Psychologia w książce - młodzież o książkach z biblioteki szkolnej

„Książki są lustrem: widzisz w nich tylko to, co masz w sobie" Carlos Ruiz Zafón

Wiedząc, jak ważne jest zdrowie psychiczne, zaprosiliśmy uczniów wszystkich klas IV oraz innych wybranych oddziałów do lekcji z zakresu umiejętności pobieżnej lektury w oparciu o książkę psychologiczną. Zgodnie z założeniami, efekty pracy zostały również utrwalone w formie kilkuzdaniowych opinii autorstwa uczniów naszej szkoły. Zajęcia odbywały się w towarzystwie psychologa szkolnego, który w razie jakichkolwiek pytań, służył komentarzem i profesjonalną pomocą.

Przeczytaj i zobacz, jak w kilku słowach oceniacie książki psychologiczne z biblioteki, wszak „gdybym miał więcej czasu napisałbym krótszy list" - pisanie krótkich, esencjonalnych tekstów zajmuje często więcej energii niż długich i mało przemyślanych. Może któraś z opinii pomoże Ci podjąć decyzję, by sięgnąć po wybrany tytuł!

G. Berns *Zrozumieć siebie*

***Książka popularnonaukowa, skierowana do nastolatków i ludzi pogubionych w życiu. Autor jest znanym neuronaukowcem, psychologiem i psychiatrą. Opisuje skomplikowany i niekończący się proces tworzenia własnej tożsamości.**

***Dla każdego, kto ma problem ze zrozumieniem siebie. Posiada niewiele ilustracji. Napisana prostym językiem, który każdy zrozumie. Pomaga zrozumieć swoją tożsamość i znaleźć własne ja. Godna polecenia dla każdego, kto chce lepiej poznać siebie.**

*** Dla osób chcących poznać proces tworzenia tożsamości. Napisana w formie naukowej, ale użyto prostego języka. Oceniam ją na bardzo dobrą książkę dla młodych i zagubionych ludzi.**

N. Brochmann, E. S. Dahl *Chłopackie sprawy: przewodnik po dojrzewaniu*

***Dla chłopaków lekko zagubionych, którzy za bardzo nie odnajdują się w dorosłym świecie. Książka opowiada o wielu aspektach dojrzewania, więc każdy znajdzie coś, czego jeszcze nie rozumie, a chciałby zagłębić się w dane zagadnienie.**

A. Gendron *Mini ADHD coach*

***Skierowana do osób z ADHD, osób z objawami ADHD, osób zajmujących się osobami z ADHD, nastolatek, nastolatków. Autorka bardzo dobrze opisuje problemy związane z ADHD, bazując na własnych przeżyciach. Wyjaśnia, jak radzić sobie z tymi trudnościami. Może być przydatna do zrozumienia osób z ADHD i pomocy im.**

***Książka z wieloma kolorowymi obrazkami oraz krótkimi i zwięzłymi paragrafami, które są odpowiednie dla osób z omawianym zaburzeniem. Opisuje codzienne zmagania z ADHD i sposobami radzenia sobie z tym. Książka dla osób, które mają ADHD lub mają taką osobę w otoczeniu.**

***Książka wydaje się dobrą lekturą dla młodszych osób, borykających się z ADHD lub osób zainteresowanych tą tematyką. Autorka opowiada, jak wygląda życie z ADHD na podstawie własnych doświadczeń. Wskazuje, jak wstępnie można zdiagnozować ADHD oraz jak radzić sobie ze świadomością tego zaburzenia.**

***To wartościowa pozycja, która dostarcza zarówno wsparcia, jak i narzędzi do pracy nad sobą. Jednocześnie przypomina, że osoby z ADHD mogą prowadzić pełne i satysfakcjonujące życie.**

***Bardzo prosty przekaz i fajne obrazki. Bardzo łatwa do zrozumienia. Dotyczy problemów osób z ADHD. Podaje możliwe rozwiązania problemów. Git. 9/10**

*** Jest skierowana do osób, które mają problemy z ADHD i chcą poszerzyć swoją wiedzę na ten temat. Ciekawa publikacja pełna życiowych wskazówek i codziennych ułatwień. Pokazuje, jak można rozwijać się z ADHD. Zawiera wiele ciekawych i inspirujących ilustracji. Napisana przystępnym językiem.**

A. George *Miej lepszy dzień*

*** Książka skierowana do osób, które szukają sposobów na poprawę codziennego samopoczucia. Prosty język, naukowe podejście, przyjazny ton, przystępne porady i praktyczne wskazówki.**

J. Granneman *Sekretne życie introwertyków*

*** Dla osób, które są lub podejrzewają, że mogą być introwertykami oraz dla tych, którzy chcą zrozumieć introwertyków. Książka pozwala zrozumieć introwertyka, jego spojrzenie na świat i reakcje w różnych sytuacjach. Ma formę krótkich tekstów odnoszących się do konkretnych sytuacji. Napisana prostym przyjemnym w czytaniu językiem. Pozycja bardzo przydatna i wato ją przeczytać, aby zrozumieć introwertyków ze swojego otoczenia.**

S. C. Hayes, S. Smith *W pułapce myśli*

***Dla osób borykających się z depresją, lękami, negatywnymi myślami, bólem emocjonalnym, brakiem akceptacji. Pokazuje, jak radzić sobie z negatywnymi myślami. Pomaga żyć zgodnie z własnymi wartościami i poprawić jakość życia.**

***Dla osób, które nie radzą sobie z rozwiązywaniem problemów i chcą zmienić swoje życie. Książka jest jednocześnie terapią. Rozróżnia ból i cierpienie. Cierpienie psychiczne jest naturalne i można sobie z nim radzić. W rozwiązaniu problemów może pomóc wiele ćwiczeń i przykładów zawartych w publikacji.**

***Dla osób zmagających się z lękiem, stresem oraz depresją. Książka może pomóc w ćwiczeniu umysłu. Zawiera zadania, które stanowią urozmaicenie treści i pomagają w utrwalaniu wiedzy podanej w książce. Posiada ilustracje, które w prosty sposób uzupełniają treść.**

L. Hayes, A. Bailey, J. Ciarrochi *W pułapce myśli: dla młodzieży*

***Książka dla nastolatków. Ułatwia odnaleźć się w kłębku własnych myśli. Opisuje techniki oddychania, dzięki którym można się uspokoić i wyciszyć. Książka wzbogacona o różne ćwiczenia rozwijające umysł.**

***Książka rozwija umiejętności potrzebne do radzenia sobie z trudnymi emocjami. Moim zdaniem jest to jedna z najlepszych książek poruszających tę tematykę. Książka obowiązkowa do przeczytania nie tylko przez młodzież, ale również przez rodziców.**

***Z zakresu książek psychologicznych. Skierowana do młodzieży zmagającej się z depresją i stanami lękowymi. Może pomóc osobom w walce z depresją i podpowiada, co robić w codziennych sytuacjach, aby lepiej radzić sobie w życiu. Zawiera ona kodeks i instrukcję w punktach, jak postępować, aby być szczęśliwym i żyć bez zmartwień. Książka bardzo przydatna. Niektórym osobom może pomóc diametralnie zmienić swoje życie.**

***Książka napisana łatwym i zrozumiałym językiem. Zawiera wiele ćwiczeń, które pomagają lepiej poznać siebie.**

***Książka dotyczy zagadnień psychologicznych, jak radzić sobie z depresją, stresem i lękiem. Książka przybliża wiele różnych problemów i sposobów radzenia sobie z nimi, a mimo to wydaje się przyjemna w czytaniu. Napisana dość prostym językiem. Lektura wymaga dużego zaangażowania czytającego – zawiera ćwiczenia oraz miejsce na notatki, gdzie powinniśmy wpisywać swoje odczucia.**

S. Hendrickx *Kobiety i dziewczyny ze spektrum autyzmu*

***Dla osób, które chcą zrozumieć spektrum autyzmu u kobiet i dowiedzieć się, jak wygląda życie oraz dorastanie z nimi. Ciekawa książka popularnonaukowa, napisana przystępnym językiem. Nie jest wskazana dla młodego czytelnika z powodu złożoności zagadnienia. Pokazane są etapy życia kobiety z autyzmem od jej narodzin do starości oraz przebieg diagnozowania spektrum.**

B. Janiszewski *Książka o narkotykach: nieporadnik*

***Książka opisuje szeroko pojęty temat narkotyków. Porusza różne zagadnienia, np.: czym jest uzależnienie, jak wpływają narkotyki na ludzi fizycznie oraz społecznie. Książka, używając młodzieżowego języka i dużej ilości zabawnych ilustracji, jest w stanie skutecznie zniechęcić odbiorców do zażywania narkotyków. Skierowana do młodzieży, może okazać się przydatna dla wielu ludzi.**

*** Dla ludzi, którzy mają problem z substancjami uzależniającymi. Żartobliwa forma, z ilustracjami, bez wyznaczenia grupy wiekowej, po prostu dla wszystkich.**

***Książka skierowana do osób uzależnionych od narkotyków, jak również osób przebywających w otoczeniu uzależnionych. Wyjaśnia, na czym polega uzależnienie oraz przytacza różne jego formy. Napisana jest językiem młodzieżowym w formie komiksu. Książka przydatna, ponieważ pozwala uświadomić sobie, czym jest uzależnienie i zwiększyć szanse zauważenia osoby uzależnionej w naszym środowisku.**

*** Książka zawiera informacje o różnych substancjach, ich działaniu i skutkach zażywania. Dla osób, które chcą się dowiedzieć, jak działają narkotyki.**

*** Opisuje w młodzieżowy sposób działanie oraz konsekwencje zażywania substancji uzależniających.**

***Książka dla nastolatków o narkotykach. Napisana jest językiem potocznym z elementami terminologii specjalistycznej. Publikacja ma na celu zniechęcenie ludzi do zażywania narkotyków oraz zachęcenie do ich rzucenia. Może się przydać osobom z wątpliwościami.**

M. Kaczorowska *Psychopozytywność: o mądrym i czułym byciu przy sobie*

*** Książka jest raczej skierowana do nastolatków i młodych dorosłych, bo znajduje się w niej sporo obrazków. Napisana została przystępnym językiem. Przedstawia problem, używając przykładów z codziennego życia. Tekst dopełniają często zabawne ilustracje.**

M. Kerth *Emocje A-Z*

*** Książka świetnie tłumaczy, jakie działania wywołują negatywne emocje i jakie są tego konsekwencje. Oprócz klasycznego tekstu książka ma bardzo wygodne, wydzielone graficznie notatki, które ułatwiają szybkie przeszukiwanie informacji. Książka z ilustracjami, estetycznie wydana.**

G. Mate *Rozproszone umysły*

***Pozycja dla osób z ADD, ich rodziców oraz zainteresowanych psychologią i genetyką. Książka skupia się na zaburzeniu ADD – zespole deficytu uwagi, jego pochodzeniu i rozwoju w ludzkim umyśle. Autor opisuje zagadnienie poprzez doświadczenia własne, innych specjalistów i ich pacjentów. Zastosowano prosty język, aby książka była bardziej przystępna w czytaniu.**

***Książka mówi o tym, jak radzić sobie z zespołem ADD oraz jak pomagać osobom zmagającym się z tym zaburzeniem, w szczególności dzieciom. Tematyka książki ciężka, specjalistyczna, bardzo szczegółowa, ale napisana zrozumiałym językiem.**

U. Naidoo *Dieta dla zdrowia psychicznego*

***Książka tłumaczy, w jaki sposób jedzenie wpływa na organizm człowieka. Wyjaśnia działanie poszczególnych składników odżywczych i daje rady pomagające stworzyć zdrową oraz zbilansowaną dietę. Dla każdej osoby.**

*** Książka dla osób z problemami psychicznymi lub zaburzeniami odżywiania. Dobrze edukuje w zakresie diety, o której nie mówią terapeuci. Minimalistyczna okładka zachęca do lektury. Napisana jest prostym językiem.**

*** Książka skierowana jest do osób ze stanami lękowymi, depresją, bezsennością lub innymi poważnymi zaburzeniami. Omawia wpływ odżywiania na zdrowie psychiczne. Podane zostały produkty, ich wpływ na nasze samopoczucie oraz zamieszczono przepisy kulinarne. Książka obfituje w ciekawe historie o ludziach spotkanych przez autorkę.**

***Dla osób zmagających się z nadwagą i problemami psychicznymi. Opisuje, jak się odżywiać, aby to było dobre dla naszego organizmu, aby ograniczyć ADHD, depresję, bezsenność, stany lękowe i inne zaburzenia.**

J. Nguyen *Nie wierz we wszystko, co myślisz*

***Dla każdego, kto interesuje się psychologią i zrozumieniem siebie. Wstęp wydaje się bardzo osobisty. W drugim rozdziale przeczytać możemy o rozważaniach, które mogą nam pomóc. Autor lubi utożsamiać się z czytelnikami – zwraca się bezpośrednio do nich.**

***Książka skierowana do tych, którzy chcą zorganizować swój tok myślenia. Każdy po jej przeczytaniu może wyciągnąć coś pozytywnego dla siebie. Bardzo dokładnie opisuje aspekty myślenia. Instruuje, jak można zmienić swoje zachowanie. Napisana jest trudniejszym językiem.**

***Dobrze napisana książka. Duży tekst, który łatwo się czyta. Porusza zagadnienia, dlaczego myślenie stanowi źródło cierpienia i w jaki sposób to cierpienie można wyeliminować ze swojego życia.**

Od czego zacząć: poradnik przetrwania

***Książka dla osób zmagających się z trudnymi emocjami, które czują się bezwartościowe, niekochane lub nielubiane. Porusza ona zagadnienia związane z problemami psychicznymi. Zawiera techniki radzenia sobie ze stresem oraz wskazówki dotyczące szukania pomocy. Moim zdaniem to publikacja strasznie cenna zarówno dla osób doświadczających kryzysu, jak i ich bliskich.**

*** Książka dla wszystkich, ale najbardziej w wieku 14-18 lat. Wydanie przyjazne dla oka. Chociaż posiada ponad 200 stron, czyta się ją szybko i przyjemnie. Zawiera przydatne wskazówki potrzebne w kryzysie emocjonalnym (samotność, lęki, nastrój). Może znacząco poprawić nasze samopoczucie, gdy zastosujemy się do zawartych w niej rad.**

***Dla osób z problemami psychicznymi. Jeżeli ktoś potrzebuje zmienić swoje życie, zwiększyć jego komfort, to ta książka jest dla niego.**

***Ta książka skierowana jest do osób samotnych i ludzi, którzy nie potrafią siebie zaakceptować. Porusza takie zagadnienia, jak zdrowie psychiczne i zaburzenie nastroju. Oprócz teorii zawiera ćwiczenia. Napisana jest prostym językiem. Przydatna, więc na pewno warto polecić.**

***Przystępny przewodnik po zdrowiu psychicznym, który oferuje praktyczne porady i wsparcie. Dzięki ilustracjom pomaga łatwiej zrozumieć trudne tematy. To świetny wybór dla osób chcących zrobić pierwszy krok do poprawy własnego samopoczucia. Dla osób z depresją i borykających się z innymi problemami psychicznymi.**

Ch. Petitcollin *Jak mniej myśleć: dla analizujących bez końca i wysoko wrażliwych*

***Książka psychologiczna, która omawia problemy związane z nadmiernym myśleniem, nadinterpretacją oraz presją psychiczną. Jest napisana prostym językiem. Graficznie wydrukowana jest przejrzystą czcionką, zawiera znikomą liczbę ilustracji.**

F. Sedgewick, S. Douglas *Autyzm: miłość, przyjaźń, relacje*

***Potencjalnym odbiorcą jest osoba, która ma styczność z ludźmi w spektrum autyzmu. Książka dotyczy relacji międzyludzkich osób autystycznych. Jest napisana prostym językiem. Publikacja może być przydatna, aby zrozumieć zachowania i uczucia osób w spektrum.**

***Dla osób, które mają do czynienia z osobami z autyzmem. Warto przeczytać, jeśli masz kontakt z nimi w życiu codziennym.**

*** Dla osób w spektrum autyzmu, osób z ich otoczenia, a szczególnie dla osób w związkach partnerskich z autystami. Napisana jest prostym językiem. Pokazuje, jak radzić sobie z problemami osób autystycznych.**

***Książka skierowana do osób szukających sposobów na osiągnięcie zdrowych stosunków międzyludzkich. Jest to obszerne opracowanie naukowe dotyczące relacji osób ze spektrum autyzmu. Przydatna również dla osób spoza spektrum.**

***Książka skierowana jest do osób, które mają bliski kontakt z osobami autystycznymi. Napisana w ciekawy sposób. Można polecić.**

S. Stahl *Odkryj swoje wewnętrzne dziecko: klucz do rozwiązania (prawie) wszystkich problemów*

***Dla osób mających problemy z emocjami. Pomaga zrozumieć zachowania z naszego codziennego życia oraz wpływu dzieciństwa na dorosłość. Język – popularnonaukowy, przyjemna i przystępna forma. Książka może pomóc.**

***Książka skierowana do matek i nastolatków mających trudności oraz braki stabilności emocjonalnej. Zagłębia się w różne stany podświadomości, które w tym kontekście interpretowane są jako wewnętrzne dziecko. Zawiera wiele ćwiczeń, które mają za zadanie zbliżyć nas do wewnętrznego dziecka oraz zbudować dobre relacje z samym sobą i otoczeniem.**

***Dla osób, które próbują zrozumieć siebie oraz źródło swoich zachowań. Porusza zagadnienie wpływu dzieciństwa na naszą przyszłość. Ciągły tekst zrozumiały dla wszystkich. Może być przydatna.**

*** Dla osób, które chcą lepiej zrozumieć siebie, swoje emocje i relacje z innymi. Napisana jest przystępnym językiem. Tłumaczy w prosty sposób skomplikowane mechanizmy psychologiczne. Świetny poradnik dla każdego, kto chce lepiej zrozumieć siebie i uwolnić się od negatywnego wpływu przeszłości.**

P. Staroń *Szkoła bohaterek i bohaterów: czyli jak radzić sobie ze złem*

*** Skierowana do młodzieży 15-17 lat. Porusza delikatne i kontrowersyjne tematy. Motywuje młodzież do zmiany swojej postawy na lepsze. Zachęca czytelników do stawienia czoła swoim problemom.**

*** Dla uczniów, nastolatków, mniejszości społecznych i seksualnych. Opisuje trudne codzienne zdarzenia i podaje sposoby ich rozwiązania. Książka idealnie pokazuje problemy w aspekcie psychicznym i społecznym, przez co można się utożsamić z opisywaną sytuacją. Lektura napisana jest prostym językiem; przystępna dla każdego.**

K. Stępień, M. Broda *Możesz więcej niż myślisz: jak opanować stres i czuć się lepiej w szkole i w życiu*

***Książka dotyczy zagadnień związanych ze stresem i rozwijaniem koncentracji. Napisana jest prostym, przystępnym językiem, co sprawia, że może być czytana przez młodzież szkolną. Może być polecana również dorosłym, którzy chcą poprawić swoje życie.**

***Książka pokazuje, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach. Zawiera głębokie przemyślenia oraz zachęca do wyjścia ze swojej strefy komfortu. Doradza, jak cieszyć się życiem. Skierowana do młodzieży, rodziców, osób zainteresowanych rozwojem.**

***Dla nastolatków. Pomocna osobom, które mają problem, aby odnaleźć się w codziennym życiu. Dużo ilustracji, łatwy i przyjazny tekst, dobrze wytłumaczone problemy. Tekst trafiający do młodych ludzi.**

***Dla osób, które chcą panować nad swoim stresem i koncentracją. Książka przyjemna wizualnie, napisana prostym językiem. Wyróżnia graficznie istotne informacje, co ułatwia przyswajanie ważnych zagadnień. Książka daje wiele porad i ćwiczeń, aby opanować stres. Skłania również do własnych przemyśleń i refleksji. Książka pomocna i rozwijająca.**

J. Strojny *Nie zostawaj influencerem*

***Książka skierowana do młodych odbiorców oraz ich rodziców. Opisuje negatywny wpływ portali społecznościowych na człowieka. Podpowiada, jak zdrowo żyć w czasach powszechnego internetu oraz pokazuje ukrytą stronę życia influencerów, o której często się nie mówi.**

***Głównie skierowana do młodzieży, ale też dorosłych (rodziców). Opowiada historię byłego influencera. Dlaczego byłego? Ponieważ sprzedał swoją osobowość i przerosło go życie jako influencera. Warto przeczytać tę książkę, żeby mieć większą świadomość, jak wygląda życie w tym środowisku.**

J. Suchecka *Nie powiem, że wszystko będzie dobrze*

***Skierowana do młodzieży, która „czuje się źle". Przedstawia różne problemy ludzi i pokazuje, jak sobie z nimi radzić. Przytacza opinie ekspertów związane z poruszanymi zagadnieniami.**

***Książka skierowana do osób, które nie radzą sobie z ryzykiem i stresem. Wskazuje, gdzie szukać pomocy i jak jej udzielać. Napisana młodzieżowym językiem, więc jej czytanie jest bardzo przyjemne. Nie jest ona dla mnie osobiście, bo dobrze sobie radzę ze stresem, ale może pomóc innym.**

J. Suchecka *Young power: 30 historii o tym, jak młodzi zmieniają świat*

***To inspirująca i motywująca lektura, która świetnie ukazuje, że młodzież dzisiejszych czasów nie jest obojętna na losy świata, ale wręcz przeciwnie, często bierze na siebie odpowiedzialność za przyszłość. Książka dla młodzieży napisana jest w sposób przystępny i dynamiczny.**

***Dla młodych i ambitnych ludzi. Książka jest ciekawa. Pozwala spojrzeć na świat z innej strony i poznać klucz do sukcesu młodych ludzi.**

***30 historii o tym, jak młodzi ludzie realnie zmieniają świat. Pokazuje, że zaangażowanie i pasja nie mają wieku. Głównie dla młodych odbiorców.**

D. Tung *Wszystko w porządku*

***Książka może pomóc osobom w trudnym okresie życiowym. Zachęca do pójścia na terapię. Pokazuje, że warto dzielić się swoimi problemami z innymi oraz zawiera informacje, gdzie można zwrócić się o pomoc. Dla nastolatków, młodych dorosłych, osób z depresją.**

***Książka dla ludzi w młodym wieku (12-18 lat). Bardzo dobrze opisuje problemy dorastającej młodzieży. Jest przedstawiona w przystępnej formie. Może pomóc osobom w depresji w poukładaniu swoich myśli.**

***Zgodnie z napisem na okładce książki, jest ona „Dla wszystkich, którzy przechodzą trudne chwile". Autorka opisuje młodą dziewczynę zmagającą się z depresją. Książka ma formę komiksu (przeważają obrazki). Dialogi napisane językiem potocznym, codziennym. Lektura zachęca do pozytywnego myślenia i radzenia sobie z trudnymi sytuacjami życiowymi.**

***Skierowana do osób przechodzących przez ciężki czas, zmagających się z depresją. Publikacja w formie komiksu opowiada o przeżyciach autorki. Przybliża, jak radzić sobie w ciężkich chwilach. Jest prosta w słowach, ale może być ciężka w przeżyciach po jej przeczytaniu. Pomocna w zrozumieniu naszych uczuć.**

J. Viorst *To, co musimy utracić, czyli miłość, złudzenia, zależności, niemożliwe do spełnienia oczekiwania, których każdy z nas musi się wyrzec, by móc wzrastać*

***To głęboka i refleksyjna analiza strat, które są nieodłącznym elementem życia, takich jak utrata dzieciństwa, iluzji czy bliskich. Autorka umiejętnie łączy psychologię, literaturę i filozofię, aby pomóc czytelnikom zrozumieć i zaakceptować proces zmian oraz pożegnań. To poruszająca lektura, która uczy, że akceptacja strat jest kluczem do dojrzewania i odnajdywania sensu w życiu.**

I. D. Yalom *Patrząc w słońce*

***Jest ona skierowana tak naprawdę do każdego. Wszyscy zmagają się ze strachem przed śmiercią. Autor powołuje się na wielu filozofów, psychologów, terapeutów i psychiatrów. Książka szybko wzbudza zainteresowanie i zachęca do lektury. Pozwala lepiej zrozumieć proces umierania, pomaga rozpoznać lęki przed śmiercią i podaje sposoby radzenia sobie z nimi.**

Narodowy Program Rozwoju Czytelnictwa 2.0
Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego
Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach realizacji Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa 2.0 na lata 2021–2025
BIBLIOTEKA NARODOWA