

Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka
im. Mariana Rejewskiego w Bydgoszczy
Wydział Informacji i Wspomagania Placówek Oświatowych
ul. M. Skłodowskiej-Curie 4
85-094 Bydgoszcz
tel. 52-341-30-74

pbw.bydgoszcz.pl

e-mail: pbw@pbw.bydgoszcz.pl

NASTOLATKI

zestawienie bibliograficzne w wyborze

wydawnictw zwartych i artykułów z czasopism z lat 2023-2025

opracowane na podstawie zbiorów PBW w Bydgoszczy

Opracowała: Ewa Bedełek

Bydgoszcz 2025

KSIĄŻKI

1. **Choroba afektywna dwubiegunowa (ChAD) u nastolatków : poradnik dla rodziców** / Dwight L. Evans, Tami D. Benton, Katherine Ellison ; przekład: Adam Tuz. - Kraków : Copernicus Center Press, 2024. - 331 s.
sygnatura M 176978 - M 176979

Jak zrozumieć i wspierać w rozwoju nastolatka z chorobą afektywną dwubiegunową? Choroba afektywna dwubiegunowa (ChAD) u nastolatków łączy w sobie najnowszą dostępną obecnie wiedzę naukową z rozsądnymi, praktycznymi radami rodziców, którzy zetknęli się z tym zaburzeniem nastroju u swoich dzieci. Porusza między innymi przyczyny choroby afektywnej dwubiegunowej, sygnały ostrzegawcze, na które należy zwrócić uwagę, możliwości leczenia dla młodych ludzi oraz praktyczne strategie pomocy nastolatkowi w radzeniu sobie w domu i w szkole. Zawiera także wskazówki, jakim językiem rozmawiać otwarcie o chorobie umysłowej i zdrowiu psychicznym z twoim dzieckiem oraz z każdą inną osobą w Twoim otoczeniu. Opis pochodzi od wydawcy

2. **Depresja u dzieci i młodzieży : jak chronić i pomóc** / Anna Duman ; [ilustracje: Magdalena Betlej]. - Warszawa : Wydawnictwo RM, 2023. - 238 s.
sygnatura M 175193 - M 175194

Dowiedz się, jak pomóc dziecku cierpiącemu na depresję. Obniżenie nastroju, ataki płaczu, rozdrażnienie, agresja, ciągłe zmęczenie, poczucie winy, pogorszenie samooceny, lęk o przyszłość, bóle brzucha i głowy, gorsze przyswajanie wiedzy i koncentracja, wycofanie z kontaktów społecznych, zachowania autoagresywne i samobójcze – wszystko to należy do objawów depresji u dzieci i młodzieży. Niezwykle ważne jest, by w porę rozpoznać sygnały alarmowe i wiedzieć, jak zareagować. Depresja u dzieci to poważny problem. Możesz pomóc swojemu dziecku, jeśli będziesz wiedzieć, jak odróżnić smutek i przygnębienie od depresji, jak postępować w przypadku samookaleczania się, do jakiego specjalisty zwrócić się z prośbą o pomoc i jak wspierać terapię. Co znajdziesz w tej książce? Autorka w jasny, przystępny sposób wyjaśnia, czym są emocje u młodego człowieka. Przedstawia czynniki ryzyka rozwoju i objawy depresji u dzieci w zależności od wieku. Tłumaczy, kiedy zagrożenie samobójstwem jest wysokie. Opisuje pierwszą pomoc i metody terapii choroby u dzieci i młodzieży. Podpowiada też, jaka jest rola rodziny i co dzieje się po zakończeniu leczenia. To poradnik dla rodziców, może być też pomocny nauczycielom, wychowawcom i wszystkim, którzy opiekują się dziećmi. Opis pochodzi od wydawcy.

3. **Do każdego nastolatka można dotrzeć** / Jasper Juul ; wybór i redakcja Mathias Voelchert ; przekład: Dariusz Syska. - Podkowa Leśna : Wydawnictwo MiND, 2024. – 171 s.

sygnatura M 177128

Jak znaleźć drogę do swoich nastoletnich dzieci? Jesper Juul radzi, aby zamiast skupiać się na wychowaniu, zająć się po prostu budowaniem dobrej relacji. Jak to się robi? Kierunkowskazem może być idea równej godności: dorośli i dzieci nie są równi, ale mają tę samą godność. Ona gwarantuje każdemu prawo do bycia traktowanym poważnie. Dobra relacja z rodzicem to najlepszy fundament dla zdrowia psychicznego i rozwoju młodego człowieka. Szczególnie gdy w jego życiu coś się nie układa, rodzic powinien zawsze lojalnie stawać po jego stronie. Zamiast stosować strategie wychowawcze albo przykręcać śrubę dyscypliny, spróbujmy traktować dzieci podmiotowo i sprawdźmy, czy nie przyniesie to lepszych efektów. Czy na pewno jesteśmy gotowi, żeby mieć zdrowe i silne dzieci? Czy rodzic musi być wyłącznie dobrym wzorem? Dlaczego autorefleksja rodzicielska jest taka ważna? Jak rozmawiać z nastolatkami o pornografii? Czy można być przywódcą w rodzinie bez stosowania krytyki? Jak radzić sobie z wszechobecnością elektroniki w życiu rodzinnym?

Opis pochodzi od wydawcy

4. **Emocjonalne życie nastolatków : dorastanie w empatii, harmonii i komunikacji ze światem** / Lisa Damour ; [przekład: Joanna Dźdża]. - Warszawa : Mamania, 2024. – 269 s.

sygnatura M 176235 - M 176236

Książka autorki bestsellerowych „Zaplątanych nastolatek” i „Pod presją”. Pomoże rodzicom zrozumieć intensywne i pełne emocji życie nastolatków i podpowie sposoby wsparcia na tym krytycznym etapie rozwoju. Presja szkolna, stres związany z mediami społecznościowymi, obawy o przyszłość i zdrowie psychiczne – to wszystko skutkuje poczuciem przytłoczenia. Ale nie musi tak być. Lisa Damour opisuje: przebieg rozwoju emocjonalnego nastolatka, sygnały alarmowe, które niepokoją rodziców, jak rozmawiać o emocjach, strategie wspierania w uzyskaniu samoświadomości, typowe wyzwania: konflikty w domu, ryzykowne zachowania, trudności w przyjaźniach i związkach. Książka zawiera oparte na badaniach wyjaśnienia, przykłady z życia oraz konkretne i praktyczne wskazówki.

Opis pochodzi od wydawcy.

5. **Gry terapeutyczne dla nastolatków : 150 ćwiczeń wzmacniających poczucie własnej wartości, ułatwiających komunikację i kształtujących umiejętności radzenia sobie z problemami** / Kevin Gruzewski ; przekład: Juliusz Okuniewski. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2024. - 187 s.

sygnatura M 175969 - M 175970

Wzmocnij samoocenę i umiejętność komunikacji nastolatka, wykorzystując

150 prostych i skutecznych gier terapeutycznych Zaplanowanie przemyślanych i skutecznych działań terapeutycznych nie musi być skomplikowanym wyzwaniem wymagającym wielu specjalistycznych pomocy. Książka Gry terapeutyczne dla nastolatków, zawierająca 150 ćwiczeń wykorzystujących terapię rekreacyjną, ułatwi dotarcie do młodzieży i pomoże nastolatkom radzić sobie ze stresem, przemocą rówieśniczą, żalobą, lękiem, depresją i innymi trudnościami. Ćwiczenia opisane w tej książce są przyjemne i nikogo nie wykluczają. Zostały opracowane specjalnie dla młodzieży. W instrukcjach krok po kroku zaprezentowano, jak prowadzić nastolatków, gdy pracują nad nazywaniem własnych emocji albo wymyślają twórcze sposoby na rozładowanie frustracji, wykorzystując techniki oparte na uważności i autorefleksję. Daj nastolatkom odpowiednie narzędzia, by odnaleźli się w zetknięciu z różnymi trudnościami życiowymi i stali się świadomymi, pewnymi siebie dorosłymi. **POZWÓL NASTOLATKOM DECYDOWAĆ.** Ćwiczenia zaprojektowane do pracy z pojedynczymi osobami lub z grupą wykorzystują samopoznanie i twórczą ekspresję, co pomaga nastolatkom się otworzyć i zdobyć cenne umiejętności zaradcze. **PYTANIA DO DYSKUSJI.** Każde ćwiczenie zawiera wskazówki, punkty do omówienia oraz pytania otwarte. Dzięki temu nastolatkom łatwiej będzie zmienić punkt widzenia i odnieść to, czego się nauczyli, do swojego życia. **PRAKTYCZNE I PRZYSTĘPNE.** Do wykonania ćwiczeń potrzebne są potrzebne są proste materiały, takie jak ołówki i kredki, kartki papieru, tablice suchościeralne czy taśma klejąca. Nie są potrzebne drogie specjalistyczne narzędzia. Opis pochodzi od wydawcy.

6. **Jak lepiej rozumieć siebie i innych : analiza transakcyjna dla młodych dorosłych i... nie tylko** / Jarosław Jagieła ; [ilustracje Beata Żaczek]. - Warszawa : Difin, 2023. – 159 s.
sygnatura M 175265

Dlaczego ludzie zachowują się czasem tak, a nie inaczej? Z czego to wynika i jak można uniknąć konfliktów we wzajemnych relacjach? Książka w przystępny sposób zachęca do poznania jednej z koncepcji psychologicznych, jaką jest analiza transakcyjna (AT) – koncepcja relacji międzyludzkich, która pozwala lepiej poznać siebie i innych. W wędrówce przez wybrane zagadnienia życia codziennego będzie nam towarzyszyć dwoje nastolatków – Agnieszka i Dominik. Agnieszka i Dominik przyjaźnią się ze sobą i chcą lepiej się poznać. Wkrótce będą razem zdawać maturę. Zastanawiają się, jaki kierunek studiów wybrać po szkole. Może to będzie psychologia lub pedagogika, albo inna pokrewna dyscyplina? Niczego jednak ostatecznie nie postanowili i są gotowi najpierw sami poznać swoją psychikę, po to, aby móc lepiej rozumieć innych i im pomagać. Przez meandry ludzkiej psychiki i zachowań poprowadzi Agnieszkę i Dominika mentor – Dr Q. Na kartach książki przygotował dla nich ćwiczenia, gry i zabawy oraz ciekawostki. Opis pochodzi od wydawcy.

7. **Jak obudzić w nastolatku motywację wewnętrzną** / Daria Jęczmińska. - Warszawa : Wydawnictwo Psychologiadziecka.org, 2024. - 1 skoroszyt (152 strony)
sygnatura M 176788 - M 176789
Czy motywacji wewnętrznej można się nauczyć? Nie. Ale można ją rozwijać, wzmacniać, pielęgnować ? temu służą karty pracy "Jak obudzić w nastolatku motywację wewnętrzną". Zestaw 54 praktycznych ćwiczeń na 150 stronach, opracowany przez psychologa, terapeutę TSR, podzielony jest na takie sekcje jak: Motywacja, Motywacja do nauki, Kwestionariusze, Przekonania, Flow, Wartości, Wewnętrzny krytyk, Cel, Wizualizacje. Przemyślany materiał do pracy na długie tygodnie! Do wykorzystania zarówno przez rodziców, jak i specjalistów - nauczycieli, pedagogów, psychologów.
Opis pochodzi od wydawcy.
8. **Jak porozumieć się z nastolatkiem : 10 rzeczy, które powinien wiedzieć każdy rodzic** / Paulina Pawłowska. - Gliwice : Sensus, 2025. – 181 s.
sygnatura M 177082
Nastolatek - już nie dziecko, jeszcze nie dorosły, jak się z nim porozumieć? Okres nastoletni to trudny czas. Zarówno dla dorastającego człowieka, jak i dla jego rodziców. To ten moment, kiedy znika dobrze nam znane dziecko, a w jego miejsce pojawia się osoba, która może i przypomina naszą pociechę fizycznie, ale psychicznie... Zrozumienie nastolatków wydaje się pozostawać poza naszym zasięgiem. Mimo wszystko próbujemy - i co jakiś czas zadajemy najbardziej zniechęcające przez nich pytanie: jak było w szkole? Wiemy, że ono nie pomaga w nawiązaniu kontaktu, ale nadal po nie sięgamy, ponieważ brakuje nam pomysłu na to, co innego można zrobić, by zbliżyć się do nastolatka. Wbrew temu, co czasem możemy odczuwać, jako rodzice wcale nie jesteśmy bezradni wobec nieoczywistego toku myślenia i zachowania naszych dzieci. Kluczem do ich zrozumienia jest poświęcenie odrobiny czasu na to, by się dowiedzieć, czego naprawdę potrzebują nastolatki, a czego zupełnie nie. Jakie pytania mogą wywołać u nich frustrację, a które będą wstępem do pogłębionej rozmowy. Jakiego rodzaju wsparcia rzeczywiście oczekują od nas nastolatki, a czego wolą z naszej strony uniknąć? Z tym poradnikiem będzie Ci łatwiej je dostrzec, zrozumieć. Po prostu - będzie Ci łatwiej dogadać się z Twoim nastolatkiem.
Opis pochodzi od wydawcy.
9. **Jak sobie poradzić ze zbuntowanym dzieckiem** / dr Jeffrey Bernstein ; przekład: Ewa Ziemińska. - Warszawa : Muza, 2024. - 413 s.
sygnatura M 176338 - M 176339
Mierzysz się z problemem buntowniczego dziecka, czy nastolatka? I wydaje ci się, że zrobiłaś już wszystko, a nic nie działa? A co, gdyby się okazało, że można pomóc sobie i zbuntowanemu dziecku, czy nastolatkowi? Sporadyczne konflikty między rodzicami i dziećmi to normalna sprawa. Jednak, gdy napady

złości, opór wobec wszystkiego, odpowiedź „nie” na każdą prośbę i pytanie – staje się normą, cierpi na tym cała rodzina. Wszyscy chodzą na paluszkach. Nigdy nie wiadomo, kiedy nastąpi wybuch złości i buntu u dziecka. Atmosfera w domu robi się nie do zniesienia. Wyjaśnia co powoduje bunt u dzieci, dlaczego nieustający dziecięcy bunt jest tak destrukcyjny dla całej rodziny pokazuje rodzicom, jak stać się trenerem emocji dziecka i krok po kroku położyć kres temu zachowaniu – w domu, w szkole i wszędzie pomiędzy. Gdy naprawdę zrozumiesz swoje dziecko i nauczysz się nie brać jego słów tak bardzo do siebie, wszystko stanie się o wiele łatwiejsze.
Opis pochodzi od wydawcy.

10. Jak wychować nastolatka / Iben Dissing Sandahl ; [przekład: Aleksandra Kondrat]. - Warszawa : Muza, 2024. – 254 s.

sygnatura M 176247 - M 176248

Skorzystaj z doświadczeń Duńczyków, którzy w jakiś wspaniały, naturalny sposób dogłębnie rozumieją, jak wychowywać pewne siebie, zdolne do podejmowania wyzwań i zdrowe nastolatki z charakterem. Iben Dissing Sandahl, duńska matka i psychoterapeutka, dzieli się osobistymi i zawodowymi doświadczeniami. Jak nie tracić nerwów, gdy nasze dzieci mają naście lat. Jak wychowywać dzieci, aby były zrównoważone i odporne na niepowodzenia. Co sprawia, że duńskie nastolatki wychodzą z wczesnej młodości mniej więcej bez szwanku, mimo że noszą w sobie wszystkie aspekty bycia nastolatkiem, jak wszystkie inne. Głęboko przemyślany poradnik dla rodziców, który zachęca do zastanowienia się nad sobą i dostarcza pożytecznych rad co do tego, jak najlepiej stawić czoło codziennym wyzwaniom wychowawczym.

Opis pochodzi od wydawcy.

11. Jak wychować szczęśliwe i odporne psychicznie dziecko : poradnik dla rodziców dzieci w każdym wieku / dr Beth Mosley ; przekład: Agnieszka Patrycja Wyszogrodzka-Gaickl. - Białystok : Wydawnictwo Kobieta Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k., 2025. – 396 s.

sygnatura M 177084 - M 177085

Jak wychować szczęśliwe, odporne emocjonalnie dzieci? Jak najlepiej możesz je wspierać, gdy zmagają się z problemami? Jak powinieneś podchodzić do ich wzlotów i upadków, złego samopoczucia, niskiej samooceny oraz innych problemów o podłożu psychologicznym? Doktor Beth Mosley jest brytyjską konsultantką w dziedzinie psychologii klinicznej i praktykuje w zawodzie terapeutki od ponad dwudziestu lat. Codziennie pracuje z dziećmi, młodzieżą i ich rodzinami. W swojej książce po mistrzowsku wyjaśnia złożone zagadnienia dotyczące mózgu, co pomoże ci odkryć pierwotną przyczynę niepokojących zachowań dziecka. Dostarczy też wielu narzędzi i praktycznych strategii, które umożliwią ci wykorzystanie wyników badań naukowych w praktyce, aby pozytywnie wpłynąć na zdrowie psychiczne twoich dzieci. Doktor Mosley

pomoże ci zrozumieć, przez co przechodzi twoje dziecko i z jakimi problemami się zмага. Dodatkowo pokaże ci, jak pomóc mu nie tylko przetrwać trudny czas, ale też stale się rozwijać. Dzięki tej książce jako rodzic czy opiekun będziesz wyposażony w narzędzia potrzebne do radzenia sobie z lękiem, złym nastrojem i trudnymi zachowaniami dziecka.
Opis pochodzi od wydawcy.

12. Kochaj i pozwól na bunt : jak towarzyszyć nastolatkom w dorastaniu /

Joanna Szulc. - Warszawa : Wydawnictwo Agora, 2023. – 350 s.

sygnatura M 175110 - M 175111

Z nastolatkiem w dorastanie – ze spokojem. O problemach z dziećmi trudno się mówi. Rodzice starają się nie wypaść z roli, nie przyznać do tego, że sobie nie radzą, że czegoś nie rozumieją. Chcemy o sobie myśleć: „Dobra mama”, „Dobry ojciec”. Robimy wszystko dla dzieci. Chcielibyśmy, żeby to doceniły. Kiedy przychodzi czas nastoletni, trudno nam zaakceptować ich bunt, złość, negowanie naszych próśb i rad. Lęk o nastoletnie dzieci wybrzmiewa w większości rozmów z rodzicami. I ja ten lęk bardzo dobrze rozumiem. Uwierzcie mi, bardzo dobrze. Ale wiem też, że nastolatki źle znoszą nieustanną troskę i zmartwienie na twarzach rodziców. Czasem wolą się nie przyznać, że mają jakiś problem. Oni potrzebują, żebyśmy ufali, że sobie poradzą. Żebyśmy byli przy nich spokojni, gdy popełniają błędy, wściekają się, rozpaczają... Treść tej książki ma pomóc w tym, by przez czas dorastania dziecka przejść możliwie spokojnie. Specjaliści podpowiadają, czym się przejmować, a co jest normalne i typowe dla tego okresu. Jak rozmawiać, żeby się nie kłócić, jak wspierać, żeby się nie wypalić.

Opis pochodzi od wydawcy.

13. Lęk i zamartwianie się u nastolatków : poradnik z ćwiczeniami / Lisa M.

Schab ; przekład: Beata Radwan ; [redakcja naukowa dr n. med. Agnieszka Kałwa]. - Wydanie II. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2024. – 255 s.

sygnatura M 176410 - M 176411

Ćwiczenia, które pomogą w przewyciężeniu lęku i zamartwiania się. Mniej więcej jeden na trzech nastolatków zмага się z uczuciem niepokoju, strachu i napadami paniki. Kołatanie serca, pocenie się, drżenie ciała, bóle brzucha to tylko niektóre z objawów towarzyszące tym stanom. W okresie dojrzewania są one najbardziej powszechne, ponieważ w sferze fizycznej, emocjonalnej i psychicznej dochodzi wówczas do wielu zmian. Jeśli nastolatki nie znajdą sposobu na poradzenie sobie z lękiem, wraz z wiekiem ten stan może się pogorszyć i przejąć kontrolę nad ich życiem. Praktyczny podręcznik radzenia sobie z lękiem dla nastolatków pokazuje, jak opanować uczucie lęku i położyć kres zamartwianiu się. Pomaga wypracować pozytywny obraz samego siebie i rozpoznać niespokojne myśli. Zawiera opis technik, które nastolatki mogą stosować samodzielnie lub z pomocą psychologa. Podręcznik oferuje również

wskazówki, jak szukać dodatkowego wsparcia, jeśli okaże się to konieczne.
Opis pochodzi od wydawcy.

14. Mądrość i siła nastoletnich dziewczyn / Chelsey Goodan ; [przekład:

Joanna Dżdża]. - Warszawa : Mamania, 2025. - 320 s.

sygnatura M 176999 - M 177000

Świeży i inspirujący przewodnik, który pomoże lepiej zrozumieć nastoletnie dziewczyny, tworzyć z nimi szczerze więzi i wprowadzać w ich życiu znaczące zmiany. Napisana z ciepłem i humorem książka, która zaprasza nas do umysłów i serc nastoletnich dziewcząt. Chelsey Goodan pracowała z setkami nastolatków z różnych środowisk, zyskując ich zaufanie i przyjaźń. Autorka wyjaśnia, że rozwiązania prowadzące do pokonania trudności dziewczyn leżą w nich samych. Oferuje rodzicom język, którego mogą użyć, aby pomóc im je odkryć i pogłębić codzienne rozmowy, co daje szansę na głębsze porozumienie. To praktyczne wskazówki i historie, które mają na celu inspirowanie młodych kobiet do podejmowania odważnych decyzji, pielęgnowania swoich pasji i rozwijania pewności siebie. Książka ma na celu zmotywowanie zarówno nastolatków, jak i ich rodziców, nauczycieli oraz mentorów do wspierania dziewcząt w realizacji ich potencjału.

Opis pochodzi od wydawcy.

15. Młodość : wyznania nastolatków / Linn Skåber ; ilustracje Lisa Aisato ;

przekład: Milena Skoczko-Nakielska. - Wydanie pierwsze, dodruk. - Kraków : Wydawnictwo Literackie, 2024. – 255 s.

sygnatura M 176416

Wyrazisty, przejmujący i prawdziwy głos nastolatków spisany przez Linn Skåber, z niezwyklejmi ilustracjami Lisy Aisato. Nie sposób przejść obok niego obojętnie, bez względu na to, czy mieszkasz w Oslo, czy w Rzeszowie. To głośne YA, które pomoże ci być sobą. A jeśli jesteś już za stary, sprawi, że lepiej zrozumiesz swoje nastoletnie dziecko, sąsiada, ucznia....

... "Młodość. Wyznania nastolatków" to opowieści o małych i dużych rozterkach. O zmaganiach w okresie dojrzewania z wyolbrzymionymi drobnostkami i całkiem realnymi problemami, zmianami wymaganiami oraz oczekiwaniami, z którymi młodzież styka się na co dzień. To wołanie, które przypomni dorosłemu czytelnikowi, że to, co dziś zdaje mu się łatwe, bywa cholernie trudne.

Opis pochodzi od wydawcy.

16. Myśli samobójcze u nastolatków : jak pokonać ból emocjonalny,

odzyskać siłę i przywrócić życiu sens / Jeremy W. Pettit, Ryan M. Hill ;

przekład: Sylwia Pikiel ; [redakcja merytoryczna: dr Artur Kołakowski]. -

Wydanie pierwsze w języku polskim 2023 rok. - Sopot : GWP, 2023. – 181 s.

sygnatura M 175386, M 175387

Książka opiera się na trzystopniowej teorii samobójstwa i technikach

poznawczo-behawioralnych, które pomagają skutecznie radzić sobie z myślami samobójczymi. Znajdziesz w niej wiele praktycznych narzędzi i sprawdzonych strategii, aby przetrwać kryzys i odnaleźć nadzieję. Dzięki pracy z tym poradnikiem: przekonasz się, że nie jesteś sama/sam; przyjrzyj się swoim przekonaniom i myślom samobójczym; przeanalizujesz i zrozumiesz źródła dręczących cię myśli; stworzysz plan radzenia sobie z impulsami samobójczymi na wypadek kryzysu; poznasz techniki łagodzenia bólu emocjonalnego oparte na samowspółczuciu i akceptacji; nauczysz się rozwiązywać problemy na bieżąco i unikać ich kumulacji; wzmocnisz poczucie nadziei i sensu życia za pomocą sprawdzonych strategii; poprawisz znaczące relacje z ludźmi.

Opis pochodzi od wydawcy.

- 17. Na emocjonalnej karuzeli : jak pokonać samokrytycyzm, opanować emocje i zaakceptować siebie dzięki technikom uważności i współczucia** / Karen Bluth ; przekład: Anna Sawicka-Chrapkowicz. - Sopot : GWP, 2023. – 165 s.

sygnatura M 174820

Program z ćwiczeniami dla nastolatków. Pewnego dnia budzisz się, spoglądasz w lustro i wiesz, że coś się zmieniło. Wyglądasz inaczej, czujesz się inaczej. Zdajesz się szybko denerwować, niekiedy płaczesz bez wyraźnego powodu, a w następnej chwili cieszysz się jak dziecko. Ogarniają cię dziwne, ponure myśli, z którymi trudno dojść do ładu. Czujesz się beznadziejnie, a wewnętrzny krytyk rośnie w siłę i karmi się twoimi obawami... Masz wrażenie, że jesteś na emocjonalnej karuzeli, i chcesz wysiąść! Witamy w świecie dorastania. To trudny, burzliwy i często bolesny okres w życiu. Czas zmian – w każdej sferze twojego życia. Nie dokładaj sobie zmartwień. Nie traktuj siebie zbyt surowo. Podejdź do siebie z życzliwością i współczuciem, jak do swojego najlepszego przyjaciela. Badania naukowe pokazują, że nastolatki, które okazują sobie samym więcej współczucia, doświadczają mniej lęku, stresu i przygnębienia oraz są bardziej zadowolone ze swojego życia. Na podstawie badań wiemy też, że samowspółczucie jest umiejętnością, której można się nauczyć. Być może to określenie brzmi dla ciebie obco lub dziwnie, ale w gruncie rzeczy chodzi o to, by sprostać wyzwaniom okresu dorastania z odwagą, siłą i życzliwością. By lepiej radzić sobie z problemami, stresorami, obawami. Czy to brzmi optymistycznie? Opis pochodzi od wydawcy.

- 18. Na tropie podejrzanych zachowań : ponad 90 ćwiczeń, które pomogą dziecku rozpoznać trudne zachowania u siebie i u innych oraz sobie z nimi radzić** / Artur Gębka ; [ilustracje i opracowanie graficzne Monika Pollak]. - Sopot : GWP, 2024. – 114 s.

sygnatura M 175491

Każdy z nas codziennie podejmuje wiele różnych zachowań. Niektóre z nich

pomagają nam budować relacje, osiągać ważne dla nas cele oraz chronić się przed niebezpieczeństwem, z kolei inne mogą sprowadzać na nas kłopoty, ranić naszych bliskich, a nawet nas samych. Dotyczy to również dzieci. Jak rozpoznać, które zachowania nam służą, a które nie? Czy możliwe jest wyeliminowanie ze swojego życia wszystkich podejrzanych zachowań? I czy można oceniać kogoś tylko na podstawie jego zachowania? Na te i inne pytania odpowiada książka *Na tropie podejrzanych zachowań*. Została ona napisana z myślą o dzieciach w wieku 9–13 lat. W tym wieku coraz częściej pojawiają się zachowania, które mogą niepokoić rodziców i opiekunów. Dzieci w naturalny sposób zaczynają śmiało eksplorować otaczający je świat, podejmując również zachowania bardziej ryzykowne. Ćwiczenia zawarte w książce, oparte na technikach terapii poznawczo-behawioralnej oraz terapii dialektyczno-behawioralnej, pomogą dziecku ograniczyć zachowania, które mu nie służą, i budować obraz siebie w sposób życzliwy, bez krzywdzących ocen na swój temat. Bohaterowie książki mają do rozwiązania sześć zagadek związanych z podejrzаныmi zachowaniami. Zachowania te stanęły na drodze dzieci, sprowadzając na nie wiele kłopotów.

Opis pochodzi od wydawcy.

19. Nastolatek potrzebuje wsparcia : zrozum swoje dziecko i bądź po jego stronie / Agnieszka Kozak, Robert Bielecki, Marcin Rzeczkowski ; [ilustracje: Joanna Celusta]. - Gliwice : Sensus, 2023. – 414 s.

sygnatura M 175273 - M 175274, M 176026

Autorzy książki, pracujący na co dzień zarówno z nastolatkami, jak i z ich rodzicami, przygotowali publikację, której celem jest pomoc obu stronom. Wychodzą bowiem z założenia, że aby się porozumieć, trzeba się najpierw zrozumieć. Poradnik możecie więc czytać wraz ze swoimi dorastającymi dziećmi, ale jeśli one nie mają ochoty, zróbcie to dla siebie. Ten czuły i merytoryczny przewodnik po świecie młodego, kształtującego się dopiero człowieka ma za zadanie uświadomić rodzicom, jak piękny i delikatny jest to świat, i pomóc im towarzyszyć dziecku w podróży ku dorosłości. Uświadomić, a może przypomnieć? Wszak każdy dorosły był kiedyś nastolatkiem i przeżywał te same burze, przez które przechodzi właśnie jego latorośl. I choć okoliczności zewnętrzne mocno się zmieniły, to zamknięty w swoim wewnętrznym świecie nastolatek nadal potrzebuje miłości i bliskości. Mamo! Tato! Potrzebuję, abyście mnie wytrzymali, zwłaszcza wtedy, kiedy nie mogę wytrzymać sam ze sobą...

Opis pochodzi od redakcji

20. Nastolatki na krawędzi : czego nie wiecie o problemach swoich córek / rozmawiają Krystyna Romanowska, dr Agnieszka Dąbrowska i dr Marta Niedźwiedzka. - Warszawa : Muza, 2023. – 350 s.

sygnatura M 173836 - M 173837

Ta książka zawiera praktyczny zestaw narzędzi, w które rodzic powinien

wyposażyć swoje nastoletnie dziecko, by potrafiło radzić sobie z rzeczywistością i wiedziało, jak zbudować zdrową dorosłą tożsamość. W czasach, w których żyjemy, dorośli składają swoim nastoletnim dzieciom obietnice, których nie są w stanie dotrzymać. Stwarzają iluzję dostępności i nieograniczonych możliwości, których nie da się zrealizować. Ogłaszają: „możecie być kim chcecie”. Przeszają wyznaczać granice. Obiecują dobrą edukację, a fundują szkolny chaos, brak uwagi i nierealne oczekiwania. Do tego dorzucają niepewność i świat na skraju katastrofy klimatycznej. W pełnej niepokoju rzeczywistości nastolatki szukają potwierdzenia swojej wartości w mediach społecznościowych. Padają ofiarą seksualizacji i nadużyć. Zmagają się z depresją i myślami samobójczymi. Nie śpią. Cierpią na ADHD. Popadają w konformizm. Mają problemy z identyfikacją płci. Nie umieją dogadać się z dorosłymi. O konfrontacji z lękiem, goryczą i rozczarowaniem. O niewidzialnym i niemym buncie przeciwko swoim ciałom i samym sobie. O zaburzeniach psychicznych i wyzwaniach codzienności. O zdroworozsądkowym wychowaniu nastolatek w skomplikowanym świecie rozmawiają dwie doświadczone lekarki i terapeutki oraz dziennikarka. Opis pochodzi od wydawcy.

21. **Nastolatki na zakręcie : jak wspierać zdrowie w głowie młodych ludzi? : poradnik dla rodziców, pedagogów i opiekunów** / redakcja Edyta Żmuda, prof. UAM dr hab. Katarzyna Waszyńska. - Poznań : Forum Media Polska, 2023. – 200 s.

sygnatura M 175266 - M 175267

Klucz do zrozumienia nastolatka. Zrozumiesz procesy rozwojowe emocjonalne nastolatków, które wpływają na ich zachowanie. Sekret harmonijnej rodziny. Nauczysz się budować pozytywne relacje i skutecznie komunikować się z dorastającym dzieckiem. Analiza prawdziwych sytuacji. Przyswoisz praktyczne scenariusze i konkretne porady na radzenie sobie z wyzwaniami, które stawiają przed rodzicami nastolatki. Bezpieczeństwo w sytuacjach kryzysowych. Zdobędziesz niezbędne narzędzia do rozpoznawania sytuacji kryzysowych, udzielania pierwszej pomocy psychologicznej i kierowania się ku profesjonalnej pomocy.

Opis pochodzi od wydawcy.

22. **Naście lat** / Anna Dudzińska. - Poznań : Sorus, 2024. – 137 s.

sygnatura M 176865

Okres dorastania nie musi być batalią między rodzicami tracącymi kontrolę a nastolatkiem pragnącym doświadczać życia. Dlaczego warto dać mu możliwość podejmowania własnych decyzji i jak rozwijają się wówczas jego zdolności analityczne? Jakie komunikaty kształtują umiejętność stawiania granic, która pozwala unikać negatywnej presji rówieśniczej? Naście lat to poradnik dla każdego, kto staje przed wyzwaniem wychowania nastolatka i szuka wskazówek oraz wsparcia w tym trudnym dla obu stron czasie. Autorka

pokazuje, jak stworzyć relację opartą na zaufaniu i szacunku, odwołując się do najczęściej sygnalizowanych przez młodzież problemów. W książce znajdziesz: sposoby na stworzenie bezpiecznej przestrzeni do otwartej komunikacji; wskazówki, jak zmienić emocjonalne starcia w konstruktywne dyskusje; metody na budowanie pewności siebie będącej filarem asertywności; podpowiedzi, jak zorganizować przestrzeń na samodzielność bez utraty kontaktu; rekomendacje dotyczące własnej kondycji psychicznej. Stań się dla swojego dziecka mądrym przewodnikiem na drodze ku dorosłości. Opis pochodzi od wydawcy.

23. Niecodziennik samooceny dla nastolatków : skuteczne narzędzie służące wzmocnieniu samooceny / Michalina Płotka. - Warszawa : psychologiadziecka.org, 2023. - 106 s.
sygnatura M 176349

24. Nieodwracalna krzywda : tragiczne losy nastolatek, które zmieniły płeć / Abigail Shrier ; [przekład: Małgorzata Samborska]. - Kraków : [Wydawnictwo AA], 2023. - 351 s.
sygnatura M 175389

Jeszcze kilka lat temu dysforia płciowa była niezwykle rzadka. Ale dzisiaj całe grupy nastoletnich dziewcząt uznają same siebie za osoby „transpłciowe”. Rodzice z przerażeniem odkrywają, że ich córki są pod mocnym wpływem trans-gwiazd YouTube oraz „afirmujących płeć” pedagogów i terapeutów, którzy naciskają na zmieniające życie interwencje u młodych dziewcząt – w tym na medycznie niepotrzebne podwójne mastektomie i blokery dojrzewania, które mogą powodować trwałą bezpłodność. Opis pochodzi od wydawcy.

25. Niezwykły mózg nastolatka / Bettina Hohnen, Jane Gilmour & Tara Murphy ; przekład: Małgorzata Guzowska. - Warszawa : PWN, 2023, 391 s.
sygnatura M 174704 - M 174705

Dlaczego nastolatki chcą spędzać więcej czasu z przyjaciółmi, podejmują ryzykowne zachowania? Czy należy się martwić ilością czasu spędzanego w mediach społecznościowych? Dlaczego nie kładą się spać o rozsądnej porze i dlaczego tak trudno im rano wstać do szkoły? Kiedy lęk staje się powodem do szukania profesjonalnej pomocy? Co z innymi problemami ze zdrowiem psychicznym nastolatków, takimi jak depresja i samookaleczenia? Osoby nastoletnie są niesamowite, a mimo to codziennie słyszymy na ich temat złe rzeczy. Młodzi ludzie są opisywani w sposób, który nie byłby tolerowany w odniesieniu do żadnej innej grupy społecznej. Temu okresowi rozwojowemu przypisuje się brak rozsądku i niewłaściwe zachowania, jakby po nastolatkach można było się spodziewać wyłącznie negatywnych zachowań, a lata młodzieńcze były czymś, co trzeba „jakoś przetrwać”. Ta narracja musi się zmienić. W "Niezwykłym mózgu nastolatka" pokazujemy znacznie bardziej

pozytywną perspektywę nastoletniego mózgu, wyłaniającą się z nauki. Wskazujemy również, jak możesz zmienić swój sposób myślenia o młodych ludziach obecnych w twoim życiu i to, jak wyglądają wasze wzajemne kontakty.

Opis pochodzi od wydawcy.

26. Pod presją : jak radzić sobie z powszechnym stresem i lękiem wśród dziewcząt / Lisa Damour ; [przekład: Joanna Dżdża]. - Wydanie II. -

Warszawa : Maman, 2024. – 270 s.

sygnatura M 175574 - M 175575

Poziom odczuwanego lęku nieustająco wzrasta u młodych ludzi, a u dziewcząt liczby wyglądają szczególnie alarmująco. Dr Lisa Damour przedstawia współczesny świat dziewcząt, w których doświadczają one napięcia w wielu obszarach, takich jak relacje w domu, presja w szkole, lęk społeczny w towarzystwie innych dziewcząt oraz chłopców oraz życie toczące się w przestrzeni wirtualnej. Pokazuje, jakie działania mogą podjąć dorośli, aby uchronić swoje córki przed toksyczną presją, której nasza kultura, włącznie z samymi rodzicami, poddaje dziewczynki. Nie jest to jednak książka, która zachęca do trzymania dziewczynek pod kloszem. Przeciwnie – Damour pokazuje również zaskakującą i niedocenianą wartość stresu i lęku. Stres ma duże znaczenie dla rozwoju nowych kompetencji, a lęk jest kluczowy dla zachowania bezpieczeństwa. Trzeba tylko pomóc naszym córkom podejść do tych emocji z odwagą i spokojem. W „Pod presją” rodzice i osoby pracujące z dziewczynkami znajdą wiele konkretnych narzędzi, które pomogą im być dla nich wsparciem.

Opis pochodzi od wydawcy

27. Psychologia mózgu nastolatka / John Coleman ; przekład: Katarzyna Piszczek. - Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2025. – 144 s.

sygnatura M 177105 - M 177106

Dlaczego nastolatki chodzą późno spać i mają problem z porannym wstawaniem? Czy rzeczywiście częściej ryzykują? Co się dzieje z ich hormonami? Psychologia mózgu nastolatka to pozycja dla wszystkich osób zaangażowanych w życie nastolatków, umożliwiającą wgląd w to, co dzieje się w nastoletnich umysłach i wyjaśniająca, w jaki sposób zrozumienie owych procesów może poprawić relacje i komunikację na tym kluczowym etapie życia. Zawiera omówienie najistotniejszych zagadnień dotyczących między innymi sposobu, w jaki mózg zmienia się w okresie dojrzewania, roli hormonów oraz tego, co wiemy na temat stresu i odporności, a także snu i presji rówieśniczej. Autor publikacji podaje w wątpliwość stereotyp „pokolenia płatków śniegu” i stara się lepiej poznać zdrowie psychiczne młodych ludzi. Książka ta, dedykowana wszystkim rodzicom i opiekunom, stanowi pomoc w pokonywaniu wyzwań związanych z codziennym życiem z nastolatkiem. Jest ona również źródłem istotnej wiedzy dla studentów i praktykujących

specjalistów, takich jak pracownicy socjalni, psychologowie czy osoby zatrudnione w służbie zdrowia i placówkach edukacyjnych, którzy na co dzień stykają się z nastolatkami.

Opis pochodzi od wydawcy.

28. **Rodzice nastolatków na krawędzi : jak zaradzić rodzicielskiej**

bezradności / rozmawiają Krystyna Romanowska, dr Agnieszka Dąbrowska i dr Marta Niedźwiedzka. - Warszawa : Muza, 2025. – 298 s.

sygnatura M 177018 - M 177019

Książka o współczesnych rodzicach nastolatków. O kryzysie własnym rodzica i o kryzysie bycia rodzicem. O życiowych krawędziach. O lęku i poczuciu winy, że wciąż robią coś nie tak. O bezradności i zniecierpliwieniu. Przeczłógani przez system, przestali ufać własnej intuicji. Mają dość! Dlaczego współczesne rodzicielstwo jest takie trudne? Dlaczego, mimo że chcemy być „najlepszymi rodzicami świata”, nasze dzieci są smutne i zagubione? Dlaczego – chociaż „daliśmy im wszystko” – lądują na terapiach i w szpitalach psychiatrycznych? Rozmowa Krystyny Romanowskiej z dwiema doświadczonymi lekarkami pomaga zrozumieć - z perspektywy gabinetu psychiatry i terapeuty - współczesne mechanizmy życia społecznego rządzące rodziną. Naświetla problemy, tłumaczy je i szuka dróg wyjścia. Książka jest wsparciem dla rodziców dzieci w kryzysie i tych którzy czują, że rodzicielstwo ich przerosło. Podpowiada, co zrobić, żeby było łatwiej. Jak odzyskać rodzicielską pewność siebie i zrozumieć skomplikowaną zależność między samopoczuciem rodzica i dziecka. Wyjaśnia, skąd permanentne rodzicielskie zmęczenie i porażki wychowawcze.

Opis pochodzi od wydawcy.

29. **Szkolne lifehacki** / Lesław Dzik ; ilustracje: Marcin Wierzchowski. - Kraków : Znak, 2024. – 283 s.

sygnatura M 176912 - M 176913

Wkuwasz budowę parzydełkowców, a wiesz, że możesz wszystko sprawdzić w internecie. Spędzasz w szkole długie godziny, a potem i tak uczysz się nocami do tekstów. Nie za bardzo wiesz, co robić, żeby osiągnąć sukces robiąc to, co kochasz. A szkoła nie pomaga...Możesz to zmienić i sprawić, że szkoła będzie lepszym miejscem dla ciebie! Odkryj swój potencjał i rozwijaj swoje pasje! Jak się uczyć, kiedy ci się nie chce? (bo te gry tak mocno kuszą...) Jak znaleźć czas na swoje pasje? Jak przetrwać Twój chory plan lekcji od 7:00 do 17:00? Jakich znajomych w szkole unikać jak ognia? Co zrobić, żeby nauczyciele i rodzice byli po twojej stronie? Jak rozróżnić, których przedmiotów się uczyć bardziej, a z których mniej? I jak przezwyciężyć ten stres i zrezygnowanie, które łapią Cię co poniedziałek przed szkołą? Lesław Dzik, działacz na rzecz praw uczniów, który wspiera ich w szkolnych wyzwaniach. Wierzy, że można zmienić szkołę na lepszą. Prowadzi konta w social mediach, gdzie nagłaśnia przykłady szkolnych absurdów i nadużyć.

„Szkolne lifehacki” to książka, która pomoże ci złapać dystans i znaleźć swoją drogę w życiu.

Opis pochodzi od wydawcy.

- 30. Terapia dialektyczno-behawioralna : DBT podręcznik umiejętności dla nastolatków : jak zarządzać lękiem i stresem, zrozumieć swoje emocje i nauczyć się skutecznej komunikacji** / redakcja wydania polskiego Anna Englert-Bator ; przekład: Robert Mitoraj ; [z przedmową Kirsten Dahlin]. - Wrocław : Edra Urban & Partner, 2024. - 260 s.

sygnatura M 176372

Najważniejsza książka dla terapeutów wdrażających trening umiejętności DBT. „Marsha Linehan jest wyjątkową badaczką i klinicystką, której nowatorskie prace przyczyniły się do rozwoju tej dziedziny, a wielu cierpiącym jednostkom dały nadzieję na wyleczenie. Książka zawiera wskazówki dotyczące sposobu wdrożenia treningu umiejętności DBT, a jednocześnie zapewnia narzędzia niezbędne do praktykowania tej najnowocześniejszej metody terapii”. Joan Rosenbaum Asarnow, PhD, Department of Psychiatry and Biobehavioral Sciences, Uniwersytet Kalifornijski, Los Angeles „Dla specjalistów w dziedzinie zdrowia psychicznego – obojętne, czy używają DBT jako swej głównej metody terapeutycznej, czy też nie – podręcznik Linehan do treningu umiejętności i towarzysząca mu książka z kartami i ulotkami dla pacjenta będą nieocenioną pomocą”. Judith S. Beck, PhD, przewodnicząca Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy

Opis pochodzi od wydawcy.

- 31. To nie smutek, to depresja : poradnik dla rodziców nastolatków w kryzysie** / Monika Kotlarek @psycholog_pisze. - Gliwice : Helion S.A., 2023. - 136 s.

sygnatura M 176584 - M 176585

Obawiasz się, że Twoje dziecko może mieć depresję? Przeczytaj koniecznie! Okres dojrzewania to w życiu młodego człowieka niezwykle trudny czas. Zmiany zachodzące w ciele i psychice, zawieszenie między już-nie-dzieciństwem a jeszcze-nie-dorosłością, poczucie niezrozumienia — to tylko wybrane czynniki stojące za nastoletnim buntem. Buntem, za który często brana jest depresja. Łatwo bowiem potraktować jej objawy jako zwyczajne rozdrażnienie. Dla nastolatków najmniejsza porażka nierzadko oznacza koniec świata, brak im umiejętności patrzenia na rzeczywistość z innej perspektywy — trudno więc czasem zauważyć, kiedy naturalna w tym wieku skłonność do izolacji przeradza się w coś o wiele groźniejszego. Tymczasem badania dowodzą, że na depresję chorują już kilkulatki, wśród nastolatków natomiast dotkniętych nią jest około czterech procent, a objawy depresyjne wykazuje nawet co piąty. Tym ważniejsze jest odpowiednio wczesne rozpoznanie choroby i rozpoczęcie leczenia. Bez specjalistycznej pomocy nie jesteśmy w stanie odpowiedzieć na pytanie: czy moje dziecko ma depresję? Oczywiście ta

książka też nie zastąpi wizyty u specjalisty, zawiera jednak wiele cennych wskazówek, które przydadzą się rodzicom — i tym zaniepokojonym, że ich dziecko może być zagrożone, i tym, którzy już przechodzą wraz z nim przez proces terapeutyczny.

Opis pochodzi od wydawcy.

32. W dolinie cierpienia : o depresji młodzieży / Daria Jęczmińska. -

Warszawa : Psychologiadziecka.org, 2024. – 270 s.

sygnatura M 177013 - M 177014

Panika. Niedowierzenie. Frustracja. Złość. Strach. Smutek. Wyrzuty sumienia... Co czujesz, gdy słyszysz słowo depresja? Wiele trudnych odczuć ma swoje źródło w niezrozumieniu tej choroby. Jeśli Twoje dziecko lub inny bliski Ci nastolatek zmagają się z depresją, ta książka jest dla Ciebie. Autorka pokazuje, jak wygląda dolina cierpienia, w której ugrzązł nastolatek i w jaki sposób można go z niej wydobyć. Żaden poradnik nie wyleczy nikogo z depresji, jednak solidna porcja wiedzy przedstawiona przez Darię Jęczmińską przybliży Cię do zrozumienia istoty tej strasznej choroby. Dzięki temu będziesz wsparciem dla nastolatka i pomożesz mu przejść przez najtrudniejsze dni. W środku znajdziesz: A) Teorię: definicję, przyczyny, fakty i mity na temat depresji, objawy, znaczenie mediów społecznościowych w rozwoju tej choroby... B) Prawdziwe historie nastolatków zmagających się z depresją. C) Konkretnie odpowiedzi dla rodziców i nauczycieli: co mówić, jak wspierać, jak zapobiegać...

Opis pochodzi od wydawcy.

33. Wszystko, czego ci nie mówią, gdy jesteś nastolatkiem : jak przygotować się na dorosłość / Mikołaj Marcela ; [ilustracje: Marta Krzywicka]. -

Warszawa : You&YA, 2023. – 255 s.

sygnatura M 174420 - M 174421

Czujesz przygnębienie i złość, bo ciągle słyszysz, że robisz coś nie tak. Tylko co, jeśli zachowania, które irytują dorosłych – skłonność do podejmowania ryzyka, brak empatii, zmienność nastrojów, poszukiwania swojej tożsamości – są normalne i naturalne? No właśnie, wynikają one ze zmian, które w okresie dorastania dokonują się w twoim mózgu. Szkoda tylko, że nikt z tobą o tym nie rozmawia... Nikt ci nie mówi prawdy o dorastaniu i nie przygotowuje na start w dorosłość! Może więc warto wziąć sprawy w swoje ręce? Ta książka ci w tym pomoże! Dzięki niej poznasz lepiej siebie i nauczysz się, jak funkcjonuje świat. Otoczysz ludźmi, którzy cię wspierają, odkryjesz też, jak kierować się swoimi potrzebami i zainteresowaniami. W końcu przypomnisz sobie, że masz prawo do błędów. Książka Mikołaja Marceli to mapa, która pozwoli ci bezpiecznie dotrzeć do dorosłości. Dowiesz się z niej m.in.: dlaczego dorośli cię nie rozumieją; jak przygotować się na przyszłość, będąc nastolatkiem; czy istnieje sposób na prawdziwe poznanie siebie; dlaczego warto być dziwakiem; jak budować odporność psychiczną i pewność siebie; czym jest świadome życie

w dobie 5G; jak przygotować się na przyszłe wyzwania związane z dorosłym życiem i rynkiem pracy.

Opis pochodzi od wydawcy.

34. Zaburzenia odżywiania : dlaczego i po co się pojawiają oraz jak możemy pomóc / Joanna Buraczek. - Warszawa : Mamania, 2025. – 223 s.

sygnatura M 177349

Unikalna perspektywa terapeutki zaburzeń odżywiania, która sama jako nastolatka zmagająca się z anoreksją, a teraz wspiera rodziny w procesie leczenia. „Ja nie zachorowałam od razu. To był proces, który trwał trzy lata, gdzie ta anoreksja sobie siała ziarna” – pisze Joanna Buraczek, autorka i terapeutka specjalizująca się w zaburzeniach odżywiania. Pierwsze sygnały można łatwo przeoczyć. Córka zaczyna omijać kolacje. Syn obsesyjnie uprawia sport. Widzisz, że twoje dziecko zwraca nadmierną uwagę na skład produktów. Kiedy to tylko eksperymenty z dietą, a kiedy pojawia się problem? Joanna Buraczek pomaga rodzicom: odkryć przyczyny zaburzeń odżywiania i wpływ mediów społecznościowych, wesprzeć nastolatka w walce z anoreksją i bulimią, dowiedzieć się, jak wygląda proces leczenia, zrozumieć rolę rodziny i rówieśników w procesie zdrowienia. W książce znajdziesz rozmowy ze specjalistami, prawdziwe historie pacjentek i ich rodzin, a także unikalne spojrzenie autorki, która sama w wieku nastoletnim zmagająca się z anoreksją. To poradnik, który otacza wsparciem całą rodzinę. Dzięki praktycznym zadaniom i ćwiczeniom pomoże lepiej zrozumieć istotę choroby, wzmocni poczucie własnej wartości i pokaże, jak w pełen szacunku sposób rozmawiać o ciele.

Opis pochodzi od wydawcy.

35. Zaplątane nastolatki : jak dobrze przeprowadzić córkę z dzieciństwa do dorosłości / Lisa Damour ; [przekład: Janusz Ochab]. - Warszawa : Mamania, copyright 2023. – 254 s.

sygnatura M 174548 - M 174549, M 175251

Wielokrotnie nagradzany przewodnik po czasami nieobliczalnych i zagmatwanych zachowaniach nastoletnich dziewcząt, który wyjaśnia, co się dzieje, przygotowuje rodziców na to, co ma nadejść, i informuje ich, kiedy należy się martwić. Dr Lisa Damour, opierając się na wieloletnim doświadczeniu i najnowszych badaniach, ujawnia siedem naturalnych etapów rozwojowych, przez które przechodzą dziewczynki w drodze do dorosłości. „Zaplątane nastolatki” to realistyczne scenariusze i upragnione porady, jak angażować córki w inteligentny, konstruktywny sposób. Książka daje rodzicom klucz do zrozumienia ich córek, jednocześnie odpowiadając na ich najczęstsze pytania: Co robić, kiedy trzynastolatka przewraca oczami przy próbie rozmowy? Czy powiedzieć córce o kontrolowaniu jej telefonu? Jak pomóc w przypadku lęków szkolnych? Gdzie przebiega granica między zdrowym odżywianiem a zaburzeniami odżywiania? Autorka podpowiada

matkom i ojcom, jak zrozumieć nastolatki, nawiązać z nimi więź i razem z nimi się rozwijać. Dzięki temu rodzicom łatwiej będzie cieszyć się wyzwaniem, jakim jest wychowanie szczęśliwej młodej kobiety.
Opis pochodzi od wydawcy.

36. **Zrozum nastolatka** / Terri Apter ; przekład: Anna Setkowicz-Ryszka. -
Warszawa : Linia sp. z o.o., 2023. – 261 s.
sygnatura M 174814 - M 174815

Bazując na doświadczeniach i badaniach z 35 lat pracy z nastolatkami oraz ich rodzicami, psycholożka Terri Apter przedstawia niektóre z największych wyzwań dotyczących wychowania oraz relacji rodziców i nastolatków poprzez pryzmat aktualnej wiedzy o rozwoju mózgu. Zmiany zachodzące w mózgu nastolatków wpływają na ich relacje, zachowanie, poczucie tożsamości oraz reakcje emocjonalne. Mogą towarzyszyć im wybuchy złości, opryskliwość czy niezrozumiałe milczenie. To zaś często utrudnia zrozumienie, co jest normalnym zachowaniem a co może wskazywać na jakiś rodzaj zaburzeń. "Zrozum nastolatka" przedstawiając badania i historie nastolatków, a także ćwiczenia dla rodziców, pomaga zrozumieć i poprawić komunikację między rodzicami a dziećmi. Dzięki temu możliwe staje się zbudowanie silniejszych więzi oraz zwiększenie odporności młodych osób w okresie nastoletnim i we wczesnej dorosłości. Książka Terri Apter to przewodnik dla rodziców i opiekunów w trudnej roli wychowania nastolatków.
Opis pochodzi od wydawcy.

ARTYKUŁY Z CZASOPISM

1. **Cały ocean samotności** / Ewa Skórska // Remedium. - 2024, nr 4, s. 20-22
2. **Co mówią badania PISA 2022 o kreatywności nastolatków w Polsce?** / Dorota Nejman // Remedium. - 2024, nr 7-8, s. 37-41
3. **Depresja nastolatków - o towarzyszeniu klientce w zmaganiu się z depresją z perspektywy psychoterapeutki** / prof. UAM dr hab. Hanna Kubiak // Psychologia w Praktyce. - 2023, nr 5, s. 21-29
4. **Doświadczenie wypalenia u dzieci : w wymiarze presji i stresu** / Marta Majorczyk // Charaktery. - 2024, nr 7-8, s. [88]-93
5. **Gry wideo i nastolatek: między rozrywką, kształtowaniem tożsamości a zdrowiem** / Piotr Prósnowski, Piotr Krzywdziński // Remedium. - 2024, nr (364), s. 18-20
6. **Jak budować mosty w murach szkoły? : co może dać nastolatkom współpraca szkoły z mediatorem?** / dr Ewelina Flatow-Kaleta // Psychologia w Praktyce. - 2023, nr 5, s. 67-73

7. **Jak komunikować się z nastolatkiem?** / Agata Majewska // Charaktery. - 2024, nr 1-2, s. 30-33
8. **Jak pracować z tymi, którym się nie chce? : kilka słów o klasach starszych** / Agnieszka Drzazga // Biblioteka w Szkole : miesięcznik nauczycieli bibliotekarzy. - 2025, nr 1, s. 8-10
9. **Jak przyjaźni się młodzież?** / Ewa Zielony-Koryczak // Charaktery. - 2024, nr 11-12, s. 22-25
10. **Jak zapobiec tragedii?** / Tomasz Garstka // Dyrektor Szkoły : miesięcznik kierowniczej kadry oświatowej. - 2024, nr 12, s. 44-48
11. **Jak zbudować nić porozumienia z nastolatkiem, kiedy wydaje się, że już nic nas nie łączy?** / Katarzyna Waszyńska, Edyta Źmuda. Rozm. przepr. Agnieszka Gruszczyńska // Charaktery. - 2023, nr 11-12, s. 39-44
12. **Jak zmienia się świat współczesnych nastolatków?** / rozmawiają prof. Maria Beisert (Uniwersytet im. Adama Mickiewicza), prof. Zbigniew Lew-Starowicz, prof. Zbigniew Izdebski // Charaktery. - 2023, nr 3, s. 14-19
13. **Kiedy ogarnia nas złość : scenariusz zajęć edukacyjnych dla młodzieży** / Elżbieta Kasprzyszak // Biblioteka w Szkole : czasopismo pracowników bibliotek oświatowych. - 2024, nr 4, s. 22-25
14. **Kluczowe interwencje terapeutyczne ukierunkowane na leczenie traumy wykorzystania seksualnego** / Paweł Jankowski // Psychologia w Praktyce. - 2024, nr 6, s. 68-74
15. **Konsultacje profilu absolwenta** / Jarosław Kordziński // Dyrektor Szkoły : miesięcznik kierowniczej kadry oświatowej. - 2024, nr 12, s. 18-20
16. **Metody pracy z nastolatkiem po próbie samobójczej i z jego rodziną** / dr Sylwia Michałowska // Psychologia w Praktyce. - 2023, nr 3, s. 29-34
17. **Młodzież i sexting. Jak wspierać nastolatków eksperymentujących z seksualnością?** / Agata Majewska // Charaktery. - 2024, nr 9-10, s. 52-[55]
18. **Moje dziecko wkracza w dorosłość : jak je wspierać?** / Sylwia Michałowska // Charaktery. - 2023, nr 3, s. 20-25
19. **Mózg nastolatka : burza myśli i emocji** / Karolina Appelt // Charaktery. - 2023, nr 9-10, s. 26-29
20. **Nadużywanie przez młodzież substancji psychoaktywnych - aktualne trendy i wyzwania dla specjalistów** / Justyna Jannasz // Psychologia w Praktyce. - 2023, nr 5, s. 57-63

21. **Nałogowe zakupy nastolatków : profilaktyka rodzinna** / Agata Sierota // Świat Problemów : miesięcznik poświęcony profilaktyce i rozwiązywaniu problemów alkoholowych. - 2023, nr 12, s. 28-30
22. **Narcyzm cienkoskórny u klienta młodzieżowego - kluczowe interwencje w terapii** / Piotr Halkiewicz // Psychologia w Praktyce. - 2024, nr 3, s. 32-39
23. **Narzędzia diagnostyczne w pomocy psychologicznej dla nastolatków** / dr Karolina Appelt // Psychologia w Praktyce. - 2023, nr 5, s.14-20
24. **Nastolatek w kryzysie zdrowia psychicznego** / Martyna Wojciechowska w rozmowie z Joanną Flis // Charaktery. - 2023, nr 3, s. 34-41
25. **Nastolatek w kuchni i od kuchni** / Paweł Słoniak // Wychowawca : miesięcznik nauczycieli i wychowawców katolickich. - 2024, nr 6, s. 14-16
26. **Nastolatki i dorośli - różnice międzypokoleniowe** / Anna Olczak-Stawicka // Psychologia w Praktyce. - 2023, nr 5, s. 6-13
27. **Nastoletni wehikuł czasów** / Szymon Modelski // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2024, nr 7-8, s. [50]-51
28. **Niezauważani na co dzień** / Marta Gierałt. Rozm. przepr. Agata Jabłonowska-Turkiewicz // Remedium. - 2024, nr 4 (364), s. 5-8
29. **Odchudzanie nastolatków bez wyrzeczeń w aspekcie psychofizycznym** / Sandra Czeszejko-Sochacka // Meritum : kwartalnik Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli. - 2025, nr 1-2, s. 78-86
30. **"Opętanie przez pełzanie", czyli Tiktokowe trendy** / Przemysław Kaca // Remedium : miesięcznik poświęcony promocji zdrowego stylu życia i profilaktyce uzależnień. - 2024, nr 4, s. 3-5
31. **Pełzające pokolenie - o co im chodzi?** / Katarzyna Bocheńska-Włostowska // Remedium. - 2024, nr 4, s. 2-3
32. **Podejście skoncentrowane na rozwiązaniach i możliwości jego zastosowania we wsparciu psychospołecznym adolescentów w obszarze edukacji** / dr Adam Zemełka // Psychologia w Praktyce. - 2025, nr 1, s. 49-58
33. **Praca z nastolatkiem, który doświadcza wykluczenia z grupy rówieśniczej, szykanowania i depresji : studium przypadku** / Paulina Mikołajczyk // Psychologia w Praktyce. - 2023, nr 2, s. 32-36
34. **Profilaktyczny potencjał szkół. Jak nawigować, by wspierać dzieci, młodzież i samych dorosłych w świecie kryzysów, niepewności i ciągłych nieuniknionych zmian?** / Maja Łoś // Meritum : kwartalnik

Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli. - 2024, nr 1, s. 2-11

35. **Prokrastynacja - metody i techniki pracy z nastolatkiem i dorosłym klientem** / dr Piotr Modzelewski // Psychologia w Praktyce. - 2023, nr 6, s. 48-53
36. **Przyjaźń - wartość czy obawa?** / Joanna Pruban // Remedium. - 2024, nr 3 (363), s. 2-3
37. **Psychiczne wsparcie czy obciążenie? jak nastolatki radzą sobie z problemami swoich rówieśników?** / Malwina Huńczak // Charaktery. - 2025, nr 3-4, s. 84-87
38. **Psychodynamiczne podejście do diagnozy i leczenia anoreksji w okresie adolescencji** / Piotr Halkiewicz // Psychologia w Praktyce. - 2023, nr 5, s. 30-36
39. **Rodzice bagatelizujący problemy dzieci - tracą ich zaufanie** / Halszka Witkowska. Rozm. przepr. Tadeusz Pulcyn // Remedium. - 2024, nr 9 (368), s. 2-4
40. **Rozczarowania wśród nastolatków, czyli etap tracenia złudzeń** / Angelika Szelałowska-Mironiuk // Charaktery. - 2025, nr 1-2, s. [86]-89
41. **Rozwijanie odporności psychicznej dziecka - wybrane zadania domu i szkoły** / Katarzyna Nowak // Meritum : kwartalnik Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli. - 2024, nr 1, s. 34-42
42. **Scenariusz lekcji: Co stoi na przeszkodzie? Przyjaźń jako wyzwanie dla nastolatków** / Katarzyna Bocheńska-Włostowska // Remedium. - 2024, nr 3 (363), s. 7-8
43. **Scenariusz lekcji : Tajemnice pokolenia** / dr Katarzyna Bocheńska-Włostowska // Remedium. - 2024, nr 4, s. 9-11
44. **Scenariusz: Samotność w epoce połączeń** / Katarzyna Bocheńska-Włostowska // Remedium. - 2024, nr 1, s. 5-7
45. **Sceny z życia nastolatków w kontekście ich dobrostanu** / Joanna Kołodziejczyk // Remedium. - 2023, nr 10, s. 9-12
46. **Sekretne życie mózgu nastolatka : scenariusz o tym, jak nie zwariować w okresie dojrzewania** / Barbara Polińska // Biblioteka w Szkole : miesięcznik nauczycieli bibliotekarzy. - 2024, nr 5, s. 18-20

47. **Sexting - nasze ciała, nasza sprawa** / Joanna Strzałko // Charaktery. - 2024, nr 9/10, s. 46-[51]
48. **Spektrum autyzmu, dysforia płciowa, kryzysy relacyjne : osoba nastoletnia w gabinecie psychoterapeuty** / Izabella Warchoł // Psychologia w Praktyce : zawodowe czasopismo dla psychologów i psychoterapeutów. - 2025, nr 1, s. 17-24
49. **Sposoby pracy z nastolatkiem stosującym przemoc** / Urszula Struzikowska-Marynicz // Psychologia w Praktyce. - 2023, nr 5, s. 37-43
50. **Świat nastoletnich uzależnień** / Mariusz Szokaluk. Rozm. przepr. Joanna Janicka-Darol // Charaktery. - 2023, nr 7-8, s. 32-38
51. **Ułatwiamy młodym ludziom bezpieczne dorastanie do samodzielności** / Dorota Żyro. Rozm. przepr. Tadeusz Pulcyn // Remedium. - 2024, nr 3 (363), s. 14-16
52. **Wakacje na gigancie** / Alicja Dołowska // Remedium. - 2023, nr 7-8, s. 57-58
53. **Wpływ Relationship Obsessive Compulsive Disorder (ROCD) na budowanie relacji przez nastolatków** / Renata Gross // Psychologia w Praktyce. - 2024, nr 6, s. 56-63
54. **Wspieranie rozwoju społecznego nastolatków** / Marta Glinka // Remedium. - 2023, nr 12, s. 28-30
55. **"Wspólna samotność" nastolatków** / Przemysław Kaca // Remedium. - 2024, nr 3 (363), s. 4-6
56. **Współpraca z rodzicem w psychoterapii poznawczo-behawioralnej dzieci i młodzieży** / Renata Gross // Psychologia w Praktyce. - 2023, nr 3, s. 42-47
57. **"Wymień, gdzie można kupić prezerwatywy" : sex education** / Magdalena Guziak-Nowak // Wychowawca : miesięcznik nauczycieli i wychowawców katolickich. - 2024, nr 6, s. 24-25
58. **Wyścig nastolatków po metkę** / Przemysław Kaca // Remedium. - 2023, nr 4, s. 16-18
59. **Zaburzenia depresyjne u nastolatków - psychodynamiczne podejście do diagnozy i planowania leczenia** / Piotr Halkiewicz // Psychologia w Praktyce. - 2024, nr 5, s. 30-36
60. **Zagrożenia spowodowane spożywaniem napojów energetycznych przez młodzież** / Aneta Cziczak // UczMy : kujawsko-pomorski przegląd oświatowy. - 2024, nr 2, s. 23-24

61. **Zaplątani w sieć : o sposobie rozwiązywania problemu cyberprzemocy wśród nastolatków** / Joanna Piernikowska-Smaga // UczMy : kujawsko-pomorski przegląd oświatowy. - 2023, nr 5, s. 21-23
62. **Zastosowanie terapii ACT w pracy z nastolatkiem z fobią społeczną** / Artur Gębka // Psychologia w Praktyce. - 2023, nr 5, s. 44-49
63. **Zmęczeni i zapracowani dorośli mają teraz zmęczone nastoletnie dzieci** / Andrzej Leder. Rozm. przepr. Agata Jabłonowska-Turkiewicz // Remedium. - 2024, nr 7-8, s. 5-7
64. **ZNIKNEŃ BEZ ŚLADU - o niepokojących trendach i potrzebie edukowania** / Przemysław Kaca // Remedium. - 2024, nr 7-8, s. 14-16