



**DOLNOŚLĄSKA BIBLIOTEKA PEDAGOGICZNA  
WE WROCŁAWIU**



**ZDROWIE PSYCHICZNE  
DZIECI I MŁODZIEŻY,  
WSPARCIE  
W KRYZYSACH  
PSYCHICZNYCH**

**ZESTAWIENIE BIBLIOGRAFICZNE  
ZA LATA 2022-2025**

Opracowanie zestawienia: A. Wardzińska  
wrzesień 2025

## DLA NAUCZYCIELA

***Arteterapia w budowaniu odporności psychicznej dzieci :  
pomysły na zajęcia i zabawy od 5 roku życia /  
Warszawa : Difin, 2025.***



Prezentowana książka to **zbiór scenariuszy** mających za zadanie przygotowanie dzieci i wyposażenie ich w umiejętność panowania nad stresem poprzez znajomość własnych zalet, potrzeb i zasobów. Zestawione w książce zabawy, a także wprowadzenia i komentarze, w sposób aktywny zapraszają dzieci do działania, co ułatwia lepsze poznanie siebie i innych, dbanie o zasoby osobiste dzieci i pozytywne relacje, zauważanie trudności i konstruktywne radzenie sobie z nimi. Każdy rozdział zawiera przygotowane **karty pracy** związane z danym tematem oraz **komentarze psychologa**.

**ZAMÓW W DBP**



***Dbam o emocje : karty edukacyjne /  
Marta Knapińska-Chłodnicka.  
Kraków : Wydawnictwo WiR, 2025.***

*Karty edukacyjne Dbam o emocje* pomagają kształtować zdrowe nawyki, wspierają rozwój emocjonalny i zachęcają do troski o zdrowie psychiczne. To świetny punkt wyjścia do mądrych, empatycznych rozmów oraz inspirujące narzędzie, które podpowiada, jak lepiej rozumieć i regulować emocje. Tematyka kart:

- potrzeby i emocje,
- odporność psychiczna,
- samoświadomość i samoakceptacja,
- relacje interpersonalne.

W pudełku znajdziesz 50 kart, które przeznaczone są dla dzieci w **wieku 10-15 lat**.

Wykorzystaj je w gabinecie, w szkole lub w domu. Pokaż nastolatkom, że jego emocje są ważne!



**ZAMÓW W DBP**

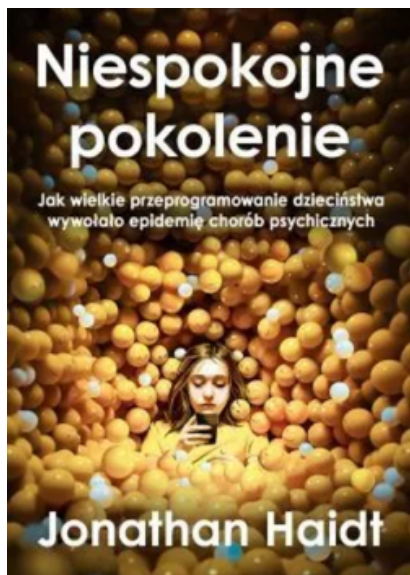


## DLA NAUCZYCIELA

### ***Niespokojne pokolenie : jak wielkie przeprogramowanie dzieciństwa wywołało epidemię chorób psychicznych /***

**Jonathan Haidt ; tłumaczenie Robert Filipowski.**

**Poznań : Zysk i S-ka Wydawnictwo, © 2025.**



Psycholog społeczny Jonathan Haidt w swojej najnowszej książce stara się znaleźć przyczynę epidemii chorób psychicznych, która dotknęła **pokolenie Z**. Pokazuje, jak gwałtowny **rozwój technologii** w połączeniu z **nadopiekuczością wobec dzieci** i ograniczeniem ich autonomii w realnym świecie wypchnęły je do świata wirtualnego, co miało katastrofalne skutki dla nich samych, ich rodzin i całego społeczeństwa. Przede wszystkim jednak wzywa do działania i opisuje **kroki, które rodzice, nauczyciele, szkoły**, firmy technologiczne i rządy mogą podjąć, aby **zakończyć epidemię chorób psychicznych** wśród młodszego pokolenia i przywrócić bardziej naturalne dzieciństwo, oparte na zabawie i swobodzie w odkrywaniu świata.

[ZAMÓW W DBP](#)



### ***W sieci kryzysu : od hejtu do samobójstw : jak szkoła może pomóc młodym? /***

**Małgorzata Celuch i in.**

**Poznań : Zysk i S-ka Wydawnictwo, © 2025.**

Publikacja „W sieci kryzysu. Od hejtu do samobójstw - jak szkoła może pomóc młodym” to **praktyczny przewodnik dla nauczycieli, wychowawców, dyrektorów szkół i wszystkich dorosłych**, którzy chcą lepiej rozumieć, rozpoznawać i skutecznie reagować na symptomy depresji, przemocy, hejtu oraz prób samobójczych wśród dzieci i młodzieży. Pokazujemy, **jak budować sieć wsparcia w szkole i poza nią**, jak rozmawiać o trudnych emocjach, jak przeciwdziałać eskalacji problemów i jak skutecznie interweniować, zanim będzie za późno. Uzupełnieniem są liczne **przykłady postępowania, procedury, scenariusze zajęć**.



[ZAMÓW W DBP](#)



# DLA NAUCZYCIELA

## ***Budowanie odporności psychicznej u dzieci : praktyczny przewodnik dla rodziców, nauczycieli i terapeutów /***

**Paulina Kuzawińska.**

**Warszawa : Psychologiadziecka.org, 2024.**



*Budowanie odporności psychicznej u dzieci. Praktyczny przewodnik dla rodziców, nauczycieli i terapeutów* to książka, która oferuje perspektywę pełną nadziei na zdolności adaptacyjne naszych dzieci w obliczu nieznanego. Podpowiada, **jak przekształcić porażki w cenne życiowe lekcje.**

Książka stanowi nie tylko **zbiór wskazówek**, ale przede wszystkim **inspirację** do wychowania ludzi odważnych, elastycznych i pełnych determinacji w obliczu życiowych burz oraz przeciwności losu. Zamiast ustępować pesymizmowi, książka zachęca do aktywnego kształtowania u dzieci umiejętności i postaw, które pozwolą im rozkwitnąć w obliczu niepewności.

**ZAMÓW W DBP**



## ***Chcę żyć! Żyć inaczej : techniki wspierania ucznia w kryzysie suicydalnym /***

**Agnieszka Jaros, Magdalena Staniaszek.**

**Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2024.**

Część pierwsza zawiera wprowadzenie w tematykę suicydalną oraz ukazanie perspektywy ucznia/nastolatka. Część druga składa się ze **scenariuszy warsztatów**, ujętych w trzech blokach tematycznych, skierowanych do kadry pedagogicznej oraz uczniów. Blok A ma pomóc w kształtowaniu **umiejętności nauczyciela** w zakresie **przeprowadzania rozmów z uczniem w kryzysie i jego rodzicami/opiekunami prawnymi**. Dodatkowo blok C służy wsparciu kadry pedagogicznej w **opracowaniu i wdrażaniu strategii postępowania w sytuacji próby samobójczej i samobójstwa ucznia** (lub pracownika szkoły) oraz w udzielaniu pierwszej pomocy emocjonalnej. Z kolei blok B zaadresowany jest do uczniów i ma ich wyposażać w wiedzę oraz **umiejętności przydatne we wspieraniu rówieśników** doświadczających kryzysu suicydalnego.



**ZAMÓW W DBP**



## DLA NAUCZYCIELA

### ***W dolinie cierpienia : o depresji młodzieży /***

**Daria Jęczyńska.**

**Warszawa : Psychologiadziecka.org, 2024.**



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.

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...**

**ZAMÓW W DBP**



### ***Wielkie problemy małych ludzi :***

### ***131 interwencji Play Therapy w terapii traumy i zaburzeń autoregulacji /***

**Paris Goodyear-Brown.**

**Warszawa : MT Biznes, 2024.**

Książka zawiera 131 praktycznych, angażujących **zabaw terapeutycznych**, których zdrowotny potencjał wynika z przyjęcia całkowicie nowego podejścia do postrzegania problematycznych zachowań. Proponowane rozwiązania opierają się na modelu **TraumaPlay®**, terapeutycznej metodzie, w której najwyższą wagę przywiązuje się do budowania więzi oraz naukowego zrozumienia reakcji na **stres**. Metody zostały z powodzeniem wykorzystane w placówkach edukacyjnych, ośrodkach medycznych, miejscach całodobowej opieki, środowiskach domowych oraz gabinetach terapeutycznych. Ich głównym celem jest udzielenie wsparcia dzieciom zmagającym się z konkretnymi **problemami zdrowotnymi lub rozwojowymi**.

Towarzyszące ćwiczeniom **materiały warsztatowe** zostały zaprojektowane z myślą o zastosowaniu w **bezpośredniej pracy terapeutycznej**.



**ZAMÓW W DBP**

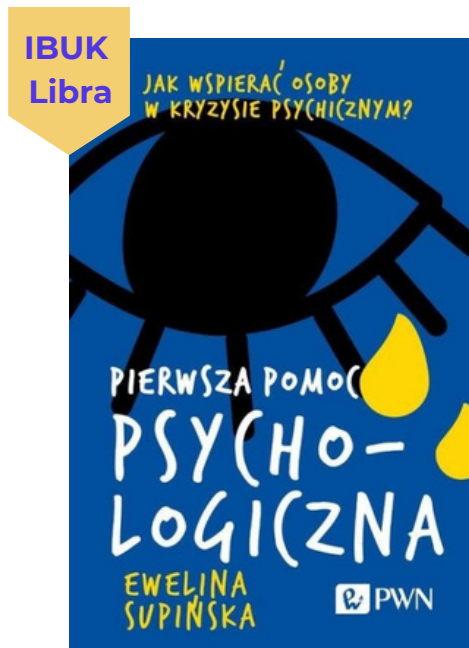


## DLA NAUCZYCIELA

### ***Pierwsza pomoc psychologiczna : jak wspierać osoby w kryzysie psychicznym? /***

**Ewelina Supińska.**

**Warszawa : PWN, 2024.**



Pierwsza pomoc psychologiczna (PPP) to **forma wsparcia** dedykowana osobom, które przeżywają trudności związane ze zdrowiem psychicznym. Można ją porównać do podstawowej pomocy przedmedycznej, jednak jej celem jest **zaspokojenie emocjonalnych i psychicznych potrzeb osób w kryzysie**. Co ważne, udzielanie takiej pomocy nie wymaga specjalistycznej wiedzy ani wykształcenia związane z obszarem psychologii.

Książki takie jak „Pierwsza pomoc psychologiczna” oferują cenne wskazówki zarówno dla laika, jak i dla osób zajmujących się zawodowo pomocą psychologiczną.

[ZAMÓW W DBP](#)



### ***Nastolatek w kryzysie :***

### ***karty terapeutyczne i karty pracy psychologiczno-pedagogicznej /***

**Agnieszka Lasota.**

**Warszawa : Difin, 2022.**

Praca z kartami to wsparcie emocjonalne i instrumentalne. Daje możliwość **bezpiecznego odreagowania negatywnych, trudnych emocji**, pozwala na konfrontację młodego człowieka z rzeczywistością oraz na analizę dotychczasowych sposobów radzenia sobie z trudnościami. Materiały te mogą być pomocne w stworzeniu **planu działania i pomocy nastolatkowi w kryzysie**.

Karty podzielone zostały na kilka kategorii problemowych. Pierwsza część dotyczy wspierania nastolatków w sytuacjach kryzysowych: **depresja, przemoc, cyberprzemoc, agresja, strata bliskiej osoby**. Druga część dotyczy odkrywania pozytywnych zasobów: **talenty, pragnienia, marzenia, cele w życiu oraz rozwijania zachowań prospołecznych: empatia, życzliwość, wdzięczność**.



[ZAMÓW W DBP](#)



# DLA NAUCZYCIELA

## Scenariusze zajęć z Bazy EDUKACJA z 2025 roku

Polak-Janik Ewelina (2025), ***Jak dbać o swoje zdrowie psychiczne? : scenariusz zajęć***

Scenariusz zajęć dla uczniów klas 6-8 szkoły podstawowej. W czasie zajęć nauczyciel omówi czym jest depresja, jakie są jej objawy, jakie są czynniki ryzyka zachorowania, a jakie czynniki chroniące przed depresją. Podkreśli również znaczenie profilaktyki i dbania o swój dobrostan psychiczny. Podsumowaniem lekcji będzie stworzenie alfabetu szczęścia.

[ZAMÓW W DBP](#)



Pomianowska, Małgorzata (2025), ***Budowanie siły wewnętrznej : scenariusz lekcji dla klas VI-VIII szkół podstawowych oraz szkół ponadpodstawowych***

Czas trwania: 2 x 45 minut. Zagadnienie : odporność psychiczna dzieci i młodzieży.

[ZAMÓW W DBP](#)



Pomianowska, Małgorzata (2025), ***Jak zachować zdrowy dystans wobec presji w sieci? : scenariusz lekcji dla klas VII-VIII szkół ponadpodstawowych***

Czas trwania: 2 x 45 minut. Zagadnienia: mechanizmy działania mediów społecznościowych oraz ich wpływ na młodych ludzi, formy presji on-line, analiza presji w mediach społecznościowych i reklamach, strategie reagowania na presję.

[ZAMÓW W DBP](#)



Pomianowska, Małgorzata (2025), ***Równowaga życiowa a odporność psychiczna : scenariusz lekcji dla uczniów szkół ponadpodstawowych***

Czas trwania: 45 minut. Zagadnienia: równowaga życiowa, droga do silniejszej odporności psychicznej, "Mapa wsparcia".

[ZAMÓW W DBP](#)



# DLA NAUCZYCIELA

## Scenariusze zajęć z Bazy EDUKACA za lata 2023-2024

Litwinow, Monika (2024), ***Dzień Zdrowia Psychicznego dla najmłodszych : z bajkoterapią, relaksacją i elementami jogi***  
*Propozycje dla nauczycieli.*

[ZAMÓW W DBP](#)



Polak-Janik, Ewelina (2024), ***Relaksacja, czyli jak efektywnie radzić sobie ze stresem i skutecznie odpoczywać***

*Scenariusz zajęć dla uczniów klas 4-8 szkoły podstawowej, podczas których poznają oni pojęcia "relaks" i "relaksacja" oraz zapoznają się z technikami relaksacyjnymi i uczą się je stosować.*

[ZAMÓW W DBP](#)



Polak-Janik, Ewelina (2023), ***Dbam o swój dobrostan psychiczny***

*W artykule zaprezentowano scenariusz zajęć dla uczniów klas IV-VIII szkoły podstawowej. Ich celem jest m.in. uświadomienie uczniom jak istotne jest dbanie o swoje zdrowie psychiczne.*

[ZAMÓW W DBP](#)



Stradomska, Marlena (2023), ***Wspólnie dla zdrowia emocjonalnego - rozumienie i reagowanie na trudne emocje***

*Scenariusz zajęć psychoedukacyjnych dla uczniów klas IV-VIII szkoły podstawowej dotyczących samobójstwa, myśli samobójczych i samookaleczeń w formie zajęć praktycznych z kartami pracy.*

[ZAMÓW W DBP](#)



## Artykuły z Bazy EDUKACJA z 2025 roku

Engler, Maria (2025), **Poczucie własnej wartości - moc, z którą łatwiej się żyje**

*W artykule przedstawiono wyniki badań dotyczących samooceny polskich dzieci i nastolatków. Wyjaśniono dlaczego poczucie własnej wartości jest tak ważne dla ich rozwoju i zdrowia psychicznego. Wskazano sześć filarów poczucia własnej wartości.*

[ZAMÓW W DBP](#)



Gąsoiorowska, Bogna (2025), **Uważna szkoła - supermoce nauczyciela w nowoczesnej edukacji**

*Praktyka uważności kluczem do efektywnej pracy nauczyciela.*

[ZAMÓW W DBP](#)



Jacków-Sowa, Krystyna (2025), **Terapeuta z pasją, skuteczny i efektywny, czyli jak nie dać się wypaleniu zawodowemu**

*W artykule wskazano objawy wypalenia zawodowego oraz sposoby na wzmocnienie odporności psychicznej.*

[ZAMÓW W DBP](#)



Kucińska-Świgost, Izabela (2025), **Jak interwencje wychowawcze mogą rozwijać odporność psychiczną uczniów?**

*W artykule wyjaśniono czym jest odporność psychiczna. Wskazano rolę nauczyciela w budowaniu odporności psychicznej uczniów.*

[ZAMÓW W DBP](#)



## Artykuły z Bazy EDUKACJA z 2025 roku

Kozłowski, Tomasz (2025), ***Jak wspierać odporność emocjonalną***

*Wpływ środowiska szkolnego na emocjonalną stabilność uczniów.*

[ZAMÓW W DBP](#)



Sileńska, Aleksandra (2025), ***Rola grup wsparcia i relacji rówieśniczych w szkołach dla osób w kryzysie psychicznym***

*Artykuł dotyczy sposobów wspierania dzieci i nastolatków w kryzysie psychicznym poprzez grupę pomocową, dostosowaną do ich potrzeb.*

[ZAMÓW W DBP](#)



Spychalski, Ryszard (2025), ***Kształtowanie kompetencji psychicznych***

*W artykule autor prezentuje sposoby trenowania kompetencji psychicznych i wzmacniania odporności psychicznej.*

[ZAMÓW W DBP](#)



Żukowska-Gołębiowska, Justyna (2025), ***Profilaktyka zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży – współczesne wyzwania***

*Triada kryzysu psychicznego (samotność, niska samoocena, niskie poczucie sprawczości) i jej skutki.*

[ZAMÓW W DBP](#)



## Artykuły z Bazy EDUKACJA z 2024 roku

Flis, Joanna (2024), **Techniki uważności w pracy nad własną odpornością psychiczną**

Wskazano na znaczenie odporności psychicznej w pracy terapeuty. Podano przykłady technik służących wzmacnianiu odporności psychicznej, jak uważność, czyli praktyka mindfulness i medytacja.

[ZAMÓW W DBP](#)



Garstka, Tomasz (2024), **Budowanie odporności psychicznej**

Odporność psychiczna dyrektora i jej wpływ na wydajność pracy i stan zdrowia.

[ZAMÓW W DBP](#)



Jakubczak, Małgorzata (2024), **Uważna Szkoła : jak wspierać uczniów w pokonywaniu współczesnych wyzwań?**

Prezentowano założenia projektu Uważna Szkoła Polskiego Instytutu Mindfulness, którego celem jest promocja zdrowia psychicznego i redukcja stresu szkolnego dzięki rozwijaniu uważności.

[ZAMÓW W DBP](#)



Jankowska, Anna (2024), **Wspieranie zdrowia psychicznego dzieci i radzenie sobie ze stresem**

Praktyczne wskazówki dla nauczycieli przedszkolnych.

[ZAMÓW W DBP](#)



## Artykuły z Bazy EDUKACJA z 2024 roku

Litwinow, Monika (2024), ***Pedagogika prężności w zakresie wzmacniania i ochrony zdrowia psychicznego uczniów, nauczycieli i rodziców***

*Zainteresowanie problematyką resilience znacznie wzrosło w ostatnich dziesięcioleciach, a obecnie cieszy się coraz większym entuzjazmem osób zaangażowanych w praktykę edukacyjną w odniesieniu do potencjalnego wpływu resilience, między innymi na zdrowie psychiczne, dobre samopoczucie i jakość życia.*

[ZAMÓW W DBP](#)



Łoskot, Małgorzata (2024), ***Dostrzec uczniów z pokolenia płatków śniegu***

*W artykule podano zasady pomocy emocjonalnej i psychologicznej oraz wsparcia dla uczniów będących w kryzysie psychicznym, realizowane przez nauczycieli i pedagogów.*

[ZAMÓW W DBP](#)



Markowska-Manista, Urszula, Ovcharenko, Olha (2024), ***Nastolatki z Ukrainy w Polsce : wyzwania w pracy psychologiczno-edukacyjnej z młodymi migrantami***

*W artykule przedstawiono sytuację nastolatków z Ukrainy w kryzysie psychicznym w kontekście kierowanego do nich wsparcia psychologiczno-edukacyjnego.*

[ZAMÓW W DBP](#)



Nogaj, Joanna (2024), ***Wspieraj odporność psychiczną : podstawowe praktyki uważności dla każdego***

*Propozycje ćwiczeń uważności do codziennego stosowania.*

[ZAMÓW W DBP](#)



## Artykuły z Bazy EDUKACJA z 2024 roku

### Nowak, Katarzyna (2024), **Rozwijanie odporności psychicznej dziecka – wybrane zadania domu i szkoły**

*Posiadając właściwe relacje z bliskimi, nie bojąc się ich, czując szacunek i wsparcie, dziecko będzie mogło też czerpać z ich doświadczenia. W placówkach oświatowych może być też realizowana praca indywidualna z dzieckiem/ucniem – z jego emocjami, a także zajęcia grupowe (potrzebne wielu uczniom zajęcia rozwijające umiejętności społeczno-emocjonalne, zajęcia wykorzystujące fragmenty treningu umiejętności społecznych czy lekcje wychowawcze, zajęcia klasowe ze specjalistami szkolnymi na temat różnorodności świata emocji).*

[ZAMÓW W DBP](#)



### Polak-Janik, Ewelina (2024), **Wspieranie dobrostanu dzieci i młodzieży, ich zdrowia psychicznego**

*Wyjaśniono czym jest dobrostan psychiczny i jakie czynniki mają na niego wpływ. Podano przykłady działań, jakie może podejmować szkoła aby wspierać dobrostan psychiczny uczniów.*

[ZAMÓW W DBP](#)



### Ratajczak, Anna (2024), **Wspomaganie rozwoju emocjonalno-społecznego małego dziecka i jego potencjał w budowaniu odporności psychicznej**

*Pierwsze lata życia dziecka traktowane są jako podwaliny do prawidłowego i zarazem efektywnego budowania określonych kompetencji, umiejętności, nawyków, tak ważnych i zarazem niezbędnych w dorosłym już życiu. Stąd, odpowiednia stymulacja dziecka w tym okresie, tworzenie właściwych relacji z otoczeniem, a także obserwacja pożądanых wzorców stanowią oś płaszczyzny harmonijnego i holistycznego rozwoju.*

[ZAMÓW W DBP](#)



## Artykuły z Bazy EDUKACJA z 2024 roku

Sarmiento, Ainhoa (2024), **Zwiększanie dobrostanu w klasie : praktyczne strategie dla nauczycieli i uczniów.**

*Dobre samopoczucie nauczyciela ma znaczący wpływ na samopoczucie ucznia i sukces dydaktyczny. Oznacza to, że zdrowie psychiczne ucznia jest ściśle powiązane z dobrostanem ich nauczyciela.*

[ZAMÓW W DBP](#)



Stradomska, Marlena (2024), **Próba samobójcza - zadania pedagoga szkolnego w różnych sytuacjach kryzysowych oraz procedury postępowania**

*W artykule wskazano na co warto zwrócić uwagę w kontekście zapobiegania próbom samobójczym wśród uczniów. Podano sposoby wspierania uczniów w kryzysie psychicznym. Przedstawiono role i obowiązki nauczycieli w zapobieganiu zachowaniom autodestruktywnym oraz podstawowe zasady tworzenia szkolnego zespołu reagowania kryzysowego.*

[ZAMÓW W DBP](#)



## DLA RODZICA

***Bądź od małego : holistyczne spojrzenie na zdrowie psychiczne dzieci /  
pod redakcją Marty Malik-Ryl.  
Gliwice : Sensus, copyright 2025.***



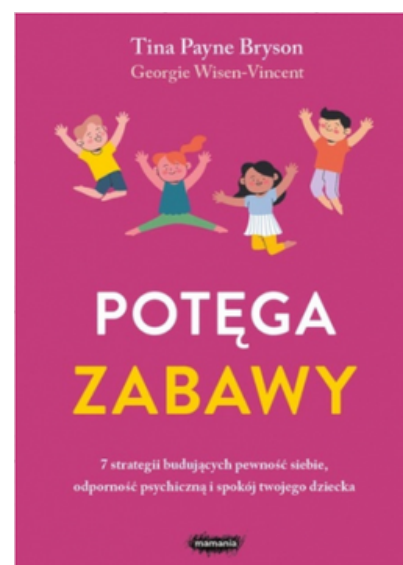
**ZAMÓW W DBP**



Twoje dziecko jest całością. Zadbaj o nie w pełni! Książka, którą trzymasz w ręku, to nietypowy, bo holistyczny **poradnik dotyczący zdrowia psychicznego dzieci**. Napisany w przystępny sposób, bierze pod uwagę kluczowe czynniki wpływające na stan psychiki najmłodszych. Porusza kwestie dotyczące ich **dobrostanu społecznego, emocjonalnego i behawioralnego**, warunkujące zdrowy rozwój i szczęśliwe życie. Z lektury dowiesz się między innymi, jak wielkie znaczenie ma sen w rozwoju dziecka i jak na jego wewnętrzny spokój wpływa dieta, a jak ruch. Ekspertki i eksperci, którzy w poszczególnych rozdziałach dzielą się swoją wiedzą, zwracają uwagę na kwestię emocji i na to, jak my, dorośli, możemy pomagać dzieciom sobie z nimi radzić. Przyglądają się roli prawidłowego oddychania jako czynnika dobrostanu. Zachęcają, by więcej czasu spędzać z najmłodszymi w naturze, i podpowiadają, jak mądrze wprowadzać je w świat nowych mediów. Bądźmy w zdrowiu i równowadze od najmłodszych lat.

***Potęga zabawy : 7 strategii budujących pewność siebie,  
odporność psychiczną i spokój twojego dziecka /  
Tina Payne Bryson, Georgie Wisen-Vincent.  
Warszawa : Maman, copyright 2025.***

Niespecjalnie przepadasz za budowaniem z klocków, bawieniem się lalkami i jazdą samochodzikami? A co, jeśli powiemy ci, że te drobne chwile zabawy mogą stanowić **fundament zdrowego rozwoju emocjonalnego dzieci**? Światowej sławy terapeutki dziecięcej i ekspertki od zabawy Tina Payne Bryson i Georgie Wisen-Vincent prezentują siedem strategii wykorzystujących magiczną moc zabawy. Łączą je w **innowacyjne** podejście **PlayStrong**, które przekształca codzienne życie z dziećmi w wypełnione zabawą i wspierające środowisko.



**ZAMÓW W DBP**



## ***Szczęśliwe i silne dziecko : jak uchronić dzieci przed kryzysami psychicznymi /***

**Monika Szubrycht.**

**Kraków : MANDO, © 2022.**



Dzieci. Doświadczają odrzucenia, chorują na depresję, zaburzenia lękowe, samookaleczają się, targają się na własne życie. One równie mocno, co dorośli, doświadczają kryzysów psychicznych. Codzienny lęk, poczucie niezrozumienia, presja ze strony otoczenia sprawiają, że boją się mówić o tym głośno. Dlatego bardzo ważne jest, aby **dorośli zadbali o zdrowie psychiczne najmłodszych oraz nastolatków.**

Co zrobić, żeby **uchronić własne dziecko przed kryzysami psychicznymi**? Jak **wychować je na silnego, odpornego** na trudne sytuacje człowieka? Jak sprawić, by było **szczęśliwe**? Gdzie udać się po pomoc, gdy zauważymy niepokojące zachowania?

**ZAMÓW W DBP**



## DLA RODZICA

### ***Depresja nastolatka : możesz pomóc! : poradnik dla rodziców / Bogna Białecka.***

**Warszawa : Eureka, copyright 2025.**



W książce przeczytasz m.in.: Jakie są pierwsze, subtelne sygnały depresji; Kiedy smutek staje się powodem do niepokoju; Czym jest **zespół stresu elektronicznego** i jak wpływa na psychikę dziecka; Jakie zachowania mogą świadczyć o zagrożeniu **próbą samobójczą**; Co zrobić, gdy leczenie farmakologiczne nie wystarcza; Jak wygląda proces leczenia i kiedy niezbędna jest hospitalizacja; **Jak rozmawiać z dzieckiem**, by naprawdę je usłyszeć – technika aktywnego słuchania refleksyjnego; Na czym polega tzw. „lejek depresji” i jak przerwać jego bieg; Jakie **zdrowe nawyki** mogą naturalnie wspierać wychodzenie z depresji – sześć antydepresantów, które możesz wdrożyć od zaraz.

**ZAMÓW W DBP**



### ***Jak wychować zdrowego gamera : dość już domowych awantur, koniec z godzinami przed ekranem. Poukładaj na nowo relacje ze swoimi dziećmi / Alok Kanojia.***

**Warszawa : Agora ; 2025.**

W książce znajdziesz praktyczny, **ośmioletniowy program**, który pomoże Ci:

- wyznaczyć i egzekwować **zdrowe granice** dotyczące grania,
- poradzić sobie z emocjonalnymi reakcjami dziecka – od rozdrażnienia po agresję,
- komunikować się z dzieckiem uzależnionym od gier,
- zrozumieć, jakie **potrzeby psychiczne i neurobiologiczne** zaspokajają gry oraz jak można je zaspokajać w świecie rzeczywistym,
- dowiedzieć się, jak gry wpływają na dzieci z ADHD, spektrum autyzmu, depresją czy stanami lękowymi



**ZAMÓW W DBP**



# DLA DZIECKA

## ***Dobre sposoby na dziecięce troski : księga 5- i 6-latka / Hannah Wilson.***

**Katowice : Wydawnictwo Debit, 2024.**



Pełen praktycznych wskazówek poradnik powstał przy udziale psycholożki dziecięcej. Trzymasz więc w dłoniach znakomite narzędzie wspierające i dorosłych, i dzieci. Z jego pomocą będzie im łatwiej **myśleć niezależnie, radzić sobie z wyzwaniami i rozmawiać o emocjach.**

Ta książka pomaga zarówno pięciolatkom, jak również nieco młodszym i nieco starszym dzieciom, w oswojaniu codziennych zmartwień, obaw i niepokojów.

**ZAMÓW W DBP**



## ***Dobre sposoby na dziecięce troski : księga 7- i 8-latka / Hannah Wilson.***

**Katowice : Wydawnictwo Debit, 2025.**

Ta książka pomaga w oswojaniu codziennych obaw i niepokojów – zarówno siedmiolatkom, jak i nieco młodszym oraz nieco starszym dzieciom. Z jej pomocą poradzą sobie z pierwszymi szkolnymi zmartwieniami! Pełen praktycznych wskazówek **poradnik** powstał przy udziale psycholożki dziecięcej. Trzymasz więc w dłoniach znakomite narzędzie **wspierające dorosłych i dzieci.** Dzięki niemu najmłodszym łatwiej będzie myśleć niezależnie, radzić sobie z wyzwaniami i rozmawiać o emocjach. Utrzymany w lekkim tonie tekst i zabawne ilustracje pomogą zbudować **pewność siebie, odporność psychiczną**, a nawet wywołają uśmiech!

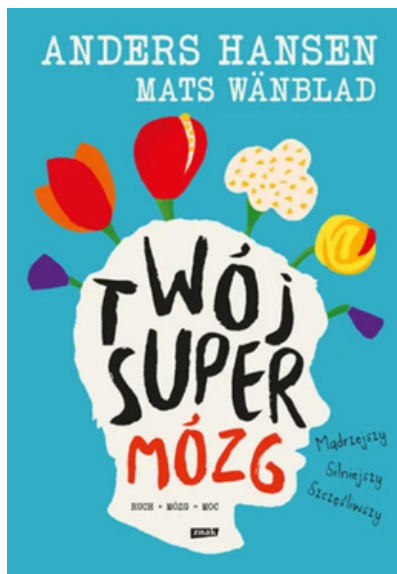


**ZAMÓW W DBP**



## DLA NASTOLATKA

***Twój super mózg : ruch + mózg = moc : mądrzejszy, silniejszy, szczęśliwszy /***  
**Anders Hansen, Mats Wänblad.**  
**Kraków : Wydawnictwo Znak, 2025.**



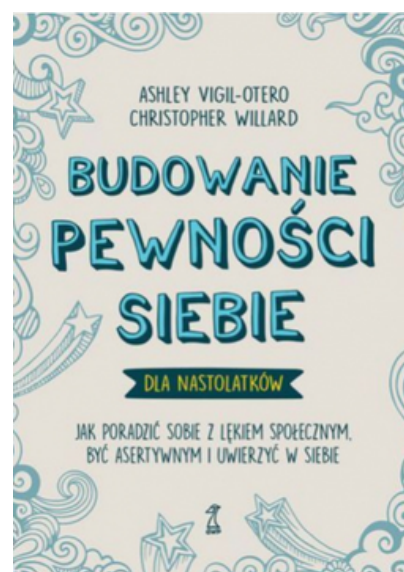
Zrób upgrade swojego mózgu – to prostsze, niż myślisz. Chcesz: poprawić swoją koncentrację? szybciej się uczyć i zapamiętywać? mieć siłę i lepszą formę? Odkryj supermoce swojego umysłu w książce Twój SuperMózg! Dzięki niej dowiesz się, jak zhackować mózg prostymi technikami ruchu, które poprawią Twoje **skupienie, pamięć i kreatywność oraz zredukują stres**. Czy wiesz, że... Już 4 minuty ćwiczeń wpływają na lepszą koncentrację? Social media uzależniają jak słodycze? Pro-gracze mają sekretną broń... trenerów fitness? Mamy dowody na to, że każda forma ruchu to niezawodne paliwo dla Twojej głowy!

[ZAMÓW W DBP](#)



***Budowanie pewności siebie dla nastolatków :  
jak poradzić sobie z lękiem społecznym, być asertywnym i uwierzyć w siebie /***  
**Ashley Vigil-Otero.**  
**Sopot : GWP, 2024.**

W książce przeczytasz m.in.: Jakie są pierwsze, subtelne sygnały depresji; Kiedy smutek staje się powodem do niepokoju; Czym jest **zespół stresu elektronicznego** i jak wpływa na psychikę dziecka; Jakie zachowania mogą świadczyć o zagrożeniu **próbą samobójczą**; Co zrobić, gdy leczenie farmakologiczne nie wystarcza; Jak wygląda proces leczenia i kiedy niezbędna jest hospitalizacja; **Jak rozmawiać z dzieckiem**, by naprawdę je usłyszeć – technika aktywnego słuchania refleksyjnego; Na czym polega tzw. „lejek depresji” i jak przerwać jego bieg; Jakie **zdrowe nawyki** mogą naturalnie wspierać wychodzenie z depresji – sześć antydepresantów, które możesz wdrożyć od zaraz.



[ZAMÓW W DBP](#)



## DLA NASTOLATKA

***Myśli samobójcze u nastolatków :  
jak pokonać ból emocjonalny, odzyskać siłę i przywrócić życiu sens /  
Jeremy W. Pettit, Ryan M. Hill.***

***Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2023.***



Jeśli doświadczasz myśli samobójczych, to ta książka jest właśnie dla Ciebie. Pamiętaj, że **nie tylko ty zmagasz się z takimi myślami**. Autorami tego poradnika są dwaj specjaliści w dziedzinie zdrowia psychicznego. Książka **pomoże ci zmniejszyć ból emocjonalny, odzyskać nadzieję i zadbać o relacje z ludźmi**. Dzięki opisanym w niej strategiom: opracujesz **plan bezpieczeństwa** na wypadek kryzysu; zidentyfikujesz wyzwalacze trudnych myśli i zapanujesz nad nimi; poradzisz sobie z intensywnymi uczuciami, negatywnymi myślami i ze stresem; **umocnisz wspierające relacje** i zakończysz te toksyczne; wzmocnisz przyjemne emocje; dokonasz zdrowych zmian w stylu życia i określisz swoje cele.

**ZAMÓW W DBP**





**DOLNOŚLĄSKA BIBLIOTEKA PEDAGOGICZNA  
WE WROCŁAWIU**

***Zdrowie psychiczne dzieci  
i młodzieży,  
wsparcie w kryzysach psychicznych.  
Zestawienie bibliograficzne  
za lata 2022-2025***

**wspomaga realizację  
kierunków polityki oświatowej państwa  
na rok szkolny 2025/2026**

**wrzesień 2025**