

Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. Mariana Rejewskiego w Bydgoszczy

ul. Marii Skłodowskiej – Curie 4

tel. 52 341 30 74

www.pbw.bydgoszcz.pl e-mail: pbw@pbw.bydgoszcz.pl



ADHD

Zestawienie bibliograficzne opracowane na podstawie zbiorów

Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Bydgoszczy

2023-2026

Opracowała: Agnieszka Felicja Handzel

Bydgoszcz 2026

WYDAWNICTWA ZWARTE

1. ADHD - zespół nadpobudliwości psychoruchowej : przewodnik dla rodziców i wychowawców / Artur Kołakowski, Tomasz Wolańczyk, Agnieszka Pisula, Magdalena Skotnicka, Anita Bryńska.- Sopot : GWP, 2025.- 39 s.

Zawiera m.in.:

1. Szerzej o typowych objawach ADHD
2. Rodzina dziecka z ADHD
3. Powikłania zespołu nadpobudliwości psychoruchowej
4. Rola specjalistów w pracy z dzieckiem z ADHD
5. Leczenie farmakologiczne

Sygnatura 178423

2. ADHD : poradnik dla dorosłych / Martin Desseilles, Nader Perroud, Sébastien Weibel ; przełożyła Olga Połowianiuk.- Warszawa : PWN, 2025.- XVIII, [4], 260 s.

Zawiera m.in.:

1. Częste zaburzenie spotykane w każdym wieku
2. Objawy i trudności osób z ADHD
3. Leczenie farmakologiczne
4. Jak poprawić koncentrację uwagi
5. Nauka zarządzania czasem

Sygnatury 178410, 177196

3. ADHD : poradnik dla rodziców : jak lepiej rozumieć i wspierać swoje wyjątkowe dziecko / Anna Karcz-Czajkowska.- Warszawa : Mamania, copyright 2025.- 271 s.

Zawiera m.in.:

1. Pigułka wiedzy, czyli co należy wiedzieć o ADHD
2. Objawy ADHD
3. ADHD u chłopców i u dziewczynek
4. Twoje dziecko to nie tylko ADHD

5. Norma, spektrum i różnorodność

Sygnatury 178411, 178412

4. ADHD : szkoła podstawowa : co robić (a czego nie) : błyskawiczny przewodnik dla nauczyciela / Donatella Arcangeli ; przekład: Andrzej Szewczyk.- Gdańsk : Harmonia Universalis, 2024.- 122 s.

Zawiera m.in.:

1. Wstaje z ławki i chodzi po klasie
2. Rozmawia i przeszkadza w czasie lekcji
3. Nie czeka na swoją kolej
4. Popełnia ciągle te same błędy
5. Nie zapisuje prac domowych

Sygnatury 176771, 176772

5. ADHD : twój mózg jest ok : zaufaj metodom trenerki ADHD i odzyskaj pewność siebie / Tamara Rosier ; tłumaczenie Lucyna Wierzbowska.- Kraków : Znak Litera Nova, 2024.- 298 s.

Zawiera m.in.:

1. Podstępne sztuczki motywacyjne
2. Rozwiązywanie zagadki zabójstwa motywacji
3. Plansza operacyjna
4. przewidywane wzorce
5. I co teraz?

Sygnatury 175737, 178413

6. ADHD : zrozum, zaakceptuj, działaj / Alex Conner, James Brown ; przekład Anna Nowosielska.- Warszawa : Ożarów Mazowiecki : Bellona, copyright 2025.- 303 s.

Zawiera m.in.:

1. Czym jest ADHD?
2. Co wywołuje ADHD?
3. ADHD i mózg
4. Nie dla wszystkich ADHD jest supermocą

5. Diagnoza ADHD

Sygnatury 179327, 179328

7. ADHD i zaburzenia lękowe osób dorosłych : sprawdzone strategie CBT, dzięki którym odzyskasz spokój i poczucie sprawczości / J. Russell Ramsay ; przekład: Maja Zawierzeniec. - Sopot : GWP, 2025.- 179 s.

Zawiera m.in.:

1. Kiedy życie przytłacza emocjonalnie
2. Zrozumieć ADHD
3. Nastawienie na skuteczne radzenie sobie
4. Zmniejszanie przytłoczenia dzięki zarządzaniu czasem
5. Budowanie zaufania do siebie, by przezwyciężyć prokrastynację

Sygnatury 178424, 178425

8. ADHD u dorosłych : jak działa mózg / Natalia Bednarska. Warszawa : SBM Wydawnictwo, copyright 2026.- 160 s.

Zawiera m.in.:

1. O głównych objawach zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi
2. O tym, skąd się bierze ADHD
3. O tym , kiedy po diagnozę i jak wygląda proces diagnostyczny
4. O dzieciństwie i okresie nastoletnim osób z ADHD
5. O funkcjach wykonawczych osób z ADHD

Sygnatury 179202, 179203

9. ADHD u dorosłych : jak ułatwić sobie życie i uspokoić myśli / Sabine Bernau ; [redakcja merytoryczna: Karolina Grzywacz].- Kraków : Mando, 2023.- 239 s.

Zawiera m.in.:

1. ADHD – sytuacja obecna
2. ADHD nie musi być fatum
3. Schemat terapii ADHD
4. Jak zaakceptować ADHD i konstruktywnie z nim

postępować

5. Lepiej panować nad własnymi emocjami

Sygnatury 174092, 174093

10. ADHD w dorosłym życiu : jak planować, osiągać swoje cele i odzyskać spokój / Abigail Levrini ; tłumaczenie Aleksandra Haduła. Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2025.- 288s.

Zawiera m.in.:

1. Przyjmowanie korzystnej perspektywy
2. Gotowi, do startu, planujemy!
3. Zwiększanie motywacji i odpowiedzialności
4. Dbanie o relacje społeczne
5. Zaburzenia współwystępujące z ADHD

Sygnatury 178146, 178405

11. Dorosłość z ADHD czyli Między chaosem a kreatywnością / Monika Kotlarek.- Gliwice : Sensus, copyright 2025.- 352 s.

Zawiera m.in.:

1. Co takiego to całe ADHD?
2. Moda na ADHD? Dlaczego teraz, “wszyscy mają ADHD” i dlaczego jest to krzywdzące
3. Leczenie ADHD u dorosłych - droga ku uldze, strukturze i zrozumieniu
4. ADHD i hormony - duet(nie)Idealny
5. Fałszywe vs prawdziwe ADHD

Sygnatury 178254, 178255

12. Dzieciństwo, dorastanie i dorosłość kobiet z ADHD : wyjście z cienia / Lotta Borg Skoglund ; tłumaczenie: Łukasz M. Płes ; [redakcja naukowa: Kajetana Foryciarz].- Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2025.- 240 s.

Zawiera m.in.:

1. ADHD a mózg
2. Hormony

3. Niewidoczne dziewczyny
4. Emocje
5. Życie z ADHD

Sygnatury 178018, 178019

13. Emocjonalne wsparcie dla kobiet z ADHD / Michelle Frank, Sari Solden ; przekład: Aleksandra Haduła.- Łódź : Wydawnictwo Feeria, 2023.- 303 s.

Zawiera m.in:

1. Odwaga odkrywania
2. Przyzwyczajanie się do światła
3. Scalanie siebie
4. Stań na środku sceny
5. Bądź sobą

Sygnatury 174396, 174397

14. Ja i moje ADHD : 60 ćwiczeń które pomogą dziecku w samoregulacji, koncentracji i odnoszeniu sukcesów / Kelli Miller.- Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2025.- 139 s.

Zawiera m.in:

1. Poznaję i rozumiem ADHD
2. Moje mocne i słabsze strony
3. Radzenie sobie z emocjami: sposoby na złość, zdenerwowanie i wybuchy gniewu
4. Sposoby na skupienie uwagi i pilne słuchanie (nawet kiedy się nudzę jak mops)
5. Samokontrola, hamowanie impulsów i podejmowanie dobrych decyzji

Sygnatury 177031, 177032

15. Joga w terapii dzieci autystycznych, z ADHD i szczególnymi potrzebami edukacyjnymi / Louise Goldberg.- Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2025.- 383 s.

Zawiera m.in.:

1. Stres i mózg
2. Korzyści z ćwiczeń fizycznych
3. Joga w obniżaniu poziomu stresu
4. Lekcje oddychania
5. Kwestionariusz rodzica dotyczący jogi w terapii

Sygnatury 178351, 178665

16. Kompetencja językowa dzieci z ADHD / Elżbieta Szabelska.- Lublin : Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2023.- 166 s.

Zawiera m.in.:

1. Etiologia ADHD
2. Leczenie ADHD
3. Funkcjonowanie szkolne i społeczne dziecka z ADHD
4. Mowa w ADHD
5. Podstawy badań i opis narzędzia badawczego

Sygnatury 174616, 174617

17. Mam ADHD, autyzm i całe spektrum możliwości : psychoporadnik dla kobiet neuroatypowych / Dominika Musiałowska.- Łódź : Feeria, 2024.- 392 s.

Zawiera m.in.:

1. Grzeczna dziewczynki i towarzyskie koleżanki
2. Choroba niegrzecznych chłopców i ci, co nie potrafią
3. Dziewczyny z obgryzionymi paznokciami i nałogowe zakupoholiczki, czyli po tym nas rozponasz
4. Dlaczego ja? Czyli o tym, dlaczego w wyliczance wypadło na mnie
5. Co się dzieje w mojej głowie? Czyli jak wyglądają nasze neuroatypowe mózgi?

Sygnatury 175489, 175490

18. Miłość z ADHD : jak dbać o relacje z osobami neuroróżnorodnymi / Anita Robertson ; przełożyła Karolina Socha-Duśko.- Kraków : Mando inside, copyright 2023.- 183 s.

Zawiera m.in.:

1. Nakręcenie po swojemu
2. "Jestem mało wart"
3. Rozkojarzenie
4. Emocjonalny rollercoaster
5. Dezorganizacja

Sygnatury 175060, 175061

19. My kobiety z ADHD : atypowe, neuroróżnorodne, wspaniałe / Ola Pflumio.- Kraków : Mando inside, © 2024.- 224 s.

Zawiera m.in.:

1. Karolina Kałużyńska – ADHD, kariera i syndrom oszusta
2. Kasia Carewicz – ADHD a niepełnosprawność
3. Anna Trojanowska – ADHD a zaburzenia odżywiania
4. Agata Ossowska – ADHD a uzależnienia
5. Kamila Jakubas – ADHD a spektrum autyzmu

Sygnatury 176565, 176566

20. My rodzice z ADHD : rozmowy o neuroatypowym rodzicielstwie / Ola Pflumio.- Kraków : Mando Inside, © 2026.- 224 s.

Zawiera m.in.:

1. Karolina Ziegart-Sadowska - Jak to ogarnąć?
2. Aleksandra Radomska - Nie jestem złą mamą, po prostu mam adhd
3. Estera Studzińska – Dlaczego moje dziecko jest inne?
4. Jakub Łopusiński – ADHD-owe tacierzyńsko
5. Aleksandra Myśliwiec – Szkoła myśli, że nie chcemy współpracować

Sygnatura 179157

21. Myślę szybciej, czuję mocniej : ADHD : przewodnik dla kobiet / dr Janina Maschke ; tłumaczenie Marta Komorowska.- Warszawa : Zwierciadło, 2026.- 304 s.

Zawiera m.in.:

1. Witaj w społeczności osób z ADHD
2. Niewidzialne kobiety: niedostrzegane zmagania kobiet z ADHD
3. Inne oprogramowanie: mózg osoby z ADHD
4. Błędna diagnoza
5. Podtypy ADHD

Sygnatury 179234, 179235

22. Neuroróżnorodny umysł : jak odnaleźć siebie po diagnozie ADHD i spektrum autyzmu / Kaja Tomczyk.- Kraków : Mando inside, © 2025.- 253 s.

Zawiera m.in.:

1. Neuroróżnorodność w liczbach
2. Między nadzieją a niepewnością
3. Diagnoza
4. Żałoba po diagnozie
5. Ścieżki wsparcia

Sygnatury 178263, 178264

23. Podręcznik kompetencji wspierających neuroróżnorodność dla osób z autyzmem i ADHD : pielęgnuj współczucie dla samego siebie, żyj autentycznie i bądź swoim własnym adwokatem / Jennifer Kemp, Monique Mitchelson ; Wrocław : Edra Urban & Partner, copyright 2025.- XIII, 257 s.

Zawiera m.in.:

1. Poznawanie siebie w nowy sposób
2. Znalezienie samoakceptacji w społeczeństwie, które nie akceptuje cię w pełni
3. Od chronicznego wypalenia do dobrego życia
5. Przestań się obwiniać i zacznij działać

Sygnatury 178676, 178677

24. Poskromić ADHD : poznawczo-behawioralna terapia dorosłych : podręcznik terapeuty / Steven A. Safren, Susan E. Sprich, Carol A. Perlman, Michael W. Otto ; przekład: Agnieszka Pałynyczko-Ćwiklińska.- Sopot : GWP, 2024.- 176

s.

Zawiera m.in.:

1. Psychoedukacja i wprowadzanie do zagadnień organizacji i planowania
2. Sesja z udziałem bliskiej osoby
3. Organizacja w przypadku wielu zadań
4. Rozwiązywanie problemów i radzenie sobie z przytłaczającymi zadaniami
5. Systemy porządkowania

Sygnatury 176275, 176276

25. Potęga ADHD odkryj swój niezwykły mózg / Anders Hansen ; przełożyła Emilia Fabisiak.- Kraków : Wydawnictwo Znak, 2024.- 223 s.

Zawiera m.in.:

1. Dwie strony medalu
2. Głęboka koncentracja – hiperfokus
3. Przełamywanie granic – przedsiębiorczość
4. Naturalny lek na ADHD – ruch
5. Szkoła – nowy wynalazek

Sygnatura 177098

26. Program profilaktyczno-terapeutyczny dla dzieci z ADHD / Piotr Pawlak ; [rysunki: Agata Fuks].- Kraków : Impuls, 2026.- 179 s.

Zawiera m.in.:

1. Kim jest dziecko z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej
2. Formy terapii dzieci z ADHD
3. Założenia i cele programu
4. Struktura zajęć
5. Propozycja zajęć grupowych

Sygnatura 179176

27. Świat kobiet i dziewcząt z ADHD : dlaczego są wyjątkowe i co sprawia, że są tak silne / Christine Carl, Christa Koentges,

Ismene Ditrich, Swantje Matthies ; przełożyła Sylwia Miłkowska ; redakcja naukowa polskiego wydania Renata Wallner.- Warszawa : PWN, 2026.- XI, [3], 226 s.

Zawiera m.in.:

1. Nieuważna, nadaktywna, impulsywna - czym jest ADHD?
2. Mniej widoczne, mniej poważne? Dlaczego ADHD u kobiet i dziewcząt często pozostaje niezauważone?
3. ADHD u kobiet i dziewcząt - cecha szczególna, która determinuje całe życie
4. Upadanie, podnoszenie się, utrata korony - jak kobiety i dziewczęta postrzegają siebie i swoje ADHD?
5. "Jestem taka głupia" - negatywny obraz siebie jako objaw wtórny

Sygnatury 179267, 179268

28. Trening umiejętności społecznych dzieci i młodzieży z ADHD : przewodnik dla terapeutów / Joanna Węglarz, Dorota Bentkowska.- Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2026.- 147 s.

Zawiera m.in.:

1. Czym jest (i czym nie jest) ADHD
2. Osiem zasad pracy metodą TUS z dziećmi i młodzieżą z ADHD
3. Ćwiczenia dotyczące obszaru emocji
4. Ćwiczenia dotyczące norm społecznych
5. Ćwiczenia dotyczące komunikacji

Sygnatury 178835, 178836

29. W głowie się nie mieści : o dorosłości z ADHD / Angelina Boerger ; tłumaczenie Magdalena Kaczmarek.- Kraków : Otwarte, 2024.- 304 s.

Zawiera m.in.:

1. Welcome to my Brain - czynne 24/7
2. Fakty: co to jest ADHD i skąd się bierze?
3. Coś zgrzyta w systemie operacyjnym, czyli o dysfunkcji

wykonawczej

4. A może wszyscy po trochu mamy ADHD? Czyli w kupie siła

5. Gdy patrzę wstecz, widzę to jak na dłoni, czyli moje życie przed diagnozą

Sygnatura 175522

30. (Z)rozumieć świat : badania jakościowe w praktyce pedagogicznej / redakcja naukowa Magdalena Archacka, Paweł Witek.- Łódź : Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, 2026.- 243 s.

Zawiera m.in.:

1. Jarosław Grzesicki – Motywacje do podjęcia leczenia przez osoby uzależnione od alkoholu
2. Ewelina Mozolewska- Długoterminowe skutki wychowania w rodzinie z problemem alkoholowym
3. Malwina Kapituła – Dorosłe osoby z ADHD. Trudności i twórcze sposoby radzenia sobie w życiu
4. Wioleta Taszka – Współpraca rodziców i nauczycieli w edukacji dziecka z ADHD w szkole podstawowej
5. Agnieszka Żmijewska- Aktywizacja społeczno-zawodowa osób z niepełnosprawnością intelektualną

Sygnatury 179275, 179276

31. Żyj bez maski! : nowe spojrzenie na ADHD, autyzm i neuroodmienność / Ellie Middleton ; przekład: Zbigniew Waśko.- Gliwice : Sensus, copyright 2025.- 295s.

Zawiera m.in.:

1. Objasnienia cech autyzmu
2. Objasnienia cech ADHD
3. Stracone pokolenie
4. Czym jest maskowanie?
5. Autodiagnoza a diagnoza medyczna

Sygnatury 178294, 178295

ARTYKUŁY Z CZASOPISM

1. A co, jeśli ADHD jest wynikiem deficytu życzliwości? / Iwona Tarnowska-Ciosek, Jarosław Józwiak // Charaktery.- 2025, nr 7/8, s.18-20.
2. ADHD - objawy dotyczące dziewczynek / Karina Makara // Remedium.- 2024, nr 5, s. 16-18.
3. ADHD u dorosłych - praca terapeutyczna na podstawie studium przypadku / Joanna Twardo-Kamińska // Psychologia w Praktyce.- 2023, nr 6, s. 20-27.
4. ADHD u przedszkolaka : jak lepiej rozumieć i wspierać dzieci z trudnościami / Anna Karcz-Czajkowska // Bliżej Przedszkola.- 2025, nr 12, s. [12]-[15].
5. AuDHD - diagnoza współwystępowania spektrum autyzmu i ADHD / Anna Maria Kozielska-Folwaczny // Psychologia Dzieci i Młodzieży.- 2026, nr 2 (11), s. 3-10.
6. AuDHD : podwójna diagnoza i co dalej? / Dorota Zajac // Wychowanie w Przedszkolu.- 2025, nr 4, s. 13-16.
7. Case study : dziecko z ADHD i z trudnościami z koncentracją uwagi - techniki opierające się na ćwiczeniach dostarczających wrażeń czucia głębokiego i aktywności ruchowych / Justyna Kapuścińska-Kozakiewicz // Życie Szkoły.- 2025, nr 3, s. 32-35.
8. DBT w pracy z pacjentem neuroróżnorodnym / Monika Sawicka, Marta Weremiuk-Zaleska // Psychologia w Praktyce.- 2025, nr 3, s. 62-66.
9. Dlaczego uczeń nie siedzi spokojnie? : praktyczny przewodnik po ADHD dla nauczyciela / Elżbieta Lorens // Życie Szkoły.- 2026, nr 3, s. 13-17.
10. Dyzio marzyciel, bujający w obłokach czy trudne dziecko zagrożone niedostosowaniem społecznym - jaki jest uczeń z ADHD? / Dorota Zajac // Życie Szkoły.- 2026, nr 1, s. 15-19.
11. Jak budować mocne strony neuroróżnorodnych dzieci? / Ewelina Polak-Janik // Życie Szkoły.- 2024, nr 2, s. 1014.

12. Jak naprawdę jest z ADHD? - mity i fakty / Iwona Tarnowska-Ciosek // *Charaktery*.- 2025, nr 11/12, s. [52]-[55].
13. Jak rozwijać mocne strony dzieci z ADHD / Łukasz Franków // *Życie Szkoły*.- 2024, nr 4, s. 14-17.
14. Jak skutecznie wspierać ucznia z ADHD w szkole? Wskazówki dla nauczyciela / Dorota Zając // *Życie Szkoły*.- 2024, nr 3, s. 4-8.
15. Play Therapy jako metoda terapeutyczna (cz. 6) / Ewelina Prędka-Pawlun // *Remedium*.- 2025, nr 3, s. 14-17.
16. Trajektorie rozwoju zdolności dzieci podwójnie wyjątkowych : analiza przypadków kluczowych / Joanna Łukasiewicz-Wieleba // *Szkoła Specjalna*.- 2024, nr 1, s. 25-38.
17. Trudne dziecko w grupie / Agnieszka Pomianowska // *Dyrektor Szkoły*.- 2024, nr 9, s. 46-48.
18. Zaburzenia zachowania u dzieci i młodzieży a zaburzenia z deficytem uwagi i nadaktywnością / Agnieszka Wzorek // *Psychologia w Praktyce*.- 2023, nr 3, s. 57-6
19. 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.