

Shanker S., Barker T. *Metoda samoregulacji SELF-REG. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*, Warszawa 2016, Wydawnictwo Mamania, Grupa Wydawnicza Relacja

Jest to książka, która pozwala zupełnie inaczej spojrzeć na problemy z zachowaniem u dzieci. To, co nazywamy złym zachowaniem jest według autora tak naprawdę zachowaniem wynikającym z nadmiernego stresu. Jak zauważa autor „rośnie pokolenie dzieci obciążonych nadmiernym stresem. W szkole i w sporcie panuje coraz większa rywalizacja, media społecznościowe stworzyły o wiele bardziej skomplikowane warunki przyjacielskich i towarzyskich relacji, a wiele możliwości odpoczynku i odnowienia zasobów, na przykład zabawa na dworze i prawdziwy czas na luzie, zniknęły z życia dzieci”. Metoda samoregulacji SELF – REG uczy nas jak określić, co stanowi stresory dla danego dziecka i w jaki sposób możemy je zredukować, a następnie jak pomóc dziecku w nauce samodzielnego radzenia sobie z tym wszystkim.