

ZE ZBIORÓW BIBLIOTEKI

Zespołu Szkół Politechnicznych w Łodzi

2025 nr 8

Publikacje polecane rodzicom



Informator „Ze zbiorów biblioteki” zawiera wykaz publikacji dedykowanych rodzicom naszych uczniów, które dostępne są w bibliotece szkolnej.

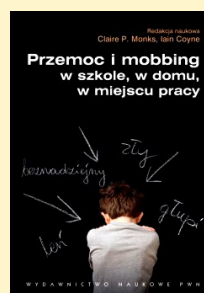
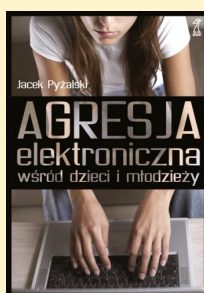
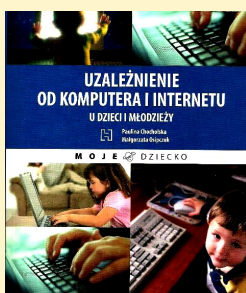
Książki dotyczą zagadnień związanych z wychowaniem dzieci i młodzieży. Poruszają tematy mówiące o komunikacji i relacji rodzic-dziecko. Dotykają problemów przemocy i agresji wśród młodzieży oraz nałogów i uzależnień młodych ludzi. Niektóre prezentowane wydawnictwa kierowane są bezpośrednio do uczniów i poruszają trudne problemy, z którymi boryka się młodzież. Wiedza na ich temat może usprawnić relację rodzic-dziecko i przyczynić się do lepszego zrozumienia funkcjonowania dziecka w otaczającej rzeczywistości.

Każda informacja o publikacji zawiera grafikę strony tytułowej książki, jej dane bibliograficzne oraz adnotację treściową. Prezentowane publikacje ułożone są chronologicznie wg daty wydania, od najstarszych do najnowszych pozycji.

Opisy pochodzą od wydawcy.



Wychowanie nastolatka - zagadnienia	3
Bezpieczeństwo w Internecie	6
Przemoc i agresja wśród młodzieży	8
Nałogi i uzależnienia młodzieży	9
Problemy młodzieży - zagadnienia	13

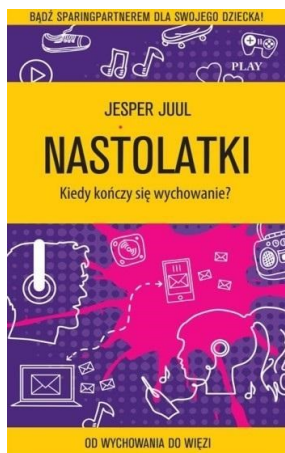


Opracowanie Jadwiga Jezierna

Biblioteka Zespołu Szkół Politechnicznych w Łodzi

Łódź 2025

Wychowanie nastolatka - zagadnienia



Tytuł: Nastolatki. Kiedy kończy się wychowanie?

Autor: Jesper Juul

Wydawnictwo: Mind

Rok wydania: 2014

Ile odpowiedzialności można przekazać nastoletniemu dziecku? Co robić, kiedy nie radzą sobie w szkole? Jak reagować na łamanie ustalonych reguł? Co robić, kiedy dom zamienia się w hotel? Jak odbudować nadszarpnięte zaufanie? Kiedy miłość rodziców zamienia się w obsługę? Gdy dzieci kończą dziesięć lat, powoli wchodzi w wiek nastoletni. Cztery lata potem jest już za późno na wychowanie - twierdzi Jesper Juul. Niestety, właśnie wtedy wielu rodziców próbuje w pośpiechu nadrabiać zaległości wychowawcze i naprawiać błędy. Takie turbowychowanie nie przynosi jednak spodziewanych rezultatów.

Rodzice wciąż mają duży wpływ na myślenie i postępowanie nastolatka, ale jako partnerzy, którzy poprzez swoje wartości i doświadczenie motywują go do odpowiedzialnego wejścia w dorosłość.



Tytuł: Już się nie rozumiemy! Jak przetrwać czas trzaskających drzwi

Autor: Isabell Filliozat

Wydawnictwo: Wydawnictwo Esprit

Rok wydania: 2018

Życie z dorastającym dzieckiem przypomina często jazdę kolejką górską. Zmienny nastrój, nieustające kłótnie, bunt, wpadanie w złe towarzystwo, sięganie po używki, czasem całkowite zamknięcie się w sobie i skrajna nieśmiałość, a czasem bycie za wszelką cenę gwiazdą wśród rówieśników... Wydaje się, że tych kilku lat nie można wpisać w żaden schemat. A jednak – istnieją pewne cechy wspólne dla wszystkich nastolatków, a także metody wychowawcze, dzięki którym życie pod jednym dachem z dwunasto-, piętnasto- czy siedemnastolatkiem stanie się prostsze dla nas... i dla naszych dzieci. Dowiedz się, jak porozumieć się ze swoim nastoletnim dzieckiem.



Tytuł: Jak zrozumieć nastolatka

Autor: Aneta Stępień-Proszewska, Aneta Stępień-Proszewska

Wydawnictwo: Wydawnictwo Natuli

Rok wydania: 2022

„Nie sprząta swojego pokoju, a kiedy zwracam na to uwagę, odpowiada, że to jej pokój i jej bałagan”, „Lekceważy mnie. Jak mówię, że nie wyjdzie, odpowiada mi: «Właśnie że wyjdę!»”, „Upiera się przy swoim”, „Stawia się nauczycielom”, „Krzyczy, że nie będę mu rozkazywać”, „Zamyka mi z trzaskiem drzwi przed nosem”.

Żeby dziecko stało się dorosłym, musi być nastolatkiem – z całym spektrum doświadczeń, które towarzyszą temu etapowi życia. Żeby nasz nastolatek stał się dojrzałym dorosłym, potrzebuje wspierających i akceptujących rodziców! Jak sobie z tym wszystkim radzić? Jak odnaleźć się w nowej roli – rodzica nastolatka? Jak nie zgubić z oczu tego, że nasze dziecko w dalszym ciągu nas potrzebuje? Jak być dla niego przewodnikiem? A zwłaszcza – jak mieć do tego cierpliwość i zrozumienie?

Wychowanie nastolatka - zagadnienia



Tytuł: Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały. Jak słuchać, żeby z nami rozmawiały

Autor: Adele Faber, Elaine Mazlish

Wydawnictwo: Media Rodzina

Rok wydania: 2023

Masz problem z buntującym się synem w wieku dojrzewania? Twoja nastoletnia córka zamyka się w sobie i uważa, że „starzy” nic nie rozumieją? Jeśli tak, to sięgnij po książkę autorek bestsellerowej serii poradników o tym, jak nawiązać porozumienie z dzieckiem. Atutem książki jest to, że przedstawia problemy wychowawcze związane z nastolatkami i ich rodzicami na konkretnych przykładach. Jednocześnie wskazuje sposoby ich rozwiązywania. Możesz więc porównać te historie z tymi, z którymi na co dzień spotykasz się, żyjąc pod jednym dachem z nastolatkiem.

Autorki poruszają kwestie, takie jak młodzieńczy bunt, zagubienie, niska samoocena i poczucie braku akceptacji, z którym i Twoje dziecko może mieć do czynienia. Piszą o przekorze, pragnieniu bycia niezależnym i chęci manifestowania owej odrębności – potrzeby te są bliskie większości współczesnych nastolatków. Mentorki nie boją się pisać o kwestiach obyczajowych, jak przedwczesna inicjacja seksualna, narkotyki i niebezpieczeństwa związane z dostępem do Internetu.



Tytuł: Nastolatek potrzebuje wsparcia. Zrozum swoje dziecko i bądź po jego stronie

Autor: Agnieszka Kozak, Marcin Rzeczkowski, Robert Bielecki

Wydawnictwo: Wydawnictwo Sensus

Rok wydania: 2023

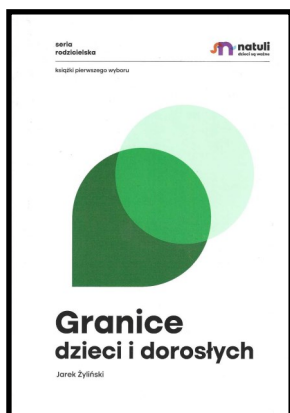
Relacja z dorastającym dzieckiem jest ogromnym wyzwaniem dla wielu dorosłych - zwyczajnie nie jesteśmy do roli rodziców przygotowani! Młodym, nastoletnim człowiekiem targają gwałtowne uczucia, których często nie rozumie, pojawiają się nastroje, z którymi nie potrafi sobie poradzić. Nastolatek czasem zachowuje się w sposób, jakiego nie pochwalamy i jaki on sam, po czasie, uważa za nierozsądny i niepotrzebny. Zła wiadomość jest taka: to normalne i naturalne, proces przejścia w dorosłość tak właśnie wygląda. Z kolei dobra wiadomość brzmi: wszystkie nastolatki przez to przechodzą, wszyscy rodzice się z tym zmagają. Mamo, tato, nie jesteście więc sami!

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...

Wychowanie nastolatka - zagadnienia



Tytuł: Granice dzieci i dorosłych

Autor: Jarosław Żyliński

Wydawnictwo: Wydawnictwo Natuli

Rok wydania: 2024

Prosta w zastosowaniu koncepcja granic osobistych pomaga porozumiewać się i współpracować z dzieckiem, unikać nieporozumień i codziennych dramatów.

Autor ułatwia rodzicielstwo! Czerpie z koncepcji psychologicznych i własnego wieloletniego doświadczenia w pracy z dziećmi, rodzicami i nauczycielami. Daje proste i praktyczne narzędzie po to, by w rodzicielstwie nie tylko dawać, ale też czerpać siłę i satysfakcję.



Tytuł: Rodzice nastolatków na krawędzi. Jak zaradzić rodzicielskiej bezradności

Rozmawiają: Krystyna Romanowska, Agnieszka Dąbrowska, Marta Niedźwiecka

Wydawnictwo: Muza S.A.

Rok wydania: 2025

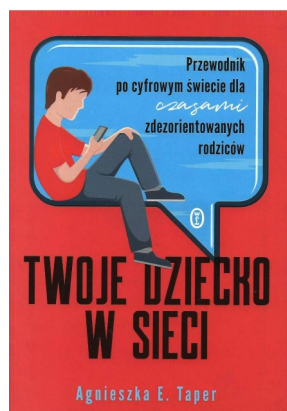
Książka o współczesnych rodzicach nastolatków. O kryzysie własnym rodzica i o kryzysie bycia rodzicem. O życiowych krawędziach. O lęku i poczuciu winy, że wciąż robią coś nie tak. O bezradności i zniecierpliwieniu. Przeczolągani przez system, przestali ufać własnej intuicji. Mają dość!

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.

Bezpieczeństwo w Internecie



Tytuł: Twoje dziecko w sieci. Przewodnik po cyfrowym świecie dla czasami zdezorientowanych rodziców.

Autor: Taper Agnieszka

Wydawnictwo: Wydawnictwo Literackie

Rok wydania: 2021

Internet jest wszędzie – zajrzyj, poznaj wirtualny świat młodych i pytaj o wszystko!

Obowiązkowa lektura dla rodziców dzieci w każdym wieku! Bo wszyscy jesteśmy online.

Codziennie każdy z nas, niezależnie od wieku, spędza wiele czasu w Internecie. Młodzi ludzie dużo szybciej i sprawniej w nim buszują, a my – rodzice, nauczyciele i opiekunowie – potrzebujemy narzędzi, by mądrze im towarzyszyć, dostrzegać ewentualne zagrożenia i szybko działać.

Jak reagować na cyberprzemoc – niezależnie od tego, czy jesteśmy jej świadkami, ofiarami czy... rodzicami jej twórców?

Gdzie szukać dobrych i rzetelnych informacji na temat otaczającego nas świata i w jaki sposób unikać fake newsów?

Jak zadbać o to, by maksymalnie ograniczyć dostęp do pornografii, pedofilii, ruchów pro-ana i wszelkich oszustw?

Dzieci i nastolatki bardziej ufają internetowi niż dorosłym i to w sieci szukają informacji na temat otaczającego ich świata. Ten poradnik pomoże choć trochę zmienić tę tendencję. Znajdziesz w nim dużą dawkę wiedzy, wiele ciekawych profili, linków i rad, dzięki którym pokierujesz aktywnością dziecka online.



Tytuł: Dorastanie w sieci. Jak wspierać i chronić dziecko dojrzewające w cyfrowym świecie

Autor: Devorah Heitner

Wydawnictwo: Wydawnictwo Kobiece

Rok wydania: 2024

Zamiast nakazów, kontrolowania, grożenia konsekwencjami i podwyższania poziomu stresu u młodych ludzi, Devorah Heitner proponuje skupienie się na charakterze i osobowości dziecka, oraz empatycznym wspieraniu go w poznawaniu samego siebie. W „Dorastaniu w sieci” autorka pokazuje, że dzięki mediom społecznościowym i stałej obecności online, granice prywatności są bardzo cienkie, a nawet znikome. Pomaga więc rodzicom i wskazuje, jak pomóc nastolatkom w poruszaniu się po granicach, tożsamości, prywatności i budowaniu reputacji w ich cyfrowym świecie.

Dzięki przystępnym historiom i popartym badaniami poradom, książka „Dorastanie w sieci” daje rodzicom sposoby na pokonanie uczucia przytłoczenia oraz niepowtarzalną szansę, aby nawiązać kontakt z dziećmi, rozpoznać, jak je wspierać i pomóc im zrozumieć, kim naprawdę są, gdy inni nie patrzą.

Bezpieczeństwo w Internecie



Tytuł: Bezpieczni w Internecie. Jak chronić się przed oszustwami i przemocą

Autor: Geisler Dagmar

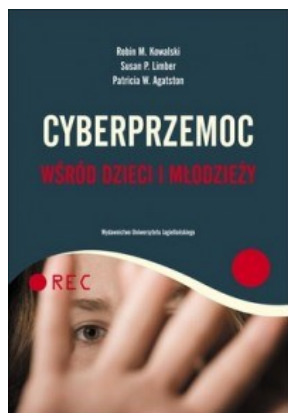
Wydawnictwo: Wydawnictwo Jedność

Rok wydania: 2024

Jak bezpiecznie surfować po sieci? Co mogę pokazywać w Internecie, a czego nie powinienem? Czy mam wierzyć we wszystko, co widzę lub czytam online? Jak radzić sobie z brutalnymi filmami? Co zrobić, gdy ktoś nęka mnie w sieci?

Dzięki wielu pomocnym wskazówkom i przykładom, książka ta może być idealnym początkiem rozmowy o bezpiecznym korzystaniu z sieci, a także praktycznym poradnikiem dla dzieci i dorosłych. Szczegółowe kolorowe ilustracje uzupełniają wszystkie ważne informacje.

Przemoc i agresja wśród młodzieży



Tytuł: Cyberprzemoc wśród dzieci i młodzieży

Autor: Robin M. Kowalski, Susan P. Limber, Patricia W. Agatston

Wydawnictwo: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego

Rok wydania: 2010

Publikacja zawiera doskonałe porady dla rodziców, uczniów i nauczycieli na temat tego, jak sobie radzić z mniej lub bardziej poważnymi incydentami cyberprzemocy oraz jak zapobiegać pojawieniu się takich problemów. Autorki przeanalizowały ostatnie odkrycia naukowe w tej dziedzinie, wykorzystując także badania przeprowadzone wśród ponad 3500 uczniów szkół gimnazjalnych, internetowe projekty badawcze, doświadczenia z wykorzystaniem portali społecznościowych oraz dane pochodzące z wywiadów grupowych z ofiarami cyberprzemocy, osobami ją stosującymi i ich rodzicami. Książka stanowi opis technik prewencyjnych i strategii pozwalających skutecznie walczyć z przemocą szkolną prowadzoną kanałami elektronicznymi.

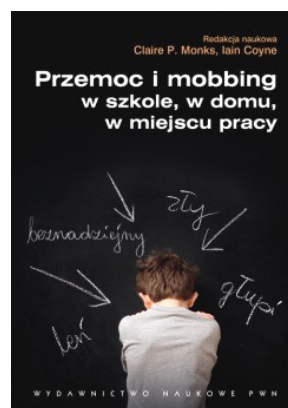


Tytuł: Agresja elektroniczna wśród dzieci i młodzieży

Autor: Jacek Pyżalski

Rok wydania: 2011

Tematem książki jest coraz powszechniejsza obecnie agresja elektroniczna wśród dzieci i młodzieży. Autor omawia zagadnienie nowych mediów, poświęcając sporo uwagi ich młodym użytkownikom i dysfunkcjom korzystaniu z nowych technologii, którego jednym z przejawów jest agresja elektroniczna (cyberbullying), realizowana za pośrednictwem Internetu, ale także np. telefonów komórkowych. W książce przedstawiono liczne przykłady, a także omówiono cechy cyberbullyingu oraz jego sprawców i ofiar. Opisano również konsekwencje agresji internetowej oraz metody profilaktyki i interwencji w tej dziedzinie, możliwe do zastosowania głównie w szkole, przez nauczycieli i pedagogów, a także w domu, przez rodziców i opiekunów młodego człowieka.



Tytuł: Przemoc i mobbing w szkole, w domu, w miejscu pracy

Redakcja: Claire P. Monks, Lain Coyne

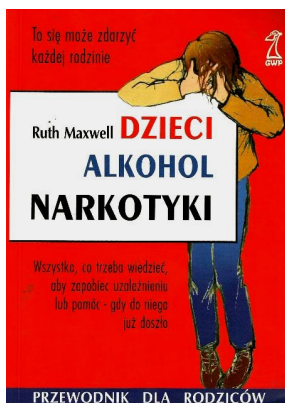
Wydawnictwo: Wydawnictwo Naukowe PWN

Rok wydania: 2012

Mobbing i przemoc pojawiają się w toku całego ludzkiego życia: od wieku przedszkolnego po senioralny. Można je odnaleźć we wszystkich szczegółowo opisanych w tej książce kontekstach: domowym (rodzina, relacje intymne), instytucjonalnym (szkoła, dom dziecka, zakład karny), w cyberprzestrzeni. Mają one poważne konsekwencje psychiczne i fizyczne dla osób w nie uwikłanych, wiążą się także z kosztami dla rodzin, szkół, organizacji i społeczeństwa.

Książka jest efektem współpracy ekspertów z zakresu psychologii rozwoju, edukacji, psychologii sądowej, a także socjologii i pracy socjalnej. Przedstawiono w niej teorie wyjaśniające występowanie zjawiska przemocy wśród dzieci, młodzieży i dorosłych, przeanalizowano dynamikę zjawiska, wyniki współcześnie prowadzonych badań oraz oddziaływań profilaktycznych i terapeutycznych podejmowanych w poszczególnych kontekstach. Dodatkowym walorem książki jest refleksja nad możliwymi kierunkami dalszych badań i interwencji w celu zapobiegania i przeciwdziałania mobbingowi i przemocy.

Nałogi i uzależnienia młodzieży



Tytuł: Dzieci, alkohol, narkotyki

Autor: Ruth Maxwell

Wydawnictwo: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne

Rok wydania: 2002

Jak rozpoznać, że dziecko używa narkotyków i jaki jest to rodzaj środków odurzających?

Jak wpływają one na jego organizm?

Na czym polega uzależnienie od alkoholu?

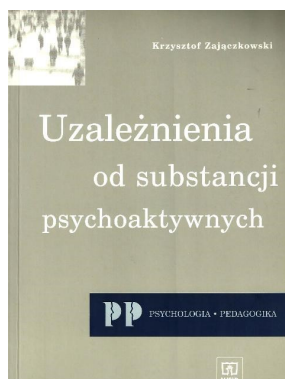
W jaki sposób pokierować leczeniem uzależnionego dziecka?

Jak skłonić je do współpracy, wtedy, gdy nie życzy sobie ingerencji w jego "prywatne" sprawy?

Jak wspierać dziecko w trakcie terapii?

Jak pomóc zrozpaczonym i zagubionym rodzicom?

Odpowiedzi na te i inne niezwykle trudne pytania znaleźć można w książce, która jest adresowana zarówno do rodziców, którzy pograżyli się w bezsilnej rozpacz, nie mogąc się uporać z problemem uzależnienia swojego dziecka od narkotyków czy alkoholu, jak i do tych, którzy mogą się z tym problemem spotkać na swojej drodze.



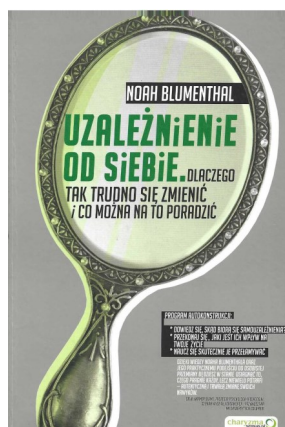
Tytuł: Uzależnienia od substancji psychoaktywnych

Autor: Krzysztof Zajączkowski

Wydawnictwo: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne

Rok wydania: 2003

Publikacja zawiera podstawowe informacje na temat środków psychoaktywnych (podział, historia, rozmiary zażywania, czynniki sprzyjające eksperymentowaniu) i ich wpływu na organizm (objawy zażywania, etapy rozwoju uzależnienia). Przedstawia system profilaktyki i leczenia uzależnień w Polsce oraz krótką charakterystykę szkolnych programów profilaktycznych. W załącznikach zamieszczono m.in. wkładkę z kolorowymi fotografiami wybranych narkotyków.



Tytuł: Uzależnienie od siebie

Autor: Noah Blumenthal

Wydawnictwo: Wydawnictwo Helion

Rok wydania: 2009

W pewnym momencie każdy z nas dochodzi do wniosku, że konieczne jest przeprowadzenie w życiu jakiejś ważnej reformy. Czujesz, że masz w sobie dużo dobrych chęci i wystarczającą dawkę silnej woli, a mimo to trudno ci wyzbyć się złych przyzwyczajeń? Zastanawiasz się, dlaczego tak się dzieje?

Jesteś swoim własnym nałogiem! Co to znaczy? Wszystkie niekorzystne zachowania stały się twoimi nawykami, stąd tak trudno wprowadzić jakąkolwiek zmianę. To, co cię zatruwa, przybiera różne oblicza — może to pracoholizm? Wewnętrzna agresja? Strach przed podjęciem ryzyka? Odkładanie spraw na później? Lenistwo? Łakomstwo? A może zupełnie inna autotrucizna? Jeśli naprawdę chcesz dokonać efektywnego przewrotu w swoim życiu, Noah Blumenthal pokaże ci krok po kroku, jak zrobić to skutecznie.

Nałogi i uzależnienia młodzieży



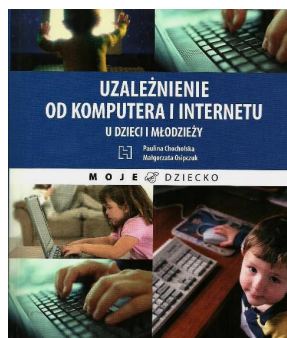
Tytuł: Narkotyki inni biorą, ty nie musisz

Redakcja: Maria Moneta-Malewska,, Joanna Wrześniowska

Wydawnictwo: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne

Rok wydania: 2008

Publikacja przedstawia rzetelną wiedzę o narkotykach i narkomanii, która pozwala opiekunom bez obaw zmierzyć się na argumenty z młodym człowiekiem. Autorki pokazują również, jak zauważyć „drugie dno” w pytaniach dziecka, które stara się ukryć swój niepokój lub usiłuje powiedzieć rodzicowi, że zetknęło się już z bezpośrednio z narkotykami i że nie wie, co robić. Autorki opisały też podstawowe objawy, jakie towarzyszą braniu konkretnych narkotyków.



Tytuł: Uzależnienie od komputera i Internetu dzieci i młodzieży

Autor: Paulina Chocholska, Małgorzata Osipczuk

Wydawnictwo: Hachette Polska

Rok wydania: 2009

Praktyczny poradnik, który pomaga rozpoznać niepokojące zachowania, wyjaśnia przyczyny uzależnienia, uczy, jak mądrze korzystać z komputera i Internetu. Napisany jest językiem współczesnych nastolatków, z elementami komputerowego slangu, co być może zachęci młodzież do jego przeczytania

To książka o tym: czy kilka godzin dziennie przed komputerem to już uzależnienie czy tylko hobby, czy zablokować strony pornograficzne i pełne przemocy, dlaczego dziecko ucieka w Internet i kiedy należy zareagować?



Tytuł: Dzieci konsoli

Autor: Hilarie Cash, Kim McDaniel

Wydawnictwo: Media Rodzina

Rok wydania: 2014

Gry komputerowe to świetna rozrywka, ale dziecko może się od nich uzależnić - wpaść w nałóg. Jak do tego nie dopuścić? Autorzy definiują, jakie gry są odpowiednie dla poszczególnych grup wiekowych, jak oddziałują na rozwój dziecka, mówią, co robić, gdy dziecko zbyt długo siedzi przed komputerem, kiedy powiedzieć „dość” i dlaczego.

Nałogi i uzależnienia młodzieży



Tytuł: Uzależnienia medialne czyli o patologicznym wykorzystaniu mediów

Autor: Agnieszka Ogonowska

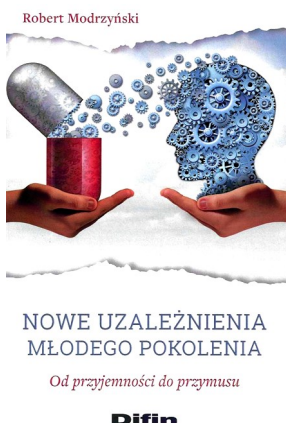
Wydawnictwo: Wydawnictwo Edukacyjne

Rok wydania: 2014

Książka napisana przez prof. Agnieszkę Ogonowską, psychologa i medioznawcę, pracownika naukowego krakowskiego Uniwersytetu Pedagogicznego oraz prezesa Polskiego Towarzystwa Edukacji Medialnej.

Uzależnienia medialne to poradnik dotyczący coraz szerszego problemu - nieprawidłowego i dysfunkcyjnego wykorzystywania tzw. nowych mediów - w szczególności Internetu. Książka porusza problem uzależnień kompleksowo - opisując sposoby ich rozwoju, typy, przyczyny i źródła, nakreśla podstawowe czynniki sprzyjające nałogowi, a także drogi wyjścia z niego.

Skupia się nie tylko na problemach i sposobach ich przezwyciężenia, ale także na profilaktyce i działaniach służących przeciwdziałaniu powstawania uzależnień. Kompetentna, podana w przystępny oraz czytelny i nowoczesny sposób wiedza dla każdego, kto ma styczność ze współczesnymi technologiami.



Tytuł: Nowe uzależnienia młodego pokolenia

Autor: Robert Modrzyński

Wydawnictwo: Difin

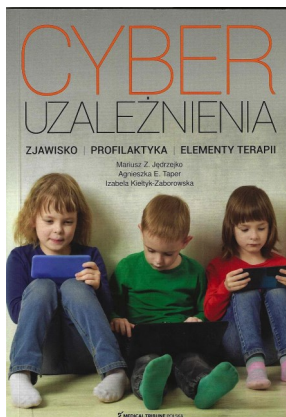
Rok wydania: 2021

Szybciej, więcej, lepiej... Współczesna młodzież często określana jest „pokoleniem instant” bądź „cyfrowych tubylców”. Świetnie poruszają się w mediach społecznościowych i nie wyobrażają sobie bez nich życia. Przyzwyczajeni do natychmiastowej gratyfikacji wypracowali nowe sposoby spędzania wolnego czasu i odreagowania stresu. Książka porządkuje wiedzę na temat nałogowych zachowań coraz częściej pojawiających się u młodych ludzi. Wśród poruszanych zagadnień znalazły się m.in.:

- medykalizacja społeczeństwa, szczególnie jego zapotrzebowanie na magiczną pigułkę, która usprawni pracę umysłu czy zapewni stan odurzenia,
- temat neurostymulantów i leków bez recepty – jako że wiele młodych osób traktuje zażywanie tych substancji jako jedną z metod wspomagających pamięć i ułatwiających skupienie w pracy,
- pliki dźwiękowe reklamowane jako e-narkotyki, które mają wpływać na nastrój słuchacza,
- czy instagramowalne e-papierosy jako przepis na bycie modnym.

Książka odwołuje się do współczesnej wiedzy i wyjaśnia nałogowe zachowania z perspektywy najnowszych badań naukowych z zakresu uzależnień. Przywoływane wypowiedzi osób dzielących się w Internecie swoimi doświadczeniami pozwolą terapeutom uzależnień, psychologom, pedagogom, a przede wszystkim zatroskanym rodzicom lepiej zrozumieć zachowanie młodzieży.

Nałogi i uzależnienia młodzieży



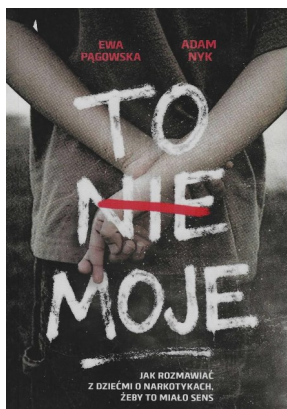
Tytuł: Cyberuzależnienia. Zjawisko, profilaktyka, elementy terapii

Autor: Mariusz Z. Jędrzejko, Agnieszka Taper, Izabela Kiełtyk-Zaborowska

Wydawnictwo: Medical Tribune Polska

Rok wydania: 2024

Omówione są: Technologie i sieci cyfrowe jako czynnik rozwojowy i destrukcyjny, aktywność dzieci i młodzieży w cyberprzestrzeni – charakterystyka wybranych przestrzeni i związane z nimi zagrożenia rozwojowe, zagrożenia w sieci, cyberuzależnienia – niektóre doświadczenia pracy diagnostyczno-terapeutycznej, wytyczne domowej edukacji medialnej



Tytuł: To nie moje. Jak rozmawiać z dziećmi o narkotykach, żeby to miało sens

Autor: Ewa Pągowska, Adam Nyk

Wydawnictwo: Muza

Rok wydania: 2025

Najgorsze są te rozmowy, które się nigdy nie odbyły!

Nie mamy wpływu na to, czy nasze dziecko zetknie się z narkotykami. Na to, czy ktoś na imprezie zaproponuje mu „kreskę”, zapali w jego towarzystwie marihuanę, czy jego znajomy uzależni się od stymulantów. Narkotyki biorą dzieciaki z „dobrych” i „złych domów”, uczniowie szkół ze szczytów rankingów i tych zamykających stawkę.

Ale MY jako RODZICE możemy wciąż zrobić naprawdę dużo, żeby wesprzeć nasze dzieci i zminimalizować ryzyko sięgnięcia przez nie po narkotyki, a jeśli zajdzie taka potrzeba wspólnie znaleźć drogę wyjścia z nałogu!

Obserwacja, uważność, a przede wszystkim umiejętność rozmowy z dzieckiem to wartości i szanse, z których musimy skorzystać.

Uświadomienie sobie tego, że świat naszych dzieci jest inny i że musimy się go uczyć, patrząc ich oczami, to ważny krok. Kolejnym jest zdobycie aktualnej i rzetelnej wiedzy o tym, jak wygląda rynek substancji psychoaktywnych.

Co i jak biorą dzieci?

Jakie są drogi wyjścia z nałogu?

Jak reagować, gdy nastolatek przyjdzie pod wpływem narkotyków?

W jaki sposób namówić je do wizyty u terapeuty?

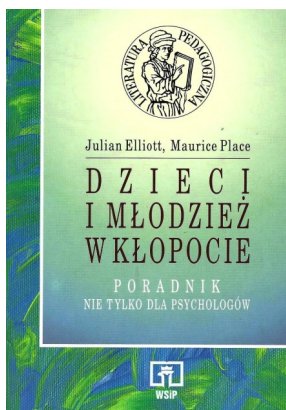
Co robić, gdy znajomi naszego dziecka biorą?

Jak rozmawiać o narkotykach z dzieckiem, które nie miało z nimi kontaktu?

Jak to wszystko przetrwać?

Rozmowy z dziećmi o narkotykach bywają bardzo trudne. Ten poradnik pomoże ci się do nich przygotować, tak żeby miały SENS.

Problemy młodzieży - zagadnienia



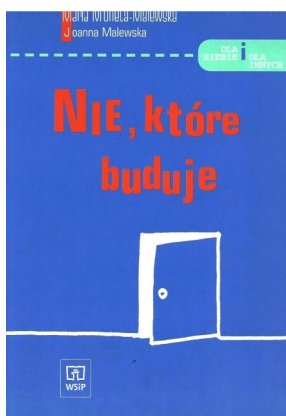
Tytuł: Dzieci i młodzież w kłopotach

Autor: Julian Elliott, Maurice Place

Wydawnictwo: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne

Rok wydania: 2000

Książka traktuje o podstawowych problemach związanych z trudnościami w funkcjonowaniu dzieci w szkole. Autorzy, łączący bogate doświadczenia pedagogiczne z wiedzą uniwersytecką. Przedstawiają analizę następujących trudności i zaburzeń uczniów: opuszczanie zajęć szkolnych, problemy z koncentracją uwagi, nadpobudliwość, nieposłuszeństwo, przeszkadzanie na lekcjach, trudności w radzeniu sobie ze stresem, kłopoty z łaknieniem, używanie alkoholu, narkomania, dysleksja, sytuacje traumatyczne.



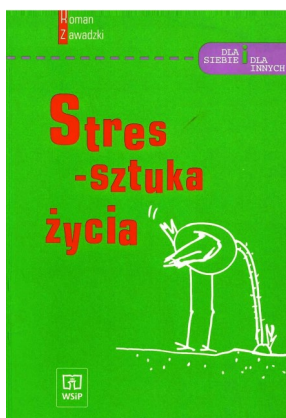
Tytuł: Nie, które buduje

Wydawnictwo: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne

Autor: Maria Moneta-Malewska, Joanna Malewska

Rok wydania: 2004

Ta książka to przewodnik nie tylko po asertywności. Autorki piszą, jak ważne w relacjach międzyludzkich jest kształtowanie pewności siebie, umiejętność obrony własnego zdania i radzenia sobie z trudnymi emocjami w taki sposób, aby nie ranić przy tym innych i jednocześnie nie z siebie i własnego rozwoju. Podpowiadają w jaki sposób trenować i asertywność.



Tytuł: Stres sztuka życia

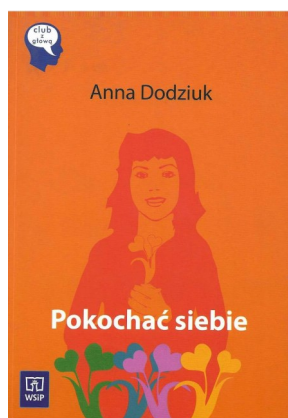
Wydawnictwo: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne

Autor: Roman Zawadzki

Rok wydania: 2004

Książka dla starszej i dorosłej uczącej się młodzieży. Prezentuje wiedzę o zjawisku stresu i wynikających z niej możliwościach poznawania siebie. Treści - wypośrodkowane między tym, co naukowe a tym, co popularne - podporządkowane nadrzędnemu celowi, jakim jest pomoc w wypracowaniu własnych technik radzenia sobie ze stresem. Pomocna rodzicom w poznaniu mechanizmów powstawania stresu u dzieci i młodzieży.

Problemy młodzieży - zagadnienia



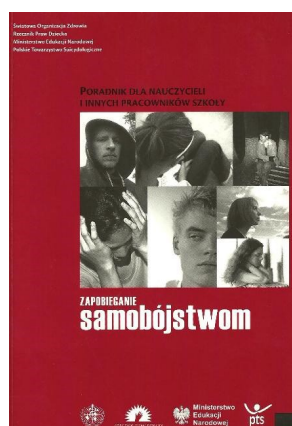
Tytuł: Zapobieganie samobójstwom

Wydawnictwo: Fraszka Edukacyjna

Rok wydania: 2007

Książka "Pokochać siebie" jest niezbędną lekturą każdego młodego człowieka, który: - ma kłopoty z samoakceptacją, ale chce zmienić swój stosunek do siebie, - pragnie poznać swój autoportret i to, co tak naprawdę wpływa na jego decyzje i zachowania, - chce dowiedzieć się, jak ładować własne akumulatory, - pragnie czuć się szczęśliwy i nauczyć kochać siebie, a dzięki temu także innych. Wielu młodych ludzi ma problem z zaakceptowaniem samych siebie. Poczucie niskiej wartości może wynikać z wielu rzeczy. Autorka przekazuje nastolatkom kilka sposobów, które pomogą zrozumieć, dlaczego tak się dzieje. Pokazuje także, jak poprzez proste ćwiczenia można zbudować poczucie własnej wartości oraz jak chronić się przed jego utratą. Jak sama stwierdza - w każdym brzydkim kaczątku kryje się piękny łabędź.

Rodzic może pomóc dziecku w jego samoakceptacji.



Tytuł: Zapobieganie samobójstwom

Wydawnictwo: Fraszka Edukacyjna

Rok wydania: 2007

Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży jest uzależnione przede wszystkim od stopnia bezpieczeństwa rodziny w wielu wymiarach: ekonomicznym, socjalnym, zdrowotnym, a także osobistym w zakresie ochrony dóbr, nietykalności cielesnej, zdrowia, życia i porządku publicznego. Poczucie bezpieczeństwa, po zagwarantowaniu tych podstawowych warunków, w równie istotnym zakresie jest uwarunkowane jakością więzi między dzieckiem a rodzicami.

Czy samobójstwom wśród uczniów można zapobiegać? Autorzy próbują się zmierzyć z tym pytaniem.



Tytuł: Depresja i próby samobójcze wśród młodzieży

Autor: Alan Carr

Wydawnictwo: Gdańskie Wydawnictwo Pedagogiczne

Rok wydania: 2008

Depresja i próby samobójcze młodzieży to poważny problem. Autor przedstawia definicje omawianych zjawisk oraz czynniki ryzyka i wskazuje kryteria ich oceny, służące odnalezieniu odpowiedniej interwencji. Prezentowana pozycja ma za zadanie pomóc nauczycielom, psychologom szkolnym, pedagogom i rodzicom rozpoznać symptomy obniżonego nastroju u młodego człowieka i podpowiedzieć, jak zareagować w sytuacji zagrożenia samobójstwem.

Problemy młodzieży - zagadnienia



Tytuł: Lęk off

Autor: Regine Galanti

Wydawnictwo: Wydawnictwo JK

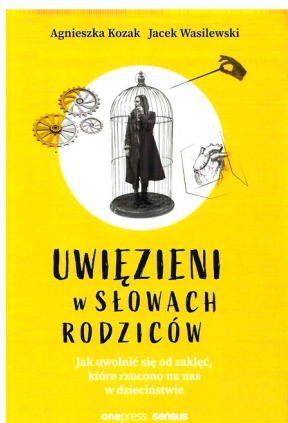
Rok wydania: 2021

Czujesz się zakładnikiem swojego lęku i niepokoju? Wydaje ci się, że wiele cię omija? Masz wrażenie, że cały czas stoisz gdzieś na uboczu, zamiast być w centrum własnego życia? Niewielu dorosłych dostrzega, że twoje nastoletnie życie to nie idylla. Wiąże się z nim mnóstwo obowiązków - i to nie tylko tych szkolnych i rodzinnych. Już sam ich natłok bywa trudny do zniesienia, a do tego dochodzą jeszcze często skomplikowane relacje z rówieśnikami i niełatwe funkcjonowanie w mediach społecznościowych. A kiedy pojawia się stres i niepokój, spirala negatywnych emocji zaczyna się nakręcać. Może żołądek zwija ci się nagle w supeł, serce wali jak oszalałe, tracisz oddech? Może dosłownie paraliżuje cię świadomość, że masz wyjść na zewnątrz albo powiedzieć coś głośno? A może nawracające myśli każą ci w kółko wykonywać jakieś czynności?

Oto twoja pierwsza pomoc! Poznaj i wypróbuj praktyczne ćwiczenia i techniki radzenia sobie ze stresem i lękiem, a także sposoby na pozbycie się negatywnych myśli zamieszczone w tej książce.

W Lęk off znajdziesz:

- Testy zwiększające samoświadomość i ćwiczenia, które pomagają lepiej zrozumieć własny lęk
- Narzędzia pokonywania lęku oraz praktyczne strategie radzenia sobie z trudnymi emocjami, takimi jak złość i smutek



Tytuł: Uwężeni w słowach rodziców. Jak uwolnić się od zaklęć, które rzucono na nas w dzieciństwie

Autor: Agnieszka Kozak, Jacek Wasilewski

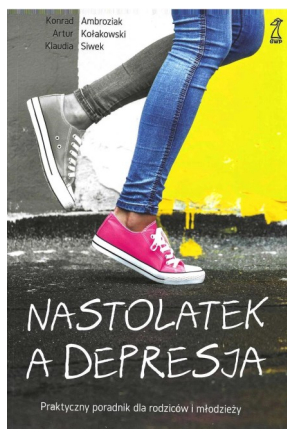
Wydawnictwo: Onepress Rok wydania: 2022

Słowa mają moc. Niszczącą lub uzdrawiającą. I tylko od nas ostatecznie zależy, do których się odwołamy.

Od początku swojego życia funkcjonujemy wśród słów. To one nas stwarzają i kształtują, kiedy jesteśmy małymi i większymi dziećmi - istotami najbardziej wrażliwymi i bezbronnymi wobec przekazu ze strony rodziców, dziadków, opiekunów w przedszkolu i szkole. Słowa nadają nam tożsamość, słowami jesteśmy ubierani albo w siłę i poczucie własnej wartości, albo w oczekiwania społeczne, które wynikają z lęku, unieruchamiają. Słowa tworzą wzorce myślenia i działania, z którymi każdy z nas nieświadomie idzie przez życie.

Takie słowa są jak zaklęcia. Mogą odebrać głos, bo „dzieci i ryby głosu nie mają”. Mogą zamrozić emocje, bo „chłopaki nie płaczą”. Mogą zasłonić potrzeby - „nie rób kłopotu”. Mogą zabrać odwagę wyrażania siebie, gdy wciąż słychać „nie wydziewaj”. Mogą uśpić w nas życie na długie lata. Na szczęście wobec tych słów-zaklęć nie jesteśmy bezbronni. Uświadomiwszy sobie, które fatalne sformułowanie steruje akurat nami, możemy je z siebie zrzucić, odwołując się do innych, uzdrawiających słów; możemy stworzyć dla siebie nową rzeczywistość i stać się w pełni sobą.

Problemy młodzieży - zagadnienia



Tytuł: Nastolatek a depresja. Praktyczny poradnik dla rodziców i młodzieży

Autor: Karol Ambroziak, Artur Kołakowski, Klaudia Siwek

Wydawnictwo: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne

Rok wydania: 2023

Depresja nastolatków. Jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać to kompendium wiedzy na temat depresji, jej przyczyn oraz metod leczenia. To swoisty instruktaż zawierający rady, wskazówki, ćwiczenia, podpowiedzi i odpowiedzi na nurtujące pytania. Poradnik skierowany jest do głównych zainteresowanych: nastolatków dotkniętych depresją i ich rodziców.

Rodzicu, dzięki lekturze dowiesz się między innymi:

- jak zaakceptować chorobę dziecka i jej konsekwencje,
- jak poradzić sobie z uporczywym poczuciem winy,
- jakie twoje zachowania sprzyjają leczeniu, a jakie mogą je zakłócić,
- jak motywować, chwalić i nagradzać swojego nastolatka,
- czego możesz wymagać od dziecka z depresją i jak to egzekwować,
- jak zadbać o siebie i pozostałych członków rodziny.

Nastolatku, dzięki lekturze dowiesz się między innymi:

- jak rozmawiać z innymi o swojej chorobie,
- jak planować swoją codzienność (dom, szkoła, czas wolny),
- jak postępować w sytuacjach kryzysowych (spadek nastroju, myśli samobójcze),
- jak pracować ze swoimi emocjami – poznasz techniki akceptacji i uważności,
- jak radzić sobie z krzywdzącą stygmatyzacją społeczną,
- jak się przygotować i zmotywować do terapii.



Tytuł: Gdy bliska osoba ma myśli samobójcze

Autor: Stacey Freedenthal

Wydawnictwo: Gdańskie Wydawnictwo Pedagogiczne

Rok wydania: 2024

Jeśli ktoś tobie bliski ma myśli samobójcze – niezależnie od tego, czy jest to twoje dziecko, partner lub partnerka, znajomy, czy inna osoba, na której ci zależy – ta książka pomoże ci przetrwać ten trudny czas i poradzić sobie z wynikającymi z tego wyzwaniem. Wizja odebrania sobie życia przez kogoś, kogo kochasz, jest przerażająca. To oczywiste, że ta osoba doświadcza przejmującego bólu emocjonalnego i stresu, pamiętaj jednak, że w takiej sytuacji ty też potrzebujesz wsparcia.

Kryzys bliskiej osoby może budzić nie tylko lęk, ale również inne trudne emocje, w tym smutek, poczucie winy, żal czy złość. Rozpaczliwie pragniesz, by ta osoba żyła, a jednocześnie masz własne życie do przeżycia i emocje, o które musisz zadbać. Trudno się w tym odnaleźć. To normalne, że doświadczasz poczucia bezsilności, zagubienia czy paraliżu.

Problemy młodzieży - zagadnienia

Ta książka będzie twoim osobistym przewodnikiem w tej trudnej sytuacji. Autorka przygląda się tematowi z niemal każdej możliwej perspektywy: osoby kochającej kogoś, kto ma myśli samobójcze, terapeuty pomagającego klientom ze skłonnościami samobójczymi, rodzica dziecka myślącego o odebraniu sobie życia, a także kogoś, kto ma za sobą próbę samobójczą. Dzięki tak wszechstronnemu ujęciu zrozumiesz, co się dzieje w umyśle bliskiej ci osoby, a dzięki jasnym i praktycznym poradom będziesz wiedzieć, jak ją wesprzeć i jej pomóc, zarazem dbając o swój dobrostan.

To trudne, gdy bliska osoba ma myśli samobójcze. Dzięki tej książce:

- zrozumiesz, co się dzieje w jej umyśle;
- poznasz sposoby, by jej pomóc;
- nauczysz się empatycznej i uważnej komunikacji;
- dowiesz się, jak rozwiązywać konflikty;
- stworzysz plan bezpieczeństwa, zanim dojdzie do tragedii;
- poradzisz sobie z poczuciem winy;
- zadbasz o siebie.