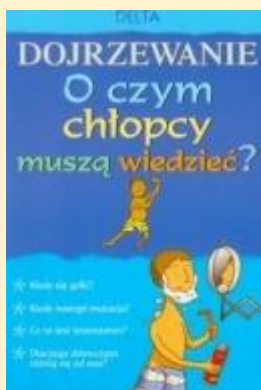


Nastolatki i dojrzewanie



Dojrzewanie : o czym chłopcy muszą wiedzieć? / Alex Frith ; il. Adam Larkum ; rys. Neil Francis ; oprac. Susan Meredith ; [tł. Stefan Kruś]. - Warszawa : "Delta W-Z", [2011?].

Sygn. CzytR 241607

Dojrzewanie przebiega łatwiej jeśli poznasz to, co Cię czeka. W sposób prosty i zrozumiały książeczka ta informuje co będzie się dziać w twoim organizmie w okresie dojrzewania. Wyjaśni niektóre doznania i nastroje, a wszystko po to, abyś rozumiał zjawiska, występujące w najważniejszym okresie twego życia.



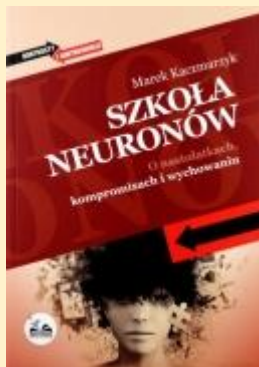
Zaplątane nastolatki : jak dobrze przeprowadzić córkę z dzieciństwa do dorosłości / Lisa Damour ; [tł. Janusz Ochab]. - Warszawa : "Agora", 2017.

Sygn. WypRz 245965

Najlepszy, doceniony na całym świecie poradnik dla rodziców nastoletnich dziewczynek. Życie z nastoletnią córką nie musi przypominać jazdy na rollercoastrze! Dr Lisa Damour, opisuje w swojej książce 7 etapów rozwoju nastolatek. Poparta badaniami naukowymi wiedza o tych etapach oraz zaakceptowanie ich jako czegoś zdrowego i naturalnego, pozwoli rodzicom uniknąć konfliktów oraz pomoże zbudować głębszą relację z dorastającymi córkami.

Jeśli chcecie lepiej zrozumieć swoje córki, mniej się o nie martwić i udzielić im wsparcia na drodze do dorosłości, koniecznie przeczytajcie poradnik Lisy Damour! Zbyt często rozmawiamy o dorastaniu tak, jakby musiał to być straszny, burzliwy okres zarówno dla nastolatek, jak i dla ich rodziców. Postrzegamy to jako przeżycie podobne do jazdy kolejką górską: cała rodzina przeżywa gwałtowne wzloty i upadki, zaciska nerwowo ręce, a rodzice mają nadzieję, że po wszystkim ich córka wysiadzie jako zdrowa, szczęśliwa osoba. Napisałam tę książkę, by uświadomić wam, że życie z nastoletnią córką nie musi przypominać skomplikowanej zagadki czy labiryntu. Istnieje przewidywalny schemat rozwoju nastolatek, plan ich dorastania. Kiedy zrozumiemy, co denerwuje naszą córkę, nagle jej zachowanie nabierze sensu. Dysponując mapą nastoletniego dorastania, będziemy mogli z o wiele większą łatwością doprowadzić naszą córkę do dorosłości i sprawić, by stała się ona rozsądną młodą kobietą, jaką chcemy w niej widzieć.

Dr Lisa Damour



Szkoła neuronów : o nastolatkach kompromisach i wychowaniu / Marek Kaczmarzyk. - Słupsk : "Dobra Literatura", 2017.

Sygn. WypRz 245952

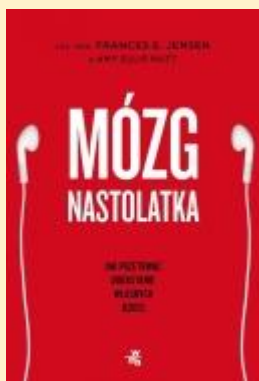
Trudności w porozumiewaniu się z dorosłymi, łamanie reguł, narażanie się na ryzyko, niechęć do sprawdzonych metod rozwiązywania problemów, kłopoty z zasypianiem... To tylko niektóre z elementów codzienności nastolatka, dodatkowo stojącego dzisiaj w obliczu problemów i zadań, z którymi nie mieliśmy do czynienia w historii naszego gatunku. Jaki jest praktyczny sens etapu życia, w którym wszystko robimy inaczej niż trzeba?



Burza w mózgu nastolatka : potencjał okresu dorastania / Daniel J. Siegel ; przekł. z jęz. ang. Karolina Bochenek. - Podkowa Leśna : "MiND", 2016.

Sygn. WypRz 245616

Oto książka, w której neuropsycholog Daniel Siegel rozprawia się z mitami na temat dorastania i nastolatków. Twierdzi, że zmiany, jakie wtedy zachodzą mają niewiele wspólnego z szalejącymi hormonami, lecz wynikają przede wszystkim z procesów przebudowy mózgu i tworzenia się nowych połączeń. Ten okres od dwunastego do dwudziestego czwartego roku życia decyduje o tym, kim staniemy się w przyszłości. Zdaniem Siegela, nabywamy wtedy wielu ważnych umiejętności i przygotowujemy się do opuszczenia domu rodzinnego. Skłonność do ryzyka, intensywna emocjonalność, zainteresowanie nowością to ważne i cenne cechy nastolatków, dzięki którym mogą wypracować nowe strategie radzenia sobie z wyzwaniami współczesnego świata.



Mózg nastolatka : jak przetrwać dorastanie własnych dzieci / Frances E. Jensen z Amy Ellis Nutt ; przeł. Katarzyna Sosnowska. - Warszawa : "W.A.B.", 2016.

Sygn. WypRz 245557

Z naukową precyzją i przystępnym językiem "Mózg nastolatka" rzuca nowe światło na funkcjonowanie mózgu w okresie dorastania. Frances E. Jensen, neurolog o międzynarodowej sławie i matka dwójki chłopców, opierając się na badaniach i swoim klinicznym oraz rodzicielskim doświadczeniu proponuje rewolucyjne spojrzenie na naukową koncepcję rozwoju mózgu. Wnioski z jej rzetelnej i dogłębnej analizy Jensen w błyskotliwy sposób przekłada na praktyczne wskazówki dla rodziców i nauczycieli, jak pomóc ich nastoletnim podopiecznym przetrwać trudny okres dojrzewania i łagodnie wejść w dorosłość.

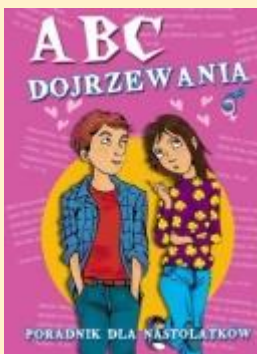


Nastolatki pod lupą poznaj, by zrozumieć / Aleksandra Piotrowska, Ewa Świerżewska. - Warszawa : "Zielona Sowa", 2017.

Sygn. WypRz 245932

Nastolatki pod lupą to kolejna, po bestsellerowej pozycji Szczęśliwe dziecko, książka Dr Aleksandry Piotrowskiej kierowana do rodziców i opiekunów. Tym razem znana psycholog w rozmowie z Ewą Świerżewską pomaga zrozumieć nastolatka, którym stało się nasze dziecko. Okres dojrzewania to wyjątkowy czas, w którym potrzeby młodego człowieka radykalnie się zmieniają. Ewolują relacje z rówieśnikami, ale przede wszystkim z rodzicami i rodzeństwem. Pojawiają się problemy, z którymi rodzicom, a także samym nastolatkom, trudno sobie radzić. Wśród poruszanych tematów znalazły się między innymi takie zagadnienia jak: rozwój psychoseksualny, motywowanie, odpowiedzialność, konsekwencja w działaniu, zaburzenia odżywiania, autorytety, rozwijanie zainteresowań, czy aktywność sportowa.

Czytelnicy znajdą w tej książce odpowiedzi na pojawiające się w ich głowach pytania. Dr Aleksandra Piotrowska w przystępny sposób wyjaśnia przyczyny pewnych postaw i czasem niepokojących zachowań, pokazuje również możliwe rozwiązania. Ta książka na pewno pomoże zrozumieć nastolatka. Ta książka pomoże dotrzeć do nastolatka i nawiązać porozumienie.



ABC dojrzewania : poradnik dla nastolatków / [tl. Małgorzata Grygierowska-Augustynowicz]. - Janki k. Warszawy Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski, cop. 2007.

Sygn. WypRz 232321

Być nastolatkiem nie jest łatwo. Sprzeczne uczucia kotłują się w głowie, hormony buzują, krew wrze – wszystko to, podsycane bezbrzeżną niepewnością, czyni z nastoletniej osoby, istotę, która czuje się skłóconą z całym światem i z samym sobą. Rodzice i nauczyciele tracą cierpliwość i konflikt murowany!

Dla Was, dziewczyny i chłopaki, którzy rozpoczynacie ten nowy etap swojego życia, dla Waszych rodziców, którzy pragną się z Wami porozumieć i wesprzeć Was w tym wyjątkowym, choć trudnym okresie, i dla Waszych nauczycieli, którzy szukają materiałów pomocniczych odznaczających się poważnym i rzetelnym podejściem do tematu, powstała ta książka. Przedstawiamy w niej całościowo, przystępnie i otwarcie konkretne, najbardziej nurtujące Was kwestie. Książka stanowi pouczającą próbę zebrania i przedstawienia jak największej ilości informacji na temat okresu dojrzewania i różnych jego aspektów – próbę pełną szacunku, tolerancji i obiektywizmu.



O dziewczętach dla dziewcząt : (o dojrzewaniu i dorastaniu) / Wanda Kobylecka, Andrzej Jacewski. - Wyd. 4. - Warszawa : Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, 1976.

Sygn. CzytR 158563

Jak to jest u ginekologa. Chciałabyś zapytać, ale jest Ci głupio. I w ogóle nie radzisz sobie z tym okropnym dojrzewaniem. z nieodwzajemnionymi miłościami, zdradami przyjaciółek, domowym rygorem, nauczycielami, którzy się uwzięli, niewiarą w siebie, huśtawką nastrojów, ciałem, które pęcznieje, miewa pryszczki, poci się i wygląda nie tak jak trzeba. Och, brakuje Ci kogoś, kto by wszystkie niepokoje i pytania potraktował poważnie, kto by „o tych sprawach” fachowo i życzliwie porozmawiał. Wiesz o seksie więcej niż mama, gdy była w Twoim wieku, ale ta wiedza wygląda jak rozrzucone elementy puzzli. Przeczytasz tę książkę - i puzzle się ułożą.

opracowała
Alina Daniel