Natuli, 2025.**

W książce znajdziesz **10** wyjątkowych **baśni terapeutycznych**, które w delikatny i mądry sposób poruszają tematy bliskie każdej rodzinie: rozstania i powroty (lęk separacyjny), pojawienie się rodzeństwa i zazdrość, poczucie własnej wartości, dziecięca złość i smutek, neuroróżnorodność (autyzm, **ADHD**, różne style rozwoju), adaptacja do przedszkola czy szkoły, przeżywanie lęków i żaloby, budowanie samodzielności. Każda historia została **napisana językiem** bliskim dziecku – **pełnym obrazów, symboli i wyobraźni**. Dzięki temu **dziecko** nie tylko słucha, ale i **przeżywa, odnajdując w bohaterach swoje własne doświadczenia**.



ZAMÓW W DBP



DLA TERAPEUTÓW

Pomoc dla dzieci z ADHD : krok po kroku /

**Cathy Laver-Bradbury, Margaret Thompson, Anne Weeks i in.
Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego : Fundacja Jim, 2025.**



To pierwszy tak kompleksowy i **praktyczny** program wsparcia dla dorosłych, którzy towarzyszą dzieciom neuroatypowym w codziennych wyzwaniach. Autorzy publikacji – Cathy Laver-Bradbury, Margaret Thompson, Anne Weeks, David Daley i Edmund Sonuga-Barke – proponują **ośmioletniowy program** oparty na doświadczeniu klinicznym, aktualnej wiedzy naukowej oraz współpracy z rodzinami **dzieci z ADHD**.

Książka zawiera:

- **instrukcje** krok po kroku,
- gotowe **arkusze ćwiczeń**,
- **przykłady** z życia,
- **konkretne strategie do pracy z dzieckiem** w takich obszarach jak **koncentracja, organizacja, regulacja emocji, wyrażanie potrzeb** czy **budowanie relacji**.

ZAMÓW W DBP



Uważność : karty mindfulness dla dzieci z ADHD : 7-11 lat /

Marta Knapieńska-Chłodnicka.

Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2021.

Karty zostały przygotowane do **pracy indywidualnej i grupowej**. Część ćwiczeń można wykonać **w sali, inne na świeżym powietrzu** lub **jako zadanie domowe**.

Dlaczego warto?

- Pomaga rozwijać **uwagę i koncentrację**;
- wspiera **rozpoznawanie emocji i sygnałów z ciała**;
- ułatwia wyciszenie i **redukcję napięcia**;
- uczy **radzenia sobie ze stresem**;
- rozwija **świadomość otoczenia i zmysłów**;
- wzmacnia **poczucie spokoju i bezpieczeństwa**.

Co zawiera?

- **50 kart**;
- 7 kategorii ćwiczeń: **oddech, relaksacja, wizualizacja, ciało, otoczenie, zmysły, wyciszanie**.



ZAMÓW W DBP



DLA TERAPEUTÓW

Uważność : karty mindfulness dla młodzieży z ADHD : 12-16 lat /

Marta Knapieńska-Chłodnicka.

Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego : Fundacja Jim, 2025.



ZAMÓW W DBP



Karty zostały przygotowane do pracy indywidualnej i grupowej. Część ćwiczeń można wykonać **w sali**, inne **na świeżym powietrzu** lub **w domu**.

Co zawiera?

- **50 kart;**
- 9 kategorii ćwiczeń: **oddech, ciało, przeżycia, zmysły, wizualizacja, pozytywne, moje ADHD, natura, wyciszenie.**

Dla kogo?

- Młodzież w wieku **12-16 lat**, również **osoby z ADHD**;
- **terapeuci i specjaliści** pracujący z młodzieżą;
- **nauczyciele** prowadzący zajęcia wspierające regulację emocji;
- **osoby pracujące** indywidualnie lub grupowo z nastolatkami.

Wielkie problemy małych ludzi :

131 interwencji Play Therapy w terapii traumy i zaburzeń autoregulacji /

Paris Goodyear-Brown.

Warszawa : MT Biznes, 2024.

Książka przedstawia **131 praktycznych**, angażujących **zabaw terapeutycznych**, których wzmacniająca i uzdrawiająca moc płynie z przyjęcia całkowicie odmiennego paradygmatu problematycznych zachowań. Proponowane interwencje bazują na **modelu TraumaPlay®**. Wykorzystanie ich w procesie terapii pomaga dzieciom:

- zyskać **poczucie bezpieczeństwa fizycznego i psychicznego**
- poszerzyć okno **tolerancji afektywnej**
- **radzić sobie** ze złością, lękiem i innymi **silnymi emocjami** w adaptacyjny sposób
- rozwinąć **kompetencje emocjonalne**
- wzmocnić **kompetencje społeczne i poczucie własnej wartości.**



ZAMÓW W DBP

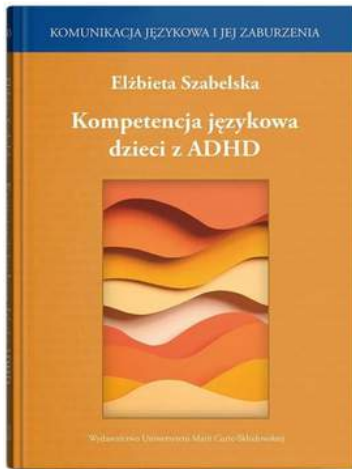


DLA TERAPEUTÓW

Kompetencja językowa dzieci z ADHD /

Elżbieta Szabelska.

Lublin : Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2023.



ZAMÓW W DBP



Przedłożona do recenzji monografia Elżbiety Szabelskiej pt. *Kompetencja językowa dzieci z ADHD* dotyczy jednego z istotniejszych w przekonaniu logopedów i językoznawców tematu, a mianowicie **funkcjonowania komunikacyjnego dzieci z zaburzeniami z deficytem uwagi i nadaktywnością**. Bezspornie ten typ zaburzeń towarzyszy ludzkości od dawna. Zdaniem Russella A. Barkleya literackie odniesienia do **ADHD** można znaleźć już u Szekspira, który poważne problemy z nieuwagą, nadpobudliwością oraz słabą kontrolę impulsów „zdiagnozował” u króla Henryka VIII, przypisując mu „**chorobę uwagi**”. Jednakże pierwsze medyczne opisy tego deficytu pochodzą sprzed ponad 240 lat. [...] Biorąc pod uwagę długą historię badań i wysoką frekwencję tego zjawiska, należy się dziwić, że **sposób porozumiewania się tej grupy** nie został jeszcze w pełni opisany. Dotychczasowe badania potwierdzają konieczność podjęcia takich działań.

Psychoterapia poznawczo-behawioralna ADHD nastolatków i dorosłych :

praktyczny przewodnik po terapii /

Susan Young, Jessica Bramham.

Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2023.

Program Young i Bramham:

- dostarcza **praktycznych strategii** radzenia sobie z **codziennymi trudnościami** wynikającymi z ADHD (impulsywność, kłopoty ze snem, zarządzanie czasem),
- pomaga zwalczać zarówno **osiowe objawy ADHD**, jak i **problemy towarzyszące**,
- zawiera kompletne **plany terapii** oraz propozycje **ćwiczeń dla pacjentów**,
- składa się z **niezależnych modułów**, które można dopasowywać do indywidualnych potrzeb młodzieży i dorosłych z ADHD,
- może być stosowany w **terapii indywidualnej, grupowej i pracy warsztatowej**,
- oferuje innowacyjne i intensywne, praktyczne podejście do objawów ADHD za pomocą **technik poznawczo-behawioralnych** oraz **technik dialogu motywującego**.



ZAMÓW W DBP



DLA TERAPEUTÓW

Psychoterapia poznawczo-behawioralna dzieci i młodzieży : przewodnik praktyka / redakcja Artur Kołakowski.

Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2023.



Niniejszy przewodnik to nieocenione źródło wiedzy **dla osób pracujących terapeutycznie z dziećmi i młodzieżą**. Autorzy – doświadczeni polscy terapeuci – ukazują z **praktycznego** punktu widzenia **zasady, metody** oraz **niuanse pracy** z tą **grupą wiekową**. Dzielą się swoją wiedzą i warsztatem, wyjaśniając, jak interpretować i realizować ustrukturyzowane programy terapii poznawczo-behawioralnej oraz **jak uzupełnia się** podejście **klasycznej terapii poznawczo-behawioralnej z trzecią falą terapii behawioralnych**. Uwzględniając wszystkie aspekty procesu terapeutycznego, przedstawiają kolejne **etapy pracy z dzieckiem** od momentu jego pierwszej wizyty z rodzicami w gabinecie.

ZAMÓW W DBP



Zajęcia dla uczniów szkoły podstawowej zagrożonych niedostosowaniem społecznym ze względu na ADHD/ADD /

Urszula Wyganowska.

Poznań : Forum Media Polska, [około 2022].

Spis treści:

Wstęp. Teoria - nowe spojrzenie na zagadnienie

Rozdział 1. **Scenariusze do pracy z grupą**, w której są uczniowie zagrożeni niedostosowaniem społecznym w uwagi na ADHD i zaburzenia pokrewne

Scenariusz 1. - Co robię dobrze, a nad czym muszę popracować?

Scenariusz 2. - Emocje Tobą nie rządzą!

Scenariusz 3. - Zawsze można się poprawić

Scenariusz 4. - Sposoby na skupienie uwagi

Scenariusz 5. - Samokontrola i podejmowanie dobrych decyzji

Scenariusz 6. - Myśli vs fakty

Scenariusz 7. - Dobre nawyki w działaniu

Scenariusz 8. - Komunikacja i przyjaźnie

Scenariusz 9. - Nauka planowania

Scenariusz 10. - Co oznacza sukces?



ZAMÓW W DBP

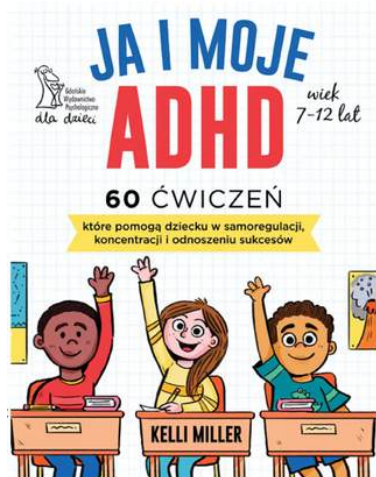


DLA DZIECI

Ja i moje ADHD :** **60 ćwiczeń które pomogą dziecku w samoregulacji, koncentracji** **i odnoszeniu sukcesów /

Kelli Miller.

Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2024.



Dzięki tej książce **twoje dziecko:**

- **zrozumie**, czym jest **ADHD**;
- pozna **swoje mocne i słabe strony**;
- dowie się, jak **radzić sobie z trudnymi emocjami**;
- pozna sposoby na **skupienie uwagi, samokontrolę i podejmowanie dobrych decyzji**;
- nauczy się **planowania, komunikowania i wyrażania swoich potrzeb**;
- **uwierzy w siebie** i w to, że może osiągnąć **sukces**.

ZAMÓW W DBP



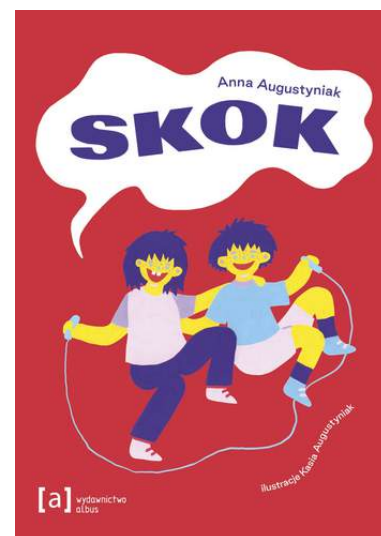
Skok /

Anna Augustyniak.

Poznań : Wydawnictwo Albus, 2024.

Pewna rodzina ma Kłopot. Ten **Kłopot** jest przedziwny, jak to kłopot, bo jest i utrudnia życie. Coś **nie pozwala realizować planu dnia i tygodnia**. Wydaje się, choć to przecież niemożliwe, że Dom Filipa i Luśki wykonał skok, na skutek którego wszystkie poukładane rzeczy zmieniły się w bałagan. A rodzice tak bardzo chcieli, żeby coś poszło tak, jak pójść powinno. Żeby rzeczy leżały tam gdzie jest ich miejsce, a nie na podłodze, żeby wyjścia z domu były spokojne i punktualne no i żeby odrabiane lekcje nie odbywało się na ostatnią chwilę. Czy jest to możliwe?

Skok to opowieść o **nadpobudliwym psychoruchowo Domu**, w którym dostosowywanie planów do bieżących katastrof jest umiejętnością absolutnie niezbędną do przeżycia, choć nauczyć się jej muszą nie tylko dzieci, ale i dorośli.



ZAMÓW W DBP



DLA MŁODZIEŻY

Idealnie nieidealni : naukowy przewodnik po dorastaniu dla neuroróżnorodnych : autyzm, ADHD /

Camilla Pang.

Warszawa : Mamania, copyright 2026.



Camilla Pang od dziecka kochała porządek, schematy i naukę. Fascynował ją Stephen Hawking, a najpewniej czuła się w świecie faktów. W wieku ośmiu lat dowiedziała się, że jest w **spektrum autyzmu** – i że jej sposób postrzegania rzeczywistości jest wyjątkowy. Zamiast próbować dopasować się za wszelką cenę, **zaczęła wykorzystywać swoje mocne strony**. Przekładała język nauki na zasady rządzące relacjami międzyludzkimi.

To książka przede wszystkim **dla nastolatków w spektrum autyzmu**, ale także dla wszystkich, którzy:

- chcą lepiej **rozumieć siebie i innych**,
- **czują się czasem zagubieni** w relacjach,
- potrzebują **konkretnych wskazówek** zamiast ogólnych rad,
- chcą dorastać, nie rezygnując z tego, kim naprawdę są.

Znajdziesz tu **naukowe metafory, praktyczne strategie** i przede wszystkim **wsparcie**.

ZAMÓW W DBP



ADHD : jak to ogarnąć : sprawdzone lifehacki dla nastolatków /

Soli Lazarus.

Warszawa : Wydawnictwo Wiedza i Praktyka sp. z o.o., 2024.

ADHD. Jak to ogarnąć to twój **osobisty przewodnik po życiu z ADHD**. Znajdziesz w nim wskazówki, dzięki którym:

- Odkryjesz, jak **być sobą** – bo ADHD to nie wada ani zaleta, to po prostu część ciebie.
- Wykorzystasz **swoje mocne strony**: determinację, empatię, kreatywność... a to dopiero początek!
- Dowiesz się, jak mówić o swoich **potrzebach** i w prosty sposób wytłumaczyć bliskim, czym jest ADHD i jak mogą cię wspierać.

A wszystko to w formule przystosowanej do tego, jak działa twój mózg – żadnych ścian tekstu i niepotrzebnego lania wody. Poznaj **lifehacki osób**, które **doświadczają podobnych wyzwań jak ty**. Ich sposoby na ogarnięcie chaosu w głowie pokażą ci, że można czuć się dobrze, będąc sobą!



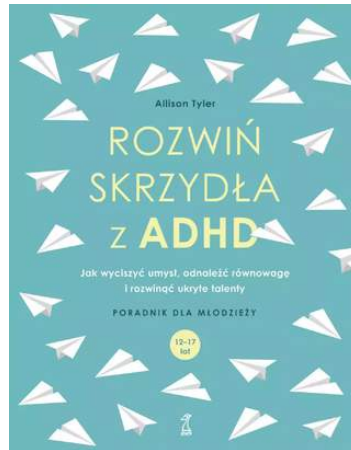
ZAMÓW W DBP



DLA MŁODZIEŻY

***Rozwiń skrzydła z ADHD :
jak wyciszyć umysł, odnaleźć równowagę i rozwinąć ukryte talenty :
poradnik dla młodzieży /
Allison Tyler.***

Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2024.



Jeżeli **masz ADHD**, to prawdopodobnie kłopot sprawiają ci organizacja i nauka, a także zarządzanie czasem i ustalanie priorytetów. Być może zmagasz się z problemami ze słuchaniem i z koncentracją oraz z impulsywnością i regulacją emocji. Bardzo możliwe, że odczuwasz niepokój i różne obawy, a poczucie inności znacząco wpływa na twoją samoocenę. ADHD może wydawać się przytłaczające – ale wcale nie musi takie być.

Ta książka pomoże ci **oswoić największe trudności** i znaleźć **rozwiązanie problemów**, które najbardziej ci dokuczają. Poznasz konkretne, przydatne na co dzień **techniki i strategie**, dzięki którym zapanujesz nad chaosem w swojej głowie i wyciszysz negatywne myśli.

Pamiętaj jednak, że ADHD to nie tylko uciążliwe trudności i przeszkody, z którymi się zmagasz. Ta książka pomoże ci odkryć oraz wykorzystać twoje ukryte talenty, z których nawet nie zdajesz sobie sprawy. Dzięki niej:

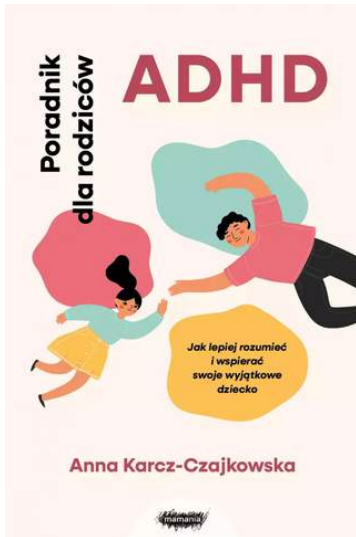
- **poznasz** różne **typy ADHD**;
- dowiesz się, jak **zapanować nad impulsami**;
- nauczysz się **planować, organizować i ustalać priorytety**;
- **wyciszysz** lęk i odnajdziesz równowagę;
- rozpoznasz swoje **ukryte talenty**.

ZAMÓW W DBP



DLA RODZICÓW

***ADHD : poradnik dla rodziców :
jak lepiej rozumieć i wspierać swoje wyjątkowe dziecko /
Anna Karcz-Czajkowska.
Warszawa : Mamania, 2025.***



Anna Karcz-Czajkowska w przejrzysty sposób wyjaśnia, jak lepiej zrozumieć **świat dziecka z ADHD** i skutecznie pomóc mu w codziennych wyzwaniach. Oferuje nie tylko przystępnie podaną wiedzę, ale też wsparcie, zrozumienie i poczucie wspólnoty.

- Jak rozpoznać **objawy w różnych grupach wiekowych**?
- Jak wygląda ścieżka **diagnozy ADHD w Polsce**?
- Gdzie szukać **wsparcia**? Które **terapie** naprawdę działają?
- Jak pomóc dziecku lepiej funkcjonować w domu i w szkole?

ZAMÓW W DBP

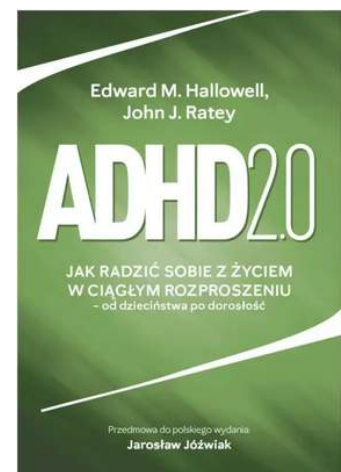


Znajdziesz tu **konkretne narzędzia i strategie**, które pomogą twojemu dziecku lepiej radzić sobie z **nadaktywnością, impulsywnością** oraz problemami z **koncentracją**.

***ADHD 2.0 :
jak radzić sobie z życiem w ciągłym rozproszeniu -
od dzieciństwa po dorosłość /
Edward M. Hallowell, John J. Ratey.
Warszawa : Linia sp. z o.o., 2025.***

"Inspirująca mapa drogowa dla życia z rozkojarzonym mózgiem...". Jeśli **ty** lub **twoje dziecko** borykacie się z **ADHD**, ta książka powinna znaleźć się na waszej półce. Doda ci odwagi i nadziei." - dr Michael Thompson, współautor bestsellera New York Timesa "Wychowując Kaina. Jak zatroszczyć się o emocjonalne życie chłopców".

Hallowell i Ratey skupiają się na **pozytywnych aspektach** ADHD, takich jak kreatywność, energia i innowacyjność, pokazując, jak można je wykorzystać **do osiągnięcia sukcesów**. Zamiast traktować ADHD wyłącznie jako przeszkodę, autorzy promują podejście, które integruje wsparcie psychologiczne, edukacyjne i farmakologiczne, aby wspierać osoby z ADHD w pełnym rozwinięciu ich potencjału.



ZAMÓW W DBP



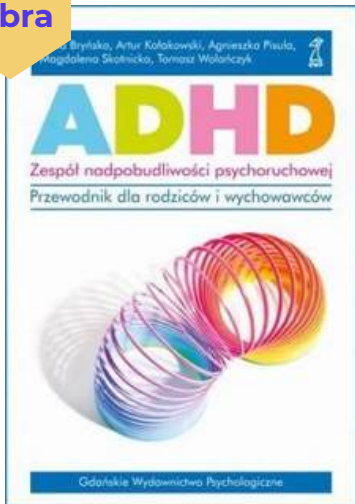
DLA RODZICÓW

ADHD - zespół nadpobudliwości psychoruchowej : przewodnik dla rodziców i wychowawców /

Artur Kołakowski i in.

Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2024.

IBUK
Libra



ZAMÓW W DBP



Książka - napisana przez znakomity zespół, który od dawna zajmuje się **dziećmi z ADHD** i prowadzi właściwie jedyną specjalistyczną poradnię w Polsce - dostarcza **uporządkowanej wiedzy** na temat zespołu nadpobudliwości psychoruchowej, jego etiologii i mechanizmu powstawania. Równocześnie jednak uświadamia, jak różnego rodzaju działania wychowawcze, często stosowane w dobrej wierze, mogą wzmacniać objawy zaburzenia, a także wskazuje, jak temu zapobiegać.

Obok opisu stosowanych **metod edukacyjnych, psychoterapeutycznych i farmakologicznych**, zawiera także wiele cennych i **praktycznych uwag**, na przykład kiedy i jak chwalić dziecko oraz za co.

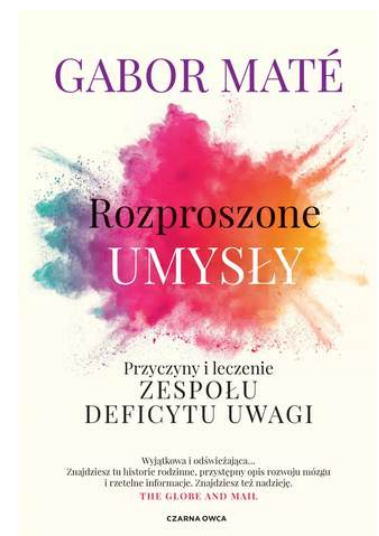
Rozproszone umysły : przyczyny i leczenie zespołu deficytu uwagi / Gabor Maté.

Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2023.

W książce *Rozproszone umysły* autor obala **mit genetycznego** podłoża **ADD** i daje nadzieję oraz **porady** żyjącym z tym zespołem **dzieciom i dorosłym**. Dzięki potraktowaniu ADD nie jako dziedzictwa genetycznego, lecz odwracalnego zaburzenia i opóźnienia rozwojowego, książka ta ułatwia rodzicom **zrozumienie ich dzieci z ADD**, a dorosłym z tym zespołem zdobycie lepszego wglądu we własne emocje i zachowania.

Dzięki mądrości i doświadczeniu zdobytym przez lata praktyki i badań Maté stworzył lekturę **obowiązkową dla rodziców** oraz każdego zainteresowanego zagadnieniem formowania się **biologii i psychologii ludzkiego mózgu** pod wpływem doświadczeń z dzieciństwa.

Gabor Maté jest cenionym prelegentem, rozchwytywanym ze względu na ekspercką wiedzę na różne tematy, takie jak uzależnienia, stres i rozwój dzieci.



ZAMÓW W DBP



Artykuły z Bazy EDUKACJA z 2026 roku

Lorens, Elżbieta (2026), ***Dlaczego uczeń nie siedzi spokojnie? : praktyczny przewodnik po ADHD dla nauczyciela*** "Życie Szkoły" 2026, nr 3, s. 13-17.

W artykule zaprezentowano praktyczne wskazówki dla nauczycieli dotyczące pracy z uczniem z ADHD. Omówiono najczęściej popełniane błędy, zasady skutecznej współpracy z rodzicami i ocenianie ucznia.

[ZAMÓW W DBP](#)



Zajac, Dorota (2026), ***"Dyzio marzyciel", bujający w obłokach czy trudne dziecko zagrożone niedostosowaniem społecznym - jaki jest uczeń z ADHD?*** "Życie Szkoły" 2026, nr 1, s. 15-19.

Diagnoza i typy nadpobudliwości psychoruchowej. Skuteczne strategie pracy nauczyciela z uczniem z ADHD oraz propozycja zabaw i ćwiczeń.

[ZAMÓW W DBP](#)



Kocel, Katarzyna (2026), ***Sztuczna inteligencja w pracy z uczniami z ADHD*** "Języki Obce w Szkole" 2026, nr 2, s. 83-90.

W artykule przedstawiono wyniki badań dotyczących potencjału sztucznej inteligencji oraz jej przydatności na zajęciach języka angielskiego w pracy z uczniami z ADHD.

[ZAMÓW W DBP](#)



Czytaj
online



Artykuły z Bazy EDUKACJA z lat 2025-2026

Musielak, Aleksandra (2026), **Wsparcie dla nauczycieli, którzy pracują z dziećmi z ADHD na co dzień : jak oni mogą zadbać o siebie?** "Psychologia Dzieci i Młodzieży" 2026, nr 2 (11), s. 45-51.

W artykule omówiono wyzwania związane z pracą nauczyciela z dziećmi z ADHD, uwzględniając zarówno potrzeby ucznia, jak i dobrostan nauczyciela. Autorka przedstawia charakterystyczne objawy ADHD oraz wynikające z nich trudności w funkcjonowaniu dziecka w środowisku szkolnym. Omawia obowiązki nauczyciela, przykłady dostosowania pracy do indywidualnych potrzeb ucznia oraz założenia uniwersalnego projektowania nauczania (UDL). Szczególną uwagę poświęca dobrostanowi nauczyciela, proponując proste techniki mikroregulacji, które można stosować na bieżąco, również podczas prowadzenia lekcji.

[ZAMÓW W DBP](#)



Zachowania trudne u dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu i ADHD : uwarunkowania, funkcje oraz implikacje dla praktyki pedagogicznej "Szkoła Specjalna" 2026, nr 1, s. 23-36.

Prezentowanie teoretycznego ujęcia zachowań trudnych z uwzględnieniem ich definicji, uwarunkowań oraz funkcji, a także wskazanie implikacji dla praktyki edukacyjnej.

[ZAMÓW W DBP](#)



Karcz-Czajkowska, Anna (2025), **ADHD u przedszkolaka : jak lepiej rozumieć i wspierać dzieci z trudnościami** "Bliżej Przedszkola" 2025, nr 12, s. [12]-[15].

Wspieranie dziecka z trudnościami w grupie przedszkolnej.

[ZAMÓW W DBP](#)



Artykuły z Bazy EDUKACJA z 2025 roku

Zając, Dorota (2025), **AuDHD : podwójna diagnoza i co dalej?** "Wychowanie w Przedszkolu" 2025, nr 4, s. 13-16.

Jak pracować z dzieckiem ze spektrum autyzmu i ADHD w przedszkolu.

[ZAMÓW W DBP](#)



Tarnowska-Ciosek, Iwona (2025), **Jak naprawdę jest z ADHD? - mity i fakty** "Charaktery" 2025, nr 11/12, s. [52]-[55].

Diagnoza ADHD. Sposoby na trudne emocje.

[ZAMÓW W DBP](#)



Kapuścińska-Kozakiewicz, Justyna (2025), **Jak pomóc dziecku z ADHD w szkole?** "Wychowawca z Klasą" 2025, nr 3, s. 33-36.

Artykuł omawia, jak funkcjonuje dziecko z ADHD w porównaniu do rówieśników w obszarach strefy ruchowej, poznawczej i społeczno-emocjonalnej. Zaproponowano ćwiczenia dla wychowawców, które mogą wykorzystać w klasie.

[ZAMÓW W DBP](#)



Zając, Dorota (2025), **Jak skutecznie wspierać ucznia z ADHD w szkole?** "Matematyka" 2025, nr 2, s. 7-11.

Prezentowano diagnozę zaburzenia oraz jego objawy. Podano również zasady funkcjonowania ucznia z ADHD w szkole oraz metody pracy.

[ZAMÓW W DBP](#)



Artykuły z Bazy EDUKACJA z 2025 roku

Weber-Ciereszko, Agnieszka (2025), **Nadpobudliwość i ADHD u dziecka w wieku wczesnoszkolnym a świetlica szkolna** "Świetlica w Szkole" 2025, nr 1, s. 8-9.

Praktyczne wskazówki dotyczące stworzenia przestrzeni, która wesprze dzieci z nadpobudliwością i ADHD.

[ZAMÓW W DBP](#)



Gromulska, Anna (2025), **Nowe podejście do neuroróżnorodności** "Dyrektor Szkoły" 2025, nr 9, s. 46-48.

Zjawisko neuroróżnorodności w szkole: uczniowie ze spektrum autyzmu, z ADHD, dysleksją, dyskalkulią, zespołem Tourette'a i innymi zaburzeniami neurorozwojowymi.

[ZAMÓW W DBP](#)



Dzięcioł-Pędich, Agnieszka (2025), **Specyficzne różnice w uczeniu się (SRwU) w klasie językowej : cechy wspólne** "Języki Obce w Szkole" 2025, nr 2, s. 13-23.

W artykule opisano w jaki sposób specyficzne trudności w uczeniu się, takie jak dysleksja, dyspraksja, ADHD czy autyzm, wpływają na funkcjonowanie uczniów na lekcjach językowych.

[ZAMÓW W DBP](#)



**Czytaj
online**



Karcz-Czajkowska, Anna (2025), **Uważność zamiast ocen : o wspieraniu uczniów z ADHD. Rozm. przepr. Martyna Liedke** "Głos Pedagogiczny" 2025, nr [5] (158), s. 39-42.

Rozmowa z autorką poradnika dla rodziców dzieci z ADHD m.in. na temat roli rodziców i pedagogów we wspieraniu rozwoju dziecka.

[ZAMÓW W DBP](#)



Artykuły z Bazy EDUKACJA z 2026 roku

Zubiel, Magdalena (2026), **ADHD i spektrum autyzmu a zaburzenia odżywiania : mechanizmy sensoryczne, sztywność poznawcza i impulsywność jako osie planowania interwencji terapeutycznych** "Psychologia Dzieci i Młodzieży" 2026, nr 2 (11), s. 24-32.

Artykuł poświęcono mechanizmom, poprzez które cechy ADHD i spektrum autyzmu mogą wpływać na występowanie u dzieci trudności w obszarze odżywiania. Autorka omawia kluczowe aspekty problemu: nadwrażliwość sensoryczną, zaburzenia interocepcji, sztywność poznawczą, potrzebę przewidywalności, rytuały i impulsywność, a także perfekcjonizm i dysregulację emocjonalną. W dalszej części przedstawia zasady planowania interwencji terapeutycznych oraz wskazówki dotyczące pracy z dzieckiem i jego rodziną.

[ZAMÓW W DBP](#)



Kozielska-Folwaczny, Anna Maria (2026), **AuDHD - diagnoza współwystępowania spektrum autyzmu i ADHD** "Psychologia Dzieci i Młodzieży" 2026, nr 2 (11), s. 3-10.

W artykule omówiono kwestię współwystępowania spektrum autyzmu i ADHD (AuDHD). Autorka przedstawia kliniczne objawy obu zaburzeń, omawia ich cechy wspólne oraz rolę wywiadu diagnostycznego w ich rozpoznawaniu. Artykuł zawiera także opis standaryzowanych narzędzi diagnostycznych stosowanych w ocenie ASD i ADHD oraz wskazuje na możliwe skutki niewłaściwej diagnozy.

[ZAMÓW W DBP](#)



Artykuły z Bazy EDUKACJA z 2026 roku

Latek-Szałkucka, Marta (2026), **Dziecko z objawami i diagnozą ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) w gabinecie terapeuty integracji sensorycznej** "Integracja Sensoryczna w Praktyce" 2026, [nr 1] (18), s. 44-50.

W artykule wyjaśniono czym jest ADHD i jakie powoduje zachowania u dzieci. Wskazano jak powinna wyglądać specyfika sali do terapii integracji sensorycznej oraz jakich pomocy używać w pracy z dzieckiem z ADHD.

[ZAMÓW W DBP](#)



Zubiel, Magdalena (2026), **Kim jestem poza objawami? : wzmacnianie tożsamości i samoakceptacji w pracy z nastolatkiem** "Psychologia Dzieci i Młodzieży" 2026, nr 3 (12), s. 2-9.

Artykuł poświęcono znaczeniu diagnozy klinicznej w kształtowaniu tożsamości i obrazu siebie przez nastolatka. Autorka zwraca uwagę, że diagnoza może pomagać w rozumieniu własnych trudności, ale również stać się ograniczającą definicją osoby i osłabiać poczucie sprawczości. Przedstawia wybrane sposoby pracy terapeutycznej, oparte na podejściu ACT, eksternalizacji problemu i wzmacnianiu szerszego obrazu siebie, a także wskazówki dotyczące języka używanego w rozmowie o diagnozie i trudnościach nastolatka. Omawiane sposoby pracy zilustrowano studium przypadku.

[ZAMÓW W DBP](#)



Tempska, Justyna (2026), **Koncentracja - wyzwanie obecnych czasów** "Terapia Specjalna Dzieci i Dorosłych" 2026, nr [3] (49), s. 39-44.

W artykule wyjaśniono mechanizmy rozwoju koncentracji, różnice między dziećmi neurotypowymi a neuroróżnorodnymi, a także wskazano praktyczne ćwiczenia SI poprawiające koncentrację.

[ZAMÓW W DBP](#)



Artykuły z Bazy EDUKACJA z lat 2025-2026

Kozielska-Folwaczny, Anna Maria (2026), **Rodzice neuroróżnorodni : gdy opiekunowie są w spektrum lub mają ADHD - konsekwencje dla procesu terapii dziecka** "Psychologia Dzieci i Młodzieży" 2026, nr 2 (11), s. 39-44.

W artykule omówiono specyfikę rodzicielstwa osób w spektrum autyzmu i z ADHD oraz wpływ neuroróżnorodności rodziców na funkcjonowanie rodziny i proces terapeutyczny dziecka. Autorka przedstawia wyzwania, z jakimi mogą mierzyć się neuroatypowi rodzice, w tym trudności związane z organizacją codzienności, regulacją własnych potrzeb, przeciążeniem i lękiem o dziecko. Omawia także postawy rodziców wobec terapii dziecka, wskazując, jak mogą one wpływać na jej przebieg. Podkreśla znaczenie pracy z rodzicem, wspierania jego zasobów i budowania świadomości własnej neuroróżnorodności.

[ZAMÓW W DBP](#)



Panek-Gawrych, Maria (2026), **Terapia behawioralna w pracy z dziećmi i młodzieżą w spektrum autyzmu, z ADHD oraz zaburzeniami lękowymi** "Integracja Sensoryczna w Praktyce" 2026, [nr 3] (20), s. 54-59.

W artykule wyjaśniono czym jest terapia behawioralna i jaką rolę odgrywa w niej generalizacja. Zaprezentowano przykładowe narzędzia i strategie stosowane w pracy z dziećmi i młodzieżą w spektrum autyzmu, z ADHD oraz zaburzeniami lękowymi. Wskazano mocne strony terapii behawioralnej oraz jej wady.

[ZAMÓW W DBP](#)



Tarnowska-Ciosek, Iwona (2025), **A co, jeśli ADHD jest wynikiem deficytu życzliwości?** "Charaktery" 2025, nr 7/8, s. 18-20.

Adehadowa emocjonalność i wrażliwość na odrzucenie.

[ZAMÓW W DBP](#)



Artykuły z Bazy EDUKACJA z 2025 roku

Sawicka, Monika (2025), **DBT w pracy z pacjentem neuroróżnorodnym** "Psychologia w Praktyce" 2025, nr 3, s. 62-66.

W artykule omówiono specyficzne trudności pacjentów neuroróżnorodnych, szczególnie osób ze spektrum autyzmu i ADHD oraz ich wpływ na przebieg terapii.

[ZAMÓW W DBP](#)



Kapuścińska-Kozakiewicz, Justyna (2025), **Dziecko z ADHD i z trudnościami z koncentracją uwagi : techniki opierające się na ćwiczeniach dostarczających wrażeń czucia głębokiego i aktywności ruchowych : case study** "Głos Pedagogiczny" 2025, nr [2] (155), s. 52-56.

Opis przypadku i podjętych działań terapeutycznych.

[ZAMÓW W DBP](#)



**Czytaj
online**



Grycman, Magdalena (2025), **Historia chłopca, którego domem jest DPS** "Terapia Specjalna Dzieci i Dorosłych" 2025, nr [3] (43), s. 40-48.

W artykule opisano działania, jakie podjęto by wspomóc kompetencje komunikacyjne dziecka niemówiącego, ze zdiagnozowanym ADHD i niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym.

[ZAMÓW W DBP](#)



Artykuły z Bazy EDUKACJA z 2025 roku

Prędko-Pawlun, Ewelina (2025), **Play Therapy jako metoda terapeutyczna (cz. 6)** "Remedium" 2025, nr 3, s. 14-17.

W artykule przedstawiono zasady tworzenia scenariuszy zabaw oraz przykłady scenariuszy zabaw terapeutycznych dla dzieci, w tym także takie, które będą przydatne w terapii dzieci z ADHD czy ASD.

[ZAMÓW W DBP](#)



Kozielska, Anna Maria (2025), **Somatyczne oblicze ADHD : regulacja sensoryczna, napięcie ciała i ruch w procesie diagnozy i terapii** "Psychologia Dzieci i Młodzieży" 2025, nr 2 (5), s. 28-37.

Artykuł omawia rolę aktywności fizycznej w codziennym życiu osób z ADHD oraz korzyści płynące z regularnego uprawiania sportu. Zwraca uwagę na unikalny sposób funkcjonowania umysłu osób z ADHD i podpowiada, jak wspierać dzieci w wykorzystywaniu ich naturalnych zasobów i mocnych stron.

[ZAMÓW W DBP](#)



Prysiński, Łukasz (2025), **Terapia skoncentrowana na rozwiązaniach (TSR) w pracy z rodziną dziecka z zachowaniami opozycyjno-buntowniczymi** "Psychologia Dzieci i Młodzieży" 2025, nr 6 (9), s. 12-18.

W artykule przedstawiono terapię skoncentrowaną na rozwiązaniach (TSR) jako skuteczne podejście w pracy z rodziną dziecka z zaburzeniami opozycyjno-buntowniczymi (ODD). Omówiono charakterystykę zaburzenia, kluczowe założenia terapii TSR i jej zastosowanie w systemie rodzinnym. Artykuł uzupełnia studium przypadku.

[ZAMÓW W DBP](#)





**DOLNOŚLĄSKA
BIBLIOTEKA PEDAGOGICZNA
WE WROCŁAWIU**

***DZIECKO
Z ADHD***

wrzesień 2026