

Twój nastolatek-

wychowanie nie musi być trudne!

Biblioteka Pedagogiczna

zaprasza do korzystania ze swoich zbiorów.

Polecamy książki popularno- naukowe, podręczniki akademickie oraz beletrystykę dla dorosłych i dla dzieci. Biblioteka mieści się w internacie Medycznego Studium Zawodowego. Wejście od ul. Tryboniów.

Telefon **25 798 22 79**

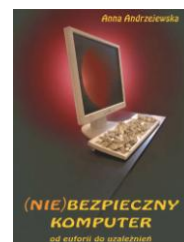
<https://www.lukow.bialabp.edu.pl/>

Zapraszamy od poniedziałku do piątku w godz. **10-18**,
w soboty **9-15**.

Małe dzieci – mały kłopot, duże dzieci – duży kłopot. To powiedzenie powtarza wielu rodziców nie bez powodu. Dorastające dzieci potrafią doprowadzić rodziców do ostateczności. Czy musi jednak tak być? Okazuje się, że z nastolatkiem można się dogadać. Kluczem do tego jest zrozumienie, co dzieje się w jego organizmie – zarówno pod względem psychicznym, jak i fizycznym. I chociaż poradników na temat wychowania młodzieży nie ma tak dużo, można znaleźć naprawdę mądre i wartościowe książki dla rodziców nastolatków, które wspierają rodziców na tym trudnym etapie wychowania.

➤ **Andrzejewska A. Niebezpieczny komputer od euforii do uzależnień.**

Książka jest przeznaczona dla nauczycieli, pedagogów, psychologów, ale przede wszystkim rodziców. Przydatna będzie także dzieciom, młodzieży i osobom dorosłym, wykorzystującym w edukacji, pracy zawodowej, komunikowaniu się oraz rozrywce media interaktywne.



➤ **Arenes J. Nie bójmy się nastolatków.**



Jak ludzie dorośli, rodzice mogą spełnić rolę przewodnika młodych? Jak odpowiadać na trudne pytania wieku młodzieńczego: o miłość, śmierć, istnienie Boga lub przyjaźni?

I wreszcie, czy rzeczywiście pozwalamy im przejąć stery, stać się dorosłymi? "Młodzi ludzie niemal wcale nie potrzebują

naukowych metod wychowawczych” —stwierdza psycholog J.Arenes. Potrzebują bardziej rodziców-optimistów (choć wymagających) niż wychowawców patrzących na świat z pesymistycznym realizmem.

➤ Bakiera L. **Czy dorastanie musi być trudne ?**



Niewątpliwymi atutami książki są z jednej strony rzetelna informacja o zmianach zachodzących w życiu młodych ludzi – podana w sposób logiczny i uporządkowany, z drugiej zaś – spojrzenie poradnikowe: jak dorośli mogą na te zmiany reagować i które reakcje pomagają, a które przeszkadzają w rozwoju i układaniu wzajemnych relacji.

➤ Bois R.: **Pomóż mi ! : kryzysy wieku dorastania.**

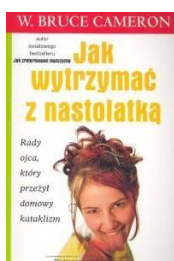
Praktyczny poradnik uczący prawidłowego postępowania z młodzieżą. Autor omawia zaburzenia zachowań społecznych, przejaw hiperaktywności, brak kontaktów rówieśniczych, wykorzystywanie seksualne, niechęć do jedzenia, kryzysy depresyjne i nerwice.



➤ Bradley M. J. : **Tak, twój nastolatek jest szalony!**

Autor pomaga rodzicom zrozumieć świat nastolatka, daje nadzieję i niezbędne wsparcie, by ułatwić im proces sterowania własnym dzieckiem przez często burzliwe wody dorastania. Aktualizuje także pewne reguły postępowania z nastolatkami. Pokazuje, że to rodzice są dla nich najistotniejsi i że nie sposób przecenić roli, jaką odgrywają w ich życiu. Wskazuje na to, czego rodzice powinni się nauczyć, jakie umiejętności są im potrzebne, by ich nastoletnie dziecko z XXI wieku stało się silnym, godnym zaufania i produktywnym dorosłym.

➤ Cameron W. B. : **Jak wytrzymać z nastolatką.**

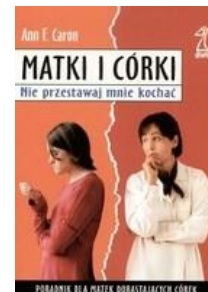


Wydaje ci się, że ta zmiana nastąpiła z dnia na dzień. W jednej chwili Twoja córka nosi jeszcze dziecięce kapciuszki i domaga się bajek przed snem. W następnej - nosi top bez ramiączek i domaga się kluczyków do samochodu. Jeżeli zatem kosz na brudną bieliznę jest pełny, linia telefoniczna bez przerwy zajęta, a linia kredytowa przekroczone, to znak, że pod Twoim dachem zaległa się obca forma życia: nastolatka. Do tego dochodzą: aparat ortodontyczny, wyprawy do centrum handlowego, kieszonkowe i, oczywiście, randki. „Jak wytrzymać z nastolatką” to poradnik dla ojców, którym przyszło zmierzyć się z kataklizmem, jakim bez wątpienia jest

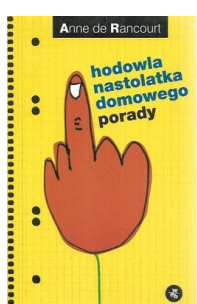
przemiana córeczki tatusia w nastoletnią pannicę. Napisany został z humorem, satyrycznym zacięciem i bez wątpienia dogłębną znajomością tematu przez długoletniego praktyka: zaprawionego w bojach ojca dwóch nastoletnich córek.

➤ **Caron A.F. : Matki i córki : nie przestawaj mnie kochać.**

Dojrzewanie to jeden z wielu etapów w życiu kobiety, kiedy na nowo określa ona swoje stosunki z matką. Wyjście z tego okresu z poczuciem niezależności przy zachowaniu bliskiego związku z matką okazuje się wielką sztuką i wyzwaniem dla obu stron. Ta książka ma ułatwić kobietom przejście przez ten trudny czas. Głosy córek, matek, ekspertów są wplecione w jej treść w taki sposób, aby wskazać drogę, która pozwoli zarówno matkom, jak i córkom na wzajemną miłość.



➤ **De Rancourt A. : Hodowla nastolatka domowego : porady.**



Poradnik w zabawny i prosty sposób definiuje ten trudny gatunek, jakim jest nastolatek. Daje rady, nie tylko wychowawcze. Rancourt opisuje syndromy nastoletniości, takie jak Syndrom Nieoczekiwanego Przemebrowania (w skrócie SNP), czy Rzut Cuchnących Adidasów w rozmiarze 42 (w skrócie RCA), a także techniki postępowania z nastolatkiem (metody pośrednie - subtelny podstęp i bezpośrednie - niewinny szantaż). Określa miejsce nastolatka i twoje, jako rodzica, w tej trudnej relacji. Przy pomocy scenek rodzajowych opisuje nawyki, zwyczaje, skłonności nastolatków. Hodowla nastoletniego potworka nie jest łatwą sprawą. Obraz nastolatka, który wylania się z książki nie jest zachęcający.

➤ **Filliozat I.: Już się nie rozumiemy!- jak przeżyć czas trzaskających drzwi.**

Życie z nastolatkiem 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. Zbudowanie prawdziwej bliskości z dorastającym dzieckiem



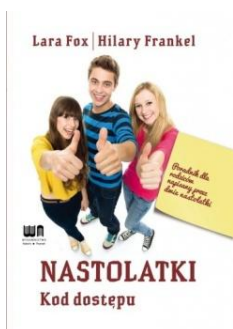
jest prostsze, niż przypuszczasz. Stereotyp zbuntowanego nastolatka nie pozwala nam uwierzyć, że nasze dziecko może z nami współpracować – i to bez problemu! Kiedy człowiek uprze się, aby wyważyć drzwi, odkrycie, że wystarczy nacisnąć klamkę, aby je otworzyć, może okazać się szokujące.

➤ **Fox C, Hawton K. : Jak-dlaczego-kiedy rozmawiać z młodymi zagrożonymi samobójstwem.**

Autorzy omawiają czynniki ryzyka, włączając w to depresję, nadużywanie substancji odurzających i zachowania antyspołeczne. Opisują, jak można pokierować zachowaniami samobójczymi i zapobiec im oraz omawiają terapie dla tych, którzy dokonali samouszkodzenia, włączając w to programy zapobiegania samobójstwom w szkołach i terapię rodzin. To praktyczny poradnik dla profesjonalistów i rodziców, mających do czynienia z młodymi ludźmi, co do których istnieje ryzyko, że albo dokonają samouszkodzenia, albo podejmą próbę samobójstwa.



➤ **Fox L., Frankel H. : Nastolatki kod dostępu : poradnik dla rodziców napisany przez dwie nastolatki.**



Autorki tej książki, dwie nastolatki, przedstawiają typowe rozmowy pomiędzy rodzicami i ich dziećmi, po czym je analizują. Teraz możesz się w końcu dowiedzieć, dlaczego dziecko zbywa cię milczeniem, gdy starasz się mu pomóc, oraz jak użycie różnych słów może przynieść zupełnie odmienne rezultaty. Są tu też poruszone kwestie zaufania, pieniędzy, prywatności, presji szkolnej, rodzeństwa, palenia, ubioru oraz tego, jak bardziej zaangażować się w życie dziecka. Zanim więc powiesz: „Hej, wiem, jak to jest być nastolatkiem”, zwróć uwagę na to, że dzisiejsze nastolatki żyją w odmiennym świecie i posługują się innym językiem niż ten, który pamiętasz. Wzajemne rozszyfrowywanie kodu może pomóc przełamać te bariery i zbudować lepszą, silniejszą więź między rodzicami i dziećmi.

➤ **Juul J.: Rodzic jako przywódca stada.**

Cała władza w rodzinie należy do rodziców. Dzieci potrzebują przywództwa, ponieważ brakuje im jeszcze doświadczenia i siły wewnętrznej, żeby samemu decydować o sobie. Jak jednak korzystać z władzy rodzicielskiej, żeby nie ranić dziecięcych uczuć i nie naruszać ich granic? Jesper Juul pokazuje, że kluczowe są tutaj wartości, jakimi kierują się dorośli.



Czy ważna jest dla nas autentyczność? Czy uczciwie bierzemy odpowiedzialność za swoje błędy? Czy uważamy dziecko za kogoś równego sobie pod względem godności osobistej? Czy szanujemy jego uczucia, marzenia i granice tak samo jak swoje?

- **Kaniak-Urban Ch., Lex-Kachel A.: Kiedy rodzeństwo się kłóci: skuteczne metody rozwiązywania konfliktów: poradnik dla rodziców i pedagogów.**

Trzymać się z boku czy wtrącać się, robić awantury czy ignorować? Co jest właściwym rozwiązaniem? Jeśli tylko zrozumiecie właściwe przesłanie ukryte za kłótnią, możecie zaradzić konfliktom. W tej książce znajdziecie rozwiązania, które pomogą całej rodzinie, ponieważ dzięki mądrym rodzicom relacje między rodzeństwem mogą rozwijać się pozytywnie. Wiele przykładów z życia codziennego i praktycznych wskazówek przedstawionych tutaj pomoże wszystkim w budowaniu spokojnych i niosących więcej wzajemnego szacunku relacji. Typowe sytuacje wychowawcze i sposoby ich rozwiązywania przedstawione są w niniejszej książce w formie komiksów.



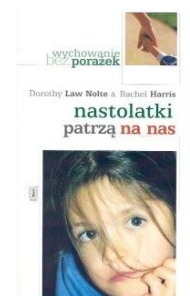
- **Lowell P.: Jak przetrwać z nastolatkiem? 365 porad dla rodziców na cały rok.**



Dzisiejszy świat, pełen wyzwań, zamazanych granic, pomieszanych pojęć i gwałtownych zmian, może sprawić, że rodzice poczują się bezsilni... i samotni. Autorka tej książki, w ciepłych, przepojonych modlitewnym zamyśleniem i niezwykle szczerych refleksjach dzieli się bogactwem swego doświadczenia, jakie zebrała zarówno jako doradca rodzinny, jak i matka. Obdarza czytelników godną zaufania inspiracją i praktycznymi radami, pokazując, że burzliwe lata spędzone na wychowywaniu nastolatków mogą stać się niezwykle duchową przygodą. Te codzienne medytacje upewniają nas, że nawet kiedy czujemy się niespokojni i tracimy otuchę, nigdy nie jesteśmy sami – i że potrafimy przetrwać!

- **Nolte D.L., Harris R. : Nastolatki patrzą na nas.**

Dorastanie to okres transformacji zarówno dla rodziców, jak i dla nastolatków, a także czas zmian w ich wzajemnych relacjach. Zawarte w książce uwagi koncentrują się na relacjach między rodzicami a dziećmi, a nie na problemach. Poprzez dobre relacje z dziećmi mamy największą okazję nie stracić na nie wpływu w czasie tych kryzysowych lat. Zbudujmy bliskość zanim dzieci



wejdą w okres dojrzewania ze wszystkimi towarzyszącymi mu zmianami hormonalnymi. Rozpocznijmy drogę do dorosłości razem, tak by czuły, że są dla nas najważniejsze. To ostatnia szansa przygotowania ich do dorosłości.

➤ **Ley K. : Rodzeństwo-miłość, nienawiść, solidarność.**



Relacje między rodzeństwem - obejmujące pełną skalę uczuć i odniesień, od miłości i solidarności do rywalizacji i nienawiści - uważane są za dobrą "szkołę życia". Katharina Ley, psychoanalityk, socjolog szwajcarski, uświadamia nam, że stanowią także pole doświadczeń dla określenia własnej tożsamości, a także wszelkich związków - w życiu uczuciowym, towarzyskim, zawodowym.

➤ **Moneta-Malewska M., Wrześniowska J. : Narkotyki- inni biorą, ty nie musisz.**

Nastolatki niechętnie zaczynają rozmowy o narkotykach. A rodzice unikają takich dyskusji w obawie, że ośmieszą się przed własnymi dziećmi, wyedukowanymi na podwórku przez starszych kolegów. Zaletą tej publikacji jest nie tylko rzetelna wiedza o narkotykach i narkomanii, która pozwala rodzicom bez obaw zmierzyć się z argumentami nastolatków. Autorki pokazują również, jak zauważyć „drugie dno“ w pytaniach dziecka, które stara się ukryć swój niepokój lub usiłuje powiedzieć rodzicowi, że zetknęło się już bezpośrednio z narkotykami i że nie wie, co robić.

Marta Moneta-Malewska
Jana Wrześniowska

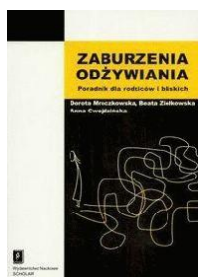


Narkotyki
inni biorą, ty nie musisz

GD
Trudne rozmowy
z nastolatkiem

➤ **Mroczkowska D., Ziółkowska B., Cwojdzńska A. :**

Zaburzenia odżywiania : poradnik dla rodziców i bliskich.



Książka przekazuje niezbędne minimum wiedzy teoretycznej oraz umiejętności praktycznych, obala mity dotyczące jedzenia, zaburzeń odżywiania oraz procesu leczenia, odpowiada na najczęściej zadawane pytania.

Poradnik ma przygotować do pomocy, zachęcić, ośmielić do działania i współpracy, a ponadto uświadomić że odpowiedzialnością za problemy z odżywianiem nie można obarczać wyłącznie rodziców i opiekunów. Ważne, aby w odpowiednim momencie z namysłem podejść do problemu i próbować go rozwiązać wspólnymi siłami.

➤ **Parkinson M., Reynolds S.: Depresja u nastolatka.**

„Zostaw mnie, mamo!”, „Daj mi spokój, tato!” Rodzice nastolatka często słyszą takie słowa od swojego dziecka. Czasem

DEPRESJA
U NASTOLATKA
PORADNIK DLA RODZICÓW



MONIKA PARKINSON I SHIRLEY REYNOLDS

jednak mogą one wskazywać na to, że dziecko zmagają się z depresją, która jest u nastolatków problemem częstszym, niż mogłoby się wydawać. Jakiejś formy depresji lub długotrwałego obniżenia nastroju doświadcza około 10% nastolatków.

Jeśli martwisz się, że tak jest w przypadku twojego syna lub córki, ta książka może się okazać pomocna. Dowiesz się z niej, na co zwracać uwagę i jak wspierać swoje dziecko w walce o poprawę samopoczucia.

➤ Piersa K.: **Komputerowy ćpun.**

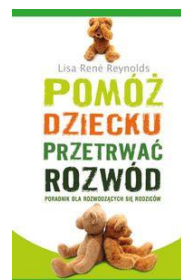


Psycholodzy od dawna biją na alarm, że uzależnienie od grania może wywołać poważne zaburzenia psychiczne, takie jak agresja, wyobcowanie ze środowiska, depresja, a także doprowadzić do licznych dolegliwości fizycznych.

Co ma więc zrobić rodzic, gdy z pokoju dziecka kolejną godzinę dobiega klikanie myszką, a kiedy tam wchodzi, widzi tylko plecy latorośli zgarbione nad klawiaturą? Przeczytać tę książkę. I dać ją do przeczytania swojemu uzależnionemu dziecku.

➤ Reynolds L., R. : **Pomóż dziecku przetrwać rozwód : poradnik dla rozwodzących się rodziców.**

Pamiętajcie, podczas rozwodu dzieci mogą doświadczyć nie tylko poczucia straty i smutku, ale też otrzymać wzorzec zachowań, który zaowocuje w przyszłości. Stanie się tak, jeśli rodzice potrafią zachować się właściwie i nie przestaną odnosić się do siebie z szacunkiem. Autorka dzieli się w niej doświadczeniem i podpowiada rodzicom, jak przeprowadzić dzieci przez rozwód w możliwie najmniej bolesny sposób.



➤ Semmelroth C.: **Spokojnie! Bez nerwów!- sprawdzone metody rozwiązywania konfliktów rodzinnych.**

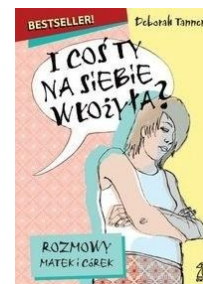


Tylko spokojnie, nie unos się, nie denerwuj... Czy można raz na zawsze wyeliminować uczucie gniewu? Z pewnością nie! Co jednak absolutnie nie oznacza, że pozostajemy wobec niego bezsilni! Kiedy po raz kolejny Twoje dziecko doprowadza Cię do furii...Masz co najmniej dwa wyjścia z sytuacji - możesz zrobić srogą minę, wrzasnąć i ...dalszy ciąg

jest chyba dobrze znanym każdemu rodzicowi...trzaskanie drzwiami, płacz, nadąsana mina...Słowem wielka domowa awantura. A drugie wyjście z sytuacji...Nauczyć się panować nad gniewem! Łatwe?! Nie! Ale zanim powiesz, że to niemożliwe, przeczytaj tę książkę!

➤ **Tanner D. : I coś ty na siebie włożyła ? - rozmowy matek i córek.**

Książka porusza jedną z najważniejszych relacji jaką jest relacja matki z córką. Autorka specjalizuje się w badaniu społecznych aspektów komunikacji werbalnej między ludźmi z uwzględnieniem ról społecznych w jakich są osadzeni. Lektura zawiera masę prawdziwych historii, rozmów kobiet, a jednocześnie analizując je pomaga zrozumieć podłoże konfliktów oraz próbuje pomóc w komunikacji między młodym pokoleniem dziewcząt a ich matkami.



➤ **Theobald T.: Jak pozostać dobrym ojcem po rozwodzie.**



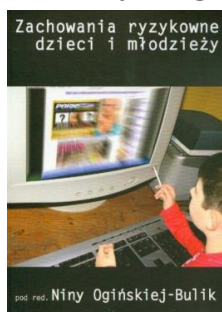
Jest to poradnik dla mężczyzn, którym z dnia na dzień zmienia się życie i muszą stawić czoło problemom, z którymi wcześniej dawały sobie radę ich żony. Autor sam przeszedł tę drogę, jest rozwiedzony i samotnie wychowuje dzieci. Dlatego porady, których udziela, są praktyczne i z pewnością przydatne.

➤ **Uhls Y.: Cyfrowi rodzice- dzieci w sieci. Jak być czujnym, a nie przeczulonym.**

Twoje dziecko wcześniej nauczyło się obsługiwać tablet niż zawiązywać buty? A teraz więcej czasu spędza w sieci niż z Tobą? Jeśli tak, to jesteś cyfrowym rodzicem, czy tego chcesz, czy nie. I pewnie czujesz się trochę zagubiony, może nawet przerażony tym, jak dużo miejsca w życiu Twojego dziecka zajmują media społecznościowe i życie w sieci. Książka „Cyfrowi rodzice” jest dla Ciebie!



➤ **Zachowania ryzykowne dzieci i młodzieży/ pod red. Niny Ogińskiej-Bulik.**



W dość szerokim aspekcie zaprezentowano zjawisko zażywania narkotyków przez studentów oraz ich uwarunkowania psychologiczne, takie jak temperament, wartościowanie zdrowia, kompetencje społeczne. Przedstawiono także zachowania związane z ryzykiem uzależnień od czynności, w tym nadmierne angażowanie się w pracę, zakupy, jedzenie, Internet czy hazard.

Oprac.: Barbara Zaniewicz, Joanna Kapitaniuk
Opisy zaczerpnięte ze stron internetowych wydawnictw i księgarni.