



Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka  
im. Komisji Edukacji Narodowej w Warszawie  
Filia w Sochaczewie

## ADHD

### Wybór książek z lat 2020–2026 ze zbiorów Biblioteki Pedagogicznej w Sochaczewie

1. Arcangeli Donatella, *ADHD: co robić (a czego nie): błyskawiczny przewodnik dla nauczyciela: szkoła podstawowa*, Gdańsk, Harmonia Universalis, 2024, ISBN 9788383095394, Sygnatura SOWYP 63460
2. Bernau Sabine, *ADHD u dorosłych: jak ułatwić sobie życie i uspokoić myśli*, Kraków, MANDO, copyright 2022, ISBN 9788327730022, Sygnatura SOWYP 61142
3. Boerger Angelina, *W głowie się nie mieści: o dorosłości z ADHD*, Kraków, Wydawnictwo Otwarte, 2024, ISBN 9788381353656, Sygnatura SOWYP 62726
4. Carder Meredith, *ADHD: odkryj swoją supermoc : od chaosu do kreatywności : praktyczne ćwiczenia, które pomogą ci zaakceptować siebie i skutecznie wykorzystać swoje mocne cechy*, Białystok, Vital, 2025, ISBN 9788382728590, Sygnatura SOWYP 64412
5. Carter Cheryl R., *ADHD/ADD: jak pomóc dziecku ogarnąć chaos*, Warszawa, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2020, ISBN 9788320044126, Sygnatura SOWYP 59427
6. Desseilles Martin, Perroud Nader, Weibel Sebastian, *ADHD: poradnik dla dorosłych*, Warszawa, PWN, 2025, ISBN 9788301241919, Sygnatura SOWYP 63870
7. Frank Michelle, *Emocjonalne wsparcie dla kobiet z ADHD*, Łódź, Feeria Wydawnictwo, 2023, ISBN 9788367604222, Sygnatura SOWYP 61901
8. Gałka Dominika, *Trudno usiedzieć w miejscu czyli Dzieci z nadpobudliwością są wśród nas*, Bielsko-Biała, Konrad Sobik, 2023, ISBN 9788367175876, Sygnatura SOWYP 62299

9. Goldberg Louise, *Joga w terapii dzieci autystycznych, z ADHD i szczególnymi potrzebami edukacyjnymi*, Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2025, ISBN 9788323355700, Sygnatura SOWYP 64509
10. Grzywacz Karolina, *ADHD: jak sobie z nim radzić: workbook do pracy nad codziennymi trudnościami*, Kraków, Mando inside, © 2025, ISBN 9788327746504, Sygnatura SOWYP 64413
11. Guerrero Rafa, *Michał w tarapatach: powiastka, która pomoże zrozumieć dzieci z deficytem uwagi, hiperaktywnością i/lub nadpobudliwością*, Kraków, Lingea, 2023, ISBN 9788366416666, Sygnatura SOWYP 62001
12. Gutenberg-Piela Anna, *Moje dziecko ma ADHD*, Warszawa, Wydawnictwo RM, © 2025, ISBN 9788381519700, Sygnatura SOWYP 63795
13. Hallowell Edward M., Ratey John J., *ADHD 2.0: jak radzić sobie z życiem w ciągłym rozproszeniu - od dzieciństwa po dorosłość*, Warszawa, Wydawnictwo Linia, 2025, ISBN 9788366667594, 9788366667600, Sygnatura SOWYP 64503
14. Hansen Anders, *Potęga ADHD odkryj swój niezwykły mózg*, Kraków, Wydawnictwo Znak, 2024, ISBN 9788324068623, Sygnatura SOWYP 63285
15. Hołub Jacek, *Niegrzeczne: historie dzieci z ADHD, autyzmem i zespołem Aspergera*, Wołowiec, Wydawnictwo Czarne, 2020, ISBN 9788380499621, Sygnatura SOWYP 59056
16. Józwiak Jarosław, Tarnowska-Ciosek Iwona, *Z tego się nie wyrasta : kompendium ADHD*, Warszawa, Groomedia, 2024, ISBN 9788397237704, Sygnatura SOWYP 64151
17. Józwiak Jarosław, *107 mitów o ADHD : czyli jak mierzyć się z niewiedzą*, Warszawa, Wydawnictwo Wiedza Współczesna, 2025, ISBN 9788397237728, Sygnatura 64150
18. Karcz-Czajkowska Anna, *ADHD: poradnik dla rodziców: jak lepiej rozumieć i wspierać swoje wyjątkowe dziecko*, Warszawa, Mamania, 2025, ISBN 9788368227703, Sygnatura SOWYP 63842
19. Kemp Jennifer, Mitchelson Monique, *Podręcznik kompetencji wspierających neuro różnorodność dla osób z autyzmem i ADHD: pielęgnuj współczucie dla samego siebie, żyj autentycznie i bądź swoim własnym adwokatem*, Wrocław, Edra Urban & Partner, copyright 2025, Sygnatura SOWYP 64461
20. Korycińska Aneta, *Radio w mojej głowie : opowieści o ADHD*, Warszawa, Prószyński i S-ka, 2024, ISBN 9788383522845, Sygnatura SOWYP 63376

21. Kotlarek Monika, *Dorosłość z ADHD czyli Między chaosem a kreatywnością*, Gliwice, Sensus, copyright 2025, ISBN 9788328904941, Sygnatura SOWYP 64251
22. Kristin Leer, *ADHD : mózg łowcy i inne supermoce*, Kraków, Znak LiteraNova, 2022, ISBN 9788324077632, Sygnatura 62377
23. Kutscher Martin L, *Dzieci z zaburzeniami ADHD: zapanuj nad życiem bez hamulców*, Warszawa, Wydawnictwo K. E. Liber, [2026], ISBN 9788363534738, Sygnatura SOWYP 64506
24. Leer Kristin, *ADHD: mózg łowcy i inne supermoce*, Kraków, Znak LiteraNova, 2022, ISBN 9788324077632, Sygnatura SOWYP 62377
25. Lussier Francine, *100 pomysłów, jak lepiej radzić sobie z ADHD*, Gdańsk, Harmonia Universalis, 2020, ISBN 9788377441961, Sygnatura SOWP 60437
26. Maté Gabor, *Rozproszone umysły: przyczyny i leczenie zespołu deficytu uwagi*, Warszawa, Wydawnictwo Czarna Owca, copyright 2023, ISBN 9788382523911, Sygnatura SOWYP 62216
27. Maté Gabor, *Rozproszone umysły: przyczyny i leczenie zespołu deficytu uwagi*, Warszawa, Wydawnictwo Czarna Owca, copyright 2023, ISBN 9788382523911, Sygnatura SOWYP 62216
28. Matlen Terry, *Królowa rozproszeń: jak porządkować życiowy chaos: poradnik dla kobiet z ADHD*, Kraków, MANDO inside, 2024, ISBN 9788327738882, Sygnatura SOWYP 64487
29. Miller Kelli, *Ja i moje ADHD: 60 ćwiczeń które pomogą dziecku w samoregulacji, koncentracji i odnoszeniu sukcesów*, Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2022, ISBN 9788364565816, Sygnatura SOWYP 61191
30. Musiałowska Dominika, *Mam ADHD, autyzm i całe spektrum możliwości : psychopradnik dla kobiet neuroatypowych*, Łódź, Feeria - Wydawnictwo JK, 2023, ISBN 9788367604772, Sygnatura SOWYP 62751
31. *Neuroróżnorodność na polskich uczelniach : doświadczenia osób studiujących: w spektrum autyzmu, z ADHD i z dysleksją*, Kraków, Impuls, 2024, ISBN 9788382942866, 9788382943139, Sygnatura SOWYP 62758
32. Pflumio Aleksandra, *My kobiety z ADHD : atypowe, neuroróżnorodne, wspiane*, Kraków, Mando inside, copyright 2024, ISBN 9788327738431, Sygnatura SOWYP 62841
33. Robertson Anita, *Miłość z ADHD: jak dbać o relacje z osobami neuroróżnorodnymi*, Kraków, Mando inside, copyright 2023, ISBN 9788327731838, Sygnatura SOWYP 62339

34. Rosier Tamara, *ADHD: twój mózg jest ok : zaufaj metodom trenerki ADHD i odzyskaj pewność siebie*, Kraków, Znak Litera Nova, 2024, ISBN 9788324096596, Sygnatura SOWYP 62852
35. Skoglund Lotta Borg, *Dzieciństwo, dorastanie i dorosłość kobiet z ADHD : wyjście z cienia*, Łódź, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2025, ISBN 9788383317106, 9788383317113, 9781805010548, Sygnatura SOWYP 64343
36. Szabelska-Niedziałek Elżbieta, *Kompetencja językowa dzieci z ADHD*, Lublin, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2023, ISBN 9788322796498, Sygnatura SOWYP 62197
37. Tyler Allison K., *Rozwiń skrzydła z ADHD: jak wyciszyć umysł, odnaleźć równowagę i rozwinąć ukryte talenty: poradnik dla młodzieży*, Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2024, ISBN 9788382581485, Sygnatura SOWYP 64152
38. Walsh William J., *Zdrowy mózg : jak z pomocą składników odżywczych pokonać zaburzenia behawioralne, ADHD, autyzm, depresję, lęk, schizofrenię i chorobę Alzheimera*, Białystok, Wydawnictwo Vital, 2024, ISBN 9788383016184, Sygnatura SOWYP 59745
39. *Wielka domowa apteczka psychologiczna: 200 plansz terapeutycznych + materiały online : CBT toolbox*, [Olsztyn], [2021] , ISBN 788366633063, Sygnatura SOWYP 61824
40. Williams Rias, *Ogarnąć czas: 25 sposobów na produktywność dla wiecznie zajętych i dorosłych z ADHD*, Poznań, Wydawnictwo Publice, copyright 2023, ISBN 9788327126658, Sygnatura SOWYP 62100
41. Wojtkiewicz Anita, *Cykle: o życiu w spektrum autyzmu i z ADHD*, Warszawa, Linia, 2024, ISBN 9788366667426, 978836666,7433 Sygnatura SOWYP 63621

Opracowała Elżbieta Szczypińska

Kwiecień 2026 r.

Biblioteka Pedagogiczna w Sochaczewie, ul. Żeromskiego 39a  
tel. (46) 862 27 16, e-mail:pbw.sochaczew@pbw.waw.pl,  
www: pbw.waw.pl, e-sochaczew.pl/pbw-sochaczew