

17891 *str. 2*

24

PROPOZYCJE i MATERIAŁY

STRES, BEZROBOCIE, ROZWÓD

Poradnik bibliograficzny

WYDAWNICTWO
SBP



24

STRES, BEZROBOCIE, ROZWÓD

POLISH LIBRARIANS ASSOCIATION

PROPOSITIONS AND MATERIALS

The Book in everyday life

STRESS, UNEMPLOYMENT, AND DIVORCE A BIBLIOGRAPHICAL GUIDE

Collected articles edited
by Elżbieta Barbara ZYBERT

WYDAWNICTWO
SBP



WARSAW 1999

STOWARZYSZENIE BIBLIOTEKARZY POLSKICH

PROPOZYCJE I MATERIAŁY

Książka pomaga w życiu

STRES, BEZROBOCIE, ROZWÓD **Poradnik bibliograficzny**

Praca zbiorowa pod redakcją
Elżbiety Barbary ZYBERT

WYDAWNICTWO

SBP



WARSZAWA 1999

Komitet Redakcyjny serii wydawniczej
<<PROPOZYCJE i MATERIAŁY>>

Stanisław CZAJKA (przewodniczący), Lucjan BILIŃSKI,
Jan BURAKOWSKI, Marcin DRZEWIECKI,
Janina JAGIELSKA, Janusz NOWICKI (sekretarz),
Ewa STACHOWSKA-MUSIAŁ, Maria WASIK-ŚWIDERSKA
Elżbieta Barbara ZYBERT

Projekt graficzny okładki i strony tytułowej
Wydawnictwo SBP

Redaktor tomu
Janusz NOWICKI

Redakcja techniczna i korekta
Anna LIS



© Copyright by Stowarzyszenie Bibliotekarzy Polskich

ISBN 83-87629-18-9

CIP - Biblioteka Narodowa

Stres, bezrobocie, rozwój : poradnik bibliograficzny : praca zbiorowa / pod red.
Elżbiety Barbary Zybert. - Warszawa : Wydaw. SBP, 1999. - (Propozycje i Materiały :
książka pomaga w życiu / Stowarzyszenie Bibliotekarzy Polskich ; 24)

Wydawnictwo SBP, Warszawa 1999, Wyd. I.

Ark. wyd. 6,58 Ark. druk. 9,25

Skład i łamanie: Urszula LASOCKA

Druk i oprawa: Zakład Poligraficzny PRIMUM,
ul Mokronoskich 7a, 05-825 Grodzisk Maz. tel. 755-68-58

99.05.15

dp: SBP, 800

WSTĘP

Czasy, w których żyjemy pełne napięcia, kryzysu, społecznego dystresu i problemów zdrowotnych sprawiają, że współczesny człowiek wymaga więcej uwagi i pomocy. Tym wsparciem może być właściwa informacja dostarczona w odpowiednim czasie, proponująca różnorodność rozwiązań i ponad wszystko umożliwiająca znalezienie źródła pomocy i zachęty.

Pomoc poprzez książkę i zawartą w niej informację jest świadczona przez różne instytucje, głównie jednak biblioteki, zwłaszcza publiczne i szkolne. Zatrudnieni w nich bibliotekarze udzielają bezpośrednich informacji umożliwiających dotarcie do kompetentnych instytucji zapewniających pomoc w danym zakresie. Zasadniczy nurt pracy bibliotekarzy to dostarczenie użytkownikowi odpowiedniej książki, która będzie panaceum na jego aktualne dolegliwości, umożliwi mu twórcze podejście do pojawiających się problemów i przyniesie pomoc, wskazując jak podobne problemy rozwiązywali inni. Zasugerowana przez bibliotekarza literatura typu samopomocowego może stanowić narzędzie dla samodoskonalenia i poprawy kondycji psychosomatycznej.

Bogata produkcja wydawnicza a z drugiej strony trudności w zorientowaniu się w tej różnorodności i w dotarciu do niej powodują, iż często zarówno bibliotekarze jak i wszyscy inni nie zawsze wiedzą o istnieniu pewnych publikacji. Dlatego też, pod wpływem sugestii zgłaszanych przez bibliotekarzy podczas różnego rodzaju spotkań, zrodziła się myśl przygotowywania zestawień dotyczących istotnych problemów nurtujących współczesne społeczeństwo, takich jak rozwody, śmierć, stres, bezrobocie czy agresja.

Oddawana do rąk Państwa publikacja jest pierwszą z cyklu poradników bibliograficznych, przedstawiających literaturę popularnonaukową i piękną dotyczącą wybranych zagadnień. Każde zestawienie składa się z:

- krótkiego wprowadzenia do prezentowanego zagadnienia, przybliżającego wpływ omawianych zjawisk na osobowość i funkcjonowanie człowieka a także wskazującego rolę książki przy minimalizowaniu niekorzystnych reakcji,
- właściwego spisu bibliograficznego,
- indeksów autorskich i tytułowych umożliwiających szybkie odnalezienie danej publikacji.

Prezentowane w tym tomie zagadnienia dotyczą: stresu, bezrobocia i rozwoju.

W części pierwszej, dotyczącej stresu, Autorka przypomina, za H. Sely'em, że stres jest integralną częścią życia każdego z nas, nie da się go uniknąć. Można jednak dążyć do minimalizacji czynników stresogennych a w sytuacji zaistnienia stresu nie doprowadzać do przekształcenia go w stan chroniczny.. Zebrane

przez Autorkę piśmiennictwo to literatura popularnonaukowa, zestawiona wg zalecanych przez psychologów sposobów radzenia sobie ze stresem.

Publikacje zawarte w części drugiej zostały zebrane pod hasłem „bezrobocie”. Nie ogranicza to jednak kręgu potencjalnych adresatów tych książek do grupy osób nie posiadających pracy. Zestawienie to może być także przydatne dla tych, którzy chcieliby przekwalifikować się lub udoskonalić swój wizerunek w dotychczasowym miejscu zatrudnienia. Ma umożliwić wszystkim zainteresowanym aktywne poszukiwanie pracy i właściwe funkcjonowanie w przypadku jej znalezienia. Ma dostarczyć informacji jak należy, i jak nie należy, postępować aby te działania uwieńczone zostały sukcesem. Ta część, podobnie jak poprzednia, uwzględnia literaturę popularnonaukową.

Trzecia część zasadniczo różni się od dwóch poprzednich przede wszystkim kręgiem odbiorców, dla których przeznaczone są proponowane książki. Adresatami są dzieci i młodzież uwikłane w proces rozwodu rodziców oraz sami rodzice i wszyscy inni dorośli, którzy pracują lub mają kontakt z dziećmi znajdującymi się w takiej sytuacji. Zebrane tu publikacje obejmują dwa rodzaje literatury: piękną – adresowaną do dzieci i młodzieży oraz popularnonaukową. Literatura piękna ma umożliwić dzieciom wypracowanie właściwych postaw i rozwiązań w tym stresogennym wydarzeniu w ich życiu. Literatura popularnonaukowa dotyczy rozwodu, jego przyczyn, uwarunkowań prawnych i spraw związanych z małżeństwem. Jest adresowana do dorosłych jak również do dzieci i młodzieży. Jej celem jest przybliżenie osobom dorosłym wpływu rozwodu na psychikę i funkcjonowanie dzieci i młodzieży.

Niektóre z zalecanych w *Poradniku* książek można odnaleźć w częściach poświęconych zarówno stresowi, bezrobociu czy rozwodom. Wynika to z faktu, że omawiane zagadnienia często wzajemnie się zająwiają a proponowane lektury mają charakter wieloprotblemowy, przydatny w każdej z prezentowanych sytuacji. Intencją Auterek było dostarczenie szybkiej informacji, pomocnej w danym przypadku bez konieczności poszukiwania w innych zestawieniach. Przedstawione spisy bibliograficzne mają charakter selektywny i uwzględniają prace, zdaniem Auterek, najbardziej przydatne.

Poradnik jest adresowany przede wszystkim do bibliotekarzy, nauczycieli, wychowawców i wszystkich pracujących, czy mających zawodowy kontakt, z ludźmi mającymi problemy, omawiane w tym zestawieniu.

Część poświęcona bezrobociu została tak przygotowana aby każdy zainteresowany mógł bezpośrednio, bez pomocy pośrednika – bibliotekarza, zapoznać się z literaturą dotyczącą interesującego go zagadnienia. Pozwoli to na wyeliminowanie stresu związanego z ujawnieniem „pośrednikowi” swojego problemu. Krótkie, napisane z humorem i aktywizujące wprowadzenia do każdego z działów omawianych zagadnień będą stanowiły doskonałą zachętę do zapoznania się z treścią proponowanych książek.

Jeśli materiały zestawione w *Poradniku* będą przydatne w szeroko rozumianej pracy pedagogicznej i doradczej, ułatwią pracę bibliotekarzom, uczynią ją bardziej efektywną i satysfakcjonującą – a osobom uwikłanym w opisywane sytuacje pozwolą bardziej optymistycznie popatrzeć na otaczający je świat – to zamierzenia Auterek zostały spełnione.

Elżbieta Barbara Zybert

STRES WŚRÓD NAS

Życie współczesnego człowieka obfituje w sytuacje trudne. W Polsce od kilku lat tych sytuacji jest coraz więcej. Zmiany zachodzące w systemie gospodarczym spowodowały, że lawinowo narosły czynniki stresotwórcze. Problemy socjalne, brak mieszkań, bezrobocie, duże obciążenia w miejscu pracy, wzrost wymagań kwalifikacyjnych powodują, że człowiek żyje w ciągłym napięciu usiłując sprostać rosnącym wymaganiom. Stres wywołuje duże zmiany w ludzkim działaniu, wpływa na sposób myślenia i uczucia.

Stres – słowo to jest dobrze znane współczesnemu człowiekowi. Wielu ludzi uważa, że zjawisko to jest charakterystyczne dla naszego stulecia. Tak jednak nie jest. Ślady wiedzy na temat stresu można znaleźć zarówno w filozofii starożytnej, jak i medycynie. Towarzyszył on każdemu żywemu organizmowi począwszy od narodzin życia na Ziemi. Ludzie każdej epoki przeżywali stres, chociaż jego źródła były z pewnością inne niż te, które zna współczesny człowiek.

Stres mogą wywoływać zarówno zdarzenia negatywne, jak i pozytywne. Czynniki wywołujące stres – stresory – nie muszą mieć natury tylko fizycznej czy biologicznej, jak długotrwały, intensywny wysiłek, zmęczenie, ból czy znaczna utrata krwi. Także emocje, takie jak: miłość, radość, gniew, złość, nienawiść, podobnie jak myśli o doznanych krzywdach czy niepowodzeniach, wywołują w konsekwencji zmiany charakterystyczne dla zespołu stresu. Zmiany stresowe utrzymują się przez pewien czas po ustąpieniu przyczyn, a bardzo silny i długotrwały stres może doprowadzić do głębokich przekształceń w osobowości człowieka.

Znawcy przedmiotu, biorąc pod uwagę stopień natężenia stresu, wyróżniają trzy fazy stresu psychologicznego:

— *faza mobilizacji* – następuje wówczas aktywizacja procesów psychologicznych, np. sprawniej przebiegają procesy spostrzegania i myślenia, reakcje są szybsze i bardziej intensywne, zachowanie zmienia się adekwatnie do sytuacji;

— *faza rozstrojenia* – na skutek przedłużającego się stresu i wzrostu jego natężenia, następuje obniżenie poziomu czynności psychicznych, trudno jest skupić uwagę, myśleć logicznie, a także przewidywać skutki własnego działania. Pojawiają się zahamowanie i schematyzm w działaniu, niekiedy bezradność. Człowiek przejawia wyraźne oznaki strachu lub gniewu;

— *faza destrukcji* – żadna czynność nie jest wykonana poprawnie, człowiek staje się niezdolny do adekwatnej oceny sytuacji, często gwałtownie obniża się poziom jego motywacji do działania i radzenia sobie z sytuacją, co może prowadzić do rezygnacji z dalszej aktywności (mówi się wtedy, że człowiek „poddaje się”, „załamuje”)¹.

Z punktu widzenia czasowych właściwości stresu można wyróżnić następujące jego formy: stres doraźny, przewlekły, periodyczny.

Stres doraźny – ma charakter krótkotrwały, jednorazowy, posiada wyraźne granice czasowe (minuty, godziny). Stres doraźny występuje jako bodziec stresowy, tj. jako chwilowa zmiana w otoczeniu wymagająca natychmiastowych reakcji.

Stres przewlekły (chroniczny) – występuje wtedy, gdy czynniki stresowe istnieją w stanie niezmiennym przez dłuższy czas (dni, tygodnie, miesiące) i towarzyszą różnym działaniom człowieka.

Stres periodyczny – to taki, który powtarza się w podobnej formie z pewną stałą lub zmienną częstotliwością, na przykład egzamin czy wizyta u dentysty².

Z tych trzech form najgroźniejszy dla człowieka jest stres chroniczny. Sytuacje stresowe mogą być wywołane przez:

1. **Stresory przyrodnicze** (działalność czterech żywiołów: ognia, wody, powietrza i ziemi).

2. **Stresory cywilizacyjne o charakterze globalnym** np. stres wojny termonuklearnej, stres terroryzmu, stres chorób cywilizacyjnych, groźba totalnej zagłady świata.

3. **Stresory cywilizacyjne o charakterze lokalnym:**

a) ekologiczne : zanieczyszczenie środowiska naturalnego, dostrzegalne zmiany degeneracyjne w środowisku, radykalne obniżenie się wydajności pracy gospodarstw rolnych, pogorszenie się stanu zdrowia mieszkańców, a zwłaszcza nasilenie się chorób u małych dzieci,

b) środowiskowe: pospieszne tempo życia, gęstość zaludnienia, charakter zabudowy (typowa dla dużych miast wysoka zabudowa może potęgować negatywne doznania mieszkańców, wysokie budynki wywołują poczucie zatłoczenia fizycznego, które może być spotęgowane nieczytelnym układem połączeń komunikacyjnych), gwałtowny rozwój przemysłu i gwałtowny proces urbanizacji oraz związane z tym trudności w przystosowaniu się człowieka do nowych warunków, utrata pracy (bezrobocie). Istotnym stresorem jest także hałas. Może z jednej strony uszkadzać narząd słuchu, a z drugiej wpływa na zmęczenie układu nerwowego oraz powoduje ogólny dyskomfort, utrudniając komunikację werbalną. Hałas wywołuje także w organizmie człowieka różne zmiany wegetatywne. Należą do nich m. in. zmiany w czynności układu krążenia (zwiększenie obwodowych, drob-

¹ W. Oniszczenko: *Stres to brzmi groźnie*. Warszawa 1993 s. 15.

² J. Reykowski: *Funkcjonowanie osobowości w warunkach stresu psychologicznego*. Warszawa 1966 s. 214–215.

nych naczyń krwionośnych i zmniejszenie objętości wyrzutowej i minutowej serca). U ludzi często narażonych na działanie hałasu może występować ryzyko rozwoju nadciśnienia tętniczego oraz ryzyko zapadnięcia na chorobę wrzodową żołądka i dwunastnicy.

4. Zwykłe codzienne funkcjonowanie w rodzinie i w pracy.

Rodzina jako grupa spełnia bardzo ważną rolę w życiu każdego człowieka. Począwszy od narodzin a skończywszy na śmierci każda jednostka ludzka jest wpisana w jakąś grupę rodzinną. W rodzinie, tak jak w każdej grupie, występują konflikty. Konflikty są nieodłącznym składnikiem codziennego życia rodzinnego, są one nieuniknione w najbardziej nawet harmonijnie żyjącej rodzinie. Przyczyny konfliktów wypływają z różnych źródeł, jednym z nich są stesy przeżywane przez członków rodziny.

Sytuacje stresogenne występujące w sferze życia rodzinnego mogą dotyczyć:

- małżeństwa,
- rodzicielstwa,
- problemów ekonomicznych.

Stesy związane z małżeństwem dotyczą takich problemów jak: percepcja współmałżonka jako partnera życiowego, zadowolenie seksualne w małżeństwie, zasady prowadzenia gospodarstwa domowego, utrzymywanie kontaktów towarzyskich, dobór przyjaciół. Przyczyną tych stresów jest zderzenie dwóch odmiennych wzorców funkcjonowania rodziny wyniesionych przez współmałżonków z własnych domów rodzinnych. Obszar stresów związanych z rodzicielstwem obejmuje wiele zagadnień od dojrzałości do rodzicielstwa począwszy, poprzez planowanie potomstwa, związane z tym problemy dzieci niechcianych czy nadmiaru dzieci, problemy wychowawcze, na relacjach interpersonalnych w rodzinie skończywszy³. Ważną przyczyną stresów są problemy ekonomiczne, z jakimi boryka się rodzina. Takie zjawiska jak zbyt niskie dochody, złe warunki mieszkaniowe, konieczność szukania dodatkowych źródeł dochodu, konieczność pracy zawodowej przez obydwójce małżonków itp. są przyczynami sytuacji stresowych. Im większa kumulacja stresów ekonomicznych tym większe jest zagrożenie prawidłowego funkcjonowania rodziny.

Źródła stresu tkwią również w samej pracy, bez względu na to, gdzie i w jakich warunkach jest ona wykonywana. W sytuacji pracy może on pojawiać się w dwóch przypadkach:

- gdy uzdolnienia oraz możliwości człowieka nie odpowiadają wymaganiom i potrzebom pracy
- gdy w otoczeniu człowieka pojawią się przeszkody uniemożliwiające zaspokojenie jakichś silnie odczuwanych przez niego potrzeb lub osiągnięcie cennych dla niego wartości⁴.

³ I. Pospiszyl: *Źródła konfliktów w rodzinie*. „Psychologia Wychowawcza” 1986 nr 2 s. 209-210.

⁴ *Stres w pracy zawodowej*. Red. A. Biela. Lublin 1990 s. 68.

Doktor Thomas H. Holmes i jego współpracownicy⁵ opracowali skalę określającą wielkość stresu mierzonego w „jednostkach zmian życiowych”. Autorzy tej skali przewidują, że istnieje ścisły związek pomiędzy wydarzeniami stresowymi i rozwinięciem się poważnej choroby (w ciągu dwóch lat) u ludzi, którzy uzyskali w sumie ponad 300 punktów. Skala ta przedstawia się następująco:

Zdarzenie	Skala siły wpływu
1. Śmierć współmałżonka	100
2. Rozwód	73
3. Separacja	65
4. Kara więzienia	63
5. Śmierć bliskiego członka rodziny	63
6. Własna choroba lub uszkodzenie ciała	53
7. Małżeństwo	50
8. Utrata pracy	47
9. Pogodzenie się ze współmałżonkiem	45
10. Odejście na emeryturę	45
11. Zmiana stanu zdrowia członka rodziny	44
12. Cięża	40
13. Kłopoty seksualne	39
14. Pojawienie się nowego członka rodziny	39
15. Reorganizacja przedsiębiorstwa	39
16. Zmiana stanu finansów	38
17. Śmierć bliskiego przyjaciela	37
18. Zmiana pracy	36
19. Wzrost liczby sprzeczek małżeńskich	35
20. Kredyt ponad 10 000 dolarów	31
21. Pozbawienie prawa do kredytu lub pożyczki	30
22. Zmiana obowiązków w pracy	29
23. Syn lub córka opuszcza dom	29
24. Kłopoty z teściową	29
25. Wybitne osiągnięcia osobiste	28
26. Żona zaczyna lub przestaje pracować	26
27. Początek lub zakończenie nauki szkolnej	26
28. Zmiana warunków życia	25
29. Zmiana nawyków osobistych	24
30. Kłopoty z szefem	23
31. Zmiana godzin lub warunków pracy	20
32. Zmiana miejsca zamieszkania	20
33. Zmiana szkoły	20
34. Zmiana rozrywek	19
35. Zmiana w zakresie aktywności religijnej	19

⁵ P. G. Zimbardo, F. L. Ruch: *Psychologia i życie*. Warszawa 1988 s. 363.

36. Zmiana aktywności towarzyskiej	18
37. Kredyt lub pożyczka poniżej 10 000 dolarów	17
38. Zmiana nawyków dotyczących snu	16
39. Zmiana liczby członków rodziny zbierających się razem	15
40. Zmiana w nawykach dotyczących jedzenia	15
41. Urlop	13
42. Boże Narodzenie	12
43. Drobne naruszenie prawa	11

Jednym z następstw długotrwałego stresu może być przewyciężenie go lub pozytywna adaptacja do stresorów.

Częściej od następstw pozytywnych występują reakcje negatywne. Czasami taką reakcją jest wystąpienie postawy bierności i skrajnej apatii. Człowiek rezygnuje z jakiegokolwiek aktywności, biernie oczekuje na bieg wydarzeń i poddaje się im.

Długotrwałe przeżywanie stresowych reakcji może spowodować zmiany nastawienia do ludzi i świata oraz zmiany w obrazie siebie. Dlatego można zaliczyć do symptomów stresów codziennego życia wzrost poczucia mniejszej wartości, utratę optymizmu, przygnębienie, kompulsywne przeżywanie przygnębiających myśli, niechęć i wstręt do ludzi, agresywną i pesymistyczną ocenę ludzi i codziennych wydarzeń.

Silne stropy manifestują się także jako pojawienie się silnych negatywnych emocji: wściekłości, gniewu, silnego rozdrażnienia, przygnębienia, krótkotrwałych depresji i innych nieuzasadnionych, silnych reakcji emocjonalnych, które możemy zaobserwować w różnego typu zachowaniach o charakterze destrukcyjnym. Innym skutkiem stresów może być intensywne przeżywanie poczucia bezradności i przesadne usztywnienie swojego zachowania i działania, nawet wtedy kiedy nie przynosi ono wyników i jest szkodliwe.

Długotrwały stres pozostawia również ślady w fizycznym funkcjonowaniu organizmu. Objawem są zaburzenia psychosomatyczne. W powstawaniu wielu chorób dużą rolę odgrywają stany napięcia emocjonalnego. Schorzeniami typowymi dla długotrwałego stresu są: choroby układu naczyniowego (np. choroba nadciśnieniowa, choroba wieńcowa), choroby układu pokarmowego (np. choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy), niektóre choroby metabolizmu (np. cukrzyca), schorzenia układu nerwowego (np. nerwice, zaburzenia wegetatywne na tle przeciążenia układu nerwowego, np. nerwica serca, żołądka). Lekarze zwracają uwagę na bezpośrednią zależność między przebytymi urazami stresowymi a chorobą wieńcową. Korelacja między stresami o dużej intensywności (np. śmierć bliskiej osoby, rozwód itp.) na pół roku przed zawałem mięśnia sercowego a samym zawałem jest bardzo wysoka.

Stres wywołuje zmiany zarówno w procesach fizjologicznych jak i psychologicznych oraz w zachowaniu się, zdolności do pracy, ogólnym stanie zdrowia. Wszystkie te zmiany nie pojawiają się równocześnie. Mogą być

asymetryczne, tzn. u konkretnego człowieka dominują na przykład zmiany psychiczne (np. emocja strachu) i wegetatywne (np. szybkie tętno, rozszerzenie źrenic), natomiast w zachowaniu ruchowym pojawia się zahamowanie (człowiek nieruchomieje). Komuś obserwującemu takiego człowieka może on wydać się zupełnie spokojny, a w rzeczywistości jest bardzo pobudzony i przeżywa silny stres. I odwrotnie – są ludzie, którzy na przykład przed egzaminem są bardzo aktywni, chodzą po korytarzu, gestykują, dużo mówią, ale równocześnie zachowują pełną świadomość, są skoncentrowani, gotowi do działania.

Zmiany wywołane przez stres można podzielić na:

— **reakcje fizjologiczne** – wzrost poziomu niektórych hormonów we krwi i moczu, wzrost poziomu glukozy we krwi, przyspieszenie tętna, wzrost ciśnienia tętniczego, „suchość” w jamie ustnej, wzmożone wydzielanie potu, rozszerzenie źrenic, utrudnione oddychanie, naprzemienne uczucia gorąca i zimna (dreszcze), wrażenie dławienia czy ucisku w gardle,

— **zmiany psychologiczne** – poczucie napięcia, rozdrażnienie, „nerwowość”, agresywność, zmęczenie, rozczarowanie, poczucie osamotnienia, tęsknota, apatia, przygnębienie, depresja, czasem poczucie winy i wstydu, obniżenie samooceny, ujawnia się brak koncentracji, trudności w zapamiętywaniu i przypominaniu, utrudnienie myślenia (np. rozkojarzenie), niezdolność podejmowania decyzji, nadmierne uwrażliwienie na krytykę.

— **zmiany w zachowaniu** – zwiększona pobudliwość, niepokój w zachowaniu (np. podniecenie ruchowe), drżączka (tremor), impulsywność działania, wyładowania emocjonalne, zaburzenia mowy, czasem nerwowy śmiech, wzmożony apetyt lub utrata apetytu, skłonność do używania narkotyków, alkoholu i palenia tytoniu⁶.

Stresy towarzyszą człowiekowi od chwili urodzin aż do śmierci. Są one nieodłącznym elementem całego życia ludzkiego. Człowieka cechuje stosunkowo duży zakres tolerancji na stres. Jako istota rozumna posługująca się intelektem człowiek opracował indywidualne i instytucjonalne sposoby radzenia sobie ze stresem, skierowane na zmianę niekorzystnych warunków i opanowanie przykrych, często nadmiernych emocji, których doświadcza.

Naturalnymi wyznacznikami odporności na stres jest układ nerwowy, a szczególnie jego cechy funkcjonalne przejawiające się określonym temperamentem czy też typem pobudliwości emocjonalnej. Osobowość jest najważniejszym czynnikiem kształtującym nasze reakcje i zachowanie w różnych sytuacjach. Psycholodzy wyróżniają dwa zasadnicze typy osobowości, różniące się od siebie przede wszystkim odpornością na stresy.

W typie A charakterystyczna jest wielka podatność na stresy. Człowiek o tym typie osobowości jest wymagający wobec siebie i innych, stawia

⁶ Cyt. za: W. Oniszczenko: *Stres to brzmi groźnie*. Warszawa 1993 s. 45.

przed sobą trudne zadania, konkuruje ze wszystkimi o wszystko. Człowieka o tym typie zachowania cechuje niecierpliwość, wybujała ambicja, agresywność, ciągle zapracowanie. Często ulega emocjom wywołującym stresy np. złości. Ludzie o wzorze zachowania A częściej zapadają na choroby psychosomatyczne (np. wrzody żołądka, chorobę wieńcową) wywołane stresem.

Wzór zachowania B przeciwstawny do wzoru A przypisywany jest osobom, które potrafią odprężyć się, nie spieszą się, łatwiej doznają satysfakcji, są łagodne, mają tendencję bardziej do poddawania się prądowi życia niż do podejmowania ciągłej walki. Cechy charakterystyczne dla człowieka o typie zachowania B to opanowanie, spokój, zrównoważenie. Człowiek taki nie przejawia nadmiernych ambicji⁷.

W zwalczaniu stresu ważne jest określenie typu osobowości (a właściwie cech dominujących), ponieważ w każdym człowieku występuje pomieszanie wzoru zachowania A i B. Znajomość własnych cech osobowości pomocna jest w walce ze stresem.

Od najmłodszych lat proces rozwoju i wychowania uczy człowieka jak bronić się przed stresem. W pierwszym okresie życia zależy to od osobowości wrodzonej oraz środowiska rodzinno-szkolnego kształtującego postawy młodego człowieka, a w okresie późniejszym od indywidualnej strategii i filozofii życiowej. W ciągu tych dwóch okresów kształtują się indywidualne mechanizmy obronne zastępujące przed nadmiernym napięciem. Są one nieuświadomioną formą przywracania wewnętrznej równowagi w psychice. Jest wiele mechanizmów obronnych stosowanych wobec sytuacji stresowej.

Człowiek ma zdolność radzenia sobie ze stresem niejako w sposób naturalny wrodzony ale przez psychologów ta naturalna zdolność jest traktowana jako baza, która sprzyja kształtowaniu się właściwej odporności na stres. Nabyta umiejętność radzenia sobie ze stresem pomaga w zwalczaniu jego skutków.

W literaturze psychologicznej poświęconej indywidualnym wzorcom redukcji stresu wymienia się 15 wzorców radzenia sobie ze stresem:

1. Ćwiczenia fizyczne – obejmujące różnego typu ćwiczenia od gimnastyki, aerobiku do wyrafinowanego sportu wyczynowego włącznie.
2. Dbłość o zdrowie – obejmuje racjonalne żywienie (odpowiednie dawkowanie witamin, cukru, soli i tłuszczów), właściwy sen, brak używek.
3. Relaksacja – unikanie napięcia mięśniowego i psychicznego oraz korzystanie z treningów: relaksacyjnych, autogennych, medytacji transcendentnej, ćwiczeń oddechowych jogi itp.
4. Masaż – klasyczny, podwodny, bicze wodne itp.
5. Umiejętność komunikowania się (także pozawerbalna).
6. Pewność siebie.

⁷ L. Kulmatycki: *Stres, joga, relaksacja*. Wrocław 1993 s. 17-18.

7. Umiejętność współżycia w grupie.
8. Rozładowywanie konfliktów.
9. Łagodzenie skutków kryzysu.
10. Rozwiązywanie problemu.
11. Redukcja lęku przed śmiercią poprzez godziwe umieranie.
12. Nowa koncepcja zdrowia psychicznego Sely'ego oparta na etyce wg reguły „integracja ciała, rozumu i ducha”.
13. Właściwa organizacja pracy.
14. Usunięcie nieadekwatności występującej między wymaganiami i własnymi możliwościami.
15. Dbalność o fizyczne środowisko pracy (naturalne, sztuczne)⁸.

W wielu sytuacjach stresowych człowiek nie potrafi za pomocą własnych wzorców zwalczania stresu sprostać sytuacji kryzysowej. Oprócz przedstawionych powyżej indywidualnych wzorców walki ze stresem istnieją instytucjonalne formy wsparcia społecznego. Człowiek jako istota społeczna, funkcjonująca w rodzinie, grupie, społeczeństwie otrzymuje wsparcie w radzeniu sobie ze stresem od różnych instytucji i organizacji społecznych. Wsparcie społeczne spełnia szczególnie ważną rolę w zwalczaniu stresu a tym samym w utrzymaniu zdrowia człowieka.

Pojęcie wsparcia społecznego powiązane jest z istnieniem sieci społecznej, czyli obecności i powiązań jednostki z innymi ludźmi. To, że człowiek jest członkiem określonej sieci społecznej (małżonek, dzieci, sąsiedzi, przyjaciele) nie oznacza, że otrzymuje on od niej wsparcie. Kiedy człowiek przeżywa krytyczne wydarzenie życiowe, np. stratę współmałżonka, może mieć wiele osób w swoim najbliższym otoczeniu, ale oferowana przez nie pomoc może nie być właściwa i niechętnie przekazywana, a osoba przeżywająca ogromny stres może nie być gotowa do przyjęcia pomocy lub nie potrafi z niej skorzystać. Może ona oczekiwać wsparcia innego rodzaju i z innych źródeł niż te, które próbują ją wspierać.

Można wyróżnić cztery typy wsparcia społecznego⁹:

1. Emocjonalne – wyrażanie opieki, zaufania, troski, bliskości, szacunku, stworzenie możliwości wygadania się, autoekspresji itp.
2. Informacyjne – dostarczenie informacji, nowych umiejętności, udzielanie rad, komunikowanie przynależności jednostki do określonego systemu wsparcia społecznego itp.
3. Instrumentalne – dostarczanie dóbr materialnych, wspólne rozwiązywanie trudnych zadań itp.
4. Oceniające – wyrażenie akceptacji, zrozumienia, zachęty, przekazywanie pozytywnych informacji na temat danej osoby itp.

Wymienione typy wsparcia społecznego często są ze sobą ściśle powiązane i wzajemnie się warunkują. Na przykład wyrażenie pozytywnej oceny

⁸ Cyt. za: J. Terelak: *Stres psychologiczny*. Bydgoszcz 1995 s. 295.

⁹ H. Sęk: *Wsparcie społeczne – co robić, aby stało się pojęciem naukowym*. „Przegląd Psychologiczny” 1986 nr 3 s. 793-794.

działań danej osoby może stanowić dla niej specyficzne podtrzymanie emocjonalne. Udzielanie rad w trudnych sytuacjach życiowych może wskazać rozwiązania trudnego problemu a jednocześnie być wyrazem czyjejs troski.

Aby życie nie zostało zdominowane przez stres, którego długotrwałe i ciągłe działanie może doprowadzić do różnych chorób psychicznych i psychosomatycznych należy zredukować skutki sytuacji stresowych poprzez różnego rodzaju formy samodoskonalenia (zmianę filozofii życiowej, sposobu myślenia, poznanie własnych emocji itp.).

Pomocą w samodoskonaleniu się mogą być książki. W chwili obecnej na rynku księgarskim można znaleźć sporo literatury pomagającej w zwalczaniu stresu i redukowaniu jego skutków, wspomagającej człowieka w przystosowaniu się i opanowaniu wymagań rzeczywistości zewnętrznej oraz stwarzającej szansę na zysk i rozwój. Dlatego warto zapoznać się z literaturą dotyczącą tego zagadnienia i zastosować zawarte tam rady we własnym życiu. Chcąc naprawdę zminimalizować skutki stresu w codziennym życiu trzeba zalecane książki nie tylko przeczytać ale skorzystać z porad w nich zawartych.

PORADNIK BIBLIOGRAFICZNY

Adresaci

Poradnik ten adresowany jest do młodzieżowych i dorosłych czytelników. Powinni zainteresować się nim wszyscy, którzy chcą uświadomić sobie działanie wszechobecnego stresu i zredukować jego skutki w codziennym życiu.

Cel

Zadaniem bibliografii jest zapoznanie czytelnika z:

- możliwościami indywidualnego redukowania stresu za pomocą wielorakich technik,
- umiejętnością komunikowania się,
- przyczyną powstawania konfliktów i problemów oraz sposobami rozwiązywania ich.

Dobór materiałów

Przygotowanie *Poradnika* zostało poprzedzone poszukiwaniami wszelkich publikacji pomocnych w zwalczaniu stresu. Przejrzano około 400 pozycji, z czego wybrano 100. Wyboru dokonano spośród druków zwartych wydanych w języku polskim. W poradniku umieszczono książki, które zostały opublikowane w latach 1990-1997. Podyktowane to zostało tym, że w latach wcześniejszych temat zwalczania stresu był rozpatrywany od strony nau-

kowej a nie praktycznej. W języku polskim ukazało się mało pozycji na ten temat. Szeroki zakres tematyczny poradnika sprawił, że dokonując selekcji brano pod uwagę sposób i formę podanej wiedzy dostosowaną do adresatów a nie oceniano ich wartości naukowej. Uwzględniając adresatów poradnika zamieszczono w nim przede wszystkim opracowania popularnonaukowe, przystępnie napisane publikacje naukowe oraz książki typu poradnikowego. Zdecydowano się pominąć artykuły z czasopism, ponieważ temat stresu jest w nich szeroko poruszany ale niestety nie zamieszczają one konkretnych sposobów redukowania napięcia nerwowego, więc bezcelowe byłoby zamieszczanie ich w tym poradniku.

Opis

Zastosowano opis zgodny z normą PN-82 N-01152-01 stosowaną dla opisu bibliograficznego. Przyjęto opis drugiego stopnia z adnotacjami.

Dla potrzeb poradnika otrzymał on postać:

NR POZYCJI. NAZWISKO i imię

Tytuł właściwy: dodatek do tytułu. / Autor; tłumacz. -

Miejsce wydania: Wydawca, rok wydania.

Adnotacje

Wszystkie opisy i adnotacje zostały sporządzone z autopsji.

Adnotacje

Opisy zaopatrzone w adnotacje. Zastosowane adnotacje stanowią połączenie różnych jej typów. Zawierają one krótkie omówienie treści książki, sposób ujęcia w niej tematu, stopnia jej trudności.

Układ

Zastosowano układ oparty na indywidualnych wzorcach poradnika radzenia sobie ze stresem. Przedstawia się on następująco:

1. Dbalność o zdrowie i dobre samopoczucie.
2. Relaksacja.
3. Umiejętność komunikowania się.
4. Pewność siebie
 - 4.1. Poczucie własnej wartości.
 - 4.2. Zmiana sposobu myślenia, pozytywne nastawienie.
 - 4.3. Asertywność.
 - 4.4. Opanowywanie trudnych emocji.
5. Umiejętność współżycia w rodzinie/grupie.
6. Rozładowywanie konfliktów, rozwiązywanie problemów, łagodzenie skutków kryzysu, pokonywanie trudności.
 - 6.1. Problemy rodzinne, małżeńskie.
 - 6.2. Autohipnoza – technika rozwiązywania problemów.
 - 6.3. Problemy związane z samotnością, śmiercią bliskiej osoby.

- 6.4. Umiejętność pokonywania trudności i konfliktów.
7. Redukcja lęku przed śmiercią poprzez godziwe umieranie.
8. Integracja ciała, rozumu i ducha, nowa koncepcja zdrowia psychicznego.
9. Właściwa organizacja pracy.
10. Usunięcie nieadekwatności występujących między wymaganiami i własnymi możliwościami.
11. Dbalność o fizyczne środowisko pracy i życia.

W spisie zastosowano ciągłą numerację pozycji.

Pozycje przyporządkowane kilku działom otrzymywały pełny opis tylko w jednym dziale, a opis skrócony (autor, tytuł) wraz z odesłaniem do opisu pełnego w pozostałych działach.

Indeksy

Poradnik zaopatrzone w indeks autorski i tytułowy.

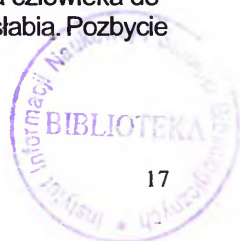
1. DBAŁOŚĆ O ZDROWIE I DOBRE SAMOPOCZUCIE (ćwiczenia fizyczne, prawidłowe odżywianie się, unikanie szkodliwych nawyków, sen)

Rozsądne dbanie o zdrowie i ogólne dobre samopoczucie to podstawa skutecznego panowania nad stresem. Kondycja fizyczna sprzyja dobremu zdrowiu i długowieczności, korzystnie wpływa na jakość życia i pomaga osiągnąć stan zrelaksowania.

Znajomość zasad prawidłowego odżywiania się pozwala tak skomponować codzienną dietę aby zawierała niezbędną ilość witamin, biopierwiastków, składników mineralnych, potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu i uwolniła od nadwagi.

Użytki takie jak kawa, papierosy, alkohol, narkotyki, często stosowane są, aby zwalczyć efekty stresu a tymczasem regularne ich spożywanie zamiast je usuwać zwiększa natężenie stresu. Podobnie dzieje się w przypadku środków farmakologicznych takich jak pigułki nasenne czy tabletki uspokajające.

Tego typu przyzwyczajenia i nałogi są powszechnie przyjęte ale trzeba pamiętać, że żaden sztuczny środek stymulujący nie jest dla człowieka dobry, używanie go zwiększa stres robiąc tylko wrażenie, że go osłabia. Pozbycie się nałogów jest więc małym krokiem w redukcji stresu.



1. KIRSTA Alix

Jak przezwyciężyć stres: książka o sposobach odpoczynku i o pozytywnym podejściu do życia. / Alix Kirsta; przekł. Renata i Jerzy Galkowie. – Warszawa: Oficyna Wydaw. „Delta W-Z”, 1997.

Książka jest praktycznym przewodnikiem po wszystkich obszarach życia pokazującym jak radzić sobie ze stresogennymi sytuacjami codzienności. Podzielona jest na cztery części. Pierwsza z nich wyjaśnia przyczyny stresu oraz uświadamia czytelnikowi, co wytrąca z normalnego trybu życia i wpuści w depresję. Druga przedstawia sposoby minimalizowania skutków stresu poprzez zmianę odżywiania się, stosunku do ludzi, gospodarowania czasem. Sposoby relaksu zawarte są w trzeciej części, gdzie autorka omawia różnorakie techniki odpoczynku i odreagowania problemów. Na część czwartą składają się konkretne rady jak uporać się z kłopotami wywołanymi chorobą, paniką, depresją, stresami związanymi z pracą. Piękne ilustracje i zdjęcia zachęcają do zapoznania się z treścią.

2. NEIDHARDT E. Joseph, WEINSTEIN Malcolm S., CONRY Robert F.
Jak opanować stres, poradnik bez trików: skuteczne metody dla każdego. / E. Joseph Neidhardt, Malcolm S. Weinstein, Robert F. Conry; tłum. Alina Kopeć. – Lublin: Wydaw. „M & A Communications Polska” we współpracy z „M & A Communications Canada” 1996.

Rozsądne dbanie o zdrowie i ogólne samopoczucie to podstawa skutecznego panowania nad stresem. Autorzy omawiają podstawy prawidłowego odżywiania, nawyki ćwiczeń fizycznych i snu, szkodliwe nawyki, wypoczynek oraz tworzenie towarzyskiego kręgu wzajemnego wspierania się. Poradnik, którego autorami są eksperci w dziedzinie medycyny, psychologii i pedagogiki, przedstawia podstawowe zasady samopielęgnacji oraz programy kontrolowania stresu. Książka składa się z siedmiu rozdziałów opisujących różne techniki zwalczania stresu. Wśród metod zwalczania stresu autorzy proponują trening relaksacyjny oraz trening autogeniczny (samorzutny).

3. PROTO Louis

Obudź swoją energię: naturalne sposoby zwalczania stresu i choroby. / Louis Proto; przekł. Dominika Materska. – Warszawa: Wydaw. „Amber Sp. z o.o.”, 1996.

Ta książka opowiada przede wszystkim o jakości życia, o tym co zrobić, by poczuć się lepiej. Pokazuje, jak rozpoznać, czego w danej chwili potrzebujemy i jak możemy zaspokoić nasze potrzeby poprzez świadomą kontrolę procesów dokonujących się w naszych organizmach. Ludzie żyją dzięki energii. Autor opisuje energię pozytywną i negatywną oraz ich oddziaływanie na nasze życie. Źródłem energii jest jedzenie; w książce zaprezentowane są różnego rodzaju diety, wartości energetyczne niektórych pokarmów i ich znaczenie w samopoczuciu człowieka oraz w zwalczaniu sytuacji stresowych.

4. SANTORSKI Jacek, ŚLÓSARSKA Magdalena, TABACZYŃSKA Anna *Recepty na dobry sen.* / Jacek Santorski, Magdalena Ślósarska, Anna Tabaczyńska . – Warszawa: Jacek Santorski & Co. Agencja Wydawnicza, 1993.

Problemy ze snem są rezultatem niewłaściwych nawyków codziennego życia i przewlekłego emocjonalnego stresu. Książka, składająca się z części teoretycznej wyjaśniającej czym jest sen i części praktycznej zawierającej ćwiczenia i recepty, jest swoistym przewodnikiem w pracy nad sobą. Przeznaczona jest dla osób, które chcą bez pigułki łatwo zasypiać, śnić dobre sny i budzić się w dobrym nastroju.

5. STRES, lęk, depresja. / red. Diana L.Ajjan; przekł. Barbara Orłowska. – Warszawa: Wydaw. „Amber Sp. z o.o.”, 1996.

Naturalne sposoby usuwania stresu, takie jak akupresura, aromaterapia, ćwiczenia fizyczne, homeopatia, wodolecznictwo, odżywianie omawiają autorzy tej książki. Farmaceutyki, które stosuje medycyna konwencjonalna wywołują niekorzystne dla organizmu skutki uboczne a prezentowane przez autorów metody naturalne są całkowicie bezpieczne, pozwalają odzyskać równowagę psychiczną i dobre samopoczucie. Wszechstronny przewodnik po alternatywnych metodach terapii zaburzeń emocjonalnych. Autorzy wyjaśniają istotę naturalnego leczenia oraz różnice między medycyną konwencjonalną i alternatywną. Szeroko przedstawiony wachlarz technik relaksacyjnych od medytacji poprzez relaksację progresywną do wizualizacji (trening wyobraźni) oraz techniki oddechowe pozwalają na wybranie odpowiedniej dla siebie techniki.

2. RELAKSACJA/MASAŻ

Terminowi „stres” przeciwstawny jest termin „relaksacja”. Słowo to rozumiane jest w dwojaki sposób. Z jednej strony używane jest do określenia czynności czy też form związanych z odpoczynkiem i czasem wolnym takich jak spacer, pływanie, drzemka, słuchanie radia czy oglądanie telewizji. Są to sposoby rekreacji. Z drugiej strony relaksacja jako naturalna metoda antystresowa jest świadomą, ukierunkowaną działalnością, która ma doprowadzić do całkowitego wyeliminowania napięcia mięśniowego i obniżenia aktywności myślowej i emocjonalnej.

Przedstawione poniżej pozycje dotyczą relaksacji w tym drugim, węższym znaczeniu. Omawiają konkretne metody relaksacyjne, których trzeba się nauczyć i regularnie ćwiczyć. Są one naturalnymi sposobami antystresowymi.

6. DOKTÓR Tadeusz

Orientalne techniki relaksu i medytacji. / Tadeusz Doktor. – Warszawa: Wydaw. „Iskry”, 1993.

Książka składa się z trzech zasadniczych części. W części pierwszej przedstawione są orientalne techniki relaksu – joga, tai, zen – wraz z ich filozoficzną obudową, część druga przedstawia punkt widzenia współczesnej nauki, a zwłaszcza psychologii, na prezentowane techniki, a trzecia poświęcona jest praktycznemu zastosowaniu tych trzech metod oraz ich licznych adaptacji.

7. GONIKMAN E. I.

***Jak pokonać stres. Ayurveda joga palców mudry.* / E. I. Gonikman; Tłum. Elena Marguła. – Poznań: Wydaw. „Arka s.c.”, 1996.**

Czytelnik znajdzie w tej niewielkiej książeczce wskazówki dotyczące automasażu, leczenia za pomocą ayurwedy – małej jogi palców – metod, które sprawdziły się na przestrzeni kilku stuleci, wytrzymały próbę czasu i służyły pomocą tym, którzy ściśle stosowali się do ich zaleceń. Autor podaje również recepty na mieszanki ziół leczniczych pomocnych w bezsenności, chwiejności emocjonalnej, załamaniu psychicznym.

8. KOKOSZKA Andrzej

***Tajniki świadomości. Zarys ogólnej teorii relaksacji.* / Andrzej Kokoszka. – Kraków: Instytut Ekologii i Zdrowia, 1993.**

Celem „tajników świadomości” jest omówienie ogólnych zjawisk relaksacyjnych oraz zapoznanie czytelnika z niektórymi praktycznymi metodami relaksacji. Autor prezentuje różne teorie relaksacji oparte na tradycyjnych wschodnich systemach filozoficzno-światopoglądowych.

9. KULMATYCKI Lesław

***Stres, joga, relaksacja. Podręcznik ćwiczeń.* / Lesław Kulmatycki. – Wrocław: Wydaw. Wacław Bagiński i Synowie, 1993.**

Autor zajmuje się jogą od wielu lat. Pierwsza część książki traktuje o mechanizmach, przyczynach i objawach stresu. Część druga i trzecia to opis antystresowego treningu według indyjskiej jogi. Proponowany trening przeznaczony jest dla czytelnika niekoniecznie zainteresowanego filozofią Dalekiego Wschodu. Każde z ćwiczeń zaopatrzone jest w klarowną instrukcję oraz rysunek, a całość ograniczona do najbardziej przydatnych technik.

10. MARTIN Sara

***Ciało i umysł: znane i mniej znane formy terapii. Przegląd metod terapeutycznych angażujących sferę fizyczną i psychiczną.* / Sara Martin; przekł. Maria Veith. – Warszawa: Wydaw. „Medium”, 1993.**

Autorka, angielska dziennikarka specjalizująca się w problematyce zdrowia i medycyny alternatywnej, przedstawia 35 metod terapeutycznych, których celem jest poprawa kondycji fizycznej i psychicznej człowieka. Są wśród nich takie jak: aerobik, aikido, biodynamika, choreoterapia czyli leczenie tańcem, różne formy masażu.

11. NEIDHARDT E. Joseph, WEINSTEIN Malcolm S., CONRY Robert F.
Jak opanować stres, poradnik bez trików: skuteczne metody dla każdego. / E. Joseph Neidhardt, Malcolm S. Weinstein, Robert F. Conry; tłum. Alina Kopeć. – Lublin: Wydaw. „M & A Communications Polska” we współpr. z „M & A Communications Canada”, 1996.
Zob. poz. 2.

12. PURNA Swami

Joga dla ciała i umysłu. 12-tygodniowy program ćwiczeń fizycznych i medytacji. / Swami Purna; tłum. Marek Czeakański. – Katowice: Agencja Wydaw. „Comes” Lidia i Andrzej Skarżyński, 1997.

Podręcznik Hatha Jogi, w którym autor połączył ćwiczenia fizyczne i medytację w celu uzyskania pełnej harmonii ciała i umysłu. Książka została podzielona na dwanaście tygodniowych lekcji. Każdy tydzień wnosi nowe ćwiczenia i zawiera myśli przewodnie. Przedstawione zostały techniki właściwego oddychania, techniki relaksacyjne oraz porady dotyczące właściwego odżywiania.

13. SCHENK Christoph

Relaksacja, sposób na stres. / Christoph Schenk; tłum. Hanna Borowiec. – Warszawa: Wydaw. J&BF, 1996.

Przystępnie napisany przewodnik po stresie. Książka składa się z części teoretycznej, gdzie autor przedstawia biologiczne podstawy fizycznych i psychicznych reakcji na stres i części ćwiczeniowej, która zawiera zasady treningu autogennego.

14. SIEK Stanisław

Walka ze stresem. / Stanisław Siek. – Warszawa: Wydaw. „Pomoc Szkole” Sp. z o.o., 1991.

Praktyczny przewodnik opisujący sposoby walki ze stresem, jakie można stosować w ramach uprawiania psychoterapii czy autopsychoterapii. Autor przedstawia takie sposoby przeciwdziałania niekorzystnym skutkom stresu jak: treningi relaksacyjne, różne zabiegi zmiany filozofii życiowej, zmiany optyki widzenia siebie, świata i swoich powinności.

15. SILVA Jose, STONE Robert

Pomóż sobie metodą Silvy. / Jose Silva, Robert Stone; przeł. Piotr Bakalarz. – Łódź: Wydaw. „Ravi”, 1997.

Książka zawiera program ćwiczeń, który daje wszelkie niezbędne informacje pozwalające wykorzystać ogromną moc medytacji i wyobraźni, tak aby w pełni świadomie uczestniczyć w dziele kreacji siebie oraz swego świata.

16. STRES, lęk, depresja. / red. Diana L.Ajjan; przekł. Barbara Orłowska. – Warszawa: Wydaw. „Amber Sp. z o.o.”, 1996.
Zob. poz. 5.

3. UMIEJĘTNOŚĆ KOMUNIKOWANIA SIĘ

Inni ludzie, kontakty z nimi, to jeden z najważniejszych czynników stresogennych. Człowiek żyje i pracuje wśród ludzi. Ma wpływ na innych a inni na niego. Porozumiewanie się to umiejętność, która pomaga w codziennych kontaktach i zapobiega nieporozumieniom. Dobór słów i ton wypowiedzi wywierają głęboki, najczęściej nie uświadomiony, wpływ na słuchacza; również sylwetka, określone gesty, wyraz twarzy i sposób poruszania się są językiem wiele mówiącym o tym, co chcemy wyrazić. Ponad 70% komunikacji międzyludzkiej odbywa się właśnie bez słów.

Problemy z komunikowaniem się kobiet i mężczyzn są bardzo istotne, np. w małżeństwie, dlatego warto zapoznać się z pozycjami wyjaśniającymi odmienny sposób myślenia kobiet i mężczyzn. Zrozumienie sposobu myślenia płci przeciwnej ułatwi wzajemne relacje.

17. ARGYLE Michael

Psychologia stosunków międzyludzkich. / Michael Argyle; przeł. Waldemar Domachowski. – Warszawa: PWN, 1991.

Zachowanie interpersonalne jest centralną częścią ludzkiego życia. Relacje z innymi są jednym z głównych źródeł szczęścia, gdy jednak przebiegają źle, to rodzą bardzo silne strapienie i są jedną z przyczyn zaburzeń psychicznych. Autor prezentuje różne rodzaje komunikacji, od niewerbalnej (gesty, mimika twarzy) poprzez kontakt wzrokowy do samoprezentacji. Ostatni rozdział poświęcony jest trenowaniu umiejętności społecznych, radzeniu sobie z ludźmi.

18. BROWN Steve

Jak mówić aby ludzie słuchali. / Steve Brown; przekł. Zbigniew Kościuk. – Warszawa: Oficyna Wydaw. „Logos”, 1996.

Główny problem z mówieniem polega na tym, że wszyscy to robią, lecz tylko niewielu rozumie, co się wówczas dzieje i jak to, co mówią wpływa na innych. Ta książka traktująca o mówieniu, napisana prostym i zrozumiałym językiem przeznaczona jest dla zwykłych ludzi pragnących poprawić swe umiejętności przemawiania i prowadzenia rozmowy. Autor udziela wielu cennych wskazówek dotyczących barier w komunikacji, prowadzenia dyskusji, przezwyciężania nieśmielenia.

19. GRAY John

Naucz się rozumieć płęć przeciwną. / John Gray; przeł. Danuta Golec. – Warszawa: Wydaw. „Prima sp. cyw.”, 1995.

Bardzo interesująca pozycja o różnicach między kobietą i mężczyzną. Największym problemem w obecnych czasach nie są pieniądze ale komunikacja między ludźmi. Autor opierając się na sytuacjach codziennego życia, wyjaśnia odmienny sposób myślenia kobiet i mężczyzn, inną reakcję na stres i jego objawy, inne postrzeganie świata. Poznanie osobowości płci przeciwnej pozwoli na polepszenie związków, uniknięcie konfliktów i docenienie własnych niepowtarzalnych cech.

20. GRZESIUK Lidia, TRYJARSKA Barbara

***Jak pomagać sobie, rodzinie i innym.* / Lidia Grzesiuk, Barbara Tryjarska. – Warszawa: PWN, 1995.**

Każdy z nas znajduje się czasem w sytuacji, w której nie radzi sobie ze swoimi problemami i potrzebuje pomocy. Książka uczy jak skutecznie pomagać sobie i innym. Oprócz porad praktycznych oraz ogólnych refleksji pokazujących jak dostrzegać możliwości rozwoju tkwiące w każdym człowieku, autorki poświęcają dużo miejsca zagadnieniom komunikowania się ludzi. Zapoznają czytelnika z celami komunikowania się, sygnałami niewerbalnymi, językiem ciała. Ostatnia część tej książki uczy jak pomóc samemu sobie.

21. GRIFFIN Em

***Język przyjaźni.* / Em Griffin; przekł. Zbigniew Kościuk. – Warszawa: Wydaw. „Rodzinny Krąg”, 1994.**

Interpersonalne porozumiewania się jest spójną dziedziną wiedzy, którą można po mistrzowsku opanować i stosować. W książce ozdobionej dowcipami rysunkowymi można znaleźć informacje o niewerbalnych sposobach porozumiewania się, o tym jak zrozumieć innych i siebie oraz o interpersonalnym przyciąganiu. Autor pisze o sposobach okazywania sympatii innym, zwraca uwagę na to, jak obraz siebie wpływa na ludzi, do których czujemy sympatię i co jest potrzebne aby przyjaźń była trwała.

22. La HAYE Tim

***Kocham Cię, ale dlaczego jesteśmy tak różni ? : jak sprawić, by różnice działały na naszą korzyść.* / Tim LaHaye; tłum. Krzysztof Kozłowski. – Toruń: Wydaw. „Dabar”, 1993.**

W małżeństwie odmienne charaktery przyciągają się. Ta odmienność temperamentów sprawia, że ludziom jest trudno przystosować się do siebie. Autor posługując się teorią temperamentów, wyjaśnia dlaczego przeciwności się przyciągają i daje rady jak dostosować się do swego partnera. Jest to wspaniała lektura dla małżonków o tym jak rozwiązywać konflikty rodzinne i redukować różnice wynikające z odmiennych temperamentów.

23. KEATING Kathleen

***Mała księga uścisków.* / Kathleen Keating; przekł. Dariusz Rossakowski. – Łódź : Wydaw. „Ravi”, 1995.**

Dzięki tej lekturze przekonamy się jaką wartość mają uściski. Są one wspinałym środkiem komunikacji, niosą niezliczone dobrodziejstwa m.in. rozpraszając samotność, zwalczając lęki, pozwalają powściągnąć apetyt a nawet hamują starzenie. Jest to zdobiony wspinałymi rysunkami, napisany z dużym poczuciem humoru, zbiorok podręcznego arsenału serdeczności, który przyczyni się do lepszego samopoczucia i pełniejszego szczęścia.

24. PEASE Allan

Język ciała: jak czytać myśli ludzi z ich gestów. / Allan Pease; przekł. Ewa Wiekiera. – Kraków: Wydaw. „Gemini”, 1992.

Komunikacja niewerbalna jest procesem wyjątkowo złożonym, dotyczącym ludzi, słów, tonu głosu i ruchów ciała. Celem tej bardzo ciekawej książki jest zapoznanie czytelników z niewerbalnymi sygnałami i znakami oraz zdemonstrowanie, jak ludzie porozumiewają się używając tych środków. Dużo plastycznych przykładów powoduje, że treści zawarte w książce są zrozumiałe i łatwe do odczytania w stosunkach z innymi ludźmi.

25. TANNEN Deborah

Ty nic nie rozumiesz ! : kobieta i mężczyzna w rozmowie. / Deborah Tannen; tłum. Agnieszka Sylwanowicz. – Warszawa: Wydaw. „Wab”, 1994.

Życie człowieka składa się z szeregu rozmów. Mężczyźni i kobiety potrafią różnie interpretować tę samą rozmowę. Deborah Tannen uważa, że każda z płci gra w rozmowie inną rolę. Mężczyzna stara się zachować pozycję w hierarchii, kobieta – widzi w nich zagrożenie. Mężczyzna nie boi się starć i konfliktów, poprzez które potwierdza swoją niezależność, kobieta – widzi w nich zagrożenie dla wspólnoty. Napisana żywym językiem i urozmaicona przykładami z życia książka może pomóc w zrozumieniu płci przeciwnej i uniknięciu wielu nieporozumień i konfliktów.

26. WRIGHT Norman H.

Sztuka porozumiewania się: jak zrozumieć siebie aby zrozumieć współmałżonka. / Norman H. Wright; przekł. Kuba Jabłoński. – Warszawa: Oficyna Wydaw. „Vocatio”, 1995.

Umiejętność porozumiewania się jest kluczem do zawierania wspinałych i trwałych związków małżeńskich. Porozumiewania trzeba się po prostu nauczyć. Opanowanie kilku podanych przez autora zasad i poznanie mechanizmów komunikowania się może uczynić, nawet z najbardziej opornej osoby, eksperta w dziedzinie porozumiewania się.

4. PEWNOŚĆ SIEBIE

Duża liczba ludzi nie potrafi uwierzyć w siebie, podejść do życia z entuzjazmem, pewnością siebie. Są oni w życiu nieszczęśliwi, nie potrafią poradzić sobie z różnorodnymi problemami, akceptują przeciętne życie, niczego nie zmieniając ani niczego nie oczekując, godzą się z vegetacją z dnia na dzień. Jest to ich sposób na życie, który powoduje, że często są nieszczęśliwi i źle usposobieni do ludzi i świata. W rezultacie ich poczucie niskiej wartości sprawia, że winą za własne błędy i rozczarowania obarczają społeczeństwo, ludzi, okoliczności i otaczające ich warunki. Czy można zmienić taką postawę? Tak poprzez: podniesienie poczucia własnej wartości, naukę asertywności, pozytywne nastawienie do życia, zmianę sposobu myślenia.

4. 1 Poczucie własnej wartości

27. ANTHONY Robert

Pełna wiara w siebie: poznanie tajemnicy. / Robert Anthony; przekł. Tomasz Hołówka. – Warszawa: Wydaw. „Studio Emka”, 1996.

Moc uzdrowienia naszego życia drzemie w nas samych. Zdrowie, szczęście, dostatek i spokój wewnętrzny są naturalnymi stanami człowieka, jeżeli tylko umiemy zerwać więzy, zmuszające nas do myślenia źle o nas samych. Materiał zawarty w tej książce obejmuje szeroki wachlarz problemów, od sztuki akceptowania siebie samego poprzez samoświadomość, wyzbycie się poczucia winy, przezwyciężanie strachu i niepokoju do pozytywnej komunikacji.

28. CARLSON Richard

Szczęście na co dzień. /Richard Carlson; przekł. Mirosława Salska-Kaca. – Łódź: Wydaw. „Ravi”, 1996.

Istnieją cztery zasady funkcjonowania psychiki, które pełnią rolę swoistych „przewodników” w życiu i których wykorzystanie pozwala odzyskać naturalną pogodę ducha. Książka ta pomaga w rozpoznawaniu psychicznych przeszkód, które nie pozwalają doświadczać pozytywnych uczuć oraz prezentuje metody obrony przed nimi.

29. CHAPMAN Elwood N.

Postawa życiowa twoją najcenniejszą wartością: praktyczny poradnik stosunków międzyludzkich. / Elwood N. Chapman; przekł. Hanna Rudowicz. – Warszawa: Wydaw. „Studio Emka”, 1995.

Postawa życiowa jest indywidualną sprawą każdego i nikt nikogo nie może zmusić do zmian w osobistej postawie. Każdy jest za zmiany odpowiedzialny sam i tylko sam może dokonać zmian, na swój własny sposób. Książka ta próbuje odpowiedzieć na pytanie: jak utrzymać pozytywną

postawę wobec życia. W kolejnych rozdziałach ukazano, jak można rozpoznać swą postawę życiową, jak ją odnowić oraz wpływ postawy na pracę, współpracowników, środowisko domowe.

30. LINDENFIELD Geal

Poczucie własnej wartości. / Geal Lindenfield; przeł. Ewa Różalska. – Łódź: Wydaw. „Ravi”, 1995.

Praca zawiera praktyczne ćwiczenia, które pomogą podnieść poczucie własnej wartości u siebie oraz u innych. Poszczególne rozdziały mówią o: strategiach samoobrony i uzdrawiania, niezbędnych w pracy nad budowaniem poczucia własnej wartości; programie pomocy samemu sobie; spożytkowaniu naszej własnej siły do wsparcia innych.

31. SPARKS Roger W.

Istota poczucia własnej wartości; proste i skuteczne koncepcje kształtujące poczucie własnej wartości u dorosłych i u dzieci. / Roger W. Sparks; przekł. Tadeusz Niwiński. – Łódź: Wydaw. „Ravi”, 1995.

Każdemu potrzebne jest rozwijanie i utrwalanie poczucia własnej wartości, którego nigdy nie ma za wiele. Ciekawie zaprezentowany rozwój poczucia własnej wartości w postaci czterech etapów. Książka napisana w unikalny sposób: głębokie prawdy podawane są w formie prostych przykładów, anegdot i rysunków. Napisana prostym językiem, na przykładzie wzrostu słonecznika przedstawia mechanizmy mające wpływ na rozwój poczucia własnej wartości i rolę tegoż w życiu każdego człowieka.

32. WEGSCHEIDER-CRUSE Sharon

Jak pokochać siebie: podróż ku poczuciu własnej wartości. / Sharon Wegscheider-Cruse; przekł. Aldona Biała. – Gdańsk: Wydaw. „Atext”, 1996.

Poradnik tej cenionej terapeutki amerykańskiej skierowany jest do wszystkich, którzy mają problemy z samotnością, wstydem, poczuciem winy, uczuciem niespełnienia w życiu, czują się bezwartościowi. Autorka wyjaśnia co jest przyczyną tych problemów, jak sobie z nimi radzić i odnaleźć poczucie własnej wartości.

33. ZUBRZYCKA Elżbieta.

Schudnąć bez wysiłku. / Elżbieta Zubrzycka. – Gdynia: Wydaw. „Atext”, 1997.

Zob. poz. 93.

4.2. Zmiana sposobu myślenia

34. COOPER Diana

Możesz zmienić swoje życie: jak uleczyć własną duszę. / Diana Cooper; przekł. Paweł Luboński. – Warszawa: Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, 1995.

Wszystko co zdarza się nam w życiu, jest następstwem naszych myśli i przekonań. Autorka na własnym przykładzie uczy jak władać własnymi uczuciami i jak twórczo kształtować swoją sytuację. Książka zawiera ćwiczenia, medytacje, wizualizacje i rysunki pomyślane tak, by zdołały zmienić przekonania i postawy, które są źródłem problemów.

35. DODZIUK Anna

Pokochać siebie. / Anna Dodziuk. – Warszawa: Wydaw. „Intra”, 1992. Myślenie o sobie może dodawać skrzydeł a może je podcinać. Niska samoocena jest jedną z najważniejszych i najbardziej powszechnych ludzkich dolegliwości. Autorka – psychoterapeutka – w bardzo prosty, nieskomplikowany sposób, odwołując się do świata, który nas otacza, pokazuje jak zmienić myślenie o sobie i podnieść poczucie własnej wartości.

36. DYER Wayne W.

Pokochaj siebie. / Wayne W. Dyer ; przeł. Marian J. Waszkiewicz . – Poznań: Zysk i S-ka Wydaw. 1994.

Książka omawia zachowania autodestrukcyjne, wymienia przykłady błędnych zachowań, które są typowe dla poszczególnych sfer naszego życia. Zachowania te (szukanie aprobaty, wina i niepokój, zwlekanie), pomimo że wydają się całkowicie dopuszczalne, w rzeczywistości przeszkadzają w osiągnięciu dobrego samopoczucia i szczęścia. W książce dominują dwa tematy: umiejętność kontrolowania i wyboru własnych emocji oraz przejście kontroli nad bieżącymi chwilami życia.

37. FIJEWSKI Piotr

Jak rozwinąć skrzydła. / Piotr Fijewski. – Warszawa: Wydaw. „Wab”, 1997. Książka o tym, jak uwierzyć w siebie, poradzić sobie z nieśmiałością i zrobić porządek ze swoim życiem. Książkę można tylko przeczytać ale można również przy jej użyciu skutecznie pracować nad sobą. Pozycja ta składa się z dwunastu sesji. Każda z nich zawiera ćwiczenia lub zadania do wykonania.

38. GAWAIN Shakti, KING Laurel

Za głosem intuicji. Jak udoskonalić siebie i zmienić życie naszej planety. / Shakti Gawain, Laurel King; przekł. Irena Stąpor. – Warszawa: Wydaw. „Medium”, 1996.

Książka zapoznaje czytelnika z nowym sposobem życia. Najważniejszą sprawą jest nauczyć się wsłuchiwać w swoją intuicję i zawsze postępować

zgodnie z jej zaleceniami, choćby nawet trzeba było przeciwstawić się dawnym wzorcom, zawieść czyjeś oczekiwania czy zburzyć jakiś system przekonań. Autorka udziela wyjaśnień i praktycznych porad jak rozwinąć swą intuicję, nauczyć się podążać za jej wskazaniem i korzystać w pełni ze swoich twórczych możliwości.

39. HAY Luise L.

***Pokochaj siebie, ulecz swoje życie: ćwiczenia.* / Luise L. Hay; przekł. Irena Stępor. – Warszawa: Wydaw. „Medium”, 1996.**

Ćwiczenia zaproponowane przez autorkę dotyczą różnych sfer naszego życia. Autorka zachęca do pracy nad sobą poprzez różne sposoby wzbudzania miłości do siebie samego i techniki pozytywnego myślenia w takich dziedzinach naszego życia jak: zdrowie, samoocena, nałogi, praca, uczucia, seks, przyjaźń.

40. HAY Luise L.

***Poznaj moc, która jest w tobie.* / Luise L. Hay; przekł. Konrad Pawłowski. – Warszawa: Wydaw. „Medium”, 1994.**

Założeniem książki jest teza, że warunkiem koniecznym do osiągnięcia i zachowania pełnego zdrowia fizycznego i psychicznego jest miłość do samego siebie, a potem – do innych ludzi i do świata w ogóle. Autorka omawia wewnętrzne ograniczenia, które uniemożliwiają taką postawę i pokazuje, jak można się od nich uwolnić, jak wejrzeć w siebie i odrzucić wszelkie negatywne emocje, wrażenia, myśli. Każdy człowiek potrafi tego dokonać – wystarczy, że wykorzysta swoją wewnętrzną moc. Książka powinna dotrzeć do wszystkich, którzy pragną kształtować własny los i z troską myślą o innych ludziach oraz planecie, na której żyjemy.

41. JEDLIŃSKI Krzysztof

***Nie dać się upokorzyć.* / Krzysztof Jedliński. – Warszawa: Wydaw. „Wab”, 1996.**

Kluczowymi pojęciami książki są godność i upokorzenie. W pierwszym rozdziale autor rozważa różne sytuacje upokorzenia a następnie daje krok po kroku możliwości zmian tych, tak stresujących, sytuacji i odzyskania godności własnej.

42. KRISHNAMURTI J.

***O konieczności przemiany.* / J. Krishnamurti; przekł. Szczęsny Górski. – Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo, 1994.**

Autor – badacz sposobu działania ludzkiego umysłu twierdzi, że tylko przez zupełną przemianę w głębi serca jednostki może zaistnieć zmiana w społeczeństwie, a przez to pokój na świecie. W książce, napisanej w formie dialogu, stawiane są pytania na temat życia, źródła ludzkich problemów i natury umysłów.

43. KUMMER Peter

Podświadomość – twój partner: O sile pozytywnego myślenia. / Peter Kummer; przekł. Renata Farjaszewska-Krystek. – Warszawa: Wydaw. „Sokrates”, 1995.

Myślenie pozytywne – to świadomość tego co się robi i dlaczego się robi. Autor przedstawia rozliczne techniki prowadzące do konstruktywnego myślenia a tym samym do pozytywnych zmian w życiu codziennym. Uczy i popiera to przykładami z własnego życia jak skutecznie, za pomocą własnej woli, z konsekwencją i determinacją pokonywać kolejne przeszkody stawiane przez życie.

44. LAKE Tony

Samotność: jak sobie z nią radzić. / Tony Lake. – Warszawa: „Książka i Wiedza”, 1993

Każdy, kto czuje się samotny, może albo się z tym pogodzić, albo próbować przezwyciężyć ten stan. Nie jest to aż tak trudne jak mogłoby się wydawać. Autor omawia wady i zalety różnych sposobów nawiązywania kontaktów, m.in. za pomocą ogłoszeń w gazetach, klubów towarzyskich, biur matrymonialnych, metod komputerowych i innych sposobów kojarzenia partnerów.

45. LITTAUER Florence

Tak niewiele trzeba by wznieść się ponad przeciętność. / Florence Littauer. – Warszawa: Oficyna Wydaw. „Logos”, 1995.

Ta żywa i dowcipna książka pokazuje, jak wyznaczać i osiągać cele, rozwijać pozytywny obraz siebie, nabywać zdolności przywódcze, rozszerzać horyzonty umysłowe a także jak wspomagać przyjaciół przeżywających ciężkie chwile – rozwód, chorobę, śmierć.

46. LINN Matthiew, LINN Dennis

Uzdrowianie ludzkich zranień: poprzez pięć etapów przebaczenia. / Matthiew Linn, Dennis Linn; przekł. Agata Bożek. – Kraków: Wydaw. M, 1993.

Autorzy – amerykańscy jezuici, opisują proces uzdrawiania, którego najpierw doświadczyli sami, a potem wykorzystali w pracy z pacjentami. Proponują oni pięć etapów terapii, by bolesne wspomnienia życia stały się okazją dla psychicznego, fizycznego i duchowego uzdrowienia.

47. McGINNIS Alan Loy

Sztuka pewności siebie: jak odkryć swoją wartość i pokonać nieśmiałość. / Alan Loy McGinnis; przekł. Anna Nizińska. – Warszawa: Oficyna Wydaw. „Vocatio”, 1994.

Celem książki jest zaprezentowanie metod prowadzących do zmiany wewnętrznej. Zawiera ona cztery najważniejsze zasady budowania pewności siebie, ćwiczenia pomagające budować pewność siebie oraz uczy jak pokonywać postawy nie sprzyjające pewności siebie.

48. MAJEWSKA-OPIEŁKA Iwona

***Ku doskonałości: 30 dni pracy nad sobą.* / Iwona Majewska-Opiełka. – Warszawa: Wydaw. „Medium”, 1996**

Jest to rodzaj dziennika. Autorka opisuje trzydzieści dni pracy nad sobą, nad kształtowaniem nawyków skutecznego działania. Prezentuje jak można w sposób efektywny pracować nad przyswojeniem sobie tych nawyków i jak w konsekwencji wpływają one konstruktywnie na wszelkie dziedziny życia: związki rodzinne, kontakty z ludźmi, pracę zawodową, rozwój intelektualny, wypoczynek i zdrowie.

49. MAJEWSKA-OPIEŁKA Iwona

***Droga do siebie: o miłości, wartościach naturalnych i nowej psychologii rozwoju duchowego.* / Iwona Majewska-Opiełka. – Warszawa: Wydaw. „Medium”, 1994.**

Książka z dziedziny samorozwoju. Według autorki tajemnica szczęśliwego życia polega na tym, by odnaleźć siebie – narodzić się raz jeszcze – psychologicznie. Bardzo ciekawa pozycja poruszająca takie tematy jak: wartości w naszym życiu, rzeczywistość, która jest wokół, tolerancja, działanie, słuchanie siebie nawzajem.

50. MATTHEWS Andrew

***Bądź szczęśliwy!: jak żyć z poczuciem bezpieczeństwa i wiarą w siebie.* / Andrew Matthews; przekł. Orhan Wasilewski. – Warszawa: Wydaw. „Medium”, 1996.**

Książka mówi o tym jak być szczęśliwym, rozumieć siebie, osiągnąć powodzenie życiowe, wybaczać sobie i śmiać się z siebie. Autor – zawodowy portrecista i karykaturzysta – umieścił w książce zabawne i bardzo pouczające rysunki, które sprawiają, że staje się ona zrozumiała, optymistyczna i bardzo absorbująca. Poznajemy również prawa rządzące naturą i każdym z nas, dzięki czemu życie staje się łatwiejsze.

51. NAYLOR Anne

***Uwierz w siebie.* / Anne Naylor; przekł. Dorota Kulikiewicz. – Łódź: Wydaw. „Ravi”, 1997.**

Książka jest pomyślana jako praktyczny podręcznik pracy nad sobą. Autorka napisała „jest to praktyczna nauka życia z pozytywnym nastawieniem; nauka spotykania i pokonywania własnych lęków i oporów wobec koniecznych zmian; nauka rezygnacji ze sprawowania kontroli nad życiem. /.../ Wiedząc czego pragniesz z głębi serca, będziesz mógł pokonywać wszelkie narzucone sobie ograniczające przekonania, warunki, niezdrowe uzależnienia i nałogi, jakich możesz doświadczać”.

52. PEALE Norman V.

***Entuzjazm zmienia wszystko.* / Norman V. Peale; przekł. Ewa Czerwińska. – Warszawa: Wydaw. „Studio Emka”, 1996.**

Entuzjazm to bezcenna zaleta, która powoduje, że wszystko staje się inne – oto przesłanie tej książki. Autor w bardzo przystępny sposób opisuje entuzjazm, który, według niego, jest narzędziem do walki z miernością życia. W kolejnych rozdziałach pokazuje jak entuzjazm pomaga w zwalczaniu bojaźni i trosk, zdenerwowania i napięcia, jest przydatny w pracy i redukuje stres. Daje dopływ mocy w razie trudności, jest czymś co się udziela i pomaga w codziennym życiu.

53. RAY Veronika

Jak się wzmocnić?: przewodnik autoterapii. / Veronika Ray; przekł. Roman Zawadzki. – Warszawa: Jacek Santorski & Co. Agencja Wydawnicza, 1994.

Książka ta wskazuje jak samemu, dzień po dniu, można budować i utrwać w sobie poczucie tożsamości. Materiał podzielony jest na krótkie lekcje, tematy do medytacji, które można podejmować dzień po dniu, sprawdzając, które z nich i w jakim stopniu odpowiadają naszym potrzebom, badając przy tym swój opór i niechęć do pokonywania trudności życia.

54. SELIGMAN Martin E. P.

Co możesz zmienić a czego nie możesz: ucząc się akceptować siebie: podręcznik skutecznego samodoskonalenia. / Martin E. P. Seligman. – Poznań: „Media Rodzina of Poznań”, 1995.

Jest to przewodnik po obszarach psychiki człowieka, które można zmienić i po tych, których zmienić nie można. Autor mówi o sposobach rozwiązywania takich problemów jak: odchudzanie, picie alkoholu czy zachowania seksualne. Poszczególne rozdziały wprowadzają czytelnika w takie zagadnienia jak: wprowadzanie zmian w życiu emocjonalnym, zmian nawyków jedzenia, picia, zabawy.

55. SELIGMAN Martin E. P.

Optymizmu można się nauczyć: jak zmienić swoje myślenie i swoje życie. / Martin E. P. Seligman; przekł. Andrzej Jankowski. – Poznań: „Media Rodzina of Poznań”, 1993.

Poradnik pokazujący proste i skuteczne sposoby, mogące pomóc w wydobyciu się z pesymizmu oraz zmienić negatywne myślenie i udoskonalić życie. Autor ukazuje wpływ optymizmu na wszystkie dziedziny życia oraz metody dochodzenia do zmian, przechodzenia od pesymizmu do optymizmu.

56. WILKINS Rich „MR POS”

Pozytywne myślenie... i co dalej?: / Rich „MR Pos” Wilkins; przekł. Ewa Jurewicz. – Warszawa: Wydaw. „Medium”, 1997.

We współczesnym świecie termin „pozytywne myślenie” to gwarancja powodzenia zawodowego, pomyślności osobistej, sukcesów towarzyskich, dobrobytu. Książka odpowiada na pytania: dlaczego nie potrafimy przyjąć

tego rodzaju postawy życiowej, jakie skostniałe wzorce i stereotypy myślenia stoją na przeszkodzie i co zrobić aby się z nich wyzwolić. Książka jest praktycznym seminareum pozytywnego myślenia i postępowania, uczy w jaki sposób świadomie i twórczo kształtować swoje pozytywne nastawienie do świata, do innych ludzi, a przede wszystkim – do samych siebie.

4. 3 Asertywność

57. LINDENFIELD Geal

Asertywność. / Geal Lindenfield; tłum. Mariusz Włoczysiak. – Łódź: Wydaw. „Ravi”, 1996.

Krótką, prostą prezentacją teorii i zasad asertywności. Ciekawie zaprezentowany program kursu asertywności zarówno dla grup jak i osób, które chciałyby przeprowadzić kurs indywidualny. W części pierwszej teoretyczne podstawy a w drugiej ćwiczenia praktyczne.

58. MANSFIELD Patricia

Jak być asertywnym. / Patricia Mansfield; przekł. Urszula Zielińska. – Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo, 1995.

Autorka analizuje przyczyny braku śmiałości – w pracy, w domu i w związkach z innymi ludźmi. Książka prowokuje do zastanowienia się, jakie kroki przedsięwziąć aby podnieść własną samoocenę, uczy jak sobie radzić z odtrąceniem, krytyką i poczuciem winy, jak pokochać siebie i jak sprawić, by stać się obiektem miłości, rozstając się jednocześnie z poczuciem niższości, które towarzyszy nam od dzieciństwa.

59. REES Shân, GRAHAM Roderich S.

Bądź sobą: trening asertywności. / Shân Rees, Roderich S. Graham; przekł. Anna Zawadzka, Włodzimierz Derczyński. – Warszawa: „Książka i Wiedza”, 1993.

Asertywność to przyjmowanie odpowiedzialności za własne życie i dokonywane wybory, a nie bierno poddawanie się czy kierowanie wyborami innych. Jest to umiejętność postrzegania siebie takim, jakim się jest. Książka napisana przystępnym i zachęcającym do lektury stylem jest w intencji autorów przede wszystkim praktycznym poradnikiem do indywidualnej nauki. Ćwiczenia w niej zawarte pomogą określić nasze potrzeby i pragnienia, opracować realistyczny plan ich urzeczywistnienia oraz nauczą radzenia sobie z przeszkodami.

4.4. Opanowywanie trudnych emocji

60. JAROSZ Marek

Jak skutecznie radzić sobie z lękiem: i jak działać rozważnie mimo lęku. / Marek Jarosz. – Warszawa: Wydaw. Lekarskie PZWL, 1995.

Szybkie tempo przemian społecznych, trudności adaptacyjne, uciążliwe warunki życia – to wszystko czynniki stresorodne, kumulujące napięcia, powodujące frustracje i depresje. Autor, psychiatra i psycholog – w formie dialogu, rozmów prowadzonych przez lekarza z pacjentem – przedstawia odpowiedzi na pytania dotyczące m.in. nieśmiałości, obawy przed zabranie głosu, lęku, który skłania do myślenia magicznego, nadmiernej łatwości reagowania lękiem, stresów i frustracji, obawy przed ciemnością, samotnością, chorobami. Jest to banalny, interesujący, napisany z humorem, a przede wszystkim oparty na faktach poradnik antystresowy.

61. LINDENFIELD Geal

Okiełznać gniew: strategia opanowywania trudnych emocji. / Geal Lindenfield; przekł. Robert Foltyn. – Łódź: Wydaw. „Ravi”, 1995

Jaki jest wpływ złości na nasz organizm i umysł, jakie są strategie zapobiegające kumulowaniu się frustracji oraz sposoby zachowania spokoju w obliczu wybuchu emocji – o tym mówi autorka tej książki. Podaje również skuteczną taktykę rozwiązywania konfliktów oraz umiejętności pozwalające nam opanować gniew innych osób. Książka pomocna dla osób, które pracują lub żyją w ogromnym stresie i powinni szczególnie uważać, w jaki sposób kierują swoimi emocjami i dla wszystkich, którzy pragną uporać się ze stresem i gniewem.

62. MELLIBRUDA Jerzy

Pułapka nie wybaczonej krzywdy. / Jerzy Mellibruda. – Warszawa: Instytut Psych. Zdrowia i Trzeźwości, 1995.

Poczucie krzywdy – zjawisko dotyczące prawie wszystkich ludzi. Autor opisuje poszczególne etapy przechodzenia przez to uczucie, od przeszłości poprzez gniew, smutek, bezsilność do budowania porządku i porządkowania wartości.

63. POTTER-EFRON Ron

Życie ze złością. / Ron Potter-Efron; przekł. Łucja Ochmańska. – Gdańsk: Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 1996.

Złość ma wiele twarzy, bardzo różnie wpływa na nasze życie, może być czymś złym ale może też być pożyteczna – od nas zależy jak ją wykorzystamy. W tej ciekawie napisanej książce opisano przeróżne rodzaje złości, począwszy od nieuświadomionej (ujawniającej się zapominaniem, spóźnianiem) a skończywszy na ślepej, niszczącej furii. Kolejne zagadnienia omówione są w jedenastu rozdziałach składających się z dwóch części: zrozumienia problemu i propozycji konkretnych działań. Autor ukazuje mechanizmy, przyczyny i skutki złości a co najważniejsze sposoby, które pomagają uwolnić się spod jej panowania.

64. THICH NHAT Hanh

Każdy krok niesie pokój: zen w sztuce codziennego życia. / Hanh Thich Nhat; słowo wstępne Dalaj Lama. – Warszawa: Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, 1991.

Książka znanego nauczyciela buddyzmu zen, lidera światowego ruchu pokojowego. W napisanych pięknym i prostym językiem esejach, autor wprowadza czytelnika w naturalny stan świadomości, umożliwiający rozwiązywanie problemów emocjonalnych, radzenie sobie z arogancją i przemocą ze strony innych, nawiązanie intymnego kontaktu ze światem. Autor zamieścił opisy technik medytacyjnych.

65. VALLES Carlos G.

Kocham – nienawidzę. / Carlos G. Valles; przekł. Małgorzata Głasek. – Warszawa: „Exit”, 1995.

Książka ucząca sztuki życia. Autor – ksiądz jezuita – pokazuje, że wszystkie ludzkie stosunki są oparte na relacjach miłości i nienawiści. Poznanie tej zależności umożliwi świadome kształtowanie życia, dzięki czemu będzie ono wypełnione miłością i szczęściem.

66. WOITITZ Janet G., GARNER Alan

Sztuka życia: podręcznik dla „dorosłych dzieci”. / Janet G. Woititz, Alan Garner; przekł. Dorota Filipczak. – Łódź: Wydaw. „Ravi”, 1996.

Jest to książka dla tych, którzy w sytuacjach trudnych oraz pod wpływem stresu zachowują się jak dzieci – stają się niepewni, zażenowani, reagują złością, agresją, płaczem, poczuciem bezsilności. Na podstawie licznych przykładów zawartych w książce oraz dzięki metodzie małych kroków przy rozwiązywaniu problemów, autorzy poradnika uczą: jak pokonać trudności w nawiązywaniu kontaktów, jak konstruktywnie i spokojnie wyrażać swoje emocje, jak poprawić komunikację z otoczeniem.

67. WRIGHT Norman H.

Jak pokonać lęk. / Norman H. Wright; przekł. Zbigniew Kościuk. – Warszawa: Wydaw. „Rodzinny Krąg”, 1994.

Lęk powoduje, że rezygnujemy z realizacji marzeń. Wskazówki jak zastąpić lęk nadzieją, skąd czerpać pewność siebie i realizować swoje marzenia można znaleźć w tej książce. Zawarte są tam również informacje: jak przestać podsycać lęk, jak pokonać lęk przed utratą kontroli, przed intymnością, odrzuceniem, jak przeżyć porażkę oraz jak zrobić pięć praktycznych kroków w kierunku pokonania lęku.

5. UMIEJĘTNOŚĆ WSPÓŁŻYCIA W GRUPIE/RODZINIE

Człowiek jest istotą społeczną. Przez całe życie funkcjonuje w określonej grupie ludzi (rodzina, współpracownicy, koledzy). Przebywanie w gru-

pie stwarza czasami sytuacje trudne, stresogenne. Aby istniały prawidłowe stosunki pomiędzy poszczególnymi członkami grupy, każdy z nich musi wykazać się pewną dawką zrozumienia i tolerancji. Musi nauczyć się umiejętności współżycia w grupie aby zminimalizować powstawanie sytuacji konfliktowych.

68. CARNEGIE Dale

***Jak zdobyć przyjaciół i zjednać sobie ludzi.* / Dale Carnegie; przeł. Paweł Cichawa. – Warszawa: Wydaw. „Studio Emka”, 1996.**

Pierwsze wydanie tej książki ukazało się w 1937 roku i do tej pory prawdy w niej zawarte są aktualne. Autor przedstawia czytelnikowi zasady rządzące stosunkami między ludźmi. W prostych słowach uczy, jakie są podstawowe techniki kontaktów z ludźmi, podaje sposoby, które sprawią, że ludzie będą cię lubili, uczy jak przekonać innych do swojego sposobu myślenia oraz jak zmieniać ludzi nie zrażając ich i nie zniechęcając.

69. JOHNSON David W.

***Podaj dłoń.* / David W. Johnson; przekł. Barbara Czarnecka. – Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości: Polskie Towarzystwo Psychologiczne, 1992.**

Autor opisuje wiele „umiejętności interpersonalnych”. Są to takie sposoby postępowania z innymi ludźmi, które sprzyjają budowaniu znaczących wzajemnych związków, przyczyniając się do osobistego szczęścia i rozwoju wszystkich zaangażowanych osób. Mowa jest o poznaniu, zaufaniu, zrozumieniu, wpływie i pomocy oraz rozwiązywaniu problemów i konfliktów w sposób otwarty, a jednocześnie budujący, nie zaś niszczący.

70. LITTAUER Florence, LITTAUER Marita

***Układanka osobowości: czyli jak efektywnie współpracować* / Florence Littauer, Marita Littauer; tłum. Zbigniew Kościuk. – Warszawa: Oficyna Wydaw. „Logos”, 1996.**

Za pomocą zaczerpniętych z życia przykładów i zabawnych anegdot autorzy uczą jak rozpoznawać i odnosić się do różnych osobowości, z którym spotykamy się w miejscu pracy. Są tu opisane szczegółowo cztery typy osobowości – sangwinicy, melancholicy, cholerycy i flegmatycy. Charakterystyka ta pozwala zrozumieć zachowanie się osób, z którymi współpracujemy i poprawić kontakty tak aby stały się wartościowsze i nie dochodziło do nieporozumień i konfliktów.

71. NARRAMORE Kevin

***Jak skutecznie współdziałać w miejscu pracy.* / Kevin Narramore; przekł. Zbigniew Kościuk. – Warszawa: Oficyna Wydaw. „Logos”, 1998.**

Autor jest doktorem psychologii przemysłowej. W książce znajdują się wskazówki i rady, które są pomocne w ustaleniu najważniejszych rysów własnej osobowości oraz zdolności porozumiewania się z innymi. Książka ta dostarcza praktycznych wskazówek, które pozwalają skuteczniej współpracować z innymi i czerpać większe zadowolenie z pracy.

72. ULRICH David., DUNNE Harry P.

***Praca, miłość, rodzina.* / David N. Ulrich, Harry P. Dunne; przekł. Anna i Magdalena Kacmajor. – Gdańsk: Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 1996.**

Autorzy opisują zjawisko przenoszenia wzorców rodzinnych i ról, które zostały nam narzucone jeszcze w dzieciństwie, na grunt zawodowy. Można w tej książce przeczytać, jakie z tego przemieszania wzorców wynikają konsekwencje i jak stać się ich świadomym aby lepiej funkcjonować wśród współpracowników i czerpać satysfakcję z pracy.

6. ROZŁADOWYWANIE KONFLIKTÓW, ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW, ŁAGODZENIE SKUTKÓW KRYZYSU. POKONYWANIE TRUDNOŚCI

Konflikty i problemy są nieodłącznym elementem ludzkiego życia. Przeżywają je ludzie w każdym wieku; występują w środowisku domowym i w pracy. Czasami życie wydaje się pełne problemów. Zdarza się, że jeden z nich potrafi przesłonić cały świat. Każdy jednak problem jest możliwy do rozwiązania: wystarczy nauczyć się patrzeć z boku na daną sytuację i poszukać możliwości alternatywnych. Każdy człowiek musi jednak samodzielnie rozwiązywać swoje problemy. Nikt nie może nikogo w tym wyręczyć, ale jest w stanie wskazać mu drogę jak uporać się trudną sytuacją. Pomocą w zwalczaniu stresów wynikających z różnych sytuacji codziennego życia mogą być książki poruszające te problemy i uczące jak z nimi walczyć.

6. 1. Problemy rodzinne/małżeńskie

73. BECK Aaron T.

***Miłość nie wystarczy. Jak rozwiązywać nieporozumienia i konflikty małżeńskie.* / Aaron T. Beck; przekł. Andrzej Jankowski. – Poznań: „Media Rodzina of Poznań”, 1996.**

Książka adresowana do wszystkich par małżeńskich, które pragną swój związek oprzeć na trwałych fundamentach. Choć najczęściej filarem związku pozostaje miłość, to jednak zdarza się, że narastające konflikty i nieporozumienia mogą zniszczyć nie tylko ją, ale nawet sam związek. Autor –

profesor, autorytet w dziedzinie nauk psychologicznych – podaje proste i praktyczne rady jak opanować umiejętności rozpoznawania i rozwiązywania rodzających się konfliktów oraz jak efektywnie tę umiejętność stosować. Rozdział 18 poświęcony jest problemom stresu w małżeństwie i sposobom zwalczania go.

74. CAMERON-BANDLER Leslie, GORDON Dawid, LEBEAU Michael
Know-how. Jak rozwiązać codzienne i niecodzienne problemy. / Leslie Cameron-Bandler, Dawid Gordon, Michael Lebeau; przeł. Danuta Golec. – Gdańsk: Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 1992.

Autorzy – twórcy a zarazem praktycy metody programowania neurolingwistycznego przedstawiają procesy myślowe, spostrzeżenia oraz konkretne zachowania, w naturalny sposób prowadzące do sukcesów i poczucia satysfakcji w kilku najtrudniejszych i najważniejszych dziedzinach życia. Autorzy nie proponują żadnych cudownych rozwiązań ale uczą jak zaprogramować własne życie aby było łatwiejsze.

75. CHEŁPA Stanisław, WITKOWSKI Tomasz
Psychologia konfliktów: praktyka radzenia sobie ze sporami. / Stanisława Chęłpa, Tomasz Witkowski. – Warszawa: Wydaw. Szkolne i Pedagogiczne, 1995.

Żeby dobrze zrozumieć i rozwiązywać konflikty, musimy dokładnie zdać sobie sprawę z ich znaczenia dla nas. Nie wszystkie spory są złem koniecznym, od którego chcemy się uwolnić. Niektóre przynoszą nam wiele korzyści. Autorzy proponują spojrzenie na konflikt jako na rzecz pozytywną. W przystępny sposób, na podstawie przykładów z różnych sfer naszego życia, ukazują różne oblicza konfliktów, przyczyny ich powstawania a także sposoby rozwiązywania. Prosty, zrozumiały język oraz rysunki wzbogacają tę pozycję i zachęcają do sięgnięcia po nią.

76. FISCHALECK Fritz
Uczciwa kłótnia małżeńska: jak rozwiązywać konflikty. / Fritz Fischaleck; przeł. Alicja Makowska, Elżbieta Sujak. – Warszawa: Instytut Wydaw. „PAX”, 1990.

Jest to propozycja wspólnej drogi dla małżonków poprzez konflikty ku większemu zrozumieniu, tolerancji i miłości. Droga „uczciwej kłótni”, droga partnerstwa, na której otwarte wyrażanie własnych racji i uczuć idzie w parze z otwarciem na racje i uczucia małżonka. Książka zawiera wiele informacji dotyczących treści konfliktów małżeńskich, techniki prowadzenia sporu, a także wskazań służących lepszemu wyrażaniu własnych uczuć i uwrażliwieniu na osobę małżonka. Znajduje się tu również obszerny program ćwiczeń mający na celu pogłębienie i wcielenie w życie tej wiedzy.

77. GUT Jerzy, HAMAN Wojciech

***Docenić konflikt: od walki i manipulacji do współpracy.* / Jerzy Gut, Wojciech Haman. – Warszawa: Wydaw. „Kontrakt”, 1995.**

Książka jest praktycznym poradnikiem dla osób, które z racji swojego zawodu, funkcji bądź sytuacji życiowej mają często do czynienia z konfliktami i muszą negocjować. Można w niej znaleźć użyteczne sposoby budowania dobrego kontaktu i zachęcania do współpracy, przeciwstawiania się presji i manipulacji, skutecznego negocjowania dającego satysfakcję obu stronom konfliktu.

78. TANNEN Deborah.

***Ty nic nie rozumiesz ! : kobieta i mężczyzna w rozmowie.* / Deborah Tannen; tłum. Agnieszka Sylwanowicz. – Warszawa: Wydaw. „Wab”, 1994.**

Zob. poz. 25.

79. WITKIN Georgia

***Stres męski. Jak przetrwać stres w latach dziewięćdziesiątych.* / Georgia Witkin; przeł. Aleksander Gomola. – Poznań: Dom Wydaw. „Rebis”, 1997.**

Autorka – profesor psychiatrii – opisuje wpływ stresu na organizm mężczyzny, stresogenne aspekty pracy i kariery zawodowej. Czytelnik znajdzie w książce wiele szczegółowych technik przeciwdziałania stresowi i łagodzenia jego skutków.

80. La HAYE Tim.

***Kocham Cię, ale dlaczego jesteśmy tak różni ? : jak sprawić, by różnice działały na naszą korzyść.* / Tim LaHaye; tłum. Krzysztof Kozłowski. – Toruń: Wydaw. „Dabar”, 1993.**

Zob. poz. 22.

6.2. Autohipnoza

81. HARIMAN Jusuf

***Jak wykorzystać siłę autohipnozy.* / Jusuf Hariman; przeł. Marek Jedliński – Łódź: Wydaw. „Ravi”, 1995.**

Książka ta jest pomyślana jako skrócona encyklopedia „życiowych problemów” i skierowana jest do tych, których problemy zaczynają się od lekkich a kończą na niemal poważnych. Za pomocą autohipnozy można zapanować nad nałogami, odbudować pewność siebie, pozbyć się lęków, poprawić stosunki międzyludzkie.

82. KOMOROWSKA Joanna

***Autohipnoza: psychoterapia dla każdego.* / Joanna Komorowska . – Warszawa: „Wiedza Powszechna”, 1996.**

Książka jest podzielona na trzy części. Pierwsza dotyczy ogólnej wiedzy na temat hipnozy i autohipnozy – przygotowuje teoretycznie do proponowanych na dalszych stronach ćwiczeń. W części drugiej zgromadzone są praktyczne informacje niezbędne do umiejętnego wykorzystania wizualizacji oraz autohipnozy w codziennym życiu. Ostatnia część przedstawia przyczyny kilku najpowszechniejszych problemów oraz techniki ułatwiające ich rozwiązywanie. Za pomocą autohipnozy można poradzić sobie ze stresem, odzyskać pewność siebie, usunąć nadwagę, pozbyć się nałogu palenia papierosów, zwalczyć chorobę i ból.

83. SHEEHAN ELAINE

Autohipnoza: skuteczne sposoby na codzienne problemy. / Elaine Sheehan; przekł. Jerzy Łoziński. – Warszawa: Oficyna Wydaw. „Spar”, 1995.

Hipnoza to nie tyle terapia, ile naturalne zjawisko, którego korzystne wpływy są mało znane, a które staje się nader użyteczne, gdy używać go jako środka wspomagającego standardowe techniki psychoterapeutyczne. Autor zapoznaje czytelnika z dziejami hipnozy, uczy jak wchodzić w stan hipnozy oraz daje praktyczne rady, jak leczyć różne dolegliwości za pomocą autohipnozy.

6. 3. Problemy związane z samotnością, śmiercią bliskiej osoby

84. JOHNSON Stephen

Dobre życie w pojedynkę. / Stephen Johnson; przekł. Helena Grzegołowska-Klarkowska. – Warszawa: Jacek Santorski & Co Wydawnictwo, 1993.

Jest to swoisty poradnik dla osób, które przeżywają kryzys na skutek rozstania z partnerem życiowym. Ukazuje różne możliwości radzenia sobie z poczuciem samotności, bezradnością, gniewem, poczuciem winy, uczuciami, które nieuchronnie przeżywane są w takich sytuacjach.

85. McDOWELL Josh, WAKEFIELD Norm

Przyjaciel samotnych serc: jak wygrać z samotnością. / Josh McDowell, Norm Wakefield; przekł. Piotr Grzelak. – Warszawa: Oficyna Wydaw. „Vocatio”, 1994.

Samotność to problem znany ludziom w każdym wieku. Jest to pewnego rodzaju przewodnik dla młodych ludzi odczuwających samotność. Autorzy opisują najbardziej typowe sytuacje, w których dominuje to uczucie i dają wskazówki jak z nim walczyć w oparciu o duchowość chrześcijańską.

86. McWILLIAMS Peter, COLGROVE Melba, BLOOMFIELD Herold
Jak przeżyć utatę miłości. / Peter McWilliams, Melba Colgrove, Herold Bloomfield; przekł. Beata Moderska, Tadeusz Zysk. – Poznań: Dom Wydaw. „Rebis”, 1993.

Napisana w nietuzinkowej formie książka, pomocna w momencie utraty miłości, kochanej osoby czy choćby pracy. W prosty i klarowny sposób uczy, jak nie poddać się depresji, jak stopniowo otrząsnąć się ze straty. Książka ta pomaga również przezwyciężyć często spotykane problemy, związane z utratą przyjaciela, męża czy kochanka.

87. SANDERS Catherine M.

***Powrót nadziei.* / Catherine M. Sanders; przekł. Elżbieta Knoll. – Gdańsk: Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 1996.**

Książka dotyka bardzo bolesnego zagadnienia, jakim jest utrata najbliższej osoby (małżonka, dziecka, dziecka nienarodzonego). Autorka poszukuje w niej odpowiedzi na pytanie, skąd się bierze to straszne, szarpiące wewnętrznego cierpienie, które zwykle odczuwamy. I znajduje odpowiedź. Bólu tego nie da się okpić, zapomnieć, trzeba go przeżyć w pełni świadomie, w całej ostrości. A pomoc w tym może w miarę dogłębne zrozumienie go i to nie tylko wtedy, kiedy nieszczęście już się wydarzy, lecz i wcześniej. Lektura dla tych, co sami stracili kogoś bliskiego i dla tych, którzy powinni służyć im pomocą.

88. TIETZE Henry G.

***Czas samotności: życie po rozstaniu.* / Henry G. Tietze; przekł. Dariusz Łyznik. – Warszawa: Oficyna Wydaw. „Spar”, 1996.**

Rozwód – zmiana sytuacji życiowej, poczucie samotności – trudny czas dla osoby będącej w takiej sytuacji. Autor przedstawia nie tylko trudności tego okresu ale również szanse. Jest to swoisty przewodnik dla świeżo rozstanych, mówiący o pozytywnych stronach tego czasu.

6.4. Umiejętność pokonywania trudności i konfliktów

89. LAWSON Michael

***Wobec konfliktu.* / Michael Lawson; przeł. Mariusz Bereta. – Kraków: Wydaw. M, 1993.**

Konflikt jest dziedziną rozległą o szerokim zasięgu. Poradnik jest napisany tak, aby umożliwić lepsze przezwyciężanie konfliktów i napiętych sytuacji życiowych. Wskazówki w nim zawarte pomogą stawić czoło problemom istniejącym w samym człowieku, jak i w jego kontaktach z innymi. Ćwiczenia proponowane przez autora umożliwiają uchwycenie istoty zagadnienia.

90. LITTAUER Florence

***Odkryj dobre strony trudnych czasów: umiejętność pokonywania przeciwności.* / Florence Littauer; przeł. Maria Sabiło-Widera. – Warszawa: Oficyna Wydaw. „Logos”, 1996.**

Autorka dzieli się przeciwnościami, jakie napotkała w swoim życiu. Jest to fascynująca, niepowtarzalna opowieść o zwykłym życiu, w którym wystę-

pują zmartwienia, tragedie, trudne momenty, a wszystko to staje się motorem do dalszego życia i przezwyciężania zaistniałych trudności.

91. ROGERS Brenda

***Jak rozwiązywać swoje problemy.* / Brenda Rogers; przeł. Anna Zawadzka. – Warszawa: „Książka i Wiedza”, 1995.**

W bardzo ciekawy sposób autorka przedstawia rozwiązywanie problemów codziennego życia. Radzi aby spojrzeć na problem (sytuację trudną) tak, jakby dotyczyła ona kogoś innego, bo wtedy można dostrzec nowe możliwości rozwiązania, wydawałoby się beznadziejnej sprawy. W sposób przejrzysty, poparty przykładami, ukazuje jak przebiegają kolejne etapy uczenia się takiego rozwiązywania własnych problemów.

92. SANTORSKI Jacek

***Jak przetrwać w stresie.* / Jacek Santorski. – Warszawa: Jacek Santorski & Co. Agencja Wydawnicza, 1996.**

Popularny poradnik, na który składają się artykuły poświęcone takim sytuacjom stresowym jak samotność, rodzina, praca. Autor daje rady jak przezwyciężać trudne sytuacje życiowe, wyjaśniając jakie jest ich źródło.

93. ZUBRZYCKA Elżbieta

***Schudnąć bez wysiłku.* / Elżbieta Zubrzycka. – Gdynia: Wydaw. „Atext”, 1997.**

Otyłość dość często powoduje zaniżenie samooceny i niewiarę we własne możliwości. Poradnik ten przedstawia odmienność doświadczeń ludzi otyłych w codziennym życiu, ich trudności i niepokoje. Problem odchudzania zaprezentowany jest w kontekście poczucia własnej wartości. Zmiana stosunku do siebie, wiara w siebie, spowoduje, że otyłość przestanie być najważniejszym problemem.

7. REDUKCJA LĘKU PRZED ŚMIERCIĄ POPRZEZ GODZIWE UMIERANIE

Lęk przed śmiercią jest tak silny, że ludzie niechętnie o niej mówią. Przesłała być wydarzeniem normalnym, nieuniknionym i przez to jest źródłem ukrytego stresu. Dlatego też należy podkreślić ogromną rolę hospicjów, które umożliwiają godziwe umieranie. Bliskość śmierci może uczynić nasze życie ważniejszym i pełniejszym niż wszystko, czego wcześniej doświadczyliśmy. Wtedy wolni i nieustraszeni, bez trudu pozbywamy się lęków i ograniczeń – odkrywając ten wymiar życia, którego nawet śmierć nie może nam odebrać.

94. LEVINE Stephen

Kto umiera?: sztuka świadomego życia i świadomego umierania. / Stephen Levine; przekł. Barbara Kuchta, Anna Dobrzańska. – Warszawa: Wydaw. Ewa Korczewska, 1996.

Autor jest współtwórcą ruchu świadomego umierania, w książce przedstawia ze szczerością i otwartością wiele aspektów umierania. Poszczególne rozdziały są tak skonstruowane aby stopniowo wprowadzić czytelnika w ten trudny temat. Dotykają takich problemów jak: otwarcie na śmierć, przygotowanie do śmierci, żaloba, etapy umierania. Książka pozbawia przerażającej mocy melodramat nazywany „śmiercią”, zastępując lek spokojnym, prostym, pełnym współczucia zrozumieniem.

95. UMIERAĆ

Umierać bez lęku: wstęp do bioetyki kulturowej. / red. Mieczysława Gałuszki i Kazimierza Szewczyka. – Warszawa: Łódź: PWN, 1996.

Książka przedstawia kulturowe, filozoficzne i medyczne podstawy dobrej śmierci. Dobra śmierć przeciwstawiana jest nadmiernie lękowej reakcji na śmierć, prowadzącej do usunięcia faktu umierania ze świadomości jednostkowej i społecznej oraz do zamknięcia śmierci w szpitalu.

8. INTEGRACJA CIAŁA, ROZUMU I DUCHA

Wiadomo od dawna, że w ludzkim organizmie tkwią ogromne nie wykorzystane możliwości. Człowiek to nie tylko ciało, ale również duch i rozum. Współdziałanie tych trzech czynników powoduje, że możliwości człowieka mogą być wykorzystane w pełni. Stres i różnego rodzaju choroby mogą być zwalczane przez organizm ludzki, bez pomocy farmakologicznej. Osoba, która potrafi wsłuchiwać się we własny organizm i prawidłowo rozpoznawać jego sygnały może uniknąć wielu niepowodzeń i dolegliwości zdrowotnych: fizycznych i psychicznych.

96. COLEMAN Vernon

Potęga ciała: jak wyzwolić moc naszego organizmu, aby zachować zdrowie. / Vernon Coleman; przekł. Małgorzata Fogg. – Warszawa: „Książka i Wiedza”, 1997.

W ludzkim ciele tkwią ogromne nie wykorzystane możliwości. Autor zdradza sekret jak wykorzystać je w praktyce. Książka składa się z trzech części. Pierwsza opisuje mechanizmy ludzkiego ciała i wyjaśnia jak one działają, część druga zawiera podstawowe zasady filozofii potęgi ciała, a część trzecia praktyczne sposoby posługiwania się tą energią dla własnej korzyści.

97. COLEMAN Vernon

Potęga umysłu: jak wykorzystać umysł do leczenia ciała. / Vernon Coleman; przeł. Jakub Jurkowski. – Warszawa: „Książka i Wiedza”, 1997.

Autor – lekarz brytyjski, opowiada jak wielka moc tkwi w umyśle każdego człowieka. Moc ta może być praktycznie wykorzystywana w walce z trapiącymi nas takimi dolegliwościami jak: astma, bezsenność, migrena, lęki i depresje. Poszczególne rozdziały mówią o tym, jak umysł oddziałuje na ciało, jak aktywizować siłę drzemiącą w naszym umyśle, jak przewyciężać swoje słabości oraz jak mobilizować ciało do walki o zdrowie.

98. SIEMS Martin

Ciało zna odpowiedź. Podręcznik focusingu, metody samodzielnego pokonywania stresu i rozwiązywania problemów decyzyjnych. / Martin Siems; przekł. Natasza Szymańska. – Warszawa: Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, 1992.

Bardzo ciekawa pozycja o tym jak znajdować rozwiązania problemów w samym sobie, zamiast uzależniać się od zewnętrznych poglądów i autoritetów. O odzyskiwaniu kontaktu z całą gamą odczuć i stanów organizmu, dzięki czemu stajemy się mniej bezradni w obliczu stresu. Książka wprowadza czytelnika w obszar świadomości mało dostępny w codziennym życiu. Jest to świadomość ciała. Kontakt z ciałem jest drogą do podświadomych decyzji i ukrytych zasobów twórczej części umysłu. Znakomity przewodnik dla pracujących samodzielnie zwolenników autopsychoterapii.

99. MARTIN Sara

Ciało i umysł: znane i mniej znane formy terapii. Przegląd metod terapeutycznych angażujących sferę fizyczną i psychiczną. / Sara Martin; przekł. Maria Veith. – Warszawa: Wydaw. „Medium”, 1993.

Organizm ludzki to nie tylko ciało, ale również duch. Terapie tu proponowane traktują ciało jako punkt wyjścia do zintegrowania wszystkiego, co dotyczy człowieka. Podstawą jest filozofia, która zakłada traktowanie człowieka jako całości. Terapie zgromadzone w książce łączą to, że wywierają korzystny wpływ nie tylko na umysł i emocje, ale także na siłę, kształt i sposób, w jaki wykorzystujemy możliwości swego ciała.

9. WŁAŚCIWA ORGANIZACJA PRACY

Źródła stresu tkwią w samej pracy, bez względu na to, gdzie i w jakich warunkach jest wykonywana. Człowiek może zmniejszyć stresogenność tej sytuacji poprzez właściwą organizację pracy, co umożliwi redukcję napięcia nerwowego i spowoduje wzrost komfortu pracy. Każdy człowiek powinien dążyć do właściwego zorganizowania sobie pracy zarówno zawodowej jak i domowej.

100. KALICIUK Stanisław

Psychohygiena pracy: poradnik zachowania zdrowia psychicznego w okresie aktywności zawodowej człowieka. / Stanisław Kaliciuk. – Warszawa: Wydaw. Ośrodka Badań Społecznych, 1991.

Zdaniem autora książka ta ma ułatwić zrozumienie i pokonywanie trudności powstających w zakładzie pracy na tle organizacji pracy i w procesie kierowania ludźmi. Prezentowane myśli są oparte na doświadczeniach i wynikach badań psychologów, socjologów, fizjologów pracy, a także specjalistów w zakresie organizacji pracy i zarządzania.

101. MARTYNIAK Zbigniew

Organizacja i zarządzanie: 60 problemów teorii i praktyki. / Zbigniew Martyniak. – Kluczbork: Oficyna Wydaw.: „Drukarnia Antykwa s.c.”, 1996.

Autor prezentuje teoretyczne i praktyczne podstawy właściwej organizacji pracy i sprawnego kierownictwa. Przedstawienie historii organizacji pozwala zrozumieć, jak ważną rolę pełni ona w życiu. Zapoznanie z najnowszymi osiągnięciami w tej dziedzinie uświadamia czytelnikowi, w jaki sposób można zmienić system organizacyjny aby przynosił korzyść osobie pracującej i pracy.

10. USUNIĘCIE NIEADEKWATNOŚCI WYSTĘPUJĄCYCH MIĘDZY WYMAGANIAMI I WŁASNymi MOŻLIWOŚCIAMI

Wielu ludzi nie wykorzystuje w pełni własnych możliwości. Wymagania, które sobie stawiają są nieraz bardzo duże lub niewspółmierne do indywidualnych predyspozycji. Często zaniżona samoocena lub brak wiary we własne możliwości powoduje nieurzeczywistnianie nakreślonych celów i nieosiągnięcie sukcesów życiowych.

102. BRADSHAW John

Toksyczny wstyd: jak uzdrowić wstyd, który cię zniewala. / John Bradshaw; tłum. Helena Grzegołowska-Klarkowska. – Warszawa: Wydaw. „Akuracik”, 1997.

Wstyd to normalne ludzkie uczucie. Dzięki wstydu nie przekraczamy granic własnego społeczeństwa, zdajemy sobie bowiem sprawę, że popełniamy błędy i będziemy je popełniać, że bez czyjejs pomocy nie poradzimy sobie w życiu. Wstyd toksyczny jest udręką, zmusza więc człowieka do ukrywania. Jak uzdrowić ten chorobliwy wszechobecny wstyd, działający podstępnie, wprawiający w zakłopotanie opisuje autor tej książki.

103. ZIMBARDO Philip G.

Nieśmiałość: co to jest?: jak sobie z nią radzić. / Philip G. Zimbardo; przekł. Anna Sikorzyńska. – Warszawa: PWN, 1994.

Autor, wykładowca akademicki, w bardzo przystępny sposób omawia problem nieśmiałości, którym jest dotknięta duża część społeczeństwa. Książka podzielona jest na dwie części. Pierwsza część ma za zadanie wyjaśnić czym

tak naprawdę jest nieśmiałość, jakie są jej rodzaje, jakie problemy stoją przed osobą nieśmiałą. Część druga odpowiada na pytanie jak radzić sobie z wyzwaniami stawianymi przez nieśmiałość. Znajdują się tu konstruktywne rady na temat tego, jak zmienić swój sposób myślenia o nieśmiałości i o samym sobie. Atrakcyjność książki zwiększają zabawne, pełne humoru rysunki.

11. DBAŁOŚĆ O FIZYCZNE ŚRODOWISKO (naturalne, sztuczne) PRACY I ŻYCIA.

Wielu ludzi walczy ze stresem poprzez oddziaływanie na otaczający ich świat. Starają się tworzyć jego wygląd, porządek i charakter. Dbalność o otaczający świat powoduje, że stres codziennego życia zostaje w pewnym stopniu zredukowany. Wszystkie przedmioty, nawet kolory, znajdujące się w miejscu pracy i zamieszkania, wywierają wpływ na zachowanie się ludzi.

104. CENIN Mieczysław

***Z zagadnień psychologii inżyneryjnej: przystosowanie technicznych środków pracy do człowieka.* / Mieczysław Cenin. – Wrocław: Wydaw. Uniwersytetu Wrocławskiego, 1994.**

Praca składa się z pięciu rozdziałów. Omawiają one takie zagadnienia dotyczące pracy człowieka w układzie człowiek-maszyna jak: przystosowanie funkcji maszyn i urządzeń do psychofizycznych właściwości człowieka, jego narządów zmysłowych, właściwości centralnego układu nerwowego w aspekcie przetwarzania informacji, właściwości układu mięśniowego człowieka.

105. DUFFNER Roswitha

***Jak żyć ekologicznie.* / Roswitha Duffner; przeł. Stanisław Hassa. – Poznań: „Fundacja Biblioteka Ekologiczna”, 1991.**

Jedna z nielicznych książek mówiąca o tym jak kształtować indywidualny styl życia, aby był on zgodny z postulatami ekologii. Autorka pokazuje jak zmniejszyć lub ograniczyć zagrożenie ekologiczne dla siebie i rodziny, radzi jak kształtować własne życie, aby utrzymać zdrowie oraz zachować szczęście rodzinne i dobre samopoczucie. Cenne porady dotyczące takich problemów jak: odżywianie, gospodarstwo domowe, ogród, budownictwo, zdrowie, śmiecie, komunikacja, praca na rzecz współobywateli, rekreacja.

106. ROSSBACH Sarah

***Siła feng shui: harmonia środowiska, architektury i wnętrza.* / Sarah Rossbach przeł. Marek Czeakański. – Łódź: Wydaw. „Ravi”, 1997.**

Akupunktura jest metodą harmonizowania obiegu energii wewnątrz ciała

– feng shui harmonizuje energię wewnątrz budynków oraz w ich bezpośrednim otoczeniu. Feng shui narodziło się tysiące lat temu wraz z odkryciem, iż kondycja budynku – jego forma, kolor, wewnętrzna struktura i usytuowanie – wpływa na kondycję jego mieszkańców: zdrowotną, finansową, duchową, społeczną. Autorka w bardzo interesujący sposób przedstawia taki sposób aranżacji wnętrz, aby mieszkańcy czuli się dobrze.

INDEKS AUTORÓW
(odsyłający do numerów pozycji)

Ajjan D.L. (red 5
Anthony R. 27
Argyle M. 17

Beck A. T. 73
Bloomfield H. 86
Bradshaw J. 102
Brown S. 18

Cameron-Bandler L. 74
Carlson R. 28
Carnegie D. 68
Cenin M. 104
Chapman E. N. 29
Chelpa S. 75
Coleman V. 96, 97
Colgrove M. 86
Conry R. F. 2
Cooper D. 34

Dodziuk A. 35
Doktór T. 6
Duffner R. 105
Dunne H. P. 72
Dyer W. W. 36

Fijewski P. 37
Fischaleck F. 76

Gałuszko M.(red.) 95
Garner A. 66
Gawain S. 38
Gonikman E. I., 7
Gordon D. 74
Graham R. S. 59
Gray J. 19
Griffin E. 21

Grzesiuk L. 20
Gut J. 77

Haman W. 77
Hariman J. 81
Hay L. L. 39, 40
Jarosz M. 60
Jedliński K. 41
Johnson D. W. 69
Johnson S. 84

Kaliciuk S. 100
Keating K. 23
King L. 38
Kirsta A. 1
Kokoszka A. 8
Komorowska J. 82
Krishnamurti J., 42
Kulmatycki L. 9
Kummer P. 43

La Haye T. 22
Lake T. 44
Lawson M. 89
Lebeau M. 74
Levine S. 94
Lindenfield G. 57, 61
Linn D. 46
Linn M. 46
Littauer F. 45, 70, 90
Littauer M. 70

Majewska-Opielka I. 48, 49
Mansfield P. 58
Martin S. 10, 99
Martyniak Z. 101
Matthews A. 50

McDowell J. 85
McGinnis A. L. 47
McWilliams P. 86
Melibruda J. 62

Narramore K. 71
Naylor A. 51
Neidhardt E. J. 2

Peale N. V. 55
Pease A. 24
Potter-Efron R. 63
Proto L. 3
Purna S. 12

Ray V. 53
Rees S. 59
Rogers B. 91
Rossbach S. 106

Sanders C. M. 87
Santorski J. 4, 92
Schenk Ch. 13
Seligman E. P. 54, 55
Sheehan E. 83
Siek S. 14
Siems M. 98

Silva J. 15
Sparks R. W. 31
Stone R. 15
Szewczyk K. (red.) 95

Ślósarska M. 4
Tabaczyńska A. 4
Tannen D. 25
Thich Nhat H. 64
Tietze H. G. 88
Tryjarska B. 20

Ulrich D. 72

Valles C. G. 65

Wakefield N. 85
Wegscheider-Cruse S. 32
Weinstein M. S. 2
Wilkins R. 56
Witkin G. 79
Witkowski T. 75
Woititz J. G. 66
Wright N. H. 67

Zimbardo P. G. 103
Zubrzycka E. 93

INDEKS TYTUŁÓW

(odsyłających do numerów pozycji)

Asertywność	57
Autohipnoza: psychoterapia dla każdego	82
Autohipnoza: skuteczne sposoby na codzienne problemy	83
Bądź sobą: trening asertywności	59
Bądź szczęśliwy!: jak żyć z poczuciem bezpieczeństwa i wiarą w siebie	50
Ciało i umysł: znane i mniej znane formy terapii	10, 99
Ciało zna odpowiedź. Podręcznik focusingu...	98
Co możesz zmienić a czego nie możesz...	54
Czas samotności: życie po rozstaniu	88
Dobre życie w pojedynkę	84
Docenić konflikt: od walki i manipulacji do współpracy...	77
Droga do siebie...	49
Entuzjazm zmienia wszystko	52
Istota poczucia własnej wartości...	31
Jak być asertywnym	58
Jak mówić aby ludzie słuchali...	18
Jak opanować stres, poradnik bez trików: skuteczne metody dla każdego	2, 11
Jak pokochać siebie: podróż ku poczuciu własnej wartości	32
Jak pokonać lęk	67
Jak pokonać stres. Ayurveda joga palców mudry	7
Jak pomagać sobie, rodzinie i innym	20
Jak przetrwać w stresie	92
Jak przezwyciężyć stres: książka o sposobach odpoczynku i o...	1
Jak przeżyć utratę miłości	86
Jak rozwiązywać swoje problemy	91
Jak rozwinąć skrzydła	37
Jak się wzmocnić?: przewodnik autoterapii	53
Jak skutecznie radzić sobie z lękiem...	60
Jak skutecznie współdziałać w miejscu pracy	71
Jak wykorzystać siłę autohipnozy	81
Jak zdobyć przyjaciół i zjednać sobie ludzi	68

Jak zdobyć przyjaciół i zjednać sobie ludzi	68
Jak żyć ekologicznie	105
Język ciała: jak czytać myśli ludzi z ich gestów	24
Możesz zmienić swoje życie	34
Naucz się rozumieć pleć przeciwną	19
Nie dać się upokorzyć	41
Nieśmiałość: co to jest?: jak sobie z nią radzić	103
O konieczności przemiany	42
Obudź swoją energię: naturalne sposoby zwalczania stresu i choroby	3
Odkryj dobre strony trudnych czasów...	90
Okiełznać gniew: strategia opanowywania trudnych emocji	61
Optymizmu można się nauczyć...	55
Organizacja i zarządzanie...	101
Orientalne techniki relaksu i medytacji	6
Pełna wiara w siebie...	27
Poczucie pełnej wartości	30
Podaj dłoń	66
Podświadomość – twój partner: O sile pozytywnego myślenia	43
Pokochać siebie	35
Pokochaj siebie, ulecz swoje życie: ćwiczenia	39
Pokochaj siebie	36
Pomóż sobie metodą Silvy	15
Postawa życiowa twoją najcenniejszą wartością...	29
Potęga ciała...	96
Potęga umysłu: jak wykorzystać umysł do leczenia ciała...	97
Powrót nadziei	87
Poznaj moc, która jest w tobie	40
Pozytywne myślenie... i co dalej?	56
Praca, miłość, rodzina	72
Przyjaciel samotnych serc: jak wygrać z samotnością	85
Psychohygiena pracy: poradnik zachowania zdrowia psychicznego	100
Psychologia konfliktów: praktyka radzenia sobie ze sporami	75
Psychologia stosunków międzyludzkich	17
Pułapka nie wybaczonej krzywdy	62
Recepty na dobry sen	4
Relaksacja, sposób na stres	13
Samotność: jak sobie z nią radzić	44
Schudnąć bez wysiłku	93,33
Siła feng shui: harmonia środowiska, architektury i wnętrza	106
Stres męski	79
Stres, joga, relaksacja. Podręcznik ćwiczeń	9
Stres, lęk, depresja	5,16
Szczęście na co dzień	28
Sztuka pewności siebie: jak odkryć swoją wartość i pokonać nieśmiałość	47

Uwierz w siebie	51
Uzdrawianie ludzkich zranień: poprzez pięć etapów przebaczenia	46
Walka ze stresem	14
Wobec konfliktu	89
Z zagadnień psychologii inżynierskiej...	104
Za głosem intuicji...	38
Życie ze złością	63

TELEFONY ZAUFANIA

Adopcyjny - Towarzystwa Przyjaciół Dzieci AIDS	– 827-50-23 pn.- pt. godz. 9- 19 – 628-03-36 pn.- pt. godz. 9-17
Anonimowych Alkoholików	– 628-75-26 pn.-czw.godz.16-18
Dla Kobiet w Cięży Fundacji „Pro Familia”	– 622-29- 50 pn.- pt. godz. 10-18
Dla Osób z Problemem Alkoholowym	– 42-26-00 pn.- pt. godz. 15-20
Dla Skłóconych Małżeństw	– 728- 64-35 codzienne godz. 21-4
Federacji na Rzecz Kobiet i Planowania Rodzin	– 635-47-91 pn.-pt. godz. 16-20
Fundacji Promocja Zdrowia – Zdrowie albo Tytoń	– 644-50-24 pn.- pt. godz 9-15
Fundacji „SOS” Obrony Poczętego Życia Młodzieżowy	– 831-28-06 pn.- pt. godz. 9-19 – 988 pn.- pt. godz. 10-20
Niebieska Linia – Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Ogólny	– 080020002 połączenie bezpł. – 628-36-36 całodobowy.
Pierwszy Prywatny Telefon Nadziei Rodzinny	– 624-20-68 pn.-pt.godz. 8-20 – 827-37-11 pn.-pt. godz. 9-15
Ruch Pomocy Rodzinie	– 621-51-70 pn.-pt. godz. 10-19
Towarzystwa Pomocy Młodzieży Wenerologiczny	– 635-54-67 pn.-pt. godz. 14-18 – 629-79-77 pn.-pt. godz. 16-21

ADRESY, NUMERY TELEFONÓW I INFORMACJE O PLACÓWKACH ZAJMUJĄCYCH SIĘ POMOCA W TRUDNYCH SYTUACJACH

1. **Chrześcijańska Społeczność**, Warszawa, ul. Puławska 114 tel. 44-05-62
Samopomocowe grupy młodych matek, rodzin, młodych małżeństw,
2. **Dom Matki i Dziecka „MALWA”**, Warszawa, ul. Marii Kazimiery 1
Pomoc samotnym, bezdomnym matkom.
3. **Dom Matki i Dzieci „Nazaret”**, Warszawa, ul. Szymanowskiego 4a tel. 619-34-37
Pomoc dla kobiet z dziećmi, których mężowie nadużywają alkoholu, znęcają się fizycznie i psychicznie.
4. **Dom Samotnej Matki** ul. Brzozowa 31 Łaski Warszawskie tel. 722-62-48
5. **Ewangeliczna Fundacja Przyjaciół Rodziny**, Warszawa, ul. Noakowskiego 12/38
tel. 758-39-72

- Pomoc dzieciom, młodzieży, rodzinom. Opieka nad sierotami, grupy wsparcia psychicznego, organizowanie wypoczynku i rekreacji, udzielanie schronienia i wyżywienia.
6. **Fundacja Bene Vobis**, Warszawa, ul. Puławska 1/39 tel. 758-61-66
Pomaga dzieciom i młodzieży zaniedbanej rodzicielsko, osobom niepełnosprawnym. Prowadzi psychoterapię, terapię grupową, organizuje wypoczynek.
 7. **Fundacja im. Sue Ryder w Polsce** Konstancin-Jeziorna ul. Piasta 10 tel. 827-21-42
Pomoc ubogim, bezdomnym i niepełnosprawnym. Pomoc rzeczowa, wsparcie moralne, kierowanie osób z różnymi problemami do miejsc, gdzie jest szansa na pomoc.
 8. **Fundacja na Rzecz Pomocy Dzieciom Porzuconym**, Warszawa, ul. Hoża 27 tel. 629-17-25.
Pomoc samotnym matkom, ojcom, dzieciom niepełnosprawnym, chorym, zaniedbanym. Organizowanie wypoczynku, wsparcie finansowe i psychiczne.
 9. **Fundacja Pomocy Osobom Uzależnionym oraz Zagrożonym i Chorym na AIDS „Nie Jesteś Sam”**, Warszawa, ul. Rozłogi 9/15 tel. 664-27-20.
Prowadzi działalność profilaktyczną i informacyjną. Pomoc chorym na AIDS.
 10. **Grupy Anonimowych Alkoholików AA**
 - „Droga” Poradnia Odwykowa, Warszawa, ul. Felińskiego 8
 - „Jakub” spotkania przy kościele św. Jakuba, Warszawa, ul. Barska 2
 - „Komedia” Dom Kultury, Warszawa, ul. Próchnika 8a.Grupy spotkaniowe wzajemnego wsparcia pomocne przy wychodzeniu z choroby alkoholowej.
 11. **Kluby Warszawskiego Stowarzyszenia Abstynenckiego**
 - **Klub Abstynenta „Krokus”**, Warszawa, ul. Lelechowska 5 tel. 659-72-91
 - **Klub Rodzin Abstynenckich „Serce”**, Warszawa, ul. Poznańska 13 m. 5 tel. 628-74-37
 - **Klub Rodzin Abstynenckich „Przy Kominku”**, Warszawa, ul. Meander 18 tel. 648-66-57.Grupy wsparcia rodzin byłych alkoholików.
 12. **KOMED – Przychodnia Medycyny Naturalnej**, Warszawa, ul. Al. Ujazdowskie 20 tel. 628-74-82, 628-74-83
Prowadzi zajęcia z relaksacji likwidującej stresy, nerwice, treść; zwalczanie otyłości; wspomaganie i leczenie układu odpornościowego organizmu.
 13. **Ośrodek Pomocy i Edukacji Psychologicznej INTRA**, Warszawa, ul. Polna 40 tel. 25-18-15
Zajmuje się pomaganiem osobom przeżywającym kryzys, odczuwającym trudności w kontaktach z innymi, mającymi objawy nerwicowe. Pomaga rozwiązywać trudne sytuacje małżeńskie. Prowadzi kursy asertywności oraz inne treningi psychologiczne.
 14. **Ośrodek Wsparcia Społecznego Warszawskiego Towarzystwa Pomocy Lekarskiej i Opieki nad Psychicznymi i Nerwowo Chorymi**, Warszawa, ul. Grochowska 269a tel. 810-92-87
Wsparcie społeczne dla rodzin osób chorych psychicznie.
 15. **Polska Fundacja Pomocy Humanitarnej „Res Humanae”**, Warszawa, ul. Kopernika 15 tel. 626-06-60, 626-93-77
Osoby seropozytywne i chore na AIDS. Fundacja udziela wsparcia moralnego

- i psychicznego tym osobom, zapewnia kontakt nieprofesjonalny, porady indywidualne i profilaktykę.
16. **Polskie Towarzystwo SM**, Warszawa, ul. Al.Jerozolimskie 65/79 tel. 630-72-20
Zajmuje się sprawami osób chorych na stwardnienie rozsiane. Organizuje turnusy rehabilitacyjne, opiekę medyczną oraz pomoc psychologiczną dla chorych i ich rodzin.
 17. **Polskie Towarzystwo Walki z Kalectwem**, Warszawa, ul.Oleandrów 4 tel.25-73-06 .
Zajmuje się pomocą finansową, rehabilitacją, organizacją kursów zawodowych. Prowadzi działalność w grupach osób o danym rodzaju choroby.
 18. **Poradnia dla Dzieci i Młodzieży „Synapsis”**, Warszawa, ul. Pięciolinii 3 m. 13 tel.641-63-52
Pomoc dzieciom i młodzieży w sytuacjach kryzysowych.
 19. **Poradnia Rodzinna Powiślańskiej Fundacji Społecznej**, Warszawa, ul. Mokotowska 55 tel. 625-77-82
Sprawy związane z pomocą rodzinie: planowanie rodziny, spotkania przedślubne, sytuacje kryzysowe.
 20. **Rodzinny Ośrodek Terapeutyczny „ROTA”**, Warszawa, ul. Pawińskiego 2 tel. 23-48-05
Terapia profesjonalna osób, grupy wsparcia społecznego.
 21. **Ruch Samopomocy Kobiet**, Warszawa, ul. Śmiała 5/7 m 13 tel. 39-06-57
Gromadzi kobiety w sytuacjach kryzysowych: żony alkoholików, ofiary przemocy. Pomoc psychologiczna.
 22. **Stowarzyszenie: Katolicki Ruch Antynarkotykowy „Karan”** Warszawa, ul. Pszczyńska 39 tel. 679-02-33
Zajmuje się dziećmi, młodzieżą i dorosłymi. Prowadzi psychoterapię, terapię grupową, udziela pomocy psychologicznej.
 23. **Stowarzyszenie na rzecz Kobiet i ich Rodzin przy Żoliborskim Centrum Kobiet**, Warszawa, ul. Nałkowskiej 11 tel. 34-80-66
Działalność na rzecz kobiet mających trudności, samotnie wychowujących dzieci, pomoc w znalezieniu pracy, grupy wsparcia społecznego.
 24. **Stowarzyszenie Pomocy Bezdomnym** Warszawa, ul. Poznańska 13 m. 5 tel. 628-74-37
Pomoc osobom bezdomnym: poradnictwo ogólne, pomoc medyczna, pomoc rzeczowa, pomoc w uzyskaniu pracy.
 25. **Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Integracja”— Klub „Amicus”**, Warszawa, ul. Grottgera 25a tel. 41-87-28
Zajmuje się osobami z doświadczeniem choroby psychicznej oraz ich rodzinami.
 26. **Towarzystwo Pomocy im. Brata Alberta**, Warszawa, ul. Knyszyńska 1 tel. 679-07-03
Pomoc osobom bezdomnym, byłym więźniom, bezdomnym kobietom w ciąży.
 27. **Towarzystwo Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych Powrót z „U”** Warszawa, ul. Dziennikarska 11 tel. 39-03-83
Terapia rodzin, poradnictwo i grupy wsparcia dla dzieci. Pomoc rodzinom uzależnionych. Grupy wsparcia i terapia grupowa dla narkomanów zależnych
 28. **Towarzystwo Rozwoju Rodziny**, Warszawa, pl. Trzech Krzyży 16 tel. 625-00-24
Obejmuje szeroko pojęte problemy związane z rodziną. Zajmuje się sprawami planowania rodziny, edukacją w zakresie kształtowania relacji między rodzicami i dziećmi, problemami wychowania i kształcenia.

29. **Warszawskie Hospicjum dla Dzieci** Warszawa, ul. Kasprzaka 17a
tel. 632-57-74, 632-68-58
Opieka paliatywna nad dziećmi do 18 roku życia. Grupy wsparcia dla rodziców i rodzeństwa pacjentów.
30. **Warszawskie Towarzystwo Dobroczynności**, Warszawa, ul. Piaskowa 4
tel. 38-38-81
Niekonwencjonalne metody pomocy młodzieży, leczenie, rehabilitacja, wsparcie psychologiczne.

BEZROBOCIE. AKTYWNE POSZUKIWANIE PRACY

Pojawienie się bezrobocia w sposób masowy po roku 1989 spowodowało niepokój polskiego społeczeństwa, dla którego w większości przypadków było ono zjawiskiem nowym i niezrozumiałym. Również rząd, politycy i ekonomiści wydawali się być tą sytuacją zaskoczeni. Paradoksem bezrobocia jest fakt, że będąc zjawiskiem społecznym, masowym o wielopostaciowej naturze, rozwiązywane jest zwykle indywidualnie przez daną osobę, która padła jego ofiarą. Osoby bezrobotne muszą więc samodzielnie uporać się z przeżywanym dramatem, gdyż w Polsce nie wypracowano jeszcze wzorców optymalnego postępowania w takich sytuacjach.

Dużą i nieocenioną pomocą w samodzielnym zmaganiu się z sytuacją bezrobocia może okazać się prezentowane poniżej zestawienie książek, które zostało przygotowane na podstawie programu działania Klubu Aktywnego Poszukiwania Pracy. Jest to profesjonalnie skonstruowany program, mający na celu kompleksowe przeciwdziałanie bezrobociu oraz niwelowanie jego skutków. Poradnik został zatem przygotowany na podstawie najlepszego z możliwych źródeł. W jasny sposób przekazuje on fachową wiedzę. Jest prosty w użyciu i nie musi być studiowany „od deski do deski”. Jego zawartość podzielona została na dziesięć części, które odpowiadają poszczególnym fazom procesu poszukiwania pracy (np. spotkania z pracodawcą) lub zjawiskom towarzyszącym kolejnym etapom tego procesu (np. radzenie sobie ze stresem).

Ze względu na strukturę poradnika czytelnik nie musi tracić czasu na zapoznanie się z całością jeśli interesuje go jedynie konkretne zagadnienie. Choć głównie adresowany jest do osób bezrobotnych przydatny będzie także ludziom zawodowo związanym z problemem bezrobocia oraz tym, którzy chcą ubiegać się o lepszą posadę. W poszczególnych działach odnaleźć można nie tylko tytuły książek, ich autorów, ale przede wszystkim zwięzłe informacje o tym, czego dostarcza nam dana lektura i na co należy zwrócić szczególną uwagę. Sięgnięcie do poradnika bibliograficznego przez osobę bezrobotną może być dla niej najważniejszym krokiem w zmianie jej aktualnego położenia. W zmaganiu się z sytuacją braku zatrudnienia najwięcej zależy od samej zainteresowanej osoby. Tak naprawdę, jeśli nie pomożemy sami sobie, nikt nam nie może pomóc, nikt za nas nie znajdzie nam pracy. Ta trudna sytuacja sprawia, że chcielibyśmy mieć w kimś oparcie. Uzasadnione jest, że w obliczu problemu społecznego, mamy chęć uciec się do pomocy pewnych instytucji administracji państwowej.

Pierwszą z nich są Rejonowe Urzędy Pracy. Choć ustawowo powołane do udzielania pomocy osobom bez zatrudnienia nie zawsze spełniają przypisane im zadania. Pracownicy tych biur funkcjonują w warunkach pewnego paradoksu: wymaga się od nich aktywnego pośrednictwa pracy i pasywnej „obróbki” bezrobotnego i pracodawcy. Funkcje te pozostają ze sobą w konfliktcie, zwłaszcza w sytuacji, gdy muszą być realizowane przez tych samych pracowników pod presją czasu i liczby obsługiwanych klientów.

Większość bezrobotnych negatywnie ocenia funkcjonowanie Rejonowych Urzędów Pracy w zakresie uzyskania pomocy w znalezieniu ofert pracy, organizacji wydawania zasiłków, a panujący w nich tłok postrzegany jest jako poniżający. Największe rozterki u osób korzystających z usług tych biur budzi postawa pojedynczych urzędników wobec nich, daleka jest ona bowiem od ideału, często jest wręcz obraźliwa. Chociaż zarejestrowanie się bezrobotnego w tym urzędzie nie jest obowiązkiem, z punktu widzenia prawa jest to konieczność z przyczyn ekonomicznych: tylko wówczas może on uzyskać zasiłek. Zlecenie tak wielu funkcji jednej instytucji sprawia, że zgłaszająca się tam osoba często nie uzyskuje tego, po co się zwraca, na domiar złego może zostać nieodpowiednio potraktowana, co przyczynia się do pogorszenia i tak już trudnej sytuacji.

Pomoc Społeczna to druga, obok rejonowych biur pracy, instytucja, która ma wspierać osoby pozostające bez zatrudnienia. Jednakże jej skuteczność w odniesieniu do tej nowej funkcji jest znikoma. Wynikać to może z faktu, że instytucja ta utworzona została do zaspokajania potrzeb nietypowych, wyjątkowych, wynikających ze szczególnej sytuacji, w której znalazła się jednostka lub rodzina, a nie do rozwiązywania masowych problemów społecznych. Większość osób nie chce widzieć siebie wśród podopiecznych tej placówki, ponieważ korzystanie z jej usług kojarzy się z dalszą degradacją ekonomiczną, powoduje nasilenie i tak już nieprzyjemnych skutków braku pracy i wywołuje spadek poczucia bezpieczeństwa socjalnego. Przeważnie osoby potrzebujące nie zgłaszają się do Pomocy Społecznej ponieważ odczuwają wstyd i upokorzenie. Ponadto świadczenia udzielane bezrobotnym nie rozwiązują ich podstawowych problemów, gdyż doraźna pomoc finansowa pozwala co prawda przetrwać trudny okres, ale nie daje trwałego poczucia bezpieczeństwa socjalnego. Funkcjonowanie rejonowych biur pracy i ośrodków pomocy społecznej pozostawia dużo do życzenia. Obie instytucje nie są dostatecznie przygotowane do łagodzenia społecznych i indywidualnych skutków bezrobocia. Konieczne są zmiany zarówno w odniesieniu do stosowanych obecnie procedur działania jak i w ramach wewnętrznej polityki tych instytucji. Powszechnie wiadomo, że takie zmiany dokonują się powoli, a bezrobotny nie może na nie czekać, ponieważ zależy mu na jak najszybszym zatrudnieniu.

Kluby Aktywnego Poszukiwania Pracy powstały z myślą o bezrobotnych, którzy znaleźli się w swoistej pułapce socjalizacyjnej. Osobom tym konieczne jest dostarczenie pewnych doświadczeń aby nie zostały „wypchnięte” z rynku

pracy. Program zajęć prowadzonych w klubach zawiera obszerny blok zajęć psychologicznych, mających za zadanie budowanie u ludzi, którzy stracili pracę, wiary w siebie i własne możliwości. Jest to program, który aktywnie przeciwdziała bezrobociu a jego istotą jest modyfikowanie postaw osób w nim uczestniczących. Każdej osobie poszukującej pracy z pewnością bardzo przydałoby się wzięcie udziału w takich zajęciach, choć z różnych względów nie dla każdego jest to możliwe.

Lektura poradnika zmusza do aktywności własnej, do brania we własne ręce odpowiedzialności za swój los, bez oglądania się na pomoc innych. Dzięki temu człowiek może poczuć własną skuteczność co jest potężnym motywatorem do działania. Takie zachowanie jest konstruktywnym sposobem postępowania w trudnej sytuacji jaką stanowi bezrobocie. Przyjęcie na siebie kontroli i odpowiedzialności za własne zachowania sprawia, że sytuacja w jakiej się dana osoba znajduje jest właściwie oceniana. Dzięki temu możliwe jest podjęcie niezbędnych kroków ułatwiających znalezienie pracy. Innym możliwym wariantem zachowania w sytuacji bezrobocia jest niewłaściwe postępowanie. Tak zachowują się osoby, które nie czują się odpowiedzialne za swój los i którym wydaje się, że nie mają wpływu na wydarzenia. Nie potrafią one w sposób racjonalny ocenić sytuacji, w której się znalazły ani też własnych możliwości. Stąd bardzo często wyolbrzymiają one zagrożenia i nie doceniają siebie a przejawami ich zachowań są: agresja, apatia, obwinianie siebie, alkoholizm itp.

PORADNIK BIBLIOGRAFICZNY

Adresaci

Poradnik ten adresowany jest do szerokiego grona osób zaczynając od: bezrobotnych kobiet poprzez instytucje zajmujące się ich problemami (zwłaszcza te, które prowadzą zajęcia w ramach Klubów Aktywnego Poszukiwania Pracy), aż do tych, którzy z problemów ludzi bezrobotnych nie bardzo zdają sobie sprawę.

Cel

Zadaniem tej pracy jest dostarczenie wszelkich informacji potrzebnych do:

- kształtowania pozytywnego myślenia i wiary we własne możliwości oraz rzetelnej oceny swojej osoby,
- doskonalenia technik poszukiwania pracy i nabywania technicznych umiejętności niezbędnych do jej znalezienia,

- zakładania własnej działalności gospodarczej,
- radzenia sobie w sytuacjach stresu.

Dobór materiałów

Wyboru dokonano spośród około trzystu pięćdziesięciu publikacji w języku polskim, które ukazały się w Polsce od roku 1989. W poradniku występują również pozycje w polsko-angielskiej wersji językowej. Dwujęzyczność tych książek pomoże nie tyle w nauce angielskiego, co w konkurowaniu o pracę za granicą oraz w firmach zagranicznych mających przedstawicielstwa w Polsce. Poradnik obejmuje tylko wydawnictwa zwarte. Zdecydowano się pominąć artykuły z czasopism, ponieważ niejednokrotnie okazywały się fragmentami zawartych tu książek, bądź mniej lub bardziej dokładnymi ich opracowaniami. Ze względu na szeroki zakres tematyczny poradnika i bogactwo literatury przyjęto, że prezentowany spis będzie miał charakter selektywny. Wybierając książki, nie oceniano ich wartości naukowej, lecz sposób podania czytelnikowi wiedzy.

Opis

Opis został przygotowany zgodnie z normą PN-82 N-01152-01 i obejmuje następujące elementy:

NR POZYCJI. NAZWISKO i imię

Tytuł właściwy: dodatek do tytułu. / Autor; tłumacz. – Miejsce wydania: Wydawca, rok wydania.

Adnotacje.

Adnotacje

Adnotacje stosowane w poradniku stanowią połączenie różnych typów adnotacji. Zawierają krótkie omówienie treści książki, sposób ujęcia w niej tematu, stopnia jej trudności. Niektóre adnotacje, w swojej końcowej części zawierają numery stron ujętych w nawiasy. Dzieje się tak w przypadku książek, które dotyczą jednocześnie kilku zagadnień: zaznaczona jest więc część odpowiadająca temu działowi. Wszystkie adnotacje zostały sporządzone z autopsji.

Układ

Zgromadzony materiał został uporządkowany w 10 następujących działach:

1. Budowanie w grupie atmosfery zaufania i wzajemnej pomocy.
2. Kształtowanie umiejętności pozytywnego myślenia i samoakceptacji.
3. Analiza własnych relacji z innymi ludźmi.
4. Analiza własnych sukcesów i porażek.
5. Określenie celów i preferencji zawodowych.
6. Doskonalenie metod szukania pracy.

7. Nabywanie technicznych umiejętności.
 - 7.1. Pisanie życiorysów, listów do pracodawcy, ofert.
 - 7.2. Telefonowanie.
8. Spotkanie z pracodawcą.
 - 8.1. Tworzenie własnego wizerunku.
 - 8.2. Rozmowy i negocjacje płacowe.
9. Jak samemu zostać pracodawcą.
10. Walka ze stresem.

Podstawą do utworzenia takiego układu jest aktywny program przeciwdziałania bezrobociu prowadzony przez Fundację Akcji Demokratycznej a także w polskich Klubach Aktywnego Poszukiwania Pracy wykorzystujących doświadczenia brytyjskich „jobclubów”.

W spisie zastosowano ciągłą numerację pozycji.

Indeksy

Poradnik został zaopatrzony w indeks autorski i tytułowy.

1. BUDOWANIE W GRUPIE ATMOSFERY ZAUFANIA I WZAJEMNEJ POMOCY

Co najmniej kilkakrotnie w życiu wypada nam wchodzić w nowe stosunki z nie znaną dotąd grupą ludzi. Dla wielu nie jest to sprawa prosta. Wymaga ona bowiem ciągłego rozwijania w sobie różnorodnych umiejętności: dobrego wyrażania samego siebie w sposób jasny i bezpośredni, umiejętnego słuchania, zadawania pytań, spostrzegania i interpretacji różnych niewerbalnych form zachowań, a wreszcie właściwego wyrażania uczuć. Dodatkowo wszystkie te umiejętności musimy umieć odnosić do różnych typów osobowości ludzkich, bo przecież bardzo się między sobą różniemy. Zdolność rozwijania takich związków, w których wyraża się nasza osobowość, w których doświadczamy poczucie radości i pełni staje się coraz potrzebniejsza.

1. CARNEGIE Dale

***I ty możesz być liderem.* / Dale Carnegie. – Warszawa: Wydaw. „Studio Emka”, 1995.**

Prezentowane są tu techniki budowania zespołu poprzez: stworzenie poczucia celu, odpowiedni sposób traktowania ludzi, pracę nad odpowiedzialnością za rezultat itp. Jest ona doskonałą pomocą dla lidera prowadzącego tego typu treningi. (35-78, 106-120).

2. ENKELMANN Nikolaus B.

***Biznes i motywacja.* / Nikolaus B. Enkelmann. – Łódź: Wydaw. „Galaktyka”, 1997.**

Pozytywne myślenie przychodzi nam łatwo, dopóki się nam dobrze powodzi. Aby jednak w sytuacji kryzysowej nie pozwolić na triumf czynnikom negatywnym konieczna jest ciągła praca nad własną osobowością. Książka ta przedstawia „system 14 zasad rozwijania życia”, który jest podstawą do osiągnięcia sukcesów oraz zawiera szereg różnych propozycji i inspiracji.

3. GIBLIN Les

***Jak żyć wśród ludzi: czyli Klinika Relacji Międzyludzkich.* / Les Giblin; przeł. Jerzy Listwan. – Warszawa: Wydaw. „Medium”, 1996.**

Nieznajomość ludzkiej natury utrudnia nawiązywanie udanych kontaktów i prawidłowe układanie sobie stosunków z ludźmi. Książka ta wyjaśnia zasady, które leżą u podstaw zachowań każdego człowieka, przez co ułatwia współpracę międzyludzką w różnych dziedzinach życia.

4. GRIFFIN Em

***Język przyjaźni.* / Em Griffin. – Warszawa: Wydaw. „Rodzinny Krąg”, 1994.**

Autor kieruje tę książkę do osób, które chcą kształtować swoją osobowość. Pokazuje on dlaczego zaufanie, otwartość oraz wzajemna pomoc mają kluczowe znaczenie w rozwoju człowieka. Ciekawe przykłady postępowania, dowcipy rysunkowe oraz wiele prostych ćwiczeń ułatwiają ocenę własnej osobowości. Lektura ta zachęca czytelnika do pracy nad sobą.

***5. GRUPA bawi się i pracuje: Zbiór grupowych gier i ćwiczeń psychologicznych.* / pod red. Olgi Tokarczuk. – Wałbrzych: Oficyna Wydaw. „Unus”, 1994.**

Książka jest zbiorem ponad 200 gier i zabaw psychologicznych, które mogą służyć pomocą podczas pracy z grupą. Dostarczają one świetnej zabawy, mają znaczny wpływ na budowanie poczucia własnej wartości, uczą prawidłowej komunikacji, uruchamiają procesy myślowe, emocje. Gry zostały pogrupowane w sześciu działach na: wprowadzające, ogólnoużytkowe, podnoszące energię grupy, końcowe. Wykorzystane kompleksowo pomagają uporządkowywać i rozwiązywać problemy oraz stymulują rozwój osobisty.

6. JOHNSON David W.

***Podaj dłoń.* / David W. Johnson. – Warszawa: Inst. Psychologii Zdrowia i Trzeźwości. Polskie Towarzystwo Psychologiczne, 1992.**

Autor opisuje „umiejętności interpersonalne” czyli takie sposoby postępowania z innymi ludźmi, które sprzyjają budowie wzajemnych związków. Jest

w niej więc mowa o: poznaniu, zaufaniu, pomocy oraz rozwiązywaniu problemów i konfliktów. Budowa książki oparta jest na schemacie podręcznika – po przedstawieniu teorii zamieszczone są pytania i ćwiczenia praktyczne. Niezwykłą jej zaletą jest fakt, że mimo szczegółowego i poważnego podejmowania trudnych tematów jest książką łatwą i całkowicie zrozumiałą.

7. MACIUSZEK Józef

***Sztuka udanego życia: czyli jak osiągnąć szczęście, sukces i powodzenie.* / Józef Maciuszek. – Kraków: Wydaw. Profesjonalnej Szkoły Biznesu, 1996.**

Książka ta oferuje wiele „kluczy” przyczyniających się do wywierania pozytywnego wpływu, zdobywania przychylności, przyjaźni i zjednywania sobie ludzi. Oferuje ona również kilka wartych uwagi propozycji w kierowaniu innymi ludźmi, opisuje zasady motywowania oraz opisuje najbardziej istotne cechy i umiejętności, jakie powinien posiadać lider lub przywódca (87-123).

8. MCGINIS Alan Loy

***Sztuka przyjaźni.* / Alan Loy McGinis. – Warszawa: Oficyna Wydaw. „Vocatio”, 1994.**

Autor wskazuje jak zmieniać swoje życie, aby pozbyć się wrogości, agresji i co za tym idzie osamotnienia w społeczeństwie czy rodzinie. Opowiada on o ludziach, którym udało się pomóc innym, zdobyć ich przyjaźń i wdzięczność. Książka należy do tych nielicznych pozycji, którą pamięta się jeszcze długo po przeczytaniu.

9. MEER Kees, NEIJENHOF Jos

***Elementarne umiejętności społeczne.* / Kees von Meer, Jos von Neijenhof. – Warszawa: Centrum Metodyczne Doskonalenia Nauczycieli Średniego Szkolnictwa Medycznego, 1993.**

Tematem książki są elementarne umiejętności niezbędne w kontaktach z ludźmi. Autorzy spostrzegają, że w kontaktach z innymi ludźmi często nie zastanawiamy się nad naszymi zachowaniami, wyjaśniają więc różne sposoby zachowań by: wytworzyć więź wzajemnego zaufania, właściwie zrozumieć sytuację rozmówcy, razem szukać rozwiązań. Omawiane umiejętności dotyczą: spostrzegania i interpretacji, niewerbalnych zachowań, umiejętnego słuchania, streszczania i zadawania pytań, konkretyzacji, opiniowania, wyrażania uczuć, sprzężenia zwrotnego i reakcji asertywnych. Każdej umiejętności poświęcony jest osobny rozdział.

10. KIRSCHNER Josef

***Manipulować – ale jak?: Osiem praw postępowania z ludźmi.* / Josef Kirschner; przeł. Monika Auriga. – Warszawa: Wydaw. „Sokrates”, 1994.**

Celem publikacji jest przedstawienie i objaśnienie ośmiu najważniejszych praw oddziaływania na ludzi. Analizuje ona zarówno metody, taktykę manipulowania oraz kulisy zachowań ludzi, którzy dzięki odpowiednim zabiegom osiągają więcej niż inni. Dodatkowo zawiera szereg propozycji wykorzystania zdobytych wiadomości.

11. LITTAUER Florence, LITTAUER Marita

Układanka osobowości: czyli jak efektywnie współpracować. / Florence Littauer, Marita Littauer; przeł. Zbigniew Kościuk. – Warszawa: Oficyna Wydaw. „Logos”, 1996.

Za pomocą zacierpniętych z życia przykładów i zabawnych anegdot autorki uczą, jak odnosić się umiejętnie do różnych typów osobowości. Uczą one również, jak rozpoznawać typy osobowości poszczególnych ludzi, obserwując ich sposób ubierania się, wywiązywania się ze swoich obowiązków i tego, jak traktują innych. Książka ta doskonali czytelnika w trudnej sztuce oceniania unikalności i wartości każdego człowieka po to, by móc wydajnie i harmonijnie porozumieć się i współpracować.

12. MATTHEWS Andrew

Bądź przyjacielem i żyj wśród przyjaciół. / Andrew Matthews; przeł. Agata Karolak – Warszawa: Wydaw. „Medium”, 1997.

Związki z innymi ludźmi są najbogatszym źródłem radości i smutków. Pozycja ta dostarcza wiele cennych porad typu jak: cieszyć się towarzyszeniem innych ludzi, pomagać i przyjmować pomoc, wznosić się ponad plotki i urazy oraz jak nauczyć się odmawiać i przyjmować odmowy.

13. POWELL Tag i Judith

Panowanie nad umysłem: Metoda doktora Silvy. / Tag i Judith Powell; przeł. Wanda Grajkowska. – Warszawa: Wydaw. „Medium”, 1995.

Książka ta udostępnia najnowsze osiągnięcia światowych ośrodków uniwersyteckich. Prezentowane tu metody pomagają „budować mosty wzajemnego porozumienia”. Wyszczególnia i tłumaczy występujące u ludzi trzy typy przetwarzania danych, do których kwalifikuje się za pomocą przedstawionych testów i ćwiczeń. Uwidocznione tu plusy i minusy takich postaw powodują lepsze zrozumienie innych ludzi.

14. POZNAJ

Poznaj swoją osobowość. / red. nac. Jonathan Reed – Bielsko-Biała: Wydaw. „Debit”, 1996.

Z pomocą tej pozycji można: nauczyć się serdeczności i większej swobody w kontaktach z ludźmi w domu i w pracy, opanować umiejętności spostrzegania niewerbalnych informacji przekazywanych przez język ciała, co często dostarcza najbardziej miarodajnych wskazówek o tym, co ludzie naprawdę myślą i czują. Różnorodne quizy, ćwiczenia oraz doskonale ilustracje powodują, że książkę tę czyta się z ogromnym zainteresowaniem.

15. ROINE Eva

Psychodrama: O tym jak grać główną rolę w swoim życiu. / Eva Roine; przeł Stanisław Łęcki. – Opole: Wydaw. „Kontakt”, 1994.

W oparciu o tradycje starożytnego teatru greckiego stworzono metodę zwaną psychodramą, którą wykorzystują psychologowie, terapeuci oraz osoby pomagające ludziom w rozwiązywaniu problemów. Książka ta wprowadza ciekawą formę pomocy ludziom zagubionym. Pokazuje liderowi jak „rozgrzać” grupę przez technikę „fantastycznej podróży”, czy „pustego krzesła” oraz dostarcza wielu innych interesujących wskazówek.

16. SOB CZAK-MATYSIAK Janina

Psychologia kontaktu z klientem. / Janina Sobczak-Matysiak. – Poznań: Wydaw. Wyższej Szkoły Bankowej, 1997.

Książka ta pomaga zrozumieć potrzeby i zachowania człowieka, co wymaga stosowania określonych umiejętności psychologicznych, które autorka omawia w bardzo ciekawy sposób. Uczy ona technik efektywnej autoprezentacji, komunikowania się, efektywnego słuchania, sposobu wywierania wpływu przez tzw. język ciała oraz rozwiązywania i unikania konfliktów. Książka jest doskonałą pomocą liderom prowadzącym tego typu zajęcia.

2. KSZTAŁTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI POZYTYWNEGO MYŚLENIA I SAMOAKCEPTACJI

Czy zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego dla niektórych ludzi trudności są wyzwaniem, podczas gdy inni całkowicie pogrążają się w chaosie i apatii? Niewątpliwie jest to rodzaj psychologicznej zagadki, nad którą zastanawiają się naukowcy. Jaka to siła sprawia, że niektórzy potrafią „odparować” zadany cios, podczas gdy inni – pochodzący przecież z podobnych środowisk – sami się już nie podniosą? Owi uparci optymiści mogą być absolutnie przeciętnymi ludźmi pod względem inteligencji czy wyglądu, dobrze jednak wiedzą, jak stworzyć sobie odpowiednią motywację. Podchodzą oni do swoich problemów z przekonaniem, że mogą je rozwiązać. Zadziwiające jest również i to, że z wszelkich trudności wychodzą mocniejsi i weselsi. Bez wątplenia to właśnie postawa ducha pomaga tym ludziom wznosić się na szczyty. Wiele różnorodnych badań potwierdza, że optymiści lepiej się uczą, są zdrowsi, więcej zarabiają, a nawet dłużej żyją. Przyglądając się im, zauważysz, że ich życie nie zawsze było usłane różami, wielu z nich wzrastało w bardzo trudnych warunkach a niektórzy doświadczali wręcz druzgoczących niepowodzeń. Jednak z czasem odkryli oni metody pokonywania depresji i podsycania optymizmu. Te psychiczne umiejętności są dla niektórych ludzi tak naturalne, że posługują się nimi zupełnie nieświadomie, inni natomiast muszą dopiero uczyć się, jak je w sobie rozwijać. Ze szczególną myślą o tych drugich, przygotowane zostało to zestawienie.

17. BEIER Wolfgang

Pozytywne myślenie. / Wolfgang Beier; tłum. Marla Skalska. – Warszawa: Wydaw. „Bellona”, 1997.

Książka ta pokazuje w jaki sposób postulować się własnymi myślami tak aby przynosiły one pożytek i dobrze wpływały na samopoczucie. Z pomocą śpieszą również przedstawione tu techniki: świadomej imaginacji (obrazowego przedstawienia pożądanego stanów i sytuacji), autosugestii (wpływanie na wewnętrzną postawę), afirmacji (pozytywnego wzmocnienia) i medytacji (sztuki zagłębiania się w siebie).

18. CARNEGIE Dale

I ty możesz być liderem. / Dale Carnegie. – Warszawa: „Studio Emka”, 1995.

Pozytywne nastawienie odgrywa bardzo ważną rolę w życiu człowieka, jest jego kluczem do szczęścia. Autor pokazuje jak czerpać siłę z pozytywnych elementów sytuacji i jak nie dać się elementom negatywnym. Książka opiera się na licznych przykładach różnych sytuacji życiowych ludzi różnych zawodów, na bazie których wypracowali oni sobie entuzjazm i motywację potrzebną człowiekowi.

19. CHAPMAN Elwood N.

Postawa życiowa: Twoją najcenniejszą wartością: Praktyczny poradnik stosunków międzyludzkich. / Elwood N. Chapman. – Warszawa: Wydaw. „Studio Emka”, 1995.

Powstała na bazie 50-letniej obserwacji książka zawiera wiele praktycznych rad dotyczących postawy życiowej. Autor próbuje odpowiedzieć na pytania: jak utrzymać pozytywną postawę wobec życia, co robić by pomóc innym stać się pozytywnym. Przeczytanie jej daje lepszą zdolność oceny i rozumienia własnego psychicznego sposobu odbioru świata.

20. CLEMENTS Phil

Myśl pozytywnie. Poradnik dla menedżerów. / Phil Clements; przeł. Magdalena Wojciechowska. – Kraków: Wydaw. Profesjonalnej Szkoły Biznesu, 1996.

Autor wychodzi z założenia, że pozytywnego myślenia można się nauczyć. Dowiódłszy tego na licznych przykładach i wszechstronnie uzasadniwszy płynące z tego korzyści, wciąga czytelnika w interesującą grę z jego własną osobowością, w lekkim stylu prowadząc go przez wybrane elementy psychologii i teorii zarządzania oraz liczne pomysłowe ćwiczenia i oryginalne techniki pracy nad sobą.

21. DYER Wayne W.

Pokochaj siebie. / Wayne W. Dyer; przeł. Marian J. Waszkiewicz. – Poznań: Zysk i S-ka, Wydaw. „Hermes”, 1994.

Autor prezentuje rzeczowe podejście do problemu szczęścia, które według niego opiera się na samoangażowaniu, odpowiedzialności za siebie oraz na chęci życia i pragnienia bycia tym, kim się chce być. Każdy rozdział napisany jest w formie zbioru wskazówek i ćwiczeń pozwalających na oderwanie się i zastanowienie nad sobą i rozpoczęcie życia zgodnie z własnymi pragnieniami (18-62).

22. ENKELMANN Nikolaus

***Biznes i motywacja.* / Nikolaus Enkelmann; przeł. Teresa Bożena Tuszyński. – Łódź: Wydaw. „Galaktyka”, 1997.**

Książka ta stanowi pomoc w utrwalaniu pozytywnego myślenia. Umieszczone tu i opracowane „zasady rozwijania życia” uczą, jak rozwinąć motywację, entuzjazm i fantazję oraz jak stosować autosugestię, by była źródłem naszej siły. Autor porusza w niej również ciekawy temat dotyczący perspektywicznego myślenia.

23. KUMMER Peter

***Podświadomość – twój partner: O sile pozytywnego myślenia.* / Peter Kummer. – Warszawa: Wydaw. „Sokrates”, 1995.**

Wykorzystując wiedzę z zakresu psychologii autor pokazuje czytelnikom rozliczne techniki prowadzące do pozytywnych zmian w życiu. Uczy jak skutecznie, za pomocą własnej woli, z konsekwencją i determinacją pomagać sobie i innym w drodze do sukcesu.

24. KOPMEYER M. R.

***Praktyczne metody osiągnięcia sukcesów.* / M.R. Kopmeyer; przeł. Władysław J. Wojciechowski. – Warszawa: Wydaw. „Bellona”, 1996.**

Czego można dokonać z pomocą silnej wiary w siebie? Na to pytanie odpowiada autor na kartach tej pozycji, przedstawiając liczne przykłady życia innych, doskonale znanych osobistości. Dodatkową pomocą w ulepszeniu własnej motywacji są zaproponowane tu i wyjaśnione: metoda kilku monet, metoda talii kart itp.(159-201).

25. MATTHEWS Andrew

***Bądź szczęśliwy! Jak żyć z poczuciem bezpieczeństwa i wiarą w siebie.* / Andrew Matthews; przeł. Orhan Wasilewski. – Warszawa: Wydaw. „Medium”, 1996.**

Jest to książka o tym jak być szczęśliwym, osiągać powodzenie życiowe i jak śmiać się z samego siebie. Autor – zawodowy portrecista i karykaturzysta – zaopatrzył książkę w zabawne i bardzo pouczające ilustracje, które sprawiają że staje się ona zrozumiała, optymistyczna i bardzo absorbująca. Poznajemy w niej prawa rządzące naturą i każdym z nas, dzięki czemu życie staje się łatwiejsze.

26. McGINNIS Alan Loy.

Potęga optymizmu. / Alan Loy McGinnis; przeł. Wincenty Łaszewski. – Warszawa: Wydawnictwo Misjonarzy Klaretynów Palabra, Wydaw. „Exter”, 1993.

Pozytywne spojrzenie na świat nie zawsze przychodzi łatwo. Książka ta opisuje duchowe postawy i zwyczaje ludzi sukcesu, wskazuje sposoby wykorzystania ich doświadczeń, wymienia dwanaście głównych cech charakterystycznych dla optymistów poświęcając im dwanaście kolejnych rozdziałów oraz opisuje metody pokonywania depresji i podsycania życiowego entuzjazmu.

27. NAYLOR Anne

Uwierz w siebie. / Anne Naylor. – Łódź: Wydaw. „Ravi”, 1996.

Pozycja ta pomaga zrozumieć i ocenić własne pragnienia, osiągać umiejętność samodzielnego kierowania życiem, pokonywania ograniczających przekonani i nieprzychylnych okoliczności oraz ukazuje, w jaki sposób troszczyć się również o samego siebie.

28. PEALE Norman Vincent

Entuzjazm zmienia wszystko. / Norman Vincent Peale. – Warszawa: Wydaw. „Studio Emka”, 1996.

Zainteresowanie, uniesienie, ożywienie: o tym właśnie mówi ta książka. Dowodzi ona, że pomimo różnych przykrych i bolesnych aspektów życia, nie należy się poddawać a raczej stawić czoło, życiu takiemu jakie ono jest. Oferuje sprawdzone rozwiązania i pokazuje, jak do swojej pracy wnieść nowego ducha oraz jak kształtować umiejętność wydobywania pozytywów.

29. PEALE Norman Vincent

Możesz jeśli myślisz, że możesz. / Norman Vincent Peale; przeł. Ewa Czerwińska. – Warszawa: Wydaw. „Studio Emka”, 1996.

Głównym przesłaniem tej publikacji jest entuzjastyczna wiara w ludzi i pragnienie, by pobudzić ich do przyjęcia odpowiedzialności za własne życie, poprzez pełne wykorzystanie zadziwiających możliwości tkwiących w ludzkim umyśle. Przeznaczona jest zwłaszcza „dla tych, którym trudności i problemy zabierają pewność siebie”. Podane tu praktyczne propozycje mogą pomóc w dobrym i twórczym wykorzystaniu różnych problemów.

30. PEIFFER Vera

Myśl pozytywnie: Nie bój się myśleć pozytywnie. / Vera Peiffer; przeł. Urszula Zielińska. – Warszawa: Zysk i S-ka Wydaw. s.c., 1997.

Jest to zbiór praktycznych wskazówek dla osób pragnących świadomie kierować swoim życiem. Autorka przedstawia ćwiczenia, które pomogą w uzyskaniu kontroli nad własną przyszłością poprzez: ustalenie planu sukcesu osobistego, pokonywanie stresu w życiu osobistym i zawodowym,

wyeliminowanie negatywnych myśli i przejęcie odpowiedzialności za własne poczynania.

31. ROBINS Anthony

***Nasza moc bez granic.* / Anthony Robins; przeł. Wanda Grajkowska. – Warszawa: Wydaw. „Medium”, 1996.**

Książka ta to kompendium wiedzy na temat korzyści wypływających z pozytywnego myślenia. Autor – doradca prezydenta Clintona, słynny motywator młodego pokolenia – udowadnia tezę, że człowiek mocą swojego umysłu może dokonać w życiu wszystkiego, czego tylko zapragnie. Napisana z humorem, podnosi na duchu, skłania do podjęcia natychmiastowego działania, które doprowadza do wytyczonego celu.

32. WEGSCHEIDER - CRUSE Sharon

***Jak pokochać siebie: Podróż ku poczuciu własnej wartości.* / Sharon Wegscheider-Cruse; przeł. Aldona Biała. – Gdańsk: Wydaw. „Atext”, 1996.**

Jak objawia się poczucie niskiej wartości? Jakie prawa rządzą tym procesem? Co robić by je wzmocnić? Kwestie te są przedmiotem rozważań autorki, która poprzez ciekawą metodę powrotu do dzieciństwa i analizy różnych strategii rodzicielskich pomaga zrozumieć i uporać się z tym trudnym problemem.

33. WILKINS Rich

***Pozytywne myślenie... i co dalej?* / Rich Wilkins; przeł. Ewa Jurewicz. – Warszawa: Wydaw. „Medium”, 1997.**

Książka ta jest w istocie praktycznym seminareum pozytywnego myślenia i postępowania oraz budowania całego systemu pozytywnych przekonań, opierających się na właściwych relacjach międzyludzkich, stworzeniu własnej wizji, zaangażowaniu i ocenie potrzeb. Książkę kończą ciekawe aforyzmy i powiedzenia.

3. ANALIZA WŁASNYCH RELACJI Z INNYMI LUDŹMI

Czy nam się to podoba, czy nie, żyjemy i będziemy żyć wśród ludzi. We współczesnym świecie po prostu nie możemy odnosić sukcesów bez liczenia się z innymi. Lekarz, prawnik czy polityk, który odnosi największe sukcesy, niekoniecznie jest tym najinteligentniejszym lub wykonującym pracę najsprawniej od strony technicznej. Sprzedawczyni, która najwięcej sprzedaje i czerpie z tego satysfakcję niekoniecznie jest tą najpiękniejszą albo najbardziej rozgarniętą. Mąż i żona, którzy są ze sobą szczęśliwi, niekoniecznie odznaczają się najładniejszą twarzą, figurą lub najwyższą inteligencją. Popatrz, kto odnosi sukcesy w jakiegokolwiek dziedzinie a zoba-

czysz człowieka, który opanował sztukę kontaktów z ludźmi, człowieka, który umie zjednywać sobie innych. Ludzie ci nie tylko potrafią żyć z innymi ale również uzyskują to czego pragną.

Biegłość w sztuce współżycia z ludźmi osiąga się, podobnie jak w każdej innej dziedzinie, dzięki zrozumieniu i opanowaniu pewnych podstawowych zasad. Nie wystarczy jednak wyuczyć się kilku „sztuczek” i stosować je w mechaniczny sposób, trzeba starać się poznać praktyczną wiedzę, opartą na zrozumieniu natury człowieka i przyczyn jego zachowania.

34. BACKUS William

***Mówienie prawdy sobie nawzajem.* / William Backus; przeł. Andrzej Gandecki. – Lublin: Wydaw. „Pojednanie”, 1993.**

Autor przedstawia „zasady terapii błędnych przekonań”, zwracając uwagę na wolność, szczerość i skuteczność w porozumiewaniu się z rodziną, przyjaciółmi i współpracownikami oraz tymi ludźmi, którzy swoim zachowaniem wyzwalają w nas irytację. Książka za pomocą licznych przykładów i dialogów pokazuje jak ustrzec się przed manipulacją, uczy trudnej sztuki słuchania oraz prowadzenia umiejętnych rozmów towarzyskich.

35. CARTER Jay

***Wredni ludzie.* / Jay Carter. – Warszawa: Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza Wydaw. „System”, 1993.**

Jest to książka o ludziach, którzy wnoszą swój wkład w specyficzne zjawisko zwane odwartościowywaniem lub umniejszaniem czyjejs wartości, co jest przyczyną zaniżonej samooceny człowieka, który takiemu „umniejszaniu” jest poddawany. Pomaga ona odkryć to zjawisko we własnym otoczeniu oraz rozwinąć strategię, która odpowiada twojej osobowości i twojemu kodeksowi moralnemu, żeby „po swojemu” móc się z tym uporać.

36. CHEŁPA Stanisław WITKOWSKI Tomasz

***Psychologia konfliktów: Praktyka radzenia sobie ze sporami.* / Stanisław Chępa, Tomasz Witkowski. – Warszawa, Wydaw. Szkolne i Pedagogiczne, 1995.**

Radzenie sobie z konfliktami jest procesem, w który uwikłane są rozmaite taktyki. Autorzy przedstawiają je, nie pisząc o konflikcie tylko jako o złu, któremu trzeba przeciwdziałać, ale także jako coś co czasem jest nieuniknione, z czym trzeba żyć, a czasem jako o czymś, co jest dobre, a wcześniej dostrzeżone i odpowiednio potraktowane – może służyć integracji.

37. CIALDINI Robert

***Wywieranie wpływu na ludzi: teoria i praktyka.* / Robert Cialdini; przeł. Bogdan Wojciszke. – Gdańsk: Gdańskie Wydaw. Psycholog., 1994.**

Autor – wybitny psycholog — udziela jasnych i przekonujących odpowiedzi na pytania: jak nakłonić innego człowieka do zmiany sposobu postę-

powania, do podjęcia lub zmiany decyzji; jak dokonać tego by zmiany takiej zapragnął; jak obronić się przed wpływem innych ludzi na nasze własne decyzje; jak uniknąć sytuacji, w których dopiero po czasie orientujemy się, że ktoś nas na coś „naciągnął”. Książka ta służy wiedzą i pomocą zarówno tym, którzy chcą wpływać na innych, jak i tym, którzy pragną się przed tym obronić.

38. DANA Daniel

***Rozwiązywanie konfliktów.* / Daniel Dana. – Warszawa: Państw. Wydaw. Ekon., 1993.**

Ciekawą propozycją autora jest sporządzanie tzw. map poznawczych człowieka czyli jego systemu przekonań, norm i wartości, które wykorzystuje niejako w sposób automatyczny, wszystko po to by starać się nie niszczyć drugiego człowieka, poradzić sobie z konfrontacją w sposób twórczy.

39. DYER Wayne W.

***Kieruj swoim życiem.* / Wayne W. Dyer; przeł. Marian J. Waszkiewicz. – Poznań: Zysk i S-ka Wydaw. „WAMEX”, 1997.**

Książka ta adresowana jest do osób, które chcą dokonać zmian w swoim życiu, pozbyć się zahamowań, wypracować nową osobowość i żyć zgodnie z własnymi pragnieniami. Autor prowadzi rozważania, koncentrując się na ludziach usiłujących nami manipulować. Przedstawia i wyjaśnia: typowe sytuacje, w których łatwo można znaleźć się w roli ofiary, udziela konkretnych rad, jak przeciwstawić się tego rodzaju zachowaniom, uczy jak zwalczać ich metody i osiągać wytyczone cele.

40. ECHTER Dorothee

***Radość z sukcesu. Strategie kariery dla kobiet.* / Dorothee Echter; przeł. Krystyna i Roman Broszkiewiczowie. – Warszawa, Wydaw. „Twój Styl”, 1995.**

Książka ta jest zbiorem różnego rodzaju ankiet i ćwiczeń wprowadzających czytelnika do przemyśleń i rozważań nad dotychczasowymi dokonaniem, jest również metodyczną pomocą w rozwiązywaniu problemów i osiąganiu kariery.

41. GRZESIUK Lidia, DOROSZEWICZ Krystyna, STOJANOWSKA Elżbieta *Umiejętności menedżera: Psychologia stosowana dla menedżerów.* / Lidia Grzesiuk, Krystyna Doroszewicz, Elżbieta Stojanowska. – Warszawa: Prywatna Wyższa Szkoła Handlowa, 1997.

Autorki zwracają uwagę na właściwe wykształcenie „narzędzi” osiągania dobrego kontaktu z ludźmi, takich jak: skuteczne słuchanie, odbiór informacji niewerbalnych. Lektura ta daje dodatkową możliwość sprawdzenia swoich umiejętności poprzez wykonanie odpowiednich zadań (97-107).

42. HARE Beverley

Bądź asertywny: skuteczne sposoby komunikacji. / Beverley Hare; przeł. Iwona Niciak. – Łódź: Wydaw. „Ravi”, 1998.

Głównym celem tej pracy jest zapoznanie czytelników z postawą asertywną, po to by optymalnie wykorzystać własne umiejętności przy jednoczesnym utrzymaniu udanych, szczyrych i otwartych relacji z ludźmi.

43. JOHNSON David W.

Podaj dłoń. / David W. Johnson. – Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości. Warszawa, Polskie Towarzystwo Psychologiczne, 1992.

Publikacja ta jest niewątpliwą pomocą w odpowiedzi na pytania: „Jaki jestem? Jak działałem?”. Uczy ona nowych form zachowań wraz ze sprawdzaniem wynikających z nich konsekwencji. Zawarte tu instrukcje i ćwiczenia stwarzają okazję do osobistego doświadczenia różnych form „bycia z ludźmi” oraz konstruktywnego wyrażania własnych opinii i uczuć.

44. KRÓL-FIJEWSKA Maria

Stanowczo łagodnie bez lęku. / Maria Król-Fijewska. – Warszawa: Wydaw. „Wab”, 1996.

To książka o tym jak żyć „po swojemu”, bez lęku dzielić się swoimi myślami, odmawiać nie wywołując konfliktu, złościć się w sposób nie raniący innych, bronić swoich interesów, nie dać się wykorzystywać, poniżać i lekceważyć.

45. LeBOUTILLIER Megan

Wystarczy powiedzieć nie. / Megan LeBoutillier; przeł. Dariusz Bakałarz. – Warszawa: Wydaw. „Studio Emka”, 1997.

Książka ta traktuje o indywidualnych granicach ludzkiej osobowości, jak powstają i w jaki sposób bywają naruszane, jak wytyczyć je na nowo, a przede wszystkim jak nas chronią. Przedstawia wiele praktycznych rad, które z powodzeniem można samemu wykorzystać aby nauczyć się współżycia z ludźmi w sposób bardziej umiejętny i partnerski.

46. WAITLEY Denis

Ziarna wielkości. / Denis Waitley. – Warszawa: Wydaw. „Studio Emka”, 1997.

Autor przekazuje czytelnikom poszukującym tajemnic sukcesu twórczą formułę rozwoju. Przedstawione tu przykłady powodzenia w życiu zawodowym i prywatnym wielu ludzi, uczą czytelnika jak zmieniać i udoskonalać zwykły tok porozumiewania się, stosując skuteczne techniki zmiany zachowań.

47. WOITITZ Janet G, GARNER Alan

Sztuka życia: podręcznik dla „dorosłych dzieci”. / Janet G. Woititz, Alan Garner; przeł. Dorota Filipczak. – Łódź: Wydaw. „Ravi”, 1995.

Jest to książka dla tych, którzy w trudnych sytuacjach życiowych stają się niepewni, zażenowani, reagują złością, agresją, płaczem, poczuciem bezsilności. Na podstawie licznych przykładów oraz dzięki metodzie małych kroków przy rozwiązywaniu problemów, czytelnik dowie się: jak konstruktywnie i spokojnie wyrażać swoje emocje, jak zachować się wobec krytyki, jak wyjść z izolacji i nie odczuwając dyskomfortu przebywać wśród ludzi.

4. ANALIZOWANIE WŁASNYCH SUKCESÓW I PORAŻEK

Pewien filozof stwierdził kiedyś, że dla orłów jedyną przeszkodą w szybszym i łatwiejszym lataniu jest powietrze. Jednak gdyby powietrza nie było i te dumne ptaki miałyby latać w próżni, natychmiast upadłyby na ziemię, nie mogąc się wzbicić ponad powierzchnię. Analogiczne prawo działa w życiu ludzkim. Powietrze i opór jaki stawia ono ptakom są jak nasze sukcesy i porażki, które po prostu muszą istnieć w życiu jako nasz punkt odniesienia. Są one dla nas tym czym wieża kontrolna dla samolotów – drogowskazem zapewniającym przeżycie. Wiele osób, często przez całe swoje życie, niesie dokuczliwe poczucie straconych możliwości i szans, musimy więc cały czas uczyć się wykorzystywać je z pożytkiem dla siebie.

48. ALDER Harry

NLP: Programowanie neurolingwistyczne: umiejętność realizowania marzeń. / Harry Alder; przekł. Barbara Moryń. – Łódź: Wydaw. „Ravi”, 1997.

Programowanie neurolingwistyczne to nauka skutecznego myślenia maksymalnie wykorzystująca pięć zmysłów. Autor krok po kroku wprowadza czytelnika w jego tajniki i pobudza go do procesu samodoskonalenia poprzez zastosowanie wielu ciekawych ćwiczeń i testów.

49. DYER Wayne

Pokochaj siebie. / Wayne W. Dyer; przeł. Marian J. Waszkiewicz. – Poznań: Zysk i S-ka Wydaw. „Hermes”, 1994.

Autor wymaga od czytelnika dokładnego przyjrzenia się swojemu systemowi zachowań. Za pomocą licznych przykładów i rad pomaga wyeliminować te, które są autodestrukcyjne. Książka ta służy pomocą przy wypracowaniu cech potrzebnych do tworzenia nowej „oczyszczonej” osobowości. Każdy rozdział książki napisany jest w formie zbioru ćwiczeń i wskazówek, co umożliwi wykorzystanie jej jako podręcznika do samodoskonalenia się i odpowiedzi na pytanie: Co osiągam dzięki mojemu zachowaniu?

50. GAPIK Lechosław

Moc jest w tobie. Poradnik domowego psychoterapeuty. / Lechosław Gapik. – Toruń: Oficyna Wydaw. „Troja”, 1994.

Książka ta przybliży wiedzę psychologiczną o nas samych w taki sposób, aby każdy, niezależnie od poziomu wykształcenia, mógł zrozumieć podstawy swojego psychicznego funkcjonowania, zawiera informacje o tym jak korzystamy z naszych psychicznych możliwości, jakie są nasze typowe błędy i trudności oraz propozycje ich przezwyciężenia.

51. HARE Beverley

***Bądź asertywny: skuteczne sposoby komunikacji.* / Beverley Hare; przeł. Iwona Niclak. – Łódź: Wydaw. „Ravi”, 1998.**

Autorka podaje wypróbowany sposób nawiązywania kontaktu z własnymi odczuciami, skoncentrowaniu się terapii racjonalno-emotywnej (myślenie – odczuwanie) i przeciwstawieniu racjonalnego i nieracjonalnego sposobu rozumowania (95-147).

52. HAUCK Paul

***Jak skutecznie działać.* / Paul Hauck; przeł. Grażyna Gasparska. – Warszawa: Wydaw. „Książka i Wiedza”, 1996.**

Autor stara się pokazać jak w pełni wykorzystać można swoje zdolności, opanować depresję, pozbyć się uczucia wrogości, słowem osiąść trudną sztukę samodyscypliny i właściwego organizowania czasu. Książka pomoże również w ujawnianiu najlepszych cech i możliwości człowieka.

53. HAY Louise L

***Pokochaj siebie, ulecz swoje życie: Ćwiczenia.* / Louise I. Hay. – Warszawa, Wydaw. „Medium”, 1997.**

„Możesz uzdrowić swoje życie” – to najważniejsze przesłanie tej publikacji. Za pomocą ciekawych technik i ćwiczeń (np. wizualizacja, praca z lustrem) zachęca do ciągłej pracy poprzez dostrzeżenie i ocenę różnych aspektów życia. Zamieszczone tu „wiadomości o sobie” dla wielu ludzi mogą być pomocą w dokonywaniu samooceny i podejmowania trafnych decyzji życiowych. Z zamieszczonymi tu technikami zapoznały się już tysiące ludzi na całym świecie poprzez cykl specjalnych zajęć prowadzonych w ramach warsztatów terapeutycznych.

54. HULL Raymond

***Jak żyć: Sukcesu można się nauczyć.* / Raymond Hull; przeł. Franciszek Kuźmicki. – Warszawa: Wydaw. „Interlibro”, 1995.**

Książka ta proponuje metodę własnego rozwoju poprzez doskonalenie umiejętności pisania i precyzowania myśli oraz koncentrację. Szereg ćwiczeń, do których autor zachęca czytelnika, nie pozwala na bierny proces czytania i skłania do szczególnej analizy własnych postępowań oraz do umiejętnego określania celów. Wskazuje dokładnie, co należy robić a czego unikać na drodze do duchowych i finansowych sukcesów.

55. JOHNSON Spencer

***Jedna minuta dla samego siebie.* / Spencer Johnson; przeł. Tadeusz Mieszkowski. – Warszawa: Wydaw. „Medium”, 1994.**

Symboliczna jedna minuta to przypomnienie każdemu z nas, żeby przystanął i przyjrzał się jak może zatroszczyć się o samego siebie, po to by mógł naprawdę pomóc innym. Pozycja ta jest skomponowana z ciekawych i pouczających historyjek, które przyspieszają szybkie przyswojenie zawartych tu porad.

56. JOHNSON Spencer

***Tak czy nie: Jak podejmować dobre decyzje.* / Spencer Johnson; przeł. Marek Czeakański. – Warszawa: Wydaw. „Medium”, 1995.**

Autor przedstawia prosty i skuteczny system wypracowywania decyzji odwołując się do logicznej analizy dostępnych wyborów, jak również do intuicji i wewnętrznego przewodnictwa. System ten przedstawiony jest w formie opowieści o górskiej wędrownicy młodego człowieka w towarzystwie osób doświadczonych w stosowaniu tej metody. Forma ta zapewnia szybkie i łatwe przyswojenie sobie treści co pozwala na skupieniu się na swoich rzeczywistych potrzebach, odkrywaniu i tworzeniu lepszych opcji i rozwiązań, przewidywaniu konsekwencji dokonanych wyborów, kształtowaniu nowej wewnętrznej spójności oraz skutecznego odwoływania się do intuicji.

57. KWIATKOWSKI Cezary

***Dlaczego ludzie boją się sukcesu.* / Cezary Kwiatkowski. – Łódź: Wydaw. „Ravi”, 1996.**

Książka ta skłania czytelnika do wnikliwego przyjrzenia się swojej osobowości i systemowi zachowań za pomocą wielu ciekawych ćwiczeń odwołujących się do marzeń, wspomnień. Przyczynia się do wyciągania wniosków i skierowania potrzebnej energii we właściwym kierunku.

58. LINDENFIELD Gael

***Asertywność.* / Gael Lindelfield; tłum. Mariusz Włoczysiak. – Łódź: Wydaw. „Ravi”, 1996.**

Asertywność pozwala na konkretne i zdecydowane komunikowanie naszych potrzeb i uczuć bez naruszania praw innych. Zrozumienie chociaż w części naszych błędnych postępowań zmniejsza poczucie winy i umacnia własną motywację. Oznacza również akceptowanie tego, że nie każdy będzie miły i troskliwy względem nas. Książka przedstawia potencjalne sfery tego typu problemów, ich hierarchię i asertywny sposób radzenia sobie z nimi za pomocą ciekawej techniki 10 etapów sceny teatralnej.

59. MACIUSZEK Józef

***Sztuka udanego życia; czyli jak osiągnąć szczęście, sukces i powodzenie.* / Józef Maciuszek. – Kraków: Wydaw. Profesjonalnej Szkoły Biznesu, 1996.**

Przyczyn porażek czy braku sukcesów jest bardzo wiele i niektóre z nich przedstawione są właśnie w tej pozycji. Omawia ona ich źródła i konsekwencje, wprowadza w zagadnienie wyuczonej bezradności, wymienia najważniejsze skutki pesymizmu oraz poleca zasady, które mają zastosowanie w przypadku każdego życiowego problemu.

60. MAJEWSKA-OPIEŁKA Iwona

***Ku doskonałości: 30 dni pracy nad sobą.* / Iwona Majewska-Opiełka. – Warszawa: Wydaw. „Medium”, 1996.**

„Ku doskonałości” jest rodzajem dziennika. Autorka opisuje program trzydziestu dni pracy nad sobą, nad kształtowaniem nawyków skutecznego działania oraz udziela wielu praktycznych rad i wskazówek, w jaki sposób zmienić swój system zachowań, by życie uczynić szczęśliwszym i piękniejszym.

61. MCGINNIS Alan Loy

***Sztuka pewności siebie.* / Alan Loy McGinnis. – Warszawa: Oficyna Wydaw. „Vocatio”, 1955.**

Książka ta dzieli na dwa rodzaje charaktery ludzkie: pierwszy to ten, który jest pewny swojej wartości, przyciąga jakby wszystkie pozytywne zdarzenia, drugi to zagubiony, którego spotykają prawie same nieszczęścia, potrafiący „stordedować” najlepiej zapowiadające się okazje. Analiza własnego postępowania robiona na bazie tej pozycji może ułatwić odkrycie i uporanie się z własnymi słabościami (142-156).

62. McNALLY David

***Nawet orły potrzebują impetu.* / David McNally, przeł. Witold i Aldona Matuszyńscy. – Warszawa: Wydaw. „Studio Emka”, 1997.**

Przeczytanie tych fascynujących opowiadań mówiących o własnych ciekawych spostrzeżeniach dotyczących działań ludzkich oraz skorzystanie z absorbujących i licznych ćwiczeń z zakresu motywacji i samooceny z pewnością pozwoli czytelnikowi ocenić jego własny potencjał umysłowy.

63. POZNAJ

***Poznaj swoją osobowość.* / red. nac. Jonathan Reed. – Bielsko -Biała: Wydaw. „Debit”, 1996.**

Wiele osób albo nie docenia swoich talentów, albo nie dostrzega korzyści, które może przynieść systematyczna praca i nauka. Książka ta pomaga w ujawnianiu prawdziwych możliwości oraz prezentuje techniki (różnorodne quizy i ćwiczenia), z których korzystają profesjonaliści kształtujący w ludziach umiejętność samopoznania. Różnorodność ćwiczeń podpowiada jakiego typu refleksji potrzebujesz, aby lepiej zrozumieć swoje cechy.

64. PROGRAMOWANIE

Programowanie neurolingwistyczne: Nowa technologia osiągnięcia sukcesów. / red. Anna Górecka; przeł. Hanna Dąbrowska. – Warszawa: Wydaw. „Medium”, 1994.

Książka została przygotowana jako praktyczny zestaw ćwiczeń. Wykonując je systematycznie i konsekwentnie można realizować własny program samodoskonalenia, a zwłaszcza uczyć się, eliminować niepożądane nawyki, przekształcać negatywne emocje w pozytywne uczucia. Poza liczne ćwiczenia i techniki książka prezentuje specjalny dwudziestodniowy Program Nieograniczonych Osiągnięć, który dostarcza istotnych umiejętności w pracy nad samym sobą.

65. WAITLEY Denis

Podwójne zwycięstwo. / Denis Waitley; przeł. Joanna Boguszewska. – Warszawa: Ofic. Wydaw. „Logos”, 1996.

Odpowiedzi na postawione tu pytania oraz przemyślenie zaproponowanych zagadnień pomogą ukształtować prawidłową samoocenę i podjąć właściwą pracę nad własnym charakterem. Książka ta pokazuje jak porażka może być przyczyną „wzrastania” i nad czym pracować aby osiągnąć swój cel.

66. WILLIAMS Patrick

Samodoskonalenie umysłu metodą Josego. / Patrick Williams. – Łódź: „Piątek Trzynastego” Wydaw. s.c., 1997.

„Samodoskonalenie umysłu metodą Josego” w bardzo przystępny sposób wyjaśnia sens i działanie jednej z najbardziej skutecznych metod programowania neurolingwistycznego. Podręcznik ten umożliwi lepsze poznanie siebie i własnych możliwości oraz poucza jak wpłynąć na ich rozwój poprzez doskonalenie pewności siebie, zaufaniu własnej intuicji. Metoda ta wsparta jest blisko trzydziestoma różnorodnymi ćwiczeniami.

5. OKREŚLENIE CELÓW I PREFERENCJI ZAWODOWYCH

Im lepiej zdefiniujesz pracę, o którą będziesz się ubiegać, tym krócej trwać będą twoje poszukiwania. Nie sposób bowiem odpowiadać na wszystkie ogłoszenia prasowe. Nawet gdybyś otrzymał zatrudnienie w wyniku przypadkowego listu napisanego do przypadkowej firmy, istnieje bardzo nisko prawdopodobieństwo, że warunki tak znalezionej pracy dałyby ci satysfakcję w dłuższej perspektywie. W pierwszej kolejności powinieneś zdecydować jaki typ pracy odpowiada ci najbardziej, jak również w jakiego typu firmie pragniesz pracować. Najistotniejszą rolę w tej decyzji powinny odegrać twoje zainteresowania. Nie można bowiem liczyć na szybką karierę zawodową pracując w dziedzinie nie odpowiadającej twoim predyspozycjom lub zamiłowaniom. Trzeba więc zadać sobie wiele pytań: co potrafisz

robić, co lubię robić; jaką atmosferę w miejscu pracy wolę: poważną i oficjalną czy też swobodną, jakie warunki pracy najbardziej mi odpowiadają, czy zależy mi przede wszystkim na dochodach i pozycji czy też wolę pracę, która będzie gorzej płatna, mniej prestiżowa ale pozostawi więcej czasu wolnego dla rodziny i innych ważnych dla mnie zajęć. Nie są to kwestie błahe, musisz więc wiedzieć, jakie warunki są najbardziej odpowiednie dla twojej osobowości, bo jest to najszybsza droga do osiągnięcia w pracy najlepszych rezultatów.

67. CARNEGIE Dale

I ty możesz być liderem. / Dale Carnegie. – Warszawa: Wydaw. „Studio Emka”, 1995.

Bez konkretnych celów zaczynamy natychmiast bezwolnie unosić się z prądem, nie biorąc odpowiedzialności za własne życie. Autor proponuje metody stawiania sobie celów i wymagań, charakteryzuje je krok po kroku oraz zwraca uwagę na priorytetowy charakter niektórych z nich.

68. DZIEMBAJ Jacek

Jak sprzedać się pracodawcy czyli jak napisać résumé, jak zachować się podczas interwju, jak skutecznie prowadzić negocjacje płacowe, jak znaleźć drogę do sukcesu zawodowego. / Jacek Dziembaj. – Kraków: Ofic. Wydaw. „Impuls”, 1994.

Autor wskazuje konieczność analizy i odpowiedniego dostosowania swoich cech charakteru i osobowości do zawodu bądź czynności, które się chce wykonywać, dlatego książka wzbogacona jest o odpowiednie tabele (31-92).

6. DOSKONALENIE METOD SZUKANIA PRACY

Źle robi ten, kto poszukując pracy liczy na ślepy traf lub nadzwyczajnie pomyślny zbieg okoliczności. Liczenie na los szczęścia upodabnia nas do człowieka, który potrzasał zepsutym zegarkiem, aż ten „sam się naprawi”. Potrzebny jest zatem plan działań, bo w warunkach powszechnego bezrobocia i konkurencji ofert, poszukiwania bez planu, na chybił trafił, nie prowadzą do sukcesu. Dni uciekają wtedy „między palcami”, a stracony czas i jałowe wysiłki rodzą frustrację, wywołują apatię i podkopują zaufanie do własnych możliwości. Hasło „jakoś tam będzie” trzeba zdecydowanie i szybko usunąć z rozmów, nawet wśród bliskich, ponieważ tylko wzmacnia ono poczucie rezygnacji i stęplą aktywność. A rezygnacja jest zaraźliwa i przenosi się nawet na tych, którzy mogliby pomóc.

Nie warto również działać na oślep, bowiem dobrze opracowany plan poszukiwań porządkuje myślenie o własnych możliwościach i pozwala pochwycić każdą niespodziewaną okazję.

69. HORNBY Malcolm

Ja też potrafię! 36 ćwiczeń, dzięki którym zdobędziesz upragnioną pracę. / Malcolm Hornby; przeł. Magdalena Loska. – Kraków: Wydaw. Profesjonalnej Szkoły Biznesu, 1995.

Autor przedstawia własną propozycję tworzenia sieci kontaktów (networking), informuje czytelnika do kogo dzwonić najpierw? co mówić ludziom, od których pośrednictwa oczekujesz? W jaki sposób robić to by ludzie czuli się zobowiązani do pomocy. Praca poparta jest odpowiednimi do omawianych zagadnień ćwiczeniami (94-99 i 167-170).

7. NABYWANIE TECHNICZNYCH UMIEJĘTNOŚCI

Niestety w zdobyciu pracy o jakiej marzysz, w niewielkim stopniu pomogą ci wyniki, które osiągnąłeś w szkole czy na studiach. To, że studia ukończyłeś w terminie, że otrzymałeś dyplom z wyróżnieniem, czy też odwrotnie: przez szkołę przeszedłeś mocno utykając i rzadko można cię było zobaczyć na sali wykładowej w małym stopniu wpłynie na wynik poszukiwania pracy. O wszystkim zadecyduje to, w jaki sposób będziesz jej szukał. Właściwy marketing, wyeksponowanie osiągnięć będą tu miały kluczowe znaczenie.

7.1. Pisanie życiorysów, listów do pracodawcy, ofert

Bardzo ważną czynnością poprzedzającą właściwe poszukiwanie pracy jest napisanie najlepszego życiorysu (curriculum vitae, résumé), listu polecającego czy najlepszej oferty. Jest to bowiem najlepszy klucz do drzwi pracodawców. Celem tych dokumentów jest zainteresowanie twoją kandydaturą osób decydujących o zatrudnieniu oraz umożliwienie ci bezpośredniego kontaktu z decydentami podczas rozmowy kwalifikacyjnej. Nie należy zapominać, że jest to zbiór faktów, lecz jedynie tych, które sam zdecydujesz zamieścić. Twój wybór powinien być zawsze korzystny dla ciebie. Prywatnie oceniani jesteśmy również po tym jak piszemy. Nie chodzi tylko o umiejętność posługiwania się językiem lecz także podejście do tematu, rozumienie i świadomość szerszego kontekstu, w jakim nasze pismo będzie rozpatrywane i skutków jakie może wywołać. W istocie właśnie nieumiejętność przekazywania myśli na piśmie może stać się przeszkodą w uzyskaniu awansu czy zdobyciu upragnionej posady.

70. BURT Shelly

Preparing for interviews. Jak zdobyć pracę. / Shelly Burt; przeł. Helena. J Grzegółowska-Klarkowska. – Warszawa: Agencja Wydaw. „Placet”, 1997.

Przedstawione jest tu nowatorskie podejście do pisania życiorysów, uwzględniające konieczność odpowiedniego „zaoferowania się” pracodawcy. Aby maksymalnie pomóc w poradzeniu sobie z tym problemem autorzy posiłkują czytelnika dodatkowymi pomocniczymi pytaniami do każdego, nawet blatego wydarzenia z życia, które przedstawione w odpowiedni sposób może okazać się ważne w oczach pracodawcy. Książka napisana w polsko-angielskiej wersji językowej zawiera również przykłady dwujęzycznych życiorysów (13-105).

71. DZIEMBAJ Jacek

Jak sprzedać się pracodawcy czyli jak napisać résumé, jak zachować się podczas interview, jak skutecznie prowadzić negocjacje placowe, jak znaleźć drogę do sukcesu zawodowego. / Jacek Dziembaj. – Kraków: Oficyna Wydaw. „Impuls”, 1994.

Przystępnie i ciekawie przedstawione są tu uwagi dotyczące najważniejszych cech dobrze napisanego życiorysu: jasności, estetyki, skrótowości, stylu, typów i części składowych. Książka ta pomoże wybrać najważniejsze wydarzenia, o których warto napisać oraz te, o których pisać nie należy. Liczne przykłady ułatwiają ostatecznie to zadanie (69-119).

72. ECHTER Dorothee

Radość z sukcesu: Strategie kariery dla kobiet. / Dorothee Echter; przeł. Krystyna i Roman Broszkiewiczowie. – Warszawa: Wydaw. „Twój Styl”, 1995.

Pozycja ta zawiera gotowe schematy życiorysów, dzięki czemu zainteresowany czytelnik może już tylko wpisywać odpowiednie dane. Szczególny nacisk autorka kładzie na ważne doświadczenia życiowe w kontekście zatrudnienia oraz znalezienie w sobie cechy szczególnie odróżniającej nas od innych (26-38).

73. HORNBY Malcolm

Ja też potrafię! 36 ćwiczeń, dzięki którym zdobędziesz upragnioną pracę. / Malcolm Hornby; Przeł. Magdalena Loska. – Kraków: Wydaw. Profesjonalnej Szkoły Biznesu, 1995.

W publikacji tej zawarte są przykłady listów do pracodawcy w odpowiedzi na ogłoszenia prasowe oraz przykłady życiorysów. Autor wymienia również informacje, które muszą się znaleźć w dobrze napisanym życiorysie (112-144).

74. ŁAPIŃSKI Grzegorz.

Zdobyc atrakcyjną pracę: Poradnik dla absolwentów szkół i uczelni poszukujących ambitnego zatrudnienia, pozostających bez pracy. / Grzegorz Łapiński. – Warszawa: Wydaw. „Wab”, 1996.

Autor prezentuje standardy oraz wymagania stawiane wszelkiej korespondencji, listom motywacyjnym, życiorysom zarówno przez firmy zagraniczne

jak i polskie. Podaje on propozycje takiego pisania życiorysów by zaoszczędzić czas i zainteresować czytającego, charakteryzuje konwencjonalne formy. Poradnik ten zaopatrzony jest w przykłady życiorysów w wersji angielskiej.

75. OSIŃSKA Małgorzata

C.V. Życiorys profesjonalnie: Poradnik dla każdego. / Małgorzata Osińska. – Lublin: „Fundacja OIC Poland”, 1995.

Autorka w bardzo ciekawy sposób przedstawiła szereg ćwiczeń sprawdzających twoje umiejętności jako pracownika. Wskazówki potrzebne do napisania dobrego życiorysu uzupełniła ładnie brzmiącymi zestawami słów i sformułowań, które sprawiają, że stanie się on przejrzysty i ciekawy literacko.

76. UNISZEWSKI Zdzisław

Jak rozmawiać szukając pracy? Wskazówki i propozycje. / Zdzisław Uniszewski. – Warszawa; Państw. Wydaw. Naukowe, 1995.

Zawarte tu uwagi dotyczą odpowiedniej selekcji faktów. Autor udziela porady: jak pisać, żeby wzbudzić zaufanie u pracodawcy, podpowiada co zasługuje na podkreślenie oraz szczególnie podkreśla fakt sporządzania życiorysu pod kątem przyszłego pracodawcy, a nie jakiegoś jednego, którego starający się o pracę używa niejako w sposób uniwersalny. W książce zawarte są przykłady właśnie takich życiorysów, które polegają na maksymalnym pominięciu informacji i wątków nie związanych z pracą zawodową oraz na ograniczaniu do minimum informacji zawodowych nie związanych z zajęciem, o które ubiega się kandydat (51-65).

77. WEINSTEIN-FITZGERALD Krystyna

Jak pisać abc menedżera. / Krystyna Weinstein-Fitzgerald, tłum. Ilona Morzoł – Warszawa: Wydaw. Pettit, 1996.

Autorka nadała swojej książce formę słownika, co pozwala na szybkie odnalezienie pod odpowiednim hasłem wielu rad dotyczących sposobu konstruowania życiorysu, listu motywacyjnego, noty, konspektu czy sprawozdania. Podpowiada ona również: gdzie postawić kropkę, a gdzie przecinek, kiedy użyć czasownika w formie biernej, a kiedy w formie czynnej oraz podpowiada na jakie sześć podstawowych pytań musi dać odpowiedź dobrze napisany tekst.

78. WERNER Ulrich

Reklama. Podstawowa wiedza o reklamie. / Ulrich Werner. – Warszawa: Wydaw. „Thaurus”, 1997.

Dobrze napisany życiorys wymaga – zdaniem autora – właściwego przeanalizowania własnych umiejętności. Po to by zachęcić pracodawcę aby zwrócił uwagę właśnie na nasze CV powinno ono zawierać pewne przesłanie. Dodatkowo pozycja ta jest doskonałą bazą dotyczącą zasad budowy oraz formy tekstu (91-116).

7.2. Telefonowanie

W trakcie rozmowy bezpośredniej jej uczestnicy nie tylko wymieniają myśli i poglądy, ale mają również możliwość postrzegania swoich zachowań. Obserwując mimikę, gestykulację, sposób patrzenia oraz ruchy ciała partnera zdobywa się wiele informacji o jego uczuciach i nastawieniu towarzyszącemu rozmowie. Telefonowanie (przynajmniej na razie) nie daje nam takich możliwości, dlatego prowadzenie rozmowy przez telefon wymaga dopracowania i opanowania odpowiednich technik.

79. ABY

Aby osiągnąć cel, czyli jak pisać listy, jak układać ogłoszenia i reklamy, jak prowadzić zebrania i prezentacje, jak przygotowywać raporty, jak rozmawiać przez telefon. / pod red. Kazimierza Sedlaka. – Kraków: Wydaw. Profesjonalnej Szkoły Biznesu, 1995.

W skrócie podane są tu zasady telefonowania obowiązujące na całym świecie. Książka ta odpowiada m.in. na pytania: kto pierwszy i w jaki sposób powinien się przedstawiać; kto powinien oddzwonić jeśli rozmowa zostaje nagle przerwana oraz jak poradzić sobie z różnymi typami rozmówców (182-190).

80. HORNBY Malcolm

Ja też potrafię! 36 ćwiczeń, dzięki którym zdobędziesz upragnioną pracę. / Malcolm Hornby; Przeł. Magdalena Loska. – Kraków: Wydaw. Profesjonalnej Szkoły Biznesu, 1995.

W skrótej formie autor podaje dziewięć zasad dobrze prowadzonej rozmowy telefonicznej oraz udziela wskazówek, które umożliwiają uniknięcie problemów związanych z telefonowaniem (110-112).

81. KOPMEYER M. R.

Praktyczne metody osiągnięcia sukcesów. / M.R. Kopmeyer; przeł. Władysław J. Wojciechowski. – Warszawa: Wydaw. „Bellona”, 1996. Jak rozwijać w sobie „magnetyczną osobowość telefoniczną”? Autor w trzech zasadach przedstawia taką umiejętność telefonowania, która prowadzi do polepszenia kontaktów między ludźmi, czy to w sprawach służbowych, czy prywatnych (64-66).

82. REES Shan GRAHAM Roderick S.

Bądź sobą: Trening asertywności. / Shan Rees, Roderick S. Graham; przeł. Anna Zawadzka, Włodzimierz Derczyński. – Warszawa: Wydaw. „Książka i Wiedza”, 1993.

Czynność telefonowania wywołuje napięcie u znacznej grupy ludzi. Autorzy wyjaśniają jak poradzić sobie z tym problemem zachowując się asertywnie, co oznacza umiejętność wyrażania samego siebie w sposób właściwy, bezpośredni oraz przywiązywanie znaczenia do tego, co się myśli i czuje

zachowując szacunek do samego siebie i liczenie się ze świadomością własnych ograniczeń. Zwracają oni również uwagę na etap bezpośrednio poprzedzający telefonowanie lub odbieranie telefonu (125-139).

83. REWERS Jerzy

Klient nasz pan czyli wzorowa obsługa konsumenta. / Jerzy Rewers. – Kraków: Wydaw. Profesjonalnej Szkoły Biznesu, 1997.

Autor przedstawia zasady kurtuazyjnej rozmowy, które powinny być uwzględniane podczas telefonowania. Zwraca także uwagę na ton wypowiedzi oraz sposób korzystania z automatycznej sekretarki (35-45).

84. SOBCZAK-MATYSIAK Janina

Psychologia kontaktu z klientem. / Janina Sobczak-Matysiak. – Poznań: Wydaw. Wyższej Szkoły Bankowej, 1997.

Autorka przedstawia podstawowe zasady prowadzenia rozmów telefonicznych, informacje o obowiązującej formie zachowania podczas takiego kontaktu. W załącznikach udostępnia ona test, który pozwoli przekonać się o swoich umiejętnościach (31-32).

8. SPOTKANIE Z PRACODAWCĄ

Spotkanie z pracodawcą jest ostatnim a jednocześnie najważniejszym etapem poszukiwania pracy. To właśnie podczas wywiadu najczęściej zapada decyzja o zatrudnieniu. Już samo zaproszenie na takie spotkanie powinno być traktowane jako duży sukces. Oznacza ono, iż osoba siedząca gdzieś za zamkniętymi drzwiami uważa cię za dobrego kandydata do pracy w tej samej co ona instytucji. Jest gotowa poświęcić swój czas tylko po to, aby się z tobą spotkać i potwierdzić swoje przypuszczenia na temat twoich kwalifikacji. Od pierwszej chwili spotkania z tobą prowadzący rozmowę pracodawca, lub osoba zajmująca się tym z jego ramienia, będzie starać się przypisać cię do jednej z kilku szufladek, które w tym celu stworzył. Często o ostatecznej klasyfikacji, szczególnie gdy istnieje kilku równie dobrych merytorycznie kandydatów, decydują z pozoru błahе elementy, takie jak wygląd zewnętrzny, sposób wysławiania się, poczucie humoru, kultura osobista.

8.1. Tworzenie własnego wizerunku

Pierwsze wrażenie jest bardzo istotną sprawą. Według wyglądu zewnętrznego ocenia się i osądza ludzi. Dzięki odpowiedniemu image szybciej dostaje się pracę, szybciej wspina się po szczeblach kariery, łatwiej wzbudza się zainteresowanie wśród ludzi, dlatego aby skutecznie „sprzedać się” pracodawcy musisz zaprezentować siebie w jak najatrakcyjniejszym

opakowaniu. Próbujeś przecieź nakłonić go aby uczynił coś czego po nim oczekujesz, żeby spojrział na ciebie twoimi oczami. Podobnie dzieje się z opakowaniem żywności, którą kupujesz, kosmetyków, książek i wielu innych rzeczy – wszystko to projektanci tworzą mając na względzie dwa czynniki, żeby przemawiało do oka i zachęciło do kupna. Niewielu ludzi doznaje pokusy by kupić jakiś produkt opakowany w byle jaki papier. Najczęściej – w ich mniemaniu – nie zawiera on niczego ciekawego, nie dostarcza żadnej inspiracji dla kupującego, dlatego dobrze jest gdy zawartość dorównuje opakowaniu. Zawartością jest to, co mieścisz we wnętrzu: osobowość, która promieniuje z twoich oczu, z uśmiechu na twarzy, ze słów którymi wyrażasz myśli, z twojej gotowości słuchania, z twego zapału. Opakowaniem jest twój wygląd zewnętrzny: czystość, budowa ciała, waga, ubiór jaki masz na sobie i sposób w jaki go nosisz, pozycja jaką przybierasz, buty jakie masz na nogach – słowem wszystko, co inni spostrzegają w pierwszej chwili. Od tego rozpoczyna się twoje „sprzedawanie siebie”. Czy zdarzyło ci się otrzymać przesyłki, które nie najlepiej znosiły transport. Paczka mogła być zabrudzona lub wręcz uszkodzona, papier się rozdarł, sznurek rozplątał. Gdy bierzesz taką przesyłkę do rąk, niepokoisz się o to, co się stało z jej zawartością. Podobnie dzieje się z ludźmi. Nasz wygląd zewnętrzny powinien we właściwy sposób odzwierciedlać wartości, które mamy do zaoferowania innym. Wystarczy zwrócić uwagę choćby na fakt ile miejsca poświęcają temu tematowi różne czasopisma i ile mówi się o tym w radiu czy w telewizji. Właśnie prezencja bywa często tą przysłowiową kropką nad „i”. Warto przyjrzeć się proponowanym pozycjom, bo właśnie na tym etapie można dużo wygrać ale i dużo stracić.

85. GRZESIUK Lidia, DOROSZEWICZ Krystyna, STOJANOWSKA Elżbieta

Umiejętności menedżera: Psychologia stosowana dla menedżerów.

/ Lidia Grzesiuk, Krystyna Doroszewicz, Elżbieta Stojanowska. – Warszawa: Prywatna Wyższa Szkoła Handlowa, 1997.

Książka ta podpowiada i omawia trzy rodzaje autoprezentacji wykorzystywane w rozmowie z pracodawcą, ujmuje zasady właściwego zachowania się niewerbalnego, dostarcza cennych wskazówek dotyczących wyglądu zewnętrznego oraz uczy sposobów radzenia sobie z treścią (151-157).

86. KOPMEYER M. R.

Praktyczne metody osiągnięcia sukcesów. / M.R. Kopmeyer; przeł. Władysław J. Wojciechowski. – Warszawa: Wydaw. „Bellona”, 1996.

Magnetyzm osobisty człowiek tworzy wewnątrz siebie. To sztuka, na którą składa się wiele elementów np: odpowiedni sposób mówienia, patrzenia, okazywania radości, smutku czy niezadowolenia. O tym jak zgrać te wszystkie umiejętności by emanować ciepłem wewnętrznym mówi właśnie ta pozycja (317-333).

87. PRZEDSTAW

Przedstaw się z najlepszej strony. / National Institute of Business Management; przeł. Grażyna Skoczylas. – Kraków: Wydaw. „Signum”, 1994.

Wskazane są tu i omówione sposoby, dzięki którym łatwo można stać się osobą dostrzeganą i cenioną. Książka zawiera duży zasób informacji oraz przedstawia różnorodne techniki służące wyrobieniu w sobie tej ważnej umiejętności.

88. SAMPSON Eleri

Jak tworzyć własny wizerunek. / Eleri Sampson; przeł. Alicja Białkowska-Gużyńska. – Warszawa: Dom Wydawniczy „ABC”, 1996. Książka ta napisana jest dla osób, które chcą wziąć w swoje ręce własną karierę. Udziela cennych porad, skłania do zastanowienia i studiów nad własnym wizerunkiem. Korzystając z osiągnięć psychologii uczy: jak robić dobre wrażenie, jak kreować własny wizerunek zawodowy, jak zadbać o odpowiednią garderobę w co się ubierać i kiedy oraz podaje 10 sposobów na poprawę zawartości szafy. Ciekawym poruszonym tu zagadnieniem są analizy kolorów.

8.2. Rozmowy i negocjacje płacowe

W naszym codziennym życiu rzadko dostrzegamy potrzebę dobrej umiejętności dyskusowania. Niektórzy sądzą, że znajomość różnych wybiegów rozmowy jest równie naturalna jak przyswojenie sobie mowy. Ogromny to błąd. Zamiast prawdziwej i konstruktywnej wymiany zdań wdajemy się często w awantury, pyskówki czy przekrzykiwania. Satysfakcji z tego niewiele a przecież na niej najbardziej nam zależy. Przewalczenie własnego stanowiska jako potwierdzenie racji jest przecież satysfakcjonującym dowodem osobistej wartości. Nic bardziej nie irytuje od porażki w dyskusji, ale tym bardziej jest nam niemiło, gdy przyznajemy rację komuś, kto umiał ją tylko lepiej od nas wyartykułować. Czemu nie spróbować dowiedzieć się dlaczego popełniamy błędy, tym bardziej, że czeka nas jedna z najważniejszych rozmów.

89. ABY

Aby osiągnąć cel, czyli jak pisać listy, jak układać ogłoszenia i reklamy, jak prowadzić zebrania i prezentacje, jak przygotowywać raporty, jak rozmawiać przez telefon. / red. Kazimierz Sedlak. – Kraków: Wydaw. Profesjonalnej Szkoły Biznesu, 1995.

Zawarte są tu i szeroko omówione zasady ogólne dobrze prowadzonych rozmów, poczynwszy od właściwego przywitania się, skończywszy na rzetelnej jej ocenie. Autor kładzie nacisk na skuteczny a zarazem taktowny sposób przekonywania, nakłaniania i odmawiania. Zawarta jest tu również,

cenna dla osoby poszukującej pracy, lista najczęściej zadawanych przez pracodawcę pytań. Dodatkowym jej atutem są ciekawie postawione pytania, które pomagają skryzalizować plan rozmowy z ewentualnym pracodawcą.

90. BLAUT Robert

***Skuteczne negocjacje.* / Robert Błaut. - Warszawa: Centr. Inform. Menedżera "CIM", 1998.**

Książka ta wprowadza w problematykę psychologii porozumiewania się, a zwłaszcza skutecznych negocjacji i komunikacji niewerbalnej. Ukazane są tu style i techniki negocjacyjne np.: technika sytuacji hipotetycznej, technika ograniczonych kompetencji, techniki związane z wykorzystaniem czasu, technika „co by było gdyby?”. Uczy ona również właściwego postępowania we wszystkich negocjacjach odpowiadając na pytanie: Jak być twardym w stosunku do problemu i miękkim w stosunku do ludzi.

91. BROWN Steve

***Jak mówić aby ludzie słuchali.* / Steve Brown – Warszawa: Oficyna Wydaw. „Logos”, 1996.**

Jak przezwyciężyć onieśmienie, jak pokonywać bariery komunikacji, jak przygotować i wygłosić mowę? – to tylko niektóre problemy poruszone w tej publikacji. Książka ta pomoże w doskonaleniu swoich wypowiedzi, tak by w pożądanym sposób wpływały na słuchaczy. Humorystyczne historie i barwny styl zachęca do jej przeczytania nawet tych, którzy są zniechęceni do przełamywania wewnętrznych oporów i stania się skutecznymi i przekonującymi mówcami.

92. BURT Shelly

***Preparing for interviews. Jak zdobyć pracę.* / Shelly Burt; przeł. Helena J. Grzegołowska-Klarkowska. – Warszawa: Agencja Wydaw. „Placet”, 1997.**

Autorka prowadzi czytelnika przez cały etap rozmowy z pracodawcą, kładąc nacisk na motywację i sposób prowadzenia dialogu. Ujawnia ona listę najczęściej zadawanych pytań, przedstawia częste błędy popełniane przez starającego się o pracę człowieka oraz wymienia pytania, które należy zadać pracodawcy by wyjaśnione były wszystkie interesujące kwestie. Książka napisana została w polsko-angielskiej wersji językowej (113 -187).

93. CASSE Pierre

***Jak negocjować.* / Pierre Casse; przeł. Bartosz Malwina. – Poznań: Zysk i S-ka Wydaw., 1996.**

Tylko godzina wystarczy, by w sposób prosty i rzeczowy otrzymać za pomocą tej książki kluczowe informacje o tym, jak skutecznie negocjować.

94. COHEN Herb

Wszystko możesz wynegocjować. / Herb Cohen; przeł. Maria Sabiło-Widera. – Warszawa: Ofic. Wydaw. „Logos”, 1997.

Celem publikacji jest pokazanie sposobów myślenia i zachowania, które ograniczają porozumienie. Autor, odwołując się do współpracy, zachęca by być etycznym negocjatorem, by negocjacje oparte były na obopólnej satysfakcji. Przedstawia wiele ciekawych informacji dotyczących natury ludzkiej oraz natury konfliktu i oczekiwań.

95. DZIEMBAJ Jacek

Jak sprzedać się pracodawcy, czyli jak napisać résumé, jak zachować się podczas interview, jak skutecznie prowadzić negocjacje płacowe, jak znaleźć drogę do sukcesu zawodowego. / Jacek Dziembaj. – Kraków: Oficyna Wydaw. „Impuls”, 1994.

Wyjaśnione są tu dwie bardzo ważne reguły dotyczące spotkania z pracodawcą: reguła pięciu dni i reguła pięciu minut. Pierwsza oznacza, że poprzedzający tydzień należy poświęcić zbieraniu informacji zarówno o firmie jak i rynku w jakim ona działa. Druga – prowadzi do podsumowania zdobytej wiedzy i dokładnego zaprogramowania kierunku rozmowy. Autor zaopatruje czytelnika w stosowne pytania – drogowaskazy, które ułatwiają rzetelne przygotowanie się do konfrontacji (141-175).

96. FOWLER Alan

Jak skutecznie negocjować. / Alan Fowler. – Warszawa: Wydaw. „Petit”, 1997.

W książce tej rozważana jest istota negocjacji. Czym w istocie jest negocjowanie i jak odróżnić je od innych form rozmowy zawodowej, jak formułować realne cele, dobierać odpowiednią taktykę i planować skuteczne strategie, w jaki sposób ocenić siłę drugiej strony i jak wzmocnić własną oraz jak rozróżnić typy negocjatorów i metody manipulacji.

97. FILARSKI Paweł, TREMBOWELSKA Elżbieta

Dogadajmy się: Ilustrowany poradnik negocjatora. / Paweł Filarski, Elżbieta Trembowelska. – Warszawa: Wydaw. „Synergia”, 1997.

To rodzaj praktycznego poradnika, z którego potencjalny negocjator, a jest nim każdy z nas, może zaczerpnąć wskazówki do skutecznych pertraktacji, prowadzonych w sposób fair. Proponowane tu techniki zostały przedstawione po to by rozpoznawać je u swoich rozmówców, nabyć umiejętność dobrego wyrażania swoich pragnień (również poprzez mowę niewerbalną) i umożliwiać szybsze dojście do porozumienia. Cenną cechą publikacji są ciekawe i humorystyczne ilustracje (wykonane przez Szymona Kobylńskiego) ułatwiające przyswojenie treści.

98. FISHER Roger URY William

***Dochodząc do TAK: Negocjowanie bez poddawania się.* / Roger Fisher; William Ury. – Warszawa: Państw. Wydaw. Naukowe, 1991.**

Książka ta proponuje zwięzłe, sprawdzone strategie dochodzenia do akceptowanego przez każdą ze stron porozumienia we wszystkich rodzajach konfliktów, niezależnie od tego, czy obejmują one rodziców i dzieci, kierowników, przedsiębiorstwa czy dyplomatów. Uczy jak: oddzielać ludzi od problemu, koncentrować się na interesach a nie stanowiskach, ustalać jasne cele negocjacji, wspólnie wypracowywać rozwiązania satysfakcjonujące obie strony i skutecznie negocjować z tymi, którzy są silniejsi.

99. GRZESIUK Lidia, DOROSZEWICZ Krystyna, STOJANOWSKA Elżbieta

***Umiejętności menedżera: Psychologia stosowana dla menedżerów.* / Lidia Grzesiuk, Krystyna Doroszewicz, Elżbieta Stojanowska. – Warszawa: Prywatna Wyższa Szkoła Handlowa, 1997.**

Książka ta służy teoretyczną wiedzą o stylach negocjacji, jej regułach i fazach. Uczy jak dobrze sformułować problem i znajdować optymalne rozwiązania oraz pokazuje jak korzystać z technik manipulacyjnych (167-181).

100. HANNAWAY Connor, HUNT Gabriel

***Umiejętności menedżerskie.* / Conor Hannaway, Gabriel Hunt; przeł. Krystyna Bolesta-Kukułka. – Warszawa: Wydaw. „Kopia” sp. z o.o., 1994.**

Bardzo ważną sprawą podczas negocjacji jest panowanie nad właściwie prowadzonym procesem komunikacji. Książka ta udowadnia, że również sztukę rozmowy można opanować stosując sprawdzone wzorce. Omówione tu zachowania niewerbalne, umiejętność słuchania, czy wyważonej asertywności ułatwia przełamanie własnych ograniczeń (199-209)

101. HORNBY Malcolm

***Ja też potrafię! 36 ćwiczeń, dzięki którym zdobędziesz upragnioną pracę.* / Malcolm Hornby; przeł. Magdalena Loska. – Kraków: Wydaw. Profesjonalnej Szkoły Biznesu, 1995.**

Autor kładzie nacisk na odpowiednie przygotowanie się do rozmowy przez dokładne czytanie ogłoszeń i analizowanie zdobytych informacji. Pomaga czytelnikowi w przygotowaniu odpowiedzi na pytania w stylu „Proszę mi o sobie opowiedzieć”. Ponadto przestrzega przed niektórymi niepożądanymi zachowaniami (172-182).

102. KIRSCHNER Josef

***Manipulować – ale jak? Osiem praw postępowania z ludźmi.* / Josef Kirschner; przeł. Monika Auriga. – Warszawa: Wydaw. „Sokrates”, 1994.**

Książka ta jest praktycznym poradnikiem ukazującym, przemilczane na ogół, mechanizmy kształtujące ludzkie stosunki. Rzuca ona nowe światło na problem wpływu otoczenia i sposobów manipulacji. Autor podkreśla tu potrzebę znajomości podstawowych reguł tej „codziennej gry”.

103. LACHOWIECKI Leszek

***Sztuka zwycięskiej dyskusji.* / Leszek Lachowiecki. – Warszawa: Wydaw. „Sternik” s.c., 1997.**

Niniejsza rozprawka wprowadza czytelnika w obszar bardzo nam wszystkim bliski. Ukazuje ona mechanizmy błędów popełnianych w rozmowach, wytycza bezpieczne ścieżki, doradza i poucza. Nie rezygnując z naukowej rzetelności przekazuje tę wiedzę językiem w pełni zrozumiałym. Wywód zostaje doprowadzony do zastosowań praktycznych: teoretyczne konstrukcje znajdują bardzo przydatne zastosowanie. W suplemencie znajdzie czytelnik wyborny tekst Artura Schopenhauera omawiający 38 sposobów tryumfowania w sporze.

104. LEMMERMANN Heinz

***Komunikacja werbalna: szkoła retoryki.* / Heinz Lemmermann. – Wrocław: Wydaw. „Astrum”, 1997.**

Publikacja pomyślana jest jako poradnik pomocny w różnych sytuacjach dnia codziennego, zwraca uwagę na style wypowiedzi, retoryczne środki prezentacji i jej formę, omawia powszechne przejęzyczenia i zwroty grzecznościowe.

105. LEMMERMANN Heinz

***Komunikacja werbalna: szkoła dyskusowania: techniki argumentacji, dyskusje, dialogi.* / Heinz Lemmermann. – Wrocław: Wydaw. „Astrum”, 1997.**

Książka prowadzi czytelnika przez podstawowe formy dialogu podając przykłady różnorodnych technik np.: argumentacji, kwestionowania faktów, wnioskowania, demaskowania sprzeczności, odwrócenia, dowartościowania, uprzedzenia zachowań i wiele innych.

106. LEWANDOWSKA-TARASIUK Ewa

***Komunikowanie w biznesie: Jak skutecznie rozmawiać o interesach.* / Ewa Lewandowska-Tarasiuk. – Warszawa: „Editions Spotkania”, 1995.**

Podręcznik ten ukazuje problemy praktycznej retoryki biznesu. Podejmuje zagadnienia: skutecznego nawiązywania kontaktów, strategii negocjacyjnych, sztuki ustępowania, odpierania ataków słownych, siły perswazji, skuteczności argumentowania oraz zaznajamia z niektórymi tajnikami komunikacji niewerbalnej.

107. ŁAPIŃSKI Grzegorz.

Zdobyc atrakcyjną pracę: Poradnik dla absolwentów szkół i uczelni poszukujących ambitnego zatrudnienia, pozostających bez pracy. / Grzegorz Łapiński. – Warszawa: Wydaw. „Wab”, 1996.

Poradnik ten prowadzi przez kolejne etapy rozmowy kwalifikacyjnej. Porusza ciekawy problem umówienia kandydatów przez pracodawcę na wspólną rozmowę grupową w sprawie zatrudnienia oraz proponuje sposób zachowania gdy twoja odporność na stres zostanie wystawiona na próbę. Cenną informacją są zamieszczone tu przykłady pytań kwalifikacyjnych dotyczących określonych zawodów.

108. MASTENBROEK Willem

Negocjowanie. / Willem Mastenbroek; przeł Ewa i Tomasz Szapiro. – Warszawa: Państw. Wydaw. Naukowe, 1997.

Autor zawarł tu rzetelną wiedzę o negocjacjach oraz opis umiejętności i właściwych zachowań podczas rozmów. Rozwijają wiedzę o: taktycznym wykorzystaniu informacji, ustępstwach, umacnianiu własnej pozycji, tworzeniu konstruktywnego klimatu, taktyki sondowania, manipulowania emocjami oraz przedstawia przykłady niektórych nietypowych sytuacji.

109. NEGOCJOWANIE

Negocjowanie metodą interesów. / pod red. J. Paweł Georgicy. – Warszawa: Centrum Partnerstwa Społecznego „Dialog”, 1997.

Pozycja ta zawiera opis technik powszechnie używanych podczas negocjacji metodą interesów, pokazane są korzyści wynikające z jej stosowania, rodzaje technik używanych do poszczególnych problemów, sytuacje, w których należy je stosować (113-161).

110. NIERENBERG Gerard I.

Sztuka negocjacji jako metoda osiągnięcia celu. / Gerard I. Nierenberg; przeł. Paweł Cichawa. – Warszawa: Wydaw. „Studio Emka”, 1994.

Podręcznik przystępnie opisujący metody negocjowania, które mogą przynosić sukces w różnych sytuacjach. Autor uczy jak: analizować sytuację oponenta, nie dać się wciągnąć w dyskusję, która może okazać się nieprzyjemna, negocjować warunki satysfakcjonujące każdą ze stron, a przede wszystkim jak skutecznie przekonywać partnera w dyskusjach.

111. PRZEDSTAW

Przedstaw się z najlepszej strony. / National Institute of Business Management; przeł. Grażyna Skoczylas. – Kraków: Wydaw. „Signum”, 1994.

To doskonały poradnik przygotowujący bezrobotnego do rozmów z pracodawcą. Zawiera on przykłady odpowiedzi na podchwytliwe pytania pracodawcy typu: jakie są pani słabe strony? dlaczego szuka pani pracy, dla-

czego ubiega się pani o pracę w tej firmie; co pani zamierza robić za x lat oraz udziela szereg wskazówek do tego by przebrnąć pozytywnie przez różnego rodzaju rozmowy stresujące. Podaje również przykłady przyjmowania i odrzucania ofert pracy (57-111).

112. SHARPE Robert

Broń swoich interesów. / Robert Sharpe; przeł. Danuta Golec. – Warszawa: Dom Wydawniczy „ABC”, 1996.

Książka ta pomaga odnaleźć się w trudnych sytuacjach zawodowych i towarzyskich, świadomie korzystać ze swoich praw i domagać się należnego szacunku. Uczy również jak za pomocą gestów i słów skutecznie komunikować swoje racje, jak negocjować, jak odbywać rozmowy kwalifikacyjne by zakończyły się sukcesem.

113. SCHOPENHAUER Artur

Erystyka; czyli sztuka prowadzenia sporów. / Artur Schopenhauer; przeł. Bolesław i Łucja Konorscy. – Warszawa: Oficyna Wydaw. „Alma-Press”, 1993.

Często w czasie dyskusji ludzie posługują się metodami eurystycznymi, co oznacza, że w czasie rozmowy tak umiejętnie dobierają słowa, żeby „postawić na swoim”. Zaletą tej pozycji jest demaskowanie takich postaw. Podany tu zbiór różnych „sztuczek” czy sposobów przedstawiających te metody pozwalają wyculić się na nie oraz wychwycić niewłaściwe lub nieuczciwe argumenty przeciwnika.

114. UNISZEWSKI Zdzisław

Jak rozmawiać szukając pracy? Wskazówki i propozycje. / Zdzisław Uniszewski. – Warszawa: Państw. Wydaw. Naukowe, 1995.

Książka ta zawiera listę ewentualnych pytań pracodawcy oraz propozycje odpowiedzi tak skonstruowanych by nie prowokowały pracodawcy do dalszych, niekorzystnych dla kandydata, rozmów. Podaje ona przykłady pytań niedopuszczalnych i w złym guście, których kandydat zadać nie powinien oraz takich, które zadać trzeba by w późniejszej pracy nie przeżywać rozczarowań (62-92).

115. WOYTOWICZ-NEYMANN Monika, RUHAN Tom

Negocjujmy po angielsku: Język, kultura, obyczaje. / Monika Woytowicz-Neymann, Tom Ruhan. – Warszawa: Centrum Informacji Menedżera „CIM”, 1995.

Autorzy przedstawiają i analizują różne typy zachowań negocjacyjnych, które możemy stosować w życiu. Rozważania każdego rozdziału zamknięte są wnioskami i komentarzami oraz systematycznym skrótem omawianych zagadnień. Ostatnia część jest jakby sprawdzianem zdobytych wiadomości. Książka napisana została w polsko-angielskiej wersji językowej.

9. JAK SAMEMU ZOSTAĆ PRACODAWCĄ?

Chociaż przyjemnie jest zostać od razu „szefem” i pracować „na swoim” to jednak decyzja założenia własnej działalności jest z pewnością bardzo trudna. Prawie zawsze wiąże się ona z pewnym ryzykiem. Często nie posiadamy również wystarczających kwalifikacji i wiedzy z zakresu ekonomii, nie mówiąc o całym gąszczu różnorodnych przepisów prawnych, które sprawiają, że czujemy się bardzo zagubieni. Na tym etapie pojawiają się często liczne pytania i wątpliwości: czy podołam, czy wystarczy mi siły i cierpliwości do przebnięcia przez trudną barierę biurokracji, czy wreszcie działalność ta da mi solidne podstawy do utrzymania się? Tak naprawdę to nikt oprócz ciebie nie odpowie na te pytania, bo jak mówi chińskie przysłowie „Kto się boi kośćmi trząść, szóstki nigdy nie wyrzuci”. Myślę, że pozycje te pomogą ci podjąć właściwą decyzję.

116. HORNBY Malcolm

Ja też potrafię! 36 ówczeń, dzięki którym zdobędziesz upragnioną pracę. / Malcolm Hornby; przeł. Magdalena Loska. – Kraków: Wydaw. Profesjonalnej Szkoły Biznesu, 1995.

W rozdziale pt. „Pracuję na swoim” autor bardziej ostrzega niż zachęca do takiej pracy, jednak informuje o tym gdzie w Polsce znajdują się instytucje oferujące np. pożyczki na założenie własnej działalności (106-107).

117. MARKOWSKI Włodzimierz J.

ABC Smali business'u. / Włodzimierz J. Markowski. – Łódź: Wydaw. „Marcus” s.c., 1997.

Poradnik ten, niczym przewodnik po buszu, pomaga zarówno wszystkim początkującym, jak i działającym już w biznesie. W sposób jasny i prosty, krok po kroku, przeprowadza przez piętrzące się w tym trudnym okresie problemy i pułapki. Podane są tu wszystkie przepisy i porady prawne potrzebne w działalności, wyjaśnia metody rozliczeń stosowane przez Urząd Skarbowy, podaje jak zatrudniać pracowników.

118. PORADNIK

Poradnik dla przedsiębiorczych. / oprac. Stanisław Sokół. – Lublin, FALCO Firma Konsultingowa, 1997.

Poradnik ten jest bogatym źródłem informacji dotyczącej: planu organizacyjno-finansowego firmy, ubezpieczeń, rachunkowości, podatków, opłat, organów skarbowych, postępowania podatkowego i egzekucyjnego, analizy ekonomiczno-finansowej. Prezentuje on wybrane zagadnienia kodeksu pracy: obowiązki i odpowiedzialność stron umowy o pracę, zatrudnianie osób niepełnosprawnych, bezrobotnych i obcokrajowców.

119. PRACUJĘ

Pracuję dla siebie. / Prac. zbior., tłum. i red.: Zespół pod kierunkiem Alicji Unterschuetz. – Fundacja Gospodarcza NSZZ „Solidarność”, 1994.

Celem książki jest ukazanie korzyści i ryzyka związanego z samozatrudnieniem. Stanowi ona cenną pomoc w odpowiedzi na pytania: czy moje umiejętności wystarczą, aby założyć firmę; czy zarobię na swoje utrzymanie; jakie zasoby są mi potrzebne; jak potrafię przekonać każdego; że mogę odnieść sukces, jak kontrolować własną firmę; co muszę zrobić aby móc prowadzić własną legalną działalność gospodarczą.

120. SKOWROŃSKI Stanisław

Mały biznes czyli przedsiębiorczość na własną rękę. / Stanisław Skowroński. – Warszawa: Wydaw. Książkowe „INFOR”, 1998.

Publikacja służy praktyczną wiedzą wszystkim, którzy rozpoczynają, kontynuują lub przekształcają działalność gospodarczą. Zawarte tu wskazówki dotyczą: wyboru najbardziej przydatnej formy działalności (firma jednoosobowa czy spółka cywilna), sporządzania biznes – planu, oceniania potrzeb i możliwości finansowych, ustalania rentownego poziomu efektywności, zastosowania najkorzystniejszej formy opodatkowania oraz prosto, krótko i praktycznie przybliżają kwestię podatków, umów i kredytów.

10. WALKA ZE STRESEM

Wszyscy znamy stan nieprzyjemnego napięcia, niepokoju, silnego rozdrażnienia lub irytacji. Często przeżyciom tym towarzyszą różnorodne dysfunkcje organizmu: bicie serca, niepokojące skurcze czy utrudniony oddech. Reagujemy wtedy w sposób mało zorganizowany i przemyślany, często silną złością lub nieuzasadnionym atakiem, mamy ochotę uciec, opuszczamy bezradnie ręce. Myślimy wtedy, że nigdy nic nam się nie uda, że ludzie są podli, albo, że życie nie ma sensu. Te przeżycia i doznania są skutkiem stresu zapewne spowodowanego zwykłymi trudnościami napotkanymi w życiu codziennym: nieporozumieniami w domu, brakiem pracy, pieniędzy, szybkim tempem życia. Towarzyszą nam one od zawsze. Stres jest stałym gościem w naszych domach, przeważnie niemiłe widzianym i nieproszonym. Często jednak nieświadomie sprawiamy, że nas opanowuje. Rzadko wykorzystujemy go w konstruktywny sposób, a najrzadziej widzimy w nim jakieś dobre strony. Właśnie dlatego w walce ze stresem najważniejszą umiejętnością jest spostrzeżenie zjawisk a szczególnie ich właściwa ocena.

Proponowane lektury pozwolą „oswoić” stres dzięki większej wiedzy o nim, prawidłowościach jakie nim rządzą, znajomości jego źródeł oraz przyczynią się do wykorzystania w sposób twórczy i konstruktywny energii jaką uwalnia.

121. BEIER Wolfgang

Pozytywne myślenie. / Wolfgang Beier; tłum. Maria Skalska. – Warszawa: Wydaw. „Bellona”, 1997.

Książka zawiera kilka wskazówek zmniejszania i zapobiegania stresowi. Przedstawia korzyści i ujemne strony działania stresu na nasz organizm oraz proponuje sprawdzone metody prowadzące do jego zapobiegania i zmniejszania.

122. CARLSON Richard

Szczęście na co dzień. / Richard Carlson; przeł. Mirosława Salska-Kaca. – Łódź: Wydaw. „Ravi”, 1996.

W każdej sekundzie życia nasz umysł pracuje albo na naszą korzyść, albo na niekorzyść – dając się ponieść stresowi. Można jednak nauczyć się akceptowania naturalnych zasad psychiki oraz zgodnego z nią postępowania. Książka przedstawia i tłumaczy cztery zasady uczące żyć w stanie pozytywnych uczuć tak by płynąć z nurtem życia a nie zmagać się z nim dając się unieść cierpieniu.

123. FRIEBEL Volker

Pozytywnie do życia: Stres? Nie, dziękuję: Strategia rozwiązywania problemów: Luz, planowanie czasu. / Volker Friebel. – Warszawa: Oficyna Wydaw. „Spar”, 1995.

Dr Volker uswiadamia czytelnikom prawdziwą istotę problemu, wskazuje ich przyczyny i uwarunkowania oraz uczy jak sobie z nimi radzić przedstawiając różnorodne techniki typu: odprężenie – imaginacje, odprężenie – medytacje, medytacja oddechowa, medytacja mantryczna, zmiana niekorzystnego nastawienia.

124. HORNBY Malcolm

Ja też potrafię! 36 ćwiczeń, dzięki którym zdobędziesz upragnioną pracę. / Malcolm Hornby; przeł. Magdalena Loska. – Kraków: Wydaw. Profesjonalnej Szkoły Biznesu, 1995.

Jak twierdzą eksperci, zmiana czy brak pracy to jedno z najbardziej stresogennych doświadczeń. Książka ta pokazuje symptomy przeciążenia prowadzące do stresu, przedstawia propozycje radzenia sobie z nim, np. poprzez przegląd dotychczasowych osiągnięć czy ocenianie własnych możliwości. Przedstawiony tu „bank umiejętności” pozwala na dostrzeżenie i uświadomienie sobie własnej wartości (25-63).

125. KIRSTA Alix

Jak przezwyciężyć stres: Książka o sposobach odpoczynku i o pozytywnym podejściu do życia. / Alix Kirsta. – Warszawa: Oficyna Wydaw. „Delta W-Z”, 1997.

Książka ta należy do najbardziej praktycznych a zarazem dogłębnych analiz pokazujących, jak panować nad stresem. Wskazuje na potencjalne jego źródło i efekty, uczy jak minimalizować jego skutki. Wraz z pięknymi

i wymownymi ilustracjami, udziela wskazówek jak krok po kroku radzić sobie ze stresem z pomocą znajomości różnych technik relaksacyjnych, jogi masażu. Książka ta zasługuje na szczególną uwagę.

126. LITTAUER Florence

***Rozpędź czarne chmury.* / Florence Littauer; przeł. Monika Kwiecień. – Warszawa: Oficyna Wydaw. „Logos”, 1996.**

Autorka książki pragnie pomóc czytelnikom określić fizyczne, psychiczne i duchowe przyczyny załamania, a także emocjonalne bariery, jakie jej towarzyszą. Na bazie własnych tragicznych doświadczeń pokazuje, jak działać konstruktywnie, aby pokonać stan zniechęcenia i „rozpędzić własne czarne chmury”.

127. POTTER Beverley

***Jak martwić się mądrze: 21 sposobów skutecznego rozwiązywania życiowych problemów.* / Beverley Potter. – Warszawa: Agencja Wydaw. „COMES” Lidia i Andrzej Skarżyński, 1998.**

Zamiast ulegać zmartwieniom ze szkodą dla zdrowia, uczy ona jak martwić się mądrze. Inteligentne martwienie się polega na rzeczowej analizie problemów i podjęciu działań pozwalających skutecznie je rozwiązywać. Autorka prezentuje również sztukę przynoszenia sobie doraźnej ulgi w obliczu trosk oraz udowadnia że częste martwienie się jest czynnością wyuczoną, którą na szczęście można wykorzenić.

128. POWELL Tag i Judith

***Panowanie nad umysłem: Metody doktora Silvy.* / Tag i Judith Powell; przeł. Wanda Grajkowska. – Warszawa: Wydaw. „Medium”, 1995**

Praca ta pozwala lepiej zrozumieć istotę czynników wywołujących stres i poznać metody uwalniania się od jego bolesnych skutków. Książka jest zmodyfikowaną wersją „kursu doskonalenia umysłu” gdzie, omawiane są dwie nowe techniki: „natchmiastowa relaksacja” i „natchmiastowa redukcja stresu” Dodatkowo książka ta zawiera przykłady pomocnych ćwiczeń i testów.

129. SCHULLER Robert H.

***Ciężkie czasy przemijają, bądź silny i przetrwaj je.* / Robert H. Schuller, przeł. Waław Sadkowski. – Warszawa: Wydaw. „Studio Emka”, 1996.**

Książka ta jest zachętą do podejmowania śmiałych i odważnych działań, do dokonywania w sobie twórczej przemiany. Niezależnie od kłopotów, w których się człowiek znalazł czy jest to bezrobocie, samotność czy strach, uczy ona wszystko obracać w zwycięstwo. Podane tu metody oceniania nowych pomysłów, sposoby ich rozpatrywania i ustawiania problemów we właściwej perspektywie w sposób prosty i inspirujący dają czytelnikowi nadzieję i wytyczają mu właściwy kierunek postępowania.

INDEKS AUTORÓW
(odsyłający do numerów pozycji)

- Alder Harry 48
- Backus William 34
Beier Wolfgang 17, 121
Blaut Robert 90
Brown Steve 91
Burt Shelly 70, 92
- Carlson Richard 122
Carnegie Dale 1, 18, 67
Carter Jay 35
Casse Pierre 93
Chapman Elwood N. 19
Chelpa Stanisław 36
Cialdini Robert 37
Clements Phil 20
Cohen Herb 94
Cruise Sharon zob. Wegscheider-Cruise Sharon
- Dana Daniel 38
Doroszewicz Krystyna 41, 85, 99
Dyer Wayne W. 21, 39, 49
Dziembaj Jacek 68, 71, 95
- Echter Dorothee 40, 72
Enkelmann Nikolaus 2
Fijewska Maria zob. Król-Fijewska Maria
Filarski Paweł 97
Fisher Roger 98
Fitzgerald Krystyna zob. Weinstein-Fitzgerald Krystyna
Fowler Alan 96
Friebel Volker 123
- Gapik Lechosław 50
Garner Alan 47
- Giblin Les 3
Georgicy Paweł J. (red) 109
Górecka Anna (red) 64
Graham Roderick S. 82
Griffin Em 4
Grzesiuk Lidia 41, 85, 99
- Hannaway Conor 100
Hare Beverley 42, 51
Hornby Malcolm 69, 73, 80, 101, 116, 124
Hauck Paul 52
Hay Louise L 53
Hull Raymond 54
Hunt Gabriel 100
- Johnson David W. 6, 43
Johnson Spencer 55, 56
- Krischner Josef 10, 102
Kopmeyer M. R. 24, 81, 86
Kirsta Alix 125
Król-Fijewska Maria 44
Kummer Peter 23
Kwiatkowski Cezary 57
- Lachowiecki Leszek 103
LeBoutillier Megan 45
Lemmermann Heinz 104, 105
Lewandowska-Tarasiuk Ewa 106
Lindenfield Gael 58
Littauer Florence 11, 126
Littauer Marita 11
- Łapiński Grzegorz 74, 107
- Maciuszek Józef 7, 59
Majewska-Opiełka Iwona 60

Markowski Włodzimierz J. 117
Mastenbroek Willem 108
Matthews Andrew 12, 25
Matysiak Janina zob. Sobczak-
Matysiak Janina
McGinnis Alan Loy 8, 26, 61
McNally David 62
Meer (von) Kees 9

Naylor Anne 27
Neijenhof (von) Jos 9
Neymann Monika zob. Woytowicz-
Neymann Monika
Nierenberg Gerard I. 110

Opielka Iwona zob. Majewska-
Opielka Iwona
Osińska Małgorzata 75

Peale Norman Vincent 28, 29
Peiffer Vera 30
Potter Beverley 127
Powell Tag i Judith 13, 128

Rees Shan 82
Rewers Jerzy 83
Robins Anthony 31
Roine Eva 15

Sampson Eleri 88
Sedlak Kazimierz (red.) 79, 89
Schopenhauer Artur 113
Schuller Robert H. 129
Sharpe Robert 112
Skowroński Stanisław 120
Sobczak-Matysiak Janina 16, 84
Sokół Stanisław (oprac.) 119
Stojanowska Elżbieta 41, 85, 99

Tarasiuk Ewa zob. Lewandowska-
Tarasiuk Ewa
Trembowelska Elżbieta 97
Tokarczuk Olga (red.) 5

Uniszewski Zdzisław 76, 114
Ury William 98

Waitley Denis 46, 65
Werner Ulrich 78
Weinstein-Fitzgerald Krystyna 77
Wegscheider-Cruse Sharon 32
Williams Patric 66
Wilkins Rich 33
Witkowski Tomasz 36
Woititz Janet G 47
Woytowicz-Neymann Monika 115

INDEKS TYTUŁÓW KSIĄŻEK (odsyłający do numerów pozycji)

ABC Small business´u	117
ABY osiągnąć cel, czyli jak pisać listy, jak układać...	79, 89
Asertywność	58
Bądź asertywny: skuteczne sposoby komunikacji	42, 51
Bądź przyjacielem i żyj wśród przyjaciół	12
Bądź sobą. Trening asertywności	82
Bądź szczęśliwy! Jak żyć z poczuciem bezpieczeństwa i wiarą w siebie	25
Biznes i motywacja	2, 22
Broń swoich interesów	112
C.V. Życiorys profesjonalnie. Poradnik dla każdego	75
Ciężkie czasy przemijają, bądź silny i przetrwaj je	129
Dlaczego ludzie boją się sukcesu	57
Dochodząc do TAK. Negocjowanie bez poddawania się	98
Dogadajmy się. Ilustrowany poradnik negocjatora	97
Elementarne umiejętności społeczne	9
Entuzjazm zmienia wszystko	28
Erystyka; czyli sztuka prowadzenia sporów	113
Grupa bawi się i pracuje. Zbiór grupowych gier i ćwiczeń psychologicznych	5
I ty możesz być liderem	1, 18
Ja też potrafię! 36 ćwiczeń, dzięki którym zdobędziesz... 124	69, 73, 80, 101, 116,
Jak martwić się mądrze: 21 sposobów...	127
Jak mówić aby ludzie słuchali	91
Jak negocjować	93
Jak skutecznie negocjować	96
Jak pisać abc menedżera	77
Jak pokochać siebie. Podróż ku poczuciu własnej wartości	32
Jak przezwyciężać stres: Książka o sposobach...	125
Jak rozmawiać szukając pracy? Wskazówki i propozycje	76, 114

Jak skutecznie działać	57
Jak sprzedać się pracodawcy czyli...	68, 71, 95
Jak tworzyć własny wizerunek	88
Jak żyć. Sukcesu można się nauczyć	54
Jak żyć wśród ludzi: czyli Klinika Relacji Międzyludzkich	3
Jedna minuta dla samego siebie	55
Język przyjaźni	4
Kieruj swoim życiem	39
Klient nasz pan czyli wzorowa obsługa konsumenta	83
Komunikacja werbalna: szkoła dyskusowania...	105
Komunikacja werbalna: szkoła retoryki	104
Komunikowanie w biznesie: Jak skutecznie rozmawiać o interesach	106
Ku doskonałości: 30 dni pracy nad sobą	60
Mały biznes czyli przedsiębiorczość na własną rękę	120
Manipulować – ale jak? Osiem praw postępowania z ludźmi	10, 102
Moc jest w tobie. Poradnik domowego psychoterapeuty	50
Możesz jeśli myślisz, że możesz	29
Mówienie prawdy sobie nawzajem	34
Myśl pozytywnie. Nie bój się myśleć pozytywnie	30
Myśl pozytywnie. Poradnik dla menedżerów	20
Nasza moc bez granic	31
Nawet orły potrzebują impetu	62
Negocjowanie	108
Negocjowanie metodą interesów	109
Negocjujmy po angielsku. Język, kultura, obyczaje	115
NLP: Programowanie neurolingwistyczne: umiejętność realizowania marzeń	48
Panowanie nad umysłem: Metoda doktora Silvy	13, 128
Poradnik dla przedsiębiorczych	118
Podaj dłoń	6, 43
Podwójne zwycięstwo.	65
Podświadomość – twój partner: O sile pozytywnego myślenia	23
Pokochaj siebie	21, 49
Pokochaj siebie, ulecz swoje życie. Ćwiczenia	53
Postawa życiowa: Twoją najcenniejszą wartością....	19
Potęga optymizmu.	26
Poznaj swoją osobowość.	14, 63
Pozytywne myślenie.	17, 121
Pozytywne myślenie... i co dalej?	33
Pozytywnie do życia: Stres? Nie, dziękuję...	123
Pracuję dla siebie	119
Praktyczne metody osiągania sukcesów.	24, 81, 86
Preparing for interviews. Jak zdobyć pracę.	70, 92
Programowanie neurolingwistyczne: Nowa technologia osiągania sukcesów	64
Przedstaw się z najlepszej strony.	87, 111

Psychodrama; o tym jak grać główną rolę w swoim życiu.	15
Psychologia konfliktów. Praktyka radzenia sobie ze sporami.	36
Psychologia kontaktu z klientem	16, 84
Radość z sukcesu	40, 72
Reklama. Podstawowa wiedza o reklamie	78
Rozpędź czarne chmury	126
Rozwiązywanie konfliktów	38
Samodoskonalenie umysłu metodą Josego	66
Skuteczne negocjacje	90
Stanowczo, łagodnie bez lęku	44
Szczęście na codzień	122
Sztuka negocjacji jako metoda osiągania celu	110
Sztuka pewności siebie	61
Sztuka przyjaźni	8
Sztuka udanego życia; czyli jak osiągnąć szczęście, sukces i powodzenie	7, 59
Sztuka zwycięskiej dyskusji	103
Sztuka życia; podręcznik dla „dorosłych dzieci”	47
Tak czy nie. Jak podejmować dobre decyzje	55
Układanka osobowości: czyli jak efektywnie współpracować	11
Umiejętności menedżera: Psychologia stosowana dla menedżerów	41, 85
Umiejętności menedżerskie	100
Uwierz w siebie	27
Wredni ludzie	35
Wszystko możesz wynegocjować	94
Wystarczy powiedzieć nie	45
Wwieranie wpływu na ludzi: teoria i praktyka	37
Zdobyc atrakcyjną pracę. Poradnik dla...	74, 107
Ziarna wielkości	46

ROZWÓD: RODZICE – DZIECI

Niezwykle istotnym czynnikiem wpływającym na kształtowanie się więzi emocjonalnych między rodzicami i dzieckiem jest prawidłowo funkcjonująca rodzina, a zwłaszcza równowaga i stabilność wzajemnych stosunków między matką a ojcem¹. Nie wszystkie jednak rodziny, zwłaszcza rodziny niepełne, są w stanie zapewnić dziecku właściwe warunki rozwoju emocjonalnego i społecznego. „Następstwem rozpadającej się więzi uczuciowej w rodzinie jest zakłócenie atmosfery wychowawczej wokół dziecka, będącej wypadkową stosunków międzyosobowych rodziców i dzieci”². Gdy dochodzi między rodzicami do konfliktu, prowadzącego do rozpadu małżeństwa, byt dziecka jest zagrożony. Brak jednego z rodziców powoduje tam zachwianie równowagi więzi emocjonalnych wśród jej członków. „Rodzicom wydaje się, że jeśli kłócą się w pokoju, w którym nie ma dzieci, to kłótnia nie będzie miała na dzieci żadnego wpływu. Nieprawda! W całym domu napięcie wisi w powietrzu. Dziecko instynktownie wchłania gniew, niechęć, poczucie, że się zostało zdradzonym, brak zaufania, samotność czy izolację, które – jak sądzą rodzice – odczuwają tylko oni. Oczywiście, dziecko spontanicznie przejmuje także uczucia pozytywne, dobre i szczęśliwe, owe miłe i serdeczne uczucia, jakie przepelniają zdrową rodzinę. Jeśli występuje nadmiar uczuć negatywnych, dzieci instynktownie uczą się wypierać je ze świadomości, aby nie uniemożliwiały im życia. Uczucia te, wyparte ze świadomości, żyją poza czasem, w podświadomości, czekając, aż przyjdzie pora odżałowania. Wznoszenie niewidzialnego muru może trwać aż do osiągnięcia dorosłości, ale, niestety, ów mur utrudnia człowiekowi dorosłemu pełny rozwój”³.

Typowy dla większości rodzin trójkąt: matka – ojciec – dziecko jest tam zastąpiony stosunkiem dwustronnym matka – dziecko lub ojciec – dziecko. Zubaża to atmosferę wychowawczą, gdyż w rodzinach matek czy ojców samotnych bądź rozwiedzionych wszelkie postawy mają tylko jednego odbiorcę. Kształtuje się tam często niewłaściwy klimat emocjonalny. Negatywne skutki konfliktu między rodzicami dotykają dziecko już

¹ J. Kopczyńska-Sikorska: *Nasze dziecko. Pierwsze trzy lata życia*. Warszawa 1988, s. 292.

² M. Kalinowski, M. Nastarewicz: *Rozwód: przyczyny i skutki*. Warszawa 1985, s. 44.

³ J. Conway: *Dorośle dzieci rozwiedzionych rodziców: jak uwolnić się od przeszłości*. Warszawa 1995, s. 207.

przez sam fakt istnienia napiętej atmosfery w domu, wywołanej konfliktem. „Zaburzający wpływ konfliktów na rozwój osobowości dziecka daje się zauważyć w jego zachowaniu. Staje się ono agresywne wobec otoczenia, uparte, buntuje się przeciwko nakazom czy zakazom, kłamie, przejawia zaburzenia w sferze seksualnej i fizjologicznej (moczenie się w łóżku), zamyka się w sobie, unika otoczenia itp”⁴. Jeżeli w wyniku rozbicia rodziny w dziecku wyzwała się postawa buntu i niechęci do rodziców, zaczyna ono łamać bariery porozumienia. Przystaje liczyć się z opinią dorosłych, zaczyna ono zachowywać się odwrotnie niż żądają tego rodzice. Przystają oni być zdolni do właściwych oddziaływań wychowawczych. Buntownicza i wroga postawa wobec rodziców jest jakby odwetem za utracone, zniszczone dzieciństwo, za utracony spokój i cierpienia związane z utratą ustabilizowanej dotąd sytuacji rodzinnej. Postawa taka często odbija się na stosunku do nauczycieli, kolegów i do nauki. Dziecko zaczyna być dla wszystkich dokuczliwe, opryskliwe, zaczyna przeszkadzać nauczycielom w prowadzeniu lekcji, lekceważyć uwagi dorosłych. Rozwód rodziców oraz wcześniejsze między nim nieporozumienia mogą również wyzwać w dziecku postawę bierności, apatii, izolacji wobec rówieśników bądź dorosłych. Dziecko jest wtedy smutne, zamyślane, ciche, nie bierze udziału w lekcjach, nie ma chęci do nauki. Trudności wychowawcze poważnie odbijają się ujemnie na wynikach w nauce. Dzieci te nie mają siły walczyć z nawarstwiającymi się problemami. Nauczyciele nie znając jego środowiska rodzinnego i panującej w nim atmosfery posługują się wobec niego karami, co jeszcze bardziej pogłębia jego zaburzenia⁵. Dzieci często nie mogąc podołać obowiązkom szkolnym zaczynają wagarować. Prowadzi to do konfliktów w szkole. Najczęściej dziecko musi pozostać na drugi rok w tej samej klasie.

Dziecko wychowywane w rodzinie niepełnej często nie ma zaspokojonej potrzeby poczucia bezpieczeństwa i wykazuje postawę lękową wobec otoczenia, pomimo serdeczności, ciepła i troskliwości matki. Krótko mówiąc straty ponoszone przez dzieci rozwiedzionych rodziców są ogromne. Ponieważ małe dzieci nie mają wytyczonych żadnych granic⁶, łatwo je wykorzystać emocjonalnie, fizycznie czy seksualnie. Dzieci nie zdają sobie sprawy z tego, że pewne zachowania są niewłaściwe. Dorosły obciążony jakąś dysfunkcją bez trudu może wykorzystać dziecko nawet w sposób przestępczy.

Rodzice zajęci wojowaniem ze sobą nie są w stanie zapewnić dziecku

⁴ M. Kalinowski, M. Nastarewicz: op cit s. 45.

⁵ W. Stojanowska zamieściła m.in. wyniki badań przeprowadzonych wśród nauczycieli i ich analizę w: *Rola nauczycieli w przeciwdziałaniu negatywnym skutkom włączania dziecka w konflikt między jego rodzicami. Ochrona dziecka przed negatywnymi skutkami konfliktu między jego rodzicami*. Warszawa 1997.

⁶ J. Conwey: op. cit. s. 207 „Systemy granic to niewidzialne symboliczne bariery. Ich istnienie ma na celu powstrzymanie innych przed wkraczaniem na naszą przestrzeń i wykorzystywaniem nas; powstrzymywanie nas przed wkraczaniem w przestrzeń innych i wykorzystywaniem ich; danie każdemu sposobności, by stwierdzić, kim jest”.

właściwej organizacji czasu pracy i wypoczynku. Uczeń pozostawiony sam sobie niechętnie podejmuje obowiązki szkolne i mimo dużej ilości czasu wolnego nie przygotowuje się do lekcji. Woli ten czas poświęcać zabawie z rówieśnikami. Niekontrolowany czas wolny to okazja do różnych wybryków. Dobrze jeśli dziecko nie popada w konflikt z prawem. Brak opieki i zainteresowania rodziców przejawia się tym, że nie zauważają oni problemów, z którymi boryka się ich dziecko i nie są w stanie udzielić mu w porę pomocy. Niedostateczna opieka to również mały kontakt z dzieckiem, to mniejsza możliwość zaspokajania jego potrzeb, to życie obok niego a nie z nim.

Jeżeli zapadnie decyzja o rozwodzie, to nawet małemu dziecku trzeba o tym powiedzieć w dostępny dla niego sposób. Najlepiej wyjaśnić dziecku, iż ze względu na ciągle klótnie, awantury, rodzice postanowili nie mieszkać razem bo tak będzie korzystniej dla wszystkich. Niemniej jednak tatuś pozostanie na zawsze jego tatusiem, a mama mamą i nadal będą go kochać. Należy dziecko zapewnić, że pomimo rozwodu należy ono do obojga rodziców i, że oboje będzie widywać regularnie. Dziecko jest w złej sytuacji, kiedy rodzice zachęcają je do włączania się w konflikt między nimi. Jeszcze gorzej, gdy jest ono zmuszane do aktywności w ich rozgrywkach lub do respektowania pewnego stworzonego przez rodziców układu, a niekorzystnego dla dziecka, np. niewidywania się z ojcem mimo wielkiego wzajemnego przywiązania. Niestety, często gdy rozwód stanie się faktem, ojciec znika z życia rodzinnego. Zazwyczaj jedyne informacje, jakie dzieci o nim otrzymują, pochodzą od zagniewanej matki, która wykorzystuje wszystkie złe wiadomości do przeciągania ich na swoją stronę, potwierdzania swej niewinności i dowodzenia odrażającej winy ojca. Mimo że każde z rodziców na ogół jest przeświadczone o winie drugiego, nie wolno go przed dzieckiem przedstawiać w złym świetle. Byłby to za duży ciężar do zniesienia dla dziecka, któremu potrzebna jest wiara w oboje rodziców, miłość i szacunek do nich. Nie można nigdy wciągać dziecka w istniejący konflikt i prowokować go do opowiadania się po czyjejsz stronie. Gdy przestaje być tylko biernym obserwatorem rozgrywek między rodzicami i jest przez nich wciągane w konflikt – bierze w nim czynny udział przez akceptację i popieranie jednego z rodziców lub zmienia orientację co jakiś czas w zależności od tego, za którym z rodziców – jego zdaniem – warto optować. W tej całej zawińonej przez dorosłych sytuacji należy maksymalnie chronić układ nerwowy dziecka, które i tak będzie narażone na stresy wychowując się w rodzinie niepełnej. W jakim stopniu rozbitcie rodziny zniszczy u niego poczucie bezpieczeństwa, zależy przede wszystkim od odpowiedzialności i kultury rodziców w przeprowadzaniu spraw rozwodowych i ułożeniu wzajemnych relacji.

Niesłuchanie szkodliwe dla psychiki dziecka i prawidłowego kształtowania się jego osobowości bywają zwłaszcza rozgrywki rodziców, którzy walczą sądownie o dziecko. Wypływa to najczęściej nie z miłości do niego,

ale z chęci zrobienia na złość współmałżonkowi, nie licząc się z uczuciami i spokojem dziecka. W małżeństwach skłóconych lub rozwiedzionych dziecko jest często przedmiotem zemsty jednego z rodziców przeciwko drugiemu. Rodzice często przekupują je, zabiegają o jego względy, nastawiają się na zaspokajanie nawet najmniejszych jego potrzeb (bywa, że owe potrzeby są urojone), celem uzyskania aprobaty dla siebie i czyniąc go współnikiem albo raczej środkiem do osiągnięcia własnych celów. Bardzo często rodzice chcąc pozyskać względy dziecka tolerują jego naganne zachowanie. Nie chcąc tracić jego przychylności powstrzymują się od karcenia go nawet wtedy gdy są przekonani, iż postępuje niewłaściwie. Pewne zakazy ze strony jednego z rodziców są dystansowane przez aprobatę drugiego z rodziców w celu zdobycia życzliwości dziecka, a także aby przy okazji dokuczyć współmałżonkowi, lub byłemu małżonkowi. Takie zachowania dorosłych prowadzą do zaburzenia osobowości dziecka, przyczyniają się do jego aspołecznych postaw. Dzieci stają się nieżyczliwe, a nawet wrogie i agresywne. Początkowo w stosunku do tych, którzy są sprawcami tego zaburzenia, a więc do rodziców, a następnie w stosunku do wszystkich dorosłych. Zdarza się, że dziecko zaczyna w ekstremalnych przypadkach rekompensować sobie swoje straty społeczne szukając w grupie przestępczej uznania i dowartościowania siebie.

Jednym ze skutków trwającego między rodzicami konfliktu, który kończy się rozwodem jest chęć podzielenia dzieci między siebie i w ten sposób rozdzielenia rodzeństwa. Nie do przyjęcia jest dzielenie się dziećmi⁷. Samo rozbicie rodziny zwykle stanowi dla dziecka szok i pozostawia trwałą uraz, który może być tylko łagodzony. Rodzeństwo powinno bezwzględnie być stale razem pod opieką tego samego z rodziców. W sytuacji rozdzielenia rodzeństwa wyrządza się dzieciom podwójną krzywdę, gdyż nie dość, że straciły normalny dom rodzinny z ojcem i matką, to jeszcze tracą siebie nawzajem. Brutalne pozbawienie dziecka brata czy siostry, z którym łatwiej jest przeżywać rodzinne nieszczęścia, stanowi akt niewybaczalnej przemocy i świadczy o zupełnym nieliczeniu się rodziców z uczuciami dzieci. Stanowi to także złą prognozę na przyszłość, gdyż więź uczuciowa między rozdzielonym rodzeństwem, z czasem ewidentnie rozluźnia się i dzieci mogą się stać sobie obce, mając o to do końca życia żal do rodziców. Frustracje spowodowane rozłąką objawiają się tym, że dzieci popadają w depresję i wiele innych objawów nerwicowych. W skrajnych przypadkach dzieci popadają w kolizję z prawem, narkotyzują się. Nieobce są im także czyny samobójcze. Zdarza się również, że zapadają na choroby psychiczne, ulegają dewiacjom seksualnym⁸. Znacznie lepiej gdy rodzeństwo spotyka się ukradkiem (aby nie narażać się skłóconym rodzicom), ponieważ mają okazję wspierać się wzajemnie w trudnych chwilach.

⁷ Problem ten szerzej omawia S. Stojanowska w publikacji *Ochrona dziecka...* s. 12-16.

⁸ Zob. D. Wójcik: *Nieprzystosowanie społeczne młodzieży*. Warszawa 1984.

Nie jest dobrze, jeśli zostanie ustalone, że dziecko będzie pół roku mieszkało u jednego z rodziców, a przez drugie pół u drugiego. W ten sposób dziecko wszędzie ma poczucie tymczasowości, jest pozbawione poczucia posiadania własnego domu, jakiejś stabilizacji i uregulowania sytuacji życiowej. Zbyt długie rozstania z każdym z rodziców, z którym się aktualnie zdążyło bardziej żyć powodują uczucie rozdarcia, tęsknoty i niepotrzebnego cierpienia. Tak samo jak nie zdaje egzaminu układ polegający na systematycznym przerzucaniu dziecka z domu do domu.

Podstawowym problemem wychowawczym w rodzinie rozbitej jest właściwe ustawienie kontaktów dziecka z tym z rodziców, które odeszło. Szczegółowe ustalenia dotyczące czasu spędzanego z matką lub ojcem uzależnione są od indywidualnej sytuacji każdego dziecka. W wyniku rozwodu małe dziecko, jeśli nie jest porzucone przez matkę, powinno się znajdować pod jej bezpośrednią opieką i z nią mieć stały bliski kontakt na co dzień. Spotkania z ojcem najlepiej przewidzieć w dni wolne od pracy, a więc w soboty i niedziele. Wizyty ojca bądź dziecka muszą się odbywać regularnie w oznaczonych porach, bez względu na ich częstotliwość. Niezwykle ważne jest to, aby dziecko miało pewność, że w tych ściśle określonych dniach zobaczy się z ojcem i nie wolno mu wówczas robić zawodu. Dziecko na ogół bowiem kocha ojca, oczekuje spotkania z nim przez dłuższy czas. Niedopuszczalne jest więc, aby on opuszczał te wizyty lub przekładał je na inny termin.

Dużym błędem wychowawczym jest utrudnianie byłemu współmałżonkowi spotkań z dzieckiem. Dobrze jest, jeśli dziecko może spędzić część wakacji z każdym z rodziców. Pamiętać trzeba, żeby wzajemne wizyty ojca z dzieckiem wypełnione były odpowiednią treścią, miały właściwy ładunek emocjonalny i odbywały się w korzystnej atmosferze wychowawczej. Niedopuszczalne jest podważanie w czasie takich spotkań autorytetu matki, wyrażanie o niej negatywnych opinii, buntowanie dziecka, przeciąganie go na swoją stronę w rozgrywkach z byłą żoną. Analogicznie matce nie wolno się źle wyrażać o ojcu, krytykować jego stosunku do dziecka, zniechęcać do kontaktów z nim, straszyć oddaniem do niego, gdy będzie niegrzeczne. Niewskazane jest również wyciąganie z dziecka relacji z przebiegu spotkań z ojcem i wygłaszanie złośliwych uwag na ten temat. W sytuacji, gdy dziecko zdecydowanie nie chce mieć żadnego kontaktu z ojcem lub broni się przed odwiedzaniem go, należy najpierw stosować łagodną perswazję, ale nie przymus. W takim wypadku trzeba zasięgnąć porady psychologa w żłobku, poradni D lub poradni zdrowia psychicznego, na temat właściwego stanowiska w tej sprawie.

Gdy dziecko wychowuje się tylko pod opieką matki, musi mu ona poświęcać dużo czasu, stwarzając w domu ciepłą, pogodną, serdeczną atmosferę. Nie może mu dać odczuć, że czuje się uwięziona przy nim, że się dla niego poświęca, że trudno jej z tym wytrzymać. Nie należy go jednak otaczać przesadną troską, rezygnując z wszelkich kontaktów towarzyskich

i przyjemności. Matki samotne, muszą samodzielnie ponosić cały ciężar obowiązków opiekuńczych i wychowawczych, co przy ich zmienionej sytuacji społecznej i świadomości osamotnienia prowadzi niejednokrotnie do zachwiania równowagi emocjonalnej, rozdrażnienia, stanów przygnębienia, niezadowolenia ze wszystkiego, a nawet depresji. Samotne matki często przejawiają nieprawidłowe postawy wychowawcze w postaci nadmiernej koncentracji uczuciowej na dziecku. Przesadna opieka, presja nadmiernych napięć emocjonalnych wpływa ujemnie na rozwój i zachowanie się małego dziecka, zwłaszcza, gdy odczuwa ono brak więzi emocjonalnej z ojcem. Bardzo ważny jest nastrój matki, gdyż jest ona jedyną osobą, z którą dziecko stale się styka. Musi więc utrzymywać kontakty z rodziną i przyjaciółmi, zapraszać ich do domu, chodzić z wizytą zabierając dziecko, aby i ono miało możliwość nawiązywania bliższych stosunków z ludźmi. Małe dziecko, zwłaszcza w drugiej połowie trzeciego roku życia, wychowywane bez ojca, odczuwa ogromną potrzebę kontaktów z mężczyznanami. Stąd niezwykle ważne są regularne spotkania z dziadkiem, wujkiem, kuzynem itp., który będzie okazywać dziecku sympatię i stanowić dla niego substytut ojca. Chłopcom pozbawionym w tym wieku ojca należy ponadto zapewniać towarzystwo innych chłopców, zapraszając ich do domu, zabierając na wspólne spacer. Należy dążyć do tego, żeby dziecko nie czuło się osamotnione, żeby było zaabsorbowane różnymi zajęciami, miało odpowiednie dla siebie rozrywki, a przede wszystkim, żeby nie odczuwało niedosytu miłości matczynej.

Gdy dziecko wychowuje się tylko pod opieką ojca, musi on również wejść do pewnego stopnia w rolę matki zabezpieczając dziecku odpowiedni klimat emocjonalny. Więź uczuciowa między nim a dzieckiem musi być znacznie silniejsza niż w rodzinach pełnych. Musi on umieć okazywać dziecku serdeczność, pieścić je, bawić się z nim. Szczególnie dużo przejawów uczucia wymaga dziewczynka pozbawiona matki. Po powrocie z pracy ojciec codziennie, regularnie, powinien większą część czasu spędzać z dzieckiem, dopóki nie usnie w jego obecności. Dobrze jest, jeśli do domu przychodzi rodzina i przyjaciele, a ojciec wybierając się z wizytą do nich zabiera dziecko ze sobą. Nie powinno ono być natomiast świadkiem żadnych „czułych scen”, gdyż dzieci są bardzo wrażliwe w takich sytuacjach i mogą to głęboko przeżyć. Troska o dziecko nie powinna jednak być równoznaczna z rozpieszczaniem go, uleganiem mu we wszystkim, eliminowaniem nakazów i zakazów. Rozsądna miłość i poczucie odpowiedzialności za dziecko mogą sprawić, że pomimo wychowania przez samotną matkę lub ojca, przy właściwym postępowaniu może ono mieć zapewnione szczęśliwe dzieciństwo, dobrze się rozwijać i wyrastać na jednostkę dobrze przystosowaną społecznie.

W tym trudnym, tak dla rodziców jak i dzieci, procesie istotną rolę może i odgrywa książka. Rodzicom uświadamia konsekwencje ich rozvodu i jego wpływ na psychikę i zachowanie dziecka. Wskazuje sposoby minima-

lizacji stanów stresowych i przedstawia wzory postępowania. Dzieciom pozwala zrozumieć zaistniałą sytuację, zaakceptować siebie i innych w tej sytuacji. Książka może wskazać dziecku jak podobne problemy rozwiązują inni, może przyczynić się do poprawy ich samopoczucia i odzyskania wiary w siebie.

PORADNIK BIBLIOGRAFICZNY

Adresaci

Poradnik jest adresowany do:

- dzieci i młodzieży uwikłanych w problem rozvodu rodziców,
- rodziców, bibliotekarzy, którzy pracują w Oddziałach dla Dzieci i Młodzieży, pedagogów i tych wszystkich, którzy stykają się z użytkownikami mającymi problemy związane z kryzysową sytuacją w rodzinie – jaką jest rozwód rodziców lub sami ten proces przeżywają.

Cel

Zadaniem bibliografii jest:

- zapewnienie dzieciom rozwiedzionych/rozwodzających się rodziców wsparcia psychologicznego,
- poprawa ich samopoczucia, pomoc w odzyskaniu wiary w siebie,
- zaakceptowanie siebie i innych w trudnej sytuacji życiowej,
- uświadomienie dorosłym wpływu rozvodu na osobowość i zachowanie dzieci i wskazanie im wzorów postępowania.

Dobór materiałów

Przygotowanie poradnika zostało poprzedzone poszukiwaniami książek z literatury popularnonaukowej dla dorosłych i młodzieży oraz literatury pięknej dla dzieci i młodzieży. Wybrano pozycje, w których bohaterowie uwikłani są w konflikty wywołane rozwodem rodziców, poruszające problemy dzieci czujących się odrzuconymi oraz te książki, które ukazują prawidłową strukturę rodziny: książki o szczęśliwym dzieciństwie, wyposażające w umiejętność cieszenia się życiem.

Przejrzano około 1000 pozycji, z których wybrano ponad 100. Wyboru dokonano spośród druków zwartych wydanych w języku polskim. Uwzględniając adresatów poradnika zamieszczono w nim przede wszystkim pozycje z literatury pięknej oraz opracowania popularnonaukowe i książki typu poradnikowego.

Opis

Zastosowano opis zgodny z normą PN-82 N-01152-01 stosowaną dla opisu bibliograficznego. Przyjęto opis drugiego stopnia z adnotacjami.

Dla potrzeb poradnika otrzymał on postać:

NR POZYCJI. NAZWISKO i imię

Tytuł właściwy: dodatek do tytułu / Autor ; tłumacz .– Miejsce wydania:

Wydawca, rok wydania.

Opis poprzedzono gwiazdkami, które informują o poziomie czytelniczym powieści. Określenie poziomu jest zgodne z podziałem stosowanym przez biblioteki publiczne.

Adnotacje.

Opisy i adnotacje zostały sporządzone z autopsji.

Adnotacje

Opisy zaopatrzone w adnotacje. Zastosowane adnotacje stanowią połączenie różnych jej typów. Zawierają przeznaczenie czytelnicze (poziomy trudności) oraz krótkie omówienie treści książki.

Nie wszystkie zamieszczone w bibliografii książki można polecać każdemu czytelnikowi. Lektura nieodpowiednio dobrana do nastroju i wrażliwości może bowiem pogłębić depresję. Obok bodźców korzystnych mogą wystąpić bodźce niekorzystne. Należy także mieć na uwadze, że czytelnik może przypisywać bohaterowi własne motywy i w ten sposób wzmacniać destruktywne uczucia bez właściwego rozwiązania problemu. Dlatego przy książkach, które mogłyby mieć zły wpływ na ludzi zbyt emocjonalnie podchodzących do treści czytanych utworów, w miejscu przeznaczenia czytelniczego zamieszczono stosowną uwagę.

Układ poradnika

Zastosowano podział na literaturę piękną dla dzieci i młodzieży (a w jej obrębie zastosowano układ działowy) oraz literaturę popularnonaukową dla młodzieży i dla dorosłych w układzie alfabetycznym według autorów książek.

Indeksy

Poradnik zaopatrzone w indeks tytułowy i autorski.

LITERATURA PIĘKNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Każdą z pozycji bibliograficznych opatrzone gwiazdkami, których ilość jest uzależniona od poziomu książek. Poziom jest czterostopniowy taki jaki stosują biblioteki publiczne dla dzieci i młodzieży.

- * oznacza poziom I od 3 do 7 r. życia
- ** oznaczają poziom II od 8 do 10 r. życia
- *** oznaczają poziom III od 11 do 14 r. życia
- **** oznaczają poziom IV od 14 r. życia

Książki traktujące o rozpadzie rodziny, rodzinach niepełnych, rozwodach

Ukierunkowane czytanie może odegrać dużą rolę w rozwiązywaniu problemów osobistych, zwłaszcza młodego czytelnika. Wyselekcjonowane materiały piśmiennicze są od dawna z powodzeniem wykorzystywane w pedagogice specjalnej, do prac o charakterze terapeutycznym. Zauważono, iż właściwie dobrana książka pełni rolę kompensacyjną u osób znajdujących się w kryzysowych sytuacjach (np. u dzieci, których rodzice są w trakcie rozwodu lub po rozwodzie).

Czytelnik poprzez identyfikację z fikcyjnymi postaciami, pod pozorem mówienia o bohaterze, zaczyna mówić o własnych problemach. „Przeżycia zastępcze podnoszą próg tolerancji na frustrację, pozwalają antycypować cierpienie”⁹.

Zebrana tu literatura ma ukazać modele funkcjonujące w życiu i przedstawić propozycje rozwiązania problemów związanych z rozwodem rodziców.

Prezentowane pozycje książkowe nie mają na celu wytykanie błędów jakie popełniają zarówno rodzice jak i dzieci. Raczej mają pokazać, że w sytuacjach konfliktowych reakcje osób zainteresowanych są różne. W niektórych pozycjach literackich ukazane są mechanizmy, które kierują indywidualnymi i rodzinnymi zachowaniami. W przystępny sposób przedstawiają wpływ rodziny i jej historii na to kim jesteśmy i jak się oceniamy. Zamieszczono także pozycje, w których są rady jak rozmawiać z dziećmi o kryzysach w rodzinie, jak dziecko może sobie radzić w takich sytuacjach.

1.*BAHDAJ Adam**

***Telemach w dżinsach.* / Adam Bahdaj. – Wrocław: Wydaw. „Siedmioróg”, 1997.**

⁹ E. Tomasiak: *Czytelnictwo i biblioterapia w pedagogice specjalnej.* Warszawa 1994 s. 17.

Powieść przygodowa dla chłopców. Piętnastoletni Maciej Łańko wyrusza do Elku, żeby odszukać swego ojca. Tata opuścił dom gdy chłopiec miał trzy lata. Rok później zmarła matka. Dziecko było wychowywane przez ciotkę i jej znajomych do dnia, gdy osiągnął pełnoletność i postanowił zamieszkać z ojcem. Poszukiwania są trudne. Trafia na ślady prowadzące do dalszej rodziny, ale nie udaje mu się dotrzeć do ojca. Przeżywa tyleż zabawnych przygód ile rozczarowań.

2.*BAHRE Jens**

Ten drugi. / Jens Bahre; przełożył Mieczysław Dutkiewicz. – Warszawa: Krajowa Agencja Wydawnicza, 1982.

Rodzice Floriana Bendera rozeszli się. W ciągu pół roku wszystko w życiu chłopca uległo przewartościowaniu. Ojciec nie ma dla dziecka czasu. Nie wywiązuje się ze złożonych obietnic. Mieszka z atrakcyjną kobietą. Matka także wiąże się z nowym partnerem. Chłopiec, który marzył, że rodzice powrócą do siebie nie kryje swych obaw i rozczarowań. Przygodnie poznany człowiek pomaga chłopcu odnaleźć się w nowych realiach, co pozwala na zmianę jego stosunku do rodziców i do samego siebie.

3.*BORSKI Lech**

Anna. / Lech Borski. – Łódź: „Akapit Press”, 1996.

Rodzice Anny są rozwiedzeni. Matka zamieszkała z drugim mężem, ojciec pozostał z córkami. W momencie gdy dziewczynki dorosły, matka postanowiła wrócić do pierwszego męża. Jedyne osiemnastoletnią Annę ucieszyła wiadomość o powrocie matki. Tęskniła za nią i liczyła na jej stałą obecność w domu. Wątek rodzinny przeplatają perypetie szkolne, kłopoty sercowe nastolatki a także losy dalszych bohaterów uwikłanych we własne problemy.

4.*DĘBNICKI Kazimierz, SALBURSKA Krystyna**

Nieprzetarty szlak. / Kazimierz Dębnicki, Krystyna Salburska. – [Wyd. 2]. – Katowice: Wydaw. „Śląsk”, 1985.

Zob. poz. 29.

5.*DRINKWATER Carol**

Molly. / Carol Drinkwater; z ang. przeł. Tomasz Lewandowski. – Warszawa: „Świat Książki”, 1996.

Rodzice Molly z dnia na dzień oddalają się od siebie. Ojciec coraz rzadziej bywa w domu. W końcu odchodzi. Molly oczekuje, że rodzice pogodzą się. Rozwód rodziców bardzo przygnębia dziewczynę. W nowej szkole Molly też ma problemy. Zostaje wydalona. Postanawia wyjechać z ojcem na wakacje do Polski. Niestety nie jest sama z tatą, towarzyszy im Kasia – sympatia ojca. Matka też ma przyjaciela – Alberta. Barwny język, ciekawa akcja, wątek miłosny (Molly jest zauroczona Dominikiem), przygody i zaba-

wne perypetie opisane z wdziękiem i lekkością sprawiają, iż powieść jest interesująca. Dalsze losy bohaterki są opisane w powieści „Molly ucieka”.

6.***HARDCASTLE Michael

Mamo wróć. / Michael Hardcastle; przekł. Magdalena Olecka. – Toruń: C & T, 1996.

Matka Racheli, po piętnastu latach małżeństwa z jej ojcem, nagle zdecydowała się odejść. Dziewczyna nie może zaakceptować decyzji matki, tym bardziej, że rodzicielka nikomu nie wyjaśniła powodów swej decyzji. Ojciec poza powiadomieniem policji nie chce angażować się w poszukiwania żony. Inaczej uważa Rachelę. Spodziewa się, że matce grozi niebezpieczeństwo. Poza tym dziecko obarcza siebie winą za odejście matki. Aby pozbyć się dręczącej niepewności na własną rękę usiłuje odnaleźć matkę.

7.***HEBERT Marie-Francine

W poszukiwaniu miłości. / Marie-Francine Hebert; przekł. Agnieszka Bieniewska. – Warszawa: Polski Dom Wydaw., 1994.

Druga część trylogii Marii-Francine Hebert. Opowiada o miłosnych perypetiach Lei Tremble, uważającej się za najbrzydszą dziewczynę w mieście. Sercowe kłopoty są dla dziewczyny odskocznią od problemów rodzinnych. Jej świat ulega rozpadowi, kiedy matka opuszcza dom, a ojciec romansuje z młodą kobietą. Dziewczyna potrzebuje akceptacji i miłości jak przysłowiowego koła ratunkowego, a tymczasem musi pełnić funkcję mediatora między zwaśnionymi rodzicami.

8.***JURGIELEWICZOWA Irena

Inna ? / Irena Jurgielewiczowa. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1975.

Główną bohaterką powieści jest Ula. Po rozwodzie rodziców dziewczynkę wychowują ciotki. Dziewczynka ma żal do ojca, iż po rozwodzie z matką związał się z inną kobietą. Nienawiść do ojca jest podsycana przez ciotki, które buntują siostrzenicę przeciw niemu i skutecznie utrudniają ojcu kontakt z córką. Dziewczynka czuje się odrzucona, nie wie, że ojciec pragnie się z nią spotkać.

9.***JURGIELEWICZOWA Irena

Ten obcy. / Irena Jurgielewiczowa. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1996.

W obu powieściach występują Ula, Pestka, Zenek i Marcin. Ula jest wychowywana przez ciotki. Jej ojciec po rozwodzie z matką, związał się z inną kobietą. Autorka powieści z ogromną delikatnością i taktem draży wielkie i małe problemy życia młodych – wrażliwych, ambitnych często skłóconych ze sobą i ze światem: przyjaźń, pierwsze uczucia, sympatie ale także ich kłopoty i konflikty w rodzinie. Pojednanie Ulki z ojcem i jego pomoc w roz-

wiązaniu trudnych spraw sprawiają, że dziewczynka znów czuje się bezpieczna i kochana.

10.**KÄSTNER Erich

***Mania czy Ania.* / Erich Kästner ; przeł. Leonia Gradstein i Janina Gillowa. – Warszawa: „Iskry”, 1958.**

Podczas kolonii letnich dla dziewczynek spotykają się Ania i Mania – bliźniaczki, które dotąd nie wiedziały o swoim istnieniu. Początkowo nie znoszą się wzajemnie, ale bardzo szybko nawiązuje się między nimi siostrzane uczucie. Postanawiają zrobić wszystko by rodzice znów byli razem. Na początek zamieniają się rolami. Mania jedzie do ojca do Monachium, a Ania do matki. Jest to doskonała okazja do płatania dorosłym psot i figłów ale także radość z obcowania z nie znanymi sobie dotąd rodzicami.

11.***ŁOPATKOWA Maria

***Którędy do ludzi.* / Maria Łopatkowa. – Warszawa: Młodzieżowa Agencja Wydaw., 1982.**

Na podstawie listów młodzieży autorka napisała książkę poruszającą problemy nurtujące młodych ludzi. Do każdego cytowanego fragmentu listu dopasowała opowieść. Tematy przedstawione przez autorkę dotyczą trudnych życiowych spraw takich jak: rozwód rodziców, nieporozumienia między rodzicami a dziećmi, adopcja, przyjaźń. Inne zagadnienia uwzględnione w publikacji to narkomania, kradzieże, niedostosowanie społeczne młodzieży.

12.***NÖSTLINGER Christine

***Nowy mąż dla mamy.* / Christine Nostlinger; przekład Izabella Korsak. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1989.**

Zabawna i dowcipnie napisana opowieść o kłopotach domowych dziesięcioletniej Susane (w skrócie Su). Rodzice dziewczynki są po rozwodzie. Su wraz z mamą i siostrą wyprowadzają się z domu do babci. Zabawne perypetie są udziałem wszystkich pań od momentu gdy Su postanawia wydać mamę za mąż. Niespodziewanie dochodzi do pojednania kochanej rodzicielskiej pary.

13***O'CONNELL June

***Dwie miłości.* / June O'Connell; przekład Irena Dawid-Olczyk. – Łódź: „Hama! Books”, 1994.**

Kari, po śmierci ukochanego ojca, mieszka wraz z matką w Południowej Louisianie. Przystojny Brandon mieszka wraz z ojcem od dnia rozwodu rodziców. Nie znosi kobiet. Czuje się skrzywdzony przez matkę, która porzuciła jego i ojca dla kariery zawodowej. Młodzi ludzie, nie zwracają na siebie uwagi (choć chodzą do tej samej szkoły) do dnia, gdy ich rodziców zaczyna łączyć uczucie. Z inicjatywy Kari zaczynają się spotykać, aby zaplanować

sposób rozbicia związku swoich rodziców. Tymczasem i między nimi nawiązuje się sympatia.

14.*ONICHIMOWSKA Anna

***Bądź dzielna.* / Anna Onichimowska. – Warszawa: Młodzieżowa Agencja Wydaw., 1989.**

Fikcyjny opis sytuacji prezentujący właściwe postawy dziecko – rodzice, w przypadku kiedy rodzice decydują się na rozwód. Bohaterką opowieści jest Ewa. Obserwuje ona zachowanie rozwodzących się rodziców. Dla wszystkich są to trudne chwile. Matka opuszcza dom by związać się z innym mężczyzną. Ewa zostaje wraz z ojcem. Obawia się, że mama opuszcza ją gdyż już jej nie kocha. Zastanawia się czy to nie ona spowodowała odejście matki. Po kilku dniach, w których wszyscy popłakiwali, sytuacja normuje się. Tatuś chodzi do pracy, dziecko do przedszkola. Babcia pomaga synowi i wnuczce w trudnych chwilach przejmując na siebie część codziennych obowiązków. Ojciec nie obwinia i nie krytykuje żony przy dziecku. Mama odwiedza córeczkę. Wyjaśnia dziecku, że chce ułożyć sobie życie wiążąc się z innym mężczyzną. Zapewnia Ewę o swojej do niej miłości.

15.*ORAMUS Wiesława**

***Natalia.* / Wiesława Oramus. Warszawa: Młodzieżowa Agencja Wydaw., 1988.**

Natalia jako dziecko żyła w świecie własnej wyobraźni. Babcia, pełna ciepła, mająca niezwykle dar opowiadania baśni zastępuje dziecku matkę, która po przeżyciach w obozie nie potrafi odnaleźć sensu życia. Rozwiodła się z mężem, zajęła się pracą naukową. Po śmierci babci matka nie potrafi nawiązać kontaktu z własnym dzieckiem. Jej lęki prowadzą do frustracji dziecka. Przerażające obrazy z dzieciństwa, nieumiejętność przystosowania się do otaczającej rzeczywistości, prowadzą do tego, iż Natalia już jako dorosła kobieta pełna jest lęków i kompleksów. Dopiero miłość małżonka daje jej poczucie bezpieczeństwa. Po latach rodzice Natalii znów chcą być ze sobą.

16**PLATÓWNA Stanisława**

***Telefon zaufania.* / Stanisława Platówna. – Wyd. 3. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1989.**

Doktor Rajewski podczas dyżuru przy telefonie zaufania udziela rutynowych rad zagubionym ludziom. Wśród wielu innych jest zgłoszenie Stefana, który przeżywa załamanie psychiczne spowodowane ostrym wstrząsem. Zostaje brutalnie uświadomiony przez życzliwą sąsiadkę, iż jest dzieckiem przysposobionym. Jego przygody zajmują wiele miejsca na łamach książki. Drugi wątek dotyczy życia doktora Wernera, który jest w ciągłym konflikcie z synem. Leszek nie był mieszany w konflikty małżeńskie swych rodziców.

Toteż przeżył wstrząs, gdy rodzice rozwiedli się. Uciekł z domu. Odnaleziony przez ojca nie chciał powrócić z nim do domu. W trakcie szarpaniny wyskoczył na jezdnię wprost pod nadjeżdżający samochód. Mimo iż spotyka się z ojcem, wciąż obwinia go za swoje kalectwo.

17**QUIN-HARKIN**

***Letnia gorączka.* / Quin-Harkin; tłum. Andrzej Keyha. Katowice: Oficyna Wydaw. „Akapit”, 1993.**

Siedemnastoletnia Laurie Beth Mobley mieszka w małym miasteczku Coyote w stanie Teksas razem z matką i babcią. Matka przywiązana do swego sklepu wołała dopuścić by rozpadło się jej małżeństwo niż opuścić Coyote. Wraz z matką wychowywała swoją córkę, zaszczipiając w niej uraz do wszystkiego co obce jej tradycjom. Wypadek spowodował, iż Laurie poznaje przystojnego chłopaka z Kalifornii. Dylan po rozwodzie rodziców mieszka od czasu do czasu to z nową rodziną matki to znów z rodziną ojca. Większość wolnego czasu spędza podróżując po bezdrożach Ameryki. Spotkanie dwójga młodych wpływa na reinterpretację dotychczasowych wartości wpojonych Laurie przez jej matkę oraz na zmianę jej postawy życiowej.

18**SIESICKA Krystyna**

***Zapałka na zakręcie.* / Krystyna Siesicka. – Warszawa: Wydaw. „Akapit Press”, 1995.**

Ojciec siedemnastoletniej Mady i czternastoletniej Ali od dawna nie utrzymuje kontaktów z rodziną. Dziewczęta wyjeżdżają z matką na wczasy do Osady. Spotykają tych samych młodych ludzi, z którymi od lat spędzają wakacje. Nową, bardzo atrakcyjną osobą jest Marcin. Między nim i Madą nawiązuje się uczucie. Sympatia do dziewczyny sprawia, że Marcin pragnie uporać się z problemami, które dotąd wydawały się zbyt trudne.

19**SNOPKIEWICZ Halina**

***Słoneczniki.* / Halina Snopkiewicz. – Łódź: Wydaw. „Literatura”, 1997.**

Powieść mająca formę pamiętnika. Z dużym wyczuciem autorka kreśli portret psychologiczny głównej bohaterki. Koncentruje się na przeżyciach i problemach związanych z wiekiem dorastania: o miłości, przyjaźni, zabawnych psotach. Między wierszami można uchwycić jakie są realia życia w latach 1948-1951. Piętnastoletnia Lidia Sagowska straciła ojca mając zaledwie pięć lat. Matka ponownie wyszła za mąż, ale związek ten skończył się rozwodem. Dziecko miało dużą, może nawet zbyt dużą, swobodę, błyszczało inteligencją ale i urodą. Matka nie poświęcała dziewczynie zbyt wiele czasu z racji wykonywanego zawodu ale potrafiła wpoić córce te wartości, które uznawała za istotne w odniesieniu do zdolnej, oryginalnej i ładnej nastolatki.

20.*STEEL Danielle

***Nowy tatuś dla Marty.* / Danille Steel; przekł. „Marta”. – Warszawa: Wydaw. „DaCapo”, 1997.**

Pięcioletnia Marta wciąż liczy na to, że rozwiedzeni rodzice znów zamieszkają razem. Tatuś utrzymuje z dzieckiem stały kontakt, Marta wie, że jest przez niego kochana. Zwraca się do taty z każdym problemem. Obecnie jest rozgoryczona z powodu mamy, która zdecydowała się ponownie wyjść za mąż. Rozważa jakie zmiany zajdą w jej życiu. Zaniepokojona prosi ojca o pomoc. Poważna rozmowa z nim sprawia, że Marta inaczej patrzy na problem i zmienia się jej stosunek do przyszłego ojczyma.

21.*SNYDER Zilpha K.**

***Kupidyn bez głowy.* / Zilpha K. Snyder; tłum. Anna Przedpeska-Trzeciakowska. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1977.**

Dwunastoletnia Amanda, córka z pierwszego małżeństwa, nie jest zadowolona z nowego związku małżeńskiego swej matki. Jej ojciec wciąż podważał autorytet matki, kupując aprobatę córki dla swych poczynań, spełniając wszelkie zachcianki dziecka. Dziewczynka ma żal do matki, o to że wolała się związać z mężczyzną obarczonym czwórką dzieci niż pozostać w związku z jej ojcem. Postanawia zemścić się na matce. Jest przy tym niezwykle pomysłowa. Dzięki niewątpliwym zdolnościom aktorskim wykorzystuje przyrodnie rodzeństwo do swego planu.

22.**WARNEŃSKA Monika**

***Dziewczyna z Wyspy Słońca.* / Monika Warneńska. – Lublin: Wydaw. Lubelskie, 1986.**

Małgorzata, studentka drugiego roku historii, córka bibliotekarki, już jako ośmiolatka straciła ukochanego ojca. Wiele lat później przypadek sprawił, iż poznała informację utrzymywaną dotąd w tajemnicy, że jej naturalny ojciec pragnie skontaktować się zarówno z jej matką jak i z nią. Spotyka go przy okazji zjazdu w wiosce harcerskiej, gdzie przebywa także Tereska – jej przyrodnia siostra. Małgorzata ma problemy także z Agnieszką, która pochodzi z rozbitej rodziny i jest sprawczynią wielu kłopotów wychowawczych. Książka jest doskonale osadzona w realiach lat osiemdziesiątych, wzbogacona informacjami na temat archeologii i kultury Inków.

23.*WARNEŃSKA Monika**

***Lilka.* / Monika Warneńska. – Warszawa: Młodzieżowa Agencja Wydaw., 1989.**

Dla tytułowej bohaterki romans ojca jest prawdziwym ciosem. Nie chce pogodzić się z faktem, że po śmierci matki ojciec zapragnął na nowo ułożyć sobie życie. Lilka stara się zrobić wszystko by rozdzielić kochającą się parę. Nawet rozmowa z ukochaną babcią nie zmienia jej stosunku do macochy. Nowa pani domu troskliwie zajmuje się czwórką przyspo-

sobionych dzieci. Lecz dopiero tragiczne wydarzenia prowadzą do pojednania.

24. **WARNEŃSKA Monika**

Magdalena. / Monika Warneńska. – Warszawa: Młodzieżowa Agencja Wydaw., 1984.

Książka opowiada o przyjaźni Magdaleny i Małgorzaty. Tytułowa bohaterka po śmierci ojca mieszka wraz z matką i rodziną siostry w maleńkim M3. Dom pełen ludzi jest świadkiem wielu nieporozumień i zadrążeń. Brak własnego kąta do nauki i wypoczynku sprawia, że dziewczyna zbyt często bywa poza domem. Małgosia mieszka wraz z ojcem i macochą w dni wolne od nauki, a z matką – w ciągu roku szkolnego. Rodzice zabiegają o względy córki, przekupują drogimi prezentami ale dziewczyna wciąż pamięta ile bólu sprawiały jej ich ciągłe kłótnie.

25. *WIZA Barbara**

Macoszka. / Barbara Wiza. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1995.

Ojciec czwórki niesfornych dzieci, żeni się z kobietą, która ma troje własnych urwisów. Ich codzienne troski, życie pod wspólnym dachem pełne jest trudnych do przewidzenia konfliktów, zaskakujących niespodzianek, zabawnych sytuacji. Mimo uprzedzeń rodzina pokonuje trudności i wszyscy stają się sobie bliscy.

26. **ZIÓŁKOWSKA Maria**

Kocha, lubi, szanuje. / Maria Ziółkowska. – Warszawa: Polski Dom Wydawniczy [ok. 1997].

Nie wszystko układa się po myśli Oleńki, uczennicy pierwszej klasy Liceum Ogólnokształcącego. Młodsza siostra zadaje kłopotliwe pytania a rodzice są skłóceni ze sobą. Mama wciąż obwinia swego męża, że po ukończeniu studiów nie zdobył lepiej płatnej pracy. Ciągłe awantury doprowadzają do rozpadu rodziny. Ojciec wyjeżdża na stypendium za granicę. Matka postanawia związać się z panem Kotowskim – bardziej przedsiębiorczym mężczyzną. Obiecuje sobie, że w nowym związku czeka ją i jej córki lepsza przyszłość. Dziewczynki są zrozpaczone. Rozterki spowodowane sytuacją rodzinną, nieco łagodzi Wiktor, w którym Ola ulokowała swoje pierwsze uczucie.

Książki poruszające inne problemy dzieci

W tej grupie zebrano książki poruszające problem odrzucenia dziecka przez rodziców lub przeświadczenia dziecka, że zostało odrzucone. Poczucie krzywdy płynące z odrzucenia uczuciowego przez osoby im najbliższe jest bardzo trudnym dla dziecka doświadczeniem. Umieszczono także książ-

żki, których problematyka dotyczy dzieci z rozbitych rodzin, pomimo iż bohaterami powieści są głównie dzieci z pełnych lub sierocych domów. W prezentowanych książkach, poruszono takie sprawy jak alkoholizm, narkomania, przestępczość, adopcja, sieroctwo, śmierć w rodzinie, porażki w życiu codziennym, zazdrość, zemsta itd. W wielu ukazano jak młodzi ludzie rozwiązują problemy, czasem przy pomocy dorosłych albo rówieśników. Zgromadzone książki mogą pomóc w zrozumieniu motywów i uczuć towarzyszących omawianym sprawom, pomóc w odzyskaniu wiary w siebie, akceptacji siebie i innych w trudnych sytuacjach życiowych. Niektóre z nich ukazują mechanizmy, które prowadzą do wniknięcia się w konflikty i sytuacje, z których trudno się później uwolnić. Zamieszczone książki nie wyczerpują całej problematyki. Bardziej chodzi tu o ukazanie możliwości oddziaływania na wyobraźnię czytelnika licząc na to, że lektura pobudzi go do refleksji.

Zob. też: Książki o szczęśliwym dzieciństwie.

27. ***BAHDAJ Adam

Stawiam na Tolka Banana. / Adam Bahdaj. – Wyd. 4. – Katowice: Wydaw. „Śląsk”, 1987.

Szymek, harcerz, który spędza wakacje w mieście wciela się w rolę Tolka Banana – legendy wśród tzw. trudnej młodzieży. W ramach wakacyjnej Akcji Kobra podejmuje zobowiązanie, że pomoże pani kurator „sprowadzić na dobrą drogę” młodych ludzi z Gangu Karioki. Pod pretekstem szukania skarbu, „Tolek” sprawia, że pomagają ludziom potrzebującym pomocy: chorym i w starszym wieku. Poznając problemy innych dzieci zapominają o własnych troskach i trudnym życiu, jakie zawdzięczają swoim bliskim.

28. ***BOGLAR Krystyna

Brent. / Krystyna Boglar. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1987.

Trzynastoletni Paweł Brent, wzorowy uczeń, ukochany jedynak, nagle dowiaduje się, że rodzice, którzy wyjechali na wycieczkę do Hiszpanii, postanowili nie wracać do Polski. Chłopiec zostaje jedynie z babcią, która całymi dniami rozpacza, że nie może podolać nowym obowiązkom i kłopotom materialnym. Obwinia zięcia za zaistniałą sytuację. To zbyt wiele jak dla chłopca. Ucieka z domu. Całe dnie spędza na lotnisku w oczekiwaniu na powrót rodziców. Nie może uwierzyć, że rodzice nie wrócą. Popada w konflikt z prawem. Gdyby nie pomoc życzliwych ludzi Paweł nie wróciłby do szkoły i do babci.

29. **BUYNO-ARCTOWA Maria

Śloneczko. / Maria Buyno-Arctowa. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1987.

Jedenastoletnia Marysia zwana ze względu na pracowitość i pogodny charakter Śloneczkiem sprawia, że nawet źli ludzie zmieniają się na lepsze.

Po śmierci rodziców trafia do domu, w którym dzieci nie chcą jej zaakceptować. Czuje się niechciana i odrzucona przez domowników. Wszystko tu jest zaniedbane a dzieci pozostawione samym sobie. Dobroć i szlachetność dziewczynki sprawia, iż dom do którego trafia staje się szczęśliwym rodzinnym miejscem, w którym wszyscy dobrze się czują.

30.*DĘBNICKI Kazimierz, SALBURSKA Krystyna**
Nieprzeparty szlak. / Kazimierz Dębnicki, Krystyna Salburska. – [Wyd. 2]. – Katowice: Wydaw. „Śląsk”, 1985.

Cztery opowiadania dotyczące ważnych spraw nie tylko dla harcerzy. Wśród nich „Kwaśna czekolada”. Opowiada o przyjaźni dwóch chłopców, którzy nie mają oparcia w swoich rodzicach. Władek jest z rozbitego domu. Ojciec Franka – nałogowy alkoholik – tyranizuje całą rodziną. Chłopcy kradną produkty żywnościowe w pobliskim SAM-ie. Pewnego dnia Franek uciekając ze skradzioną czekoladą wpada pod tramwaj. Traci obie nogi i... marzenia o karierze sportowca. W sanatorium, gdzie trafia po operacji, harcerze pomagają mu odnaleźć nowe pasje i cel w życiu.

31.*DOMAGALIK Janusz**
Księżniczka i chłopcy. / Janusz Domagalik. – Warszawa: Młodzieżowa Agencja Wydawnicza, 1984.

O nieśmiałości, o problemach w szkole, a także o sympatiach, pierwszej miłości, problemach domowych, przyjaźni, odruchach serca i porażkach w życiu codziennym. Przede wszystkim jednak o tym, że najbezpieczniejszym miejscem jest dom i kochająca rodzina. Wyraźnie nakreślone sylwetki bohaterów. Ostro zarysowany problem. Brak moralu, brak odpowiedzi na trudne pytania, na które czytelnik sam musi sobie odpowiedzieć.

32.*HARDCASTLE Michael**
Mamo wróć. / Michael Hardcastle; przekł. Magdalena Olecka. – Toruń: C & T, 1996.
Zob. poz. 6.

33.JAWORCZAKOWA Mira**
Oto jest Kasia. / Mira Jaworczakowa – Warszawa: Wydaw. „Nasza Księgarnia”, 1995.

Kasia jest uczennicą pierwszej klasy. Jest ukochaną córeczką swoich rodziców i ulubioną wnuczką dla dziadków, ma również troskliwego starszego brata. Dopóki nie przyszła na świat siostrzyczka Kasi, dziewczynka była grzeczna, dobrze się uczyła. Przyjście na świat Agnieszki spowodowało, iż Kasia poczuła się zagrożona i wręcz odrzucona przez zajętych maleństwem dorosłych. Dziecko aby wymusić zainteresowanie swoją osobą staje się krnąbrne, niegrzeczne opuszcza się w nauce. Rodzice pragną łagodnie pouczyć dziewczynkę, okazać jej swoją miłość. Jednak nie mogą już poświęcać jej całej uwagi. Konfliktowe sytuacje zda-

rzają się we wszystkich rodzinach, ale miłość rodziców i rodzeństwa zawsze sprawi, że wszystko wraca do normy. Szczęśliwy dom zawsze daje poczucie bezpieczeństwa.

34. **ŁOPATKOWA Maria**

Którędy do ludzi. / Maria Łopatkowa. Warszawa: Młodzieżowa Agencja Wydaw., 1982.

Zob. poz. 10.

35. **MACHNACKI Mirosław**

Jeszcze jest noc. / Mirosław Machnacki. – Warszawa: Wydaw. „Interpress”, 1992.

Książka jest z gatunku literatury faktu, została napisana na podstawie własnych doświadczeń autora, który jest byłym wychowankiem domu dziecka. Z treści dowiadujemy się o losach dzieci wychowywanych w placówkach opiekuńczo-wychowawczych. W domach dziecka w zasadzie nie ma pełnych sierot. Trafiają tu dzieci z zaniedbanych społecznie domów. Głównie z pijackich rodzin, często rozbitych. Niektórym rodzicom odebrano prawa rodzicielskie. O tym jak dzieci radzą sobie ze zmorami z przeszłości, tęsknotą za rodzicami, poczuciem winy a także odrzucenia przez rodzinę dowiaduje się czytelnik z treści książki. Dom Dziecka nie zawsze jest dla dzieci oazą spokoju. Brutalni wychowawcy, głód, koszarowa dyscyplina to wszystko prowadzi do wypaczonego spojrzenia na świat zarówno dorosłych jak i dzieci. Niektórzy z wychowanków stykają się z pełnymi rodzinami. Dążą do odnalezienia miłości i odzyskania poczucia bezpieczeństwa. Inni trafiają na drogę przestępstwa.

36. **MINKOWSKI Aleksander**

Szaleństwo Majki Skowron. / Aleksander Minkowski. – [Wyd. 3]. – Warszawa: Młodzieżowa Agencja Wydaw., 1977.

Nawet w kochającej się rodzinie, przychodzą trudne chwile. Zbuntowana piętnastolatka (tytułowa bohaterka) chce widzieć w swym ojcu „rycerza bez skazy”. Gdy okazuje się, że świat dorosłych jest bardziej skomplikowany, Lidia (Majka) pragnie go poprawić poprzez ucieczkę z domu. Kontakt z „Arielem” pozwala na spojrzenie z dystansem na poczynania ojca a także na powrót do domu. Hubert (Ariel) też przeżywa rozterki. Po śmierci matki wiele lat mieszkał sam z ojcem. Trudno mu obecnie zaakceptować fakt, iż ojciec pragnie na nowo ułożyć sobie życie. Uczucie, którym Ariel obdarza Majkę pozwala mu inaczej ocenić sytuację w jakiej znaleźli się z ojcem.

37. *NOWACKA Ewa**

Spotkanie nie wiadomo z kim i inne opowiadania. / Ewa Nowacka. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1987.

Trzyście opowiadań o życiu dziewcząt i chłopców, o szkole i o rodzinie, o przyjaźni i pierwszej miłości, a także o kłopotach związanych z dojazdami do szkół i pracami w wiejskim gospodarstwie.

38.**PLATÓWNA Stanisława**

Telefon zaufania. / Stanisława Platówna. – Wyd. 3. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1989.

Zob. poz. 16.

39.*SNYDER Zilpha K.**

Kupidyn bez głowy. / Zilpha K. Snyder; tłum. Anna Przedpełska-Trzeciakowska. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1977.

Zob. poz. 21.

40.*WARNEŃSKA Monika**

Lilka. / Monika Warneńska. Warszawa: Młodzieżowa Agencja Wydaw., 1989.

Zob. poz. 23.

41.*WARNEŃSKA Monika**

Magdalena. / Monika Warneńska. Warszawa: Młodzieżowa Agencja Wydaw., 1984.

Zob. poz. 24.

42.*ZELWAN Zygmunt**

Dom sierot. / Zygmunt Zelwan. – Warszawa: „Czytelnik”, 1982.

Bohaterami książki są zarówno dorośli jak i wychowankowie Domu Sierot. Dzieci są przedwcześnie dojrzałe, naznaczone piętnem niedawno minionej wojny. W życie codzienne wplatają się wspomnienia o bliskich, o przeżyciach z okresu wojny i marzenia o pełnej rodzinie. Niektórym dzieciom udaje się znaleźć zastępcze rodziny, pozostałe dorastają wraz z innymi wychowankami Domu Dziecka.

**Książki, które wyposażają w umiejętność cieszenia się życiem
(pełnią funkcję kompensacyjną)**

Zamieszczone w tym zestawieniu książki mają na celu oderwać dziecko od nurtujących je problemów, przenieść w krainę fantazji, w świat, w którym wszystko dobrze się kończy. Nie zamieszczono tu baśni, ponieważ te są na ogół znane dzieciom.

43. **BUYNO-ARCTOWA Maria

Słoneczko. / Maria Buyno-Arctowa. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1987.

Zob. poz. 29.

44. *DAHL Roald**

Matylda. / Roald Dahl; przekł. Mariusz Arno Jaworowski. – Warszawa: Wydaw. „Parma”, 1996.

Matylda jest niezwykłym dzieckiem okropnych rodziców. Jest bardzo samodzielna. Rodzice nie dostrzegają, że dziecko jest genialne. Nie zwracają uwagi na poczynania córki. Bez przerwy ją krytykują. Gdy stają się wobec niej brutalni, dziewczynka zaczyna stosować wobec nich swoje kary. Nawet brat nie jest dla dziewczynki oparciem. Dopiero kontakt z biblioteką i książkami daje dziecku poczucie szczęścia i siły. Bohaterka spotyka ukochaną nauczycielkę – panią Miodek, z którą zamieszkuje po wyprowadzeniu się od rodziców.

45. **GRÓŃSKI Ryszard Marek

Kim są dorośli. / Ryszard Marek Groński. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1983.

Dorośli w oczach dziecka. Wiersze dla dzieci opowiadające w zabawny sposób o spojrzeniu dzieci na sprawy dorosłych ludzi: o pieniądzach, złości, rozmowach telefonicznych prowadzonych przez dorosłych, o ich podróżach, rozrywkach, zainteresowaniach, lękach, kłopotach, rozpacz i o bardzo trudnych sprawach. Autor nieco prześmiewczo stara się wyjaśnić dzieciom, że dorośli nieco inaczej niż dzieci rozumieją świat i trochę inaczej się zachowują.

46. **KRÜGER Maria

Karolcia. / Maria Krüger. – [Wyd. 13]. Wrocław: Wydaw. „Siedmioróg”, 1996.

Opowiadanie o przygodach dziewczynki, która znalazła zaczarowany błękitny koralik i o przygodach Piotra – jej przyjaciela. Ośmioletnia Karolcia jest zwykłą dziewczynką z kochającego się domu, która dzięki czarodziejskiej mocy koralika ma możliwość wprowadzenia w życie nawet najbardziej nieprawdopodobnych pomysłów. Nawet jeśli (nie do końca przemyślane) życzenia stawiają ją w kłopotliwych sytuacjach to wszystko o właściwej porze wraca do normy.

Zob. też: Książki o szczęśliwym dzieciństwie.

47. *NESBIT Edith**

Poszukiwacze skarbu. / Edith Nesbit; przekł. Halina Jel. – Warszawa: Oficyna Wydaw. „Rytm”; Wydaw. „Waza”, 1995.

Dwie siostry i czterej bracia w wieku od kilku do kilkunastu lat, osieroceni

przez matkę, zubożali wskutek niekorzystnego obrotu interesów ojca nie ustają w poszukiwaniu skarbu, który mógłby poprawić byt rodziny. Sześcioro sympatycznych psotników, oddanych sobie na śmierć i życie, skłonnych do niedorzecznych pomysłów i działań ale zawsze uczciwych, szlachetnych i wrażliwych na ludzkie niedole, znajduje na koniec skarb... nieoczekiwany.

48.***PORTER Eleanor H.

Pollyanna. / Eleanor H. Porter; tłum. Halina i Tadeusz Evertowie. – [Wyd. 3 popr.]. Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1988.

Do domu ciotki Polly sprowadza się, po śmierci rodziców, jej siostrzenica. Pollyanna dzięki pogodnemu usposobieniu i zaraźliwej wręcz energii oraz umiejętności dostrzegania w przykrościach czegoś pozytywnego (gra w zadowolenie), zmienia ponurych mieszkańców miasteczka w życzliwych ludzi a oschłą ciotkę w kochającą i troskliwą opiekunkę.

49.***TRAVERS P. L.

Mary Poppins. / P. L. Travers; przekł. Irena Tuwim. – Warszawa: „Świat Książki”, 1995.

Do domu przy ulicy Czereśniowej, w którym zamieszkuje pan Banks z żoną i czwórką dzieci przybywa wróżka – Mary Poppins. Dzięki niej dzieci poznają świat, który pragnie odwiedzić każde dziecko. Rodzice nie orientują się jakie przygody przeżywają ich dzieci ponieważ nie wierzą w świat czarów, a zwierzenia swych pociech kładą na karb dziecięcej wyobraźni i traktują z przymrużeniem oka.

Książki o szczęśliwym dzieciństwie

Zamieszczone w tym zestawieniu książki mają na celu wyrównanie poczucia niższej wartości, umożliwiają kompensację takich braków emocjonalnych jak brak miłości macierzyńskiej czy ojcowskiej. Ukazują ciepło domu rodzinnego, szlachetność rodziców, wzorową atmosferę domową. Ich celem jest także poprawa samopoczucia dziecka. Umożliwiają oderwanie się od stanów depresyjnych w chwili zwątpienia czy załamania psychicznego. Obok wartości kompensacyjnych i poznawczych książki pełnią tu także funkcję wychowawczą. Zmuszają czytelnika do kontroli swego postępowania, dają wzory do naśladowania.

Zob. też. Książki, które wyposażają w umiejętność cieszenia się życiem.

50.***BOGLAR Krystyna

Nie głaskać kota pod włos. / Krystyna Boglar. – Łódź: Krajowa Agencja Wydaw., 1978.

W rodzinie Leśniewskich królują dzieci. Jest ich czworo, w tym bliźnięta.

Rodzice starają się zrobić wszystko by dzieci były szczęśliwe. Zwłaszcza mama, która podjęła naukę na studiach zaocznych i czuje wyrzuty sumienia, że większość obowiązków musi przejąć mąż i starsze dzieci. Rodzeństwo stara się, mimo kłótni i psot, pomóc mamie i tatusiowi w domowych pracach. Przy tym jest wiele zabawnych sytuacji i powodów do radości. Na kanwie przygód bohaterów powieści powstał serial telewizyjny dla dzieci.

51.BREINHOLST Willy**

***Kocham mamę, tatę i ... spaghetti.* / Willy Breinholst; Przeł. Ryszard Turczyn. – Warszawa: Wydaw. J & BF, 1996.**

Shczęśliwe jest dzieciństwo, gdy rodzice i dziadkowie pomagają dziewięcioletniej dziewczynce poznać i zrozumieć świat. Zwłaszcza gdy dziecko ma niepohamowany apetyt na wiedzę o otaczającym świecie. Natalia wraz z bratem opiekują się psem, kotem, żółwiem i papugą. Płatają niewinne figle. Popelniają gafy wynikające z braku doświadczenia a nie ze złej woli. Dorośli natomiast starają się być pomocni w zrozumieniu otaczającego świata. Książka napisana z humorem, z punktu widzenia dziewięcioletki.

52.CHODOROWSKA Anna**

***Ania.* / Anna Chodorowska . – Warszawa: Krajowa Agencja Wydaw., 1978.**

Wszelkie problemy sześciolatniej Ani są bardzo ważne dla jej rodziców. Wspierana ich miłością i taktownymi radami lżej znosi przeprowadzkę do nowego domu i problemy z nawiązaniem nowych przyjaźni. Dzięki tatusiowi nawet podwórkowe urwisy: Marek i Jurek stają się grzeczniejsi. Ufna w stosunku do dorosłych zdobywa sympatię ponurego, znerwicowanego starszego pana. Staje się on dla Ani przybrany dziadkiem.

53.*CHOTOMSKA Wanda

***Dzień dobry córeczko i inne opowiadania.* / Wanda Chotomska. – Warszawa: Polska Oficyna Wydaw. „BGW”, 1995.**

W treść, na poły baśniowych, przygód Ani wplecione są wyrazy dźwiękonaśladowcze, co sprawia, że lektura będzie dobrze odbierana przez najmłodsze dzieci. Kiedy rodzice są zbyt zajęci by bawić się z córką, dziewczynka przenosi się w świat fantazji. Przeżywa niezwykle przygody. W wieku przedszkolnym świat dorosłych jest trudny do zrozumienia dla sześciolatniego malucha. Rodzice i dziadkowie starają się przybliżyć go dziecku a dziewczynka wzbogaca go o własne o nim wyobrażenia. Najważniejsze by dziecko nauczyło się radzić sobie z pierwszymi obowiązkami, gdy jest w przedszkolu i w domu. Nade wszystko jednak musi odczuwać miłość i akceptację najbliższych.

54*DUVAL Marie

***Rodzina Niedźwiadków.* / Marie Duval; przekł. Lucjan Iżakiewicz. – Bielsko-Biała: Wydaw. „Debit”, [1996].**

Bogato ilustrowana książka mająca na celu nauczenie dziecka spostrzegawczości oraz umiejętności opowiadania historii, przeczytanych przez dorosłego lektora. Może również pełnić funkcję kompensacyjną dla dzieci wychowywanych w niepełnych, albo w zaniedbanych rodzinach. W rodzinie Niedźwiadków małe misie mają oparcie w kochających dorosłych. Babcia i dziadek zawsze służą dobrą radą. Tatusz potrafi wszystko naprawić, a kochająca mama dba o cały dom. Tom i Zuzia są dobrymi małymi niedźwiadkami. Wszyscy wspólnie pracują, bawią się, troszczą o siebie i dbają o swoje otoczenie. W każdej sytuacji zdarzają się zabawne historie, które tyleż bawią co uczą.

55.*FOX Marta**

***Batoniki Always miękkie jak deszczówka.* / Marta Fox. – Wyd. 2 . – Wrocław: Wydaw. „Siedmioróg”, 1997.**

Agata ma rodziców, o których może marzyć każda nastolatka oraz starszą siostrę i babcię. Mama jest bardzo czytana. Jej zaletą jest także to, że uwielbia gotować. Toteż dom zawsze pachnie jej wypiekami. Ma miękkie serce dla ludzi i dla zwierząt. Daje się wciągać w ich zabawy, przeżywa z nimi ich problemy. Tatusz zakochany w swoich córkach i żonie stara się spełnić wszelkie życzenia. Wszyscy są sobie bardzo oddani i kochają się takimi jakimi są ze wszystkimi zaletami i wadami.

56.JAWORCZAKOWA Mira**

***Oto jest Kasia.* / Mira Jaworczakowa. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1995.**

Zob. poz. 33.

57.*FIWEK Wojciech, FREJDLICH Konrad**

***Siedem stron naszego świata.* / Wojciech Fiwek, Konrad Frejdllich. – Łódź: Wydaw. Łódzkie, 1983.**

Do nowo wybudowanego bloku mieszkalnego, sprowadzają się lokatorzy. Są to pełne rodziny wraz z dziećmi. Nastolatki natychmiast zawierają nowe znajomości i przyjaźnie. Pomagają sobie wzajemnie. Chłopcy są uprzejmi wobec dziewcząt. Czują się w obowiązku bronić je i małe dzieci przed dwoma chuliganami, którzy, jak się okazuje, są dziećmi z zaniedbanych domów. Na podstawie powieści powstał film emitowany w TV pod tym samym tytułem.

58.*GRABOWSKI Stanisław

***Mama, tata, brat i ja.* / Stanisław Grabowski. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1990.**

Wierszyki sformułowane jako odpowiedzi rodziców na pytania ich dzieci. Rodzice są zainteresowani światem swych maluchów. Wraz z nimi odkrywają radość ze wspólnych zabaw i z nabytych przez pociechę nowych

umiejętności. Rodzice prowadzą z dziećmi rozmowy dotyczące ich zainteresowań.

59.HACKER George**

Dziennik psotnego chłopca. / George Hacker; przekł. nieznanymi. – Warszawa: Wydaw. „Tenten”, 1991.

Ośmioletni Jurek ma zamożnych rodziców i trzy dorosłe siostry. Mieszka w dużym domu z ogrodem. Rodzice robią co w ich mocy, aby żywiołowego syna trzymać pod kontrolą, ale dzieciak ma swoje sposoby na wyprowadzenie w pole dorosłych. Posiada umiejętność zrealizowania nawet najbardziej nieprawdopodobnych pomysłów. Wszyscy mają dość niezliczonych żartów, które płała wszystkim znajomym. Wiele dowcipów kończy się śmiechem, ale niektóre mają smutny epilog. Jurek opisuje je w prowadzonym przez siebie dzienniku.

60.*INKIOW Demiter

Ja i moja siostra Klara. / Demiter Inkiow; przekł. Elżbieta Grzybowska. – Warszawa: Wydaw. „Polonia”, 1994.

Przywilejem dzieci jest poznawanie świata bez względu na to, czy rodzice akceptują metody poznawcze swych pociech. Niemał każda córeczka bawi się we fryzjerkę i obcina lalkom fryzurę. Klara także uwielbia tę zabawę. Z dużym zacięciem modeluje fryzurę brata. Rodzice zniosą i to, że ich syn traci połowę owłosienia i przez pewien czas na spacer może wychodzić wyłącznie w czapce. Gorzej znosi zamach na swą sierść piesek Wąchacz. Kiedy spostrzegł w lustrze swe odbicie w połowie ufarbowane na blond sam na siebie szczekał.

61.JAWORCZAKOWA Mira**

Coś ci powiem Stokrotko... / Mira Jaworczakowa. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1996.

Stokrotka jest zupełnie inna niż starsza o dwa lata Kasia. Siostra jest śmiała, dobrze się uczy, ładnie rysuje. Stokrotka jest nieśmiała i troszkę niezdarą. Mamusia i tatuś to rozumieją i starają się dodać dziecku wiary w siebie. Ale Kasia śmieje się z młodszej siostry. Ostrzega, że w szkole dzieci będą ją przezywać: gapa! To przeraża Kasię, która właśnie rozpoczyna naukę w Szkole Podstawowej. Troszkę odwagi dodaje jej mały pluszowy miś i rodzice, którzy razem z córeczką przeżywają jej kłopoty. Radzą jak zjednać sobie sympatię koleżanek i utrzymać nowo nawiązaną przyjaźń. Dzięki nim Stokrotka już po paru dniach poczuła się raźniej.

62.KRÜGER Maria**

Karolcia. / Maria Krüger. – [Wyd. 13]. Wrocław: Wydaw. „Siedmioróg”, 1996.

Zob. poz. 46.

63.*LETKI Maria Ewa**

***Dama Kier.* / Maria Ewa Letki. Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1988.** Powieść obyczajowa, adresowana do czytelników trzynasto-, czternasto-letnich. Ciepło i z humorem opowiada o wielopokoleniowej i wielodzietnej szczęśliwej rodzinie z niewielkiego miasteczka. Królują w niej kobiety, a głową domu jest babcia, osoba władcza i stanowcza, która niezachwianie wierzy w to, co mówią karty i sny. Wszystkie te sprawy autorka książki traktuje z dystansem, trochę kpiąco, trochę ironicznie.

64.LINDGREN Astrid**

***Dzieci z Bullerbyn.* / Astrid Lindgren; przekł. Irena Wyszomirska. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1994.**

W Bullerbyn mieszkają, w bliskim sąsiedztwie, trzy rodziny. Dzieci spędzają ze sobą wolny czas na zabawach i figlach. Są niezwykle kreatywne. Rodzice nie ograniczają ich swobody o ile wypełniają swoje obowiązki. Pozwalają na rozwijanie zainteresowań i realizację pomysłów. Z dużą wyrozumiałością podchodzą do dziecięcych psot. Toteż dzieci są radosne i tryskające energią. Zabawne sytuacje, dużo zdrowego humoru, prawidłowe relacje między rodzicami a dziećmi sprawiają, że jest to wzorcowa lektura dla dzieci. Potwierdza tę tezę powstanie Klubu Przyjaciół Dzieci z Bullerbyn publikującego serię książek, które są chętnie czytane przez dzieci.

65.LINDGREN Astrid**

***Dzieci z Ulicy Awanturników.* / Astrid Lindgren; przekł. Anna Węgleńska. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, [b. r.].**

Trójka rozbrykanego rodzeństwa dostarcza swym rodzicom tyleż problemów co radości. Niepohamowany temperament kochających się dzieci jest prawie niemożliwy do ujarzemia. Jedynie babcia i dziadek mają swoje sposoby aby tak zająć dzieci by nie miały czasu na psoty. Jak we wszystkich książkach tej autorki dzieci są niezwykle kreatywne i konsekwentne we wcielaniu w życie swych pomysłów. Ale są to dobre, szlachetne dzieci. Mają też wpojone poczucie obowiązku, chętnie pomagają rodzicom w obowiązkach domowych. Tym bardziej, że rodzice doceniają ich wysiłki i nie krytykują drobnych potknięć.

66.LINDGREN Astrid**

***Emil ze Smalandii.* / Astrid Lindgren ; przekł. Irena Szuch-Wyszomirska. – [Wyd. 2] . – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1990.**

Pięcioletni Emil ma wygląd grzecznego dziecka. Pewnie chciałby nim być ale z powodu niespożytej energii, wrodzonej ciekawości i inteligencji sprawia swym rodzicom wiele problemów wychowawczych. Jest niezwykle absorbujący w przeciwieństwie do młodszej siostrzyczki. Nawet kochająca matka, niezwykle wyrozumiała dla psot syna czuje się bezradna wobec wyburków żywotnego dziecka. Ojciec, który jest zwolennikiem dyscypliny, także jest bezradny wobec pomysłowości Emila.

67.LINDGREN Astrid**

***Madika i berbec z Czerwcowego Wzgórza.* / Astrid Lindgren; przekł. Anna Węgleńska. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1994.**

Podobnie jak w innych książkach tej autorki dzieci są niezwykle pomysłowe. Ta historia opowiada o rodzinie Madiki, w której pozostawia się dzieciom dużo swobody. Toteż często realizują one swoje pomysły i bawią się z żywiołowym zapałem. Rodzice czuwają żeby zabawy dzieci nie były dla nich niebezpieczne, a w razie potrzeby są zawsze blisko.

68.*MONTGOMERY Lucy Maud**

***Dolina Tęczy.* / Lucy Maud Montgomery; przekł. Janina Zawisza-Krasucka. – [Wyd. 6]. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1989.**

Rodzina Ani Blythe jest pełna ciepła. Rodzice troszczą się o dzieci obdarzając je miłością i zainteresowaniem dla ich dziecięcych problemów, marzeń, radości. Ania, która sama posiada dar wyobraźni, ze zrozumieniem traktuje fantazjowanie swoich dzieci, pozostawia im swobodę i pozwala na własną interpretację rzeczywistości. Ojciec, który okazuje swą miłość zarówno matce jak dzieciom, dba o to by rodzinie zapewnić dobre warunki materialne. A niania i mama dbają o dzieci, dom i stwarzają miłą atmosferą.

69.*MUSIEROWICZ Małgorzata**

***Kwiat Kalafiora.* / Małgorzata Musierowicz. – [Wyd. 3]. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1988.**

Powieść o pełnej ciepła rodzinie Borejków, w której dominują kobiety. Ojciec bardzo je wszystkie kocha, ale jak każdy naukowiec jest nieobecny duchem. Cała rodzina jest bardzo ocytana. Na wiele rzeczy brakuje pieniędzy ale nie na książki. Mama jest bardzo oddana swoim córkom i otwarta na ich problemy. Dom zawsze pachnie domowym jedzeniem i każdy kto odwiedza Borejków jest tu dokarmiany. Dziewczynki wraz z przyjaciółmi zakładają Grupę Dyskusyjną, której celem jest wysyłanie do ludzi ETS czyli Elementarnego Sygnału Dobra. Powieść jest jedną z cyklu zwanego „Jeźycjadą”. Nakreślone są tu zdecydowane charaktery, zwłaszcza kobiece. W książkach Małgorzaty Musierowicz rozwody pojawiają tylko jako wyjątki potwierdzające regułę. W zagęszczonym mieszkanku jest (poza pieniędzmi) wszystko, czego potrzebuje nastolatka: miłość, serdeczność i poczucie bezpieczeństwa.

70.*OŻOGOWSKA Hanna**

***Za minutę pierwsza miłość.* / Hanna Ożogowska. - [Wyd. 5]. - Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1989.**

Marcin, Kostek, Irka i Ewa to nastolatki ze zwykłych, kochających się rodzin. Młodzi ludzie zaczynają zwracać na siebie uwagę. Dotąd nie dostrzegali się wzajemnie choć chodzą do tej samej klasy. Rodzą się pierwsze uczucia i fascynacja płcią odmienną. Przeżywają pierwsze spojrzenia, spotkania...

Ale pakują się w kłopoty domowe, takie jakie ma się tylko w wieku dorastania. Pełna ciepła powieść napisana dowcipnie, z dużym poczuciem humoru i wycuciem problemów dorastającej młodzieży.

71.*SUNDEVALL Viveca

Dziennik pierwszoklasistki. / Viveca Sundvall; przekł. Małgorzata Szulczyńska. – Poznań: – Wydaw. Poznańskie, 1990.

Kiedy sześciolatnia Mimmi dostała maszynę do pisania, rozpoczęła spisywanie swych szkolnych i domowych przygód. W żółtym dzienniku pisze o swej przyjaźni z Piotrem, o mamie, tatusiu, kolegach, koleżankach z klasy a także o wszystkim co jest ważne dla uczennicy pierwszej klasy Szkoły Podstawowej. Dowiadujemy się z niego na co stać wesołych pierwszaków mających nieco szalone pomysły.

72.***TURNER Ethel

Siedmioro Australijczyków. / Ethel Turner; przekł. Anna Wiśniewska-Walczuk. – Warszawa: Oficyna Wydaw. „Rytm”, 1995.

Pełna humoru powieść o przygodach siedmiorga rodzeństwa z nietypowej rodziny. Mieszkają wraz z ojcem i młodziutką macochą w dużym domu otoczonym wspaniałym, dzikim ogrodem nieopodal rzeki. Nie są szczególnie grzeczni, uwielbiają płatać figle i ich życie byłoby pasmem radości i zabawy gdyby nie nadszedł także czas łez i rozpacz. Kiedy umiera maleńka Judy rodzina dodaje sobie wzajemnie otuchy i siły na przewyciężenie bólu.

73.***UNNERSTAD Edith

Szalone wakacje: czyli podróż z rondlem. / Edith Unnerstad; przekł. Anna Gondek. – [Wyd. 2] . – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1993.

W rodzinie wielodzietnej nie ma miejsca na nudę. Tatusz – zręczny wynalazca, mama – była aktorka, zakochana w dziełach Szekspira, i siedmioro rodzeństwa, z których każde jest niezwykle. Wszyscy bardzo się kochają i potrafią sobie radzić z większością napotkanych trudności. Kiedy na świat przyszło ostatnie z dzieci nagle okazało się, że nie sposób pomieścić w maleńkim mieszkaniu tylu lokatorów. Rodzina postanawia wyruszyć w podróż. Dwa wozy ciągnięte przez dwa konie stają się dla nich domem. W opowieści bardzo ważną rolę pełni wynalazek ojca – Pip – rondel nad rondlami. A także ciocia Bella, handlarz starzyzną i pewna staruszka, która kolekcjonowała rondle.

74.*UŚMIECHNIĘTE

Uśmiechnięte słowa: opowiadania dla dzieci. / wybór tekstów Joanna Papuzińska, Urszula Przybyszewska . – Warszawa: Krajowa Agencja Wydaw., 1982

Opowieści o dzieciach, które dzięki swej kreatywności, bogatej wyobraźni i zdol-

nościach manualnych przeżywają niezwykle przygody w świecie na pół rzeczywistym, trochę baśniowym... Pełne ciepła opowieści, których akcja rozgrywa się w zwykłych domach, pod okiem kochających rodziców.

75.***WILDER Laura Ingalls

Domek na prerii. / Laura Ingalls Wilder; przekł. z ang. Anna Duszyńska.
– Warszawa: „Kris”, [b. r.].

Po bezdrożach dziewiętnastowiecznej Ameryki, w poszukiwaniu nowego domu, podróżowała kochająca się rodzina. Trzy siostry przeżywają wiele przygód, a rodzice zawsze są we właściwym momencie aby służyć radą i pomocą w razie potrzeby. Wzruszająca powieść dla nastolatków o partnerstwie w rodzinie, odpowiedzialności znana także z serialu emitowanego w TV pod tym samym tytułem.

LITERATURA POPULARNONAUKOWA DLA MŁODZIEŻY I DLA DOROSŁYCH

W poniższym zestawieniu bibliograficznym zaprezentowano literaturę naukową i popularnonaukową skierowaną do dorosłego czytelnika oraz do nastolatków. Adresatem są osoby uwikłane w konflikty spowodowane dysfunkcją rodziny, związaną z procesem rozwodowym. Czytelnicy odnajdą tu propozycje lektur, które pomogą w zrozumieniu problemów własnych i swych dzieci. Dowiedzą się, na co zwrócić uwagę przy zwalczaniu stresu u siebie i swego dziecka. Jak zachować się w trudnych sytuacjach związanych z kryzysem w rodzinie, jak nie dać się upokorzyć, odzyskać utraconą harmonię, pozbyć się sytuacji upokorzenia, odzyskać szacunek dla siebie. W wielu lekturach opisane są przyczyny i skutki rozpadu rodziny oraz wpływ rozwodu na dalsze losy dziecka. Zamieszczono także literaturę omawiającą problemy rodzin prawidłowo funkcjonujących. Mają one przybliżyć dorosłym dziecięcy świat przeżyć i wrażeń, ukazać głębsze warstwy psychiki dziecka, a także zwrócić uwagę na dziecko nie tylko pod kątem powinności rodzicielskich. Wiele książek jest przeznaczonych dla osób zawodowo zajmujących się poradnictwem rodzinnym lub stykających się z osobami uwikłanymi w konflikty rodzinne między innymi do nauczycieli, pedagogów oraz bibliotekarzy. Poradnik jest jedynie wyborem określonych pozycji literatury naukowej i popularnonaukowej. Nie dąży do całościowego zaprezentowania książek związanych z problematyką rozwodów. Ma pomóc w doborze określonych treści tym, którzy będą poszukiwać pomocy w książkach zgromadzonych w zbiorach bibliotek publicznych.

Gwiazdka (*) poprzedzająca numer pozycji książkowej oznacza, iż książkę można polecić nastoletniemu czytelnikowi.

76. BEER Ulrich

***A jednak miłość: odkrycie wierności i czułości.* / Ulrich Beer; przeł. Barbara Kocowska Wrocław: Zakł. Narod. im. Ossolińskich, 1991.**

Książka problemowa skierowana do dorosłych. W tekście poruszone są sprawy dotyczące życia w rodzinie. Omówiono je rzetelnie z naukowego punktu widzenia. Czytelnik znajdzie tu rozważania dotyczące małżeństwa. Książka dotyczy spraw ważnych dla dorosłego czytelnika. Omawia rozwody i ich skutki, zastanawia się nad istotą samotności. Autor pisze też o AIDS, aborcji i o miłości. Zgodnie z intencją autora, książka ma uzmysłowić czytelnikowi jak ważna jest zmiana systemu myślenia w sposobie planowania rodziny. Chce podkreślić jak istotną rolę może pełnić wychowanie seksualne o ile nie jest ono pruderyjne lub realizowane w sposób niewłaściwy.

77. BLY Robert

***Żelazny Jan: rzecz o mężczyznach.* / Robert Bly; tłum. Jacek Tittenbrun. – Poznań: Dom Wydaw. „Rebis”, 1993.**

Książka adresowana do dorosłych mężczyzn. Porusza także problemy kobiece. Omawia role jakie odgrywają w rodzinie mężczyźni: role męża, ojca, syna. Przybliża także role pełnione przez kobiety: role żon, matek, córek. Wyjaśniono także jaki wpływ na podświadomość dziecka i mężczyzny mają baśnie.

78. BOCHWIC Teresa

***Sama z dziećmi: poradnik życiowy dla samotnych matek.* – Warszawa: Wydaw. „AND sp. z o. o.”, 1994.**

Pozycja przeznaczona przede wszystkim dla rozwiedzionych kobiet samotnie wychowujących dzieci. Autorka dzieli się własnymi doświadczeniami, obserwacjami, a także wiedzą uzyskaną od czytelników pism kobiecych i społecznych oraz od respondentów ankiet uczestniczących w badaniach prowadzonych przez różne instytucje. Poradnik jest napisany prostym językiem, z niewątpliwą znajomością psychiki kobiety. Zauważa się, że autorka ma duże wyczucie i umiejętność oceny trudnych sytuacji. Pomaga kobietom spojrzeć w inny sposób na byłego małżonka i ojca swych dzieci. Pomaga także w zrobieniu bilansu strat i zysków po rozstaniu z partnerem. Na zakończenie zamieszcza, dla osób pragnących unieważnić małżeństwo kościelne, wykaz sytuacji (wraz z objaśnieniami), jakie kościół uznaje za powód do unieważnienia małżeństwa.

79. BORECKA Irena, IPPOLDT Lidia

***Co czytać: aby łatwiej radzić sobie w życiu czyli wprowadzenie do biblioterapii.* / Irena Borecka, Lidia Ippoldt. – Wrocław: Państw. Pomatur. Studium Kształcenia Animatorów Kultury i Bibliotekarzy, 1998.**

Praktyczny poradnik dla osób zajmujących się zawodowo poradnictwem

rodzinnym oraz stykających się z osobami uwikłanymi w różnego rodzaju problemy życiowe. Ukazano cele i zadania biblioterapii a także jak powinien wyglądać warsztat biblioterapeutyczny. Poradnik jest przeznaczony głównie dla nauczycieli, pedagogów i bibliotekarzy. W książce poruszono między innymi takie tematy jak: terapeutyczna funkcja baśni; przeciwdziałanie samotności; książka pomaga przy rozstaniach; starość; śmierć.

80. BRETT Doris

Opowiadania dla Twojego dziecka (cz.1); Opowiadania dla (nieco starszego) dziecka (cz.2). / Doris Brett, tłum. Małgorzata Majchrzak. – Gdańsk: Wydawnictwo Psychologiczne, 1998.

Doskonała recepta na wiele dziecięcych problemów. Autorka zachęca do próby przeniknięcia do dziecięcego świata i pomocy w przezwyciężaniu trudności i lęków. Rodzic i wychowawca znajdzie w *Opowiadaniach* zbiór scenariuszy, które można dowolnie modyfikować dostosowując do potrzeb dziecka i zaistniałej sytuacji. Scenariusze zamieszczone w książce dotyczą 9 możliwych wydarzeń, z którymi związany jest silny stres, a które mogą przydarzyć się dziecku. Jedną z uwzględnionych sytuacji dotyczy rozvodu rodziców.

81. BROWN Dawid

Najlepsze lata masz jeszcze przed sobą: czyli poradnik o tym jak wesoło (i zupełnie bez godności) zestarzeć się. / David Brown, tłum. Witold Nowakowski. – Warszawa: Warszawski Dom Wydaw., 1992.

Poradnik, którego odbiorcą ma być dojrzały czytelnik, porusza problemy związane zarówno ze zmianami w funkcjonowaniu organizmu jak i nową rolą jaką dojrzały człowiek pełni w rodzinie i poza nią. Jeden z rozdziałów omawia blaski i cienie rozvodu widzianego z punktu widzenia mężczyzn. O tym jak radzić sobie ze stresem, rozpaczą, upokorzeniem ale także jak uniknąć piekła wzajemnego obwiniania się, nie tracąc szacunku dla siebie i byłej małżonki. Co robić by nie prowadzić wiecznej wojny i jak odbudować poczucie własnej wartości mocno nadszarpniętej frustracją.

82. *BROWN Steve

Jak mówić aby ludzie słuchali. / Steve Brown; tłum. Zbigniew Kościuk. – Warszawa: Oficyna Wydaw. „Logos”, 1996.

Przeznaczona zarówno dla młodzieży jak i dorosłych. Celem autora jest poprawa relacji w kontaktach z przyjaciółmi i z rodziną. Jest to książka o umiejętności komunikowania się, porozumiewania się, zwłaszcza w krytycznych momentach naszego życia, a także o umiejętności słuchania. O niszczących, okrutnych słowach i o tym jak łatwo innych – zwłaszcza dziecko – zranić słowem. Opisane są relacje: rodzice – dziecko, ojciec – matka, mąż – żona.

83. CARLSON Richard

***Dzieci, rodzice i szczęście: o sztuce dziecięcej radości.* / Richard Carlson. – Łódź: Wydaw. „Ravi”, 1992.**

Pozycja skierowana do rodziców. Ukazuje jak zapobiec zagubieniu przez dziecko wrodzonego poczucia szczęścia i co należy uczynić, gdy utraciło ono poczucie własnej wartości. Przedstawiony jest model prawidłowo funkcjonującej rodziny.

84.*CELMER Zuzanna

***Jak być dorosłym: poradnik dla nastolatków.* / Zuzanna Celmer. – Warszawa: Wydaw. „Medium”, 1996.**

Poradnik skierowany do nastolatków powyżej piętnastego roku życia. Powstał w odpowiedzi na pytania adresowane do autorki podczas spotkań z nastolatkami. Czytelnik dowie się jak poprowadzić rozmowę z rodzicami by uniknąć konfliktu, jak rozpoznać czy rodzice są uwikłani w poważne problemy czy tylko mają zły humor.

85.*CIERNIAK Jadwiga

***Człowiek sprzymierzeńcem czy wrogiem.* / Jadwiga Cierniak. – Warszawa: „Wiedza Powszechna”, 1978.**

Pozycja dla młodzieży i dla rodziców. Pokazano modele rodzin zarówno funkcjonujących poprawnie jak i dezintegracyjne: w których dzieci są świadkami awantur, są nieakceptowane, obwiniane, uwikłane w konflikty dorosłych. Omawia także wpływ rozvodu rodziców na dziecko, a także przybliża mu problemy wiążące się z podjęciem przez rodziców decyzji o rozwodzie.

86. CONWAY Jim

***Dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców: jak uwolnić się od bolesnej przeszłości.* / Jim Conway; przekł. Wojciech Maj. - Warszawa: Oficyna Wydaw. „Logos”, 1995.**

Pozycja przeznaczona dla dorosłych. Poradnik, którego celem jest przekazanie wiedzy na temat jak uzdrawiać własne stosunki z innymi gdy cierpienie, będące rezultatem rozvodu rodziców, nie kończy się na dzieciństwie, lecz wdziera się w dorosłe życie. Uświadamia czytelnikowi niebezpieczeństwo przenoszenia złych wzorów wyniesionych z dzieciństwa na założoną przez siebie rodzinę. Porusza także temat uwikłania dziecka w konflikty dorosłych. Podane są sposoby uwolnienia się od bolesnej przeszłości i uporania się z poczuciem winy.

87. CYRULNIK Boris

***Anatomia uczuć.* / Boris Cyrulnik; tłum. Bożena Anna Matusiak. – Warszawa: Wydaw. „Wab”, 1997.**

Poradnik dla dorosłych i dla młodzieży. Koncentruje się na sprawach dotyczących funkcjonowania rodziny. Mówi o roli jaką odgrywa ojciec w wycho-

waniu dziecka ale także o potrzebie poczucia przynależności do rodziny. Porusza także takie tematy jak: odpowiedzialność matki za prawidłowo funkcjonującą rodzinę; cierpienie dziecka z powodu rozpadu rodziny, przemoc w rodzinie oraz struktura uczuć macierzyńskich i kulturowych strukturach rodzinnych.

88. DOBOSZ-SZTUBA Alina

***Być macochą, być ojczymem.* / Alina Dobosz-Sztuba. – Warszawa: Wydaw. Szkolne i Pedagogiczne, 1992.**

Praca adresowana głównie do potencjalnych macoch i ojczymów a także do ich rodzin i doradców. Książka jest efektem przemyśleń i pracy tych macoch i ojczymów, którzy zdecydowali się odstąpić swoje prywatne tajemnice, po to, by pomóc innym. Czytelnik, zastępczy rodzic, znajdzie tu wiedzę o różnorodnych sytuacjach, jakie mogą go czekać, gdy zawrze związek z kimś kto ma dzieci z poprzedniego małżeństwa. Lektura pozwala uświadomić przyczyny zaistniałych niepowodzeń w nawiązywaniu kontaktów z pasierbami i pozwoli na usunięcie ich. Przybliży też nieznaną model rodziny: macocha, ojczym, pasierb.

89. DOBSON James C.

***Miłość potrzebuje stanowczości.* / James C. Dobson przekł. (b. nazwiska). – Warszawa: Oficyna Wydaw. „Vocatio”, 1993.**

Książka dedykowana wszystkim odrażonym lub zranionym przez współmałżonka. Traktuje o tym jak radzić sobie z sytuacją kryzysu w rodzinie, jak uzdrawiać i nauczyć się przebaczać. Autor podaje też składniki dobrego małżeństwa. W dodatku do polskiego wydania poruszono temat rozwodu, separacji i nieważności małżeństwa.

90. DZIECKO

***Dziecko i jego prawa.* / red. Elżbieta Czyż. – Warszawa: Biuro Interwencji Komit. Ochrony Praw Dziecka, 1992.**

Informator dla pedagogów i wszystkich osób bezpośrednio pracujących z dzieckiem. Ze względu na adresata dużo miejsca poświęcono problemom szkoły i rodziny. Nie jest to kompendium wiedzy o prawach dziecka. Skupiono tu uwagę na prawach cywilnych uznając je za podstawę podmiotowego traktowania dziecka. Jest to przewodnik po prawie rodzinnym i Konwencji (przytoczonej w całości).

91.*FORWARD Susan

***Toksyczni rodzice.* / Susan Forward; przekł. Ryszard Grażyński. – Wyd. 2 popr. . – Warszawa: Jacek Santorski & CO Agencja Wydaw., 1992.**

Poradnik dla nastolatków. Celem tej lektury jest pomóc dziecku uwolnić się od przeświadczenia, że coś jest z nim nie w porządku. Gdy dziecko wyrasta z takim odczuciem w przyszłości będzie powielać złe wzorce wynie-

sione z domu. Nigdy też nie pozbędzie się trudności samodzielnego podejmowania decyzji i nie będzie potrafiło ułożyć sobie życia z przyszłym partnerem. Książka składa się z dwóch części. W pierwszej zawarte są rozważania dotyczące negatywnego wpływu rodziców na dziecko. W części drugiej autorka zamieszcza porady w jaki sposób nastolatek może zmniejszyć siłę oddziaływania rodziców na jego życie. Wyjaśnia także znaczenie pojęcia „toksyczny rodzic”. Pomaga młodym ludziom ustalić, poprzez zestawy pytań, toksyczność rodziców.

92.*FREEMAN Jean

Jak kochać bez kompleksów: czy można przezwyciężyć syndrom śpiącej Królowny. / Jean Freeman; przekł. Anna Reiff . – Warszawa: „Książka i Wiedza”, 1995.

Pozycja przeznaczona głównie dla nastolatek ale może być interesująca dla młodych kobiet. Daje wnikliwą analizę procesu dojrzewania kobiety do związków intymnych z mężczyzną i poszukiwania miłości. Umożliwia przeprowadzenie autopsyoanalizy, stawiając na zakończenie każdego rozdziału pytania. Szczere odpowiedzi pozwolą czytelniczkom lepiej poznać siebie. W książce poruszono między innymi takie problemy: odrzucenie przez matkę bądź ojca, wychowanie w rodzinie niepełnej a wpływ doświadczeń na przyszłe związki, macierzyństwo, partnerstwo, zawarcie związku małżeńskiego jako początek problemów w relacjach z rodzicami.

93. GAPIK Lechosław

Rozwód... i co dalej. / Lechosław Gapik. – Warszawa: Wydaw. „Książka i Wiedza”, 1989.

Poradnik dla rozwodzących się małżonków. Autor usiłuje dociec co sprawia, iż wzrasta liczba rozwodów. Omawia przyczyny, które najczęściej są podawane jako powód do rozwiązania małżeństwa. Rozpatruje rozwód w kategoriach psychologicznych. Zastanawia się nad konsekwencjami rozwodu w dalszym życiu.

94. HARDISTY Margeret

Między nami mężatkami. / Margeret Hardisty. – Warszawa: Oficyna Wydaw. „Vocatio”, 1995.

Książka adresowana do kobiet. Autorka podaje sposoby jak wychować sobie męża i co zrobić by rodzina była szczęśliwa, dostatnia, bezpieczna. Książka jest skarbnicą wiedzy, którą kiedyś kobiety przekazywały sobie sekretnie. Uczy młode mężatki jak budować trwale i mocne związki dające szczęście całej rodzinie.

95. HART Archibald

Twoje dziecko i stres. / Archibald Hart; przeł. Zbigniew Kościuk. – Warszawa: Wydaw. „Rodzinny Krąg”, 1995.

Pozycja przeznaczona dla rodziców. Współczesne dzieci stawiają czoła

silnemu współzawodnictwu i wysokim wymaganiami. Dorastają szybciej niż kiedykolwiek. Coraz częściej są wychowywane przez jednego rodzica, żyją w rodzinach rozrywanych konfliktami. W rezultacie są nadmiernie pobudzone, żyją pod zbyt dużą presją, doświadczają intensywnego niepokoju. Płacą za to bólami brzucha, stanami depresji i lęku. Dzięki tej książce uczymy się jak podjąć konkretne działania, aby „udpornić na stres” swoje dzieci. Autor podaje praktyczne rady jak nauczyć umiejętności zarządzania stresem.

96. HAUCK Paul

***Jak kochać i być kochanym.* / Paul Hauck; przeł. Tadeusz Baszniak. – Warszawa: Wydaw. „Książka i Wiedza”, 1993.**

Pozycja skierowana do dorosłego czytelnika. Praktyczna książka w dowcipny sposób ucząca jak udoskonalić swe związki uczuciowe i być szczęśliwym, żyjąc pełnią życia. By kochać i być kochanym trzeba czegoś więcej niż dobroci, cierpliwości, tolerancji. Związki układają się lepiej gdy nie pozwolimy partnerowi dominować nad sobą, gdy obie strony potrafią tyleż „dawać” co „brać”. W jednym z rozdziałów omówiono sytuacje wywołujące zaburzenia emocjonalne prowadzące do rozwodu i separacji.

97. *HAUCK Paul

***Uspokój się: jak radzić sobie z frustracją i złością.* / Paul Hauck; przeł. Hanna Mizerska. – Warszawa: Wydaw. „Książka i Wiedza”, 1994.**

Poradnik dla dorosłych i dla młodzieży. Celem książki jest pomóc czytelnikowi kontrolować swój gniew i złość. Autor wskazuje jak należy rozumieć te uczucia i jak na nie reagować. Podaje metody jak uporać się z przykrymi emocjami, frustracją, złością i bezsilnością. Wskazuje na zależności między złością a wydarzeniami z dzieciństwa. Uczy jak odróżnić katastrofy od drobnych utrapień.

98. JEDLIŃSKI Krzysztof

***Nie daj się upokorzyć.* / Krzysztof Jedliński. – Warszawa: Wydaw. „Wab”, 1996.**

Pozycja skierowana do młodzieży i dorosłych. Autor wskazuje jak odzyskiwać utraconą godność, jak nie dać się upokorzyć i poniżyć. Wyjaśnia też co to jest godność i upokorzenie. Podaje także przykłady jak upokorzenie drugiego człowieka może wpłynąć na rozbitcie rodziny, doprowadzić młodych ludzi do frustracji a nawet do ucieczki w narkotyki, alkohol, czy próby samobójstwa.

99. JOHNSON Barbara

***Przypnij do kapelusza kwiat pelargonii i zdecyduj się być szczęśliwa.* / Barbara Johnson ; przekł. Barbara Kośmider. – Warszawa: Oficyna Wydaw. „Vocatio”, 1995.**

Pozycja adresowana do kobiet. Autorka jest osobą głęboko wierzącą. Pro-

ponuje w swojej książce by kobiety uwierzyły, iż nie ma sytuacji bez wyjścia. Radzi jak zachowywać się w trudnych sytuacjach związanych z kryzysem w rodzinie, cierpieniem, trudnymi doświadczeniami. Zachęca by czerpać siłę i radość płynącą z trwałej obecności Boga. Przekonuje, że wiara może być źródłem nadziei, nawet gdy wszystko wydaje się stracone. Ukazuje siłę miłości macierzyńskiej oraz przybliża wzorce rodziny chrześcijańskiej.

100. *JUNDZIŁ Irena

O samowychowywaniu: podręcznik dla młodzieży. / Irena Jundził – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1975.

Pozycja adresowana głównie do młodzieży. Rodzina jest tu zdefiniowana jako podstawowa grupa społeczna, w której członkowie są powiązani związkami małżeństwa, pokrewieństwa lub adopcji. Omówiono sytuację rodzinną i społeczną młodzieży uczącej się. Poruszono problem rozwodów a także brak porozumienia między dziećmi a rodzicami, u których nie mają oparcia psychicznego. Pomimo wyraźnego wpływu ideologii socjalistycznych książka zawiera rzeczowe omówienie modeli rodziny i problemów jej dotyczących.

101. KAJA Barbara

Rozwód w rodzinie a osobowość dziecka. / Barbara Kaja. – Bydgoszcz: Wyższa Szkoła Pedagogiczna, 1992.

Książka skierowana głównie do osób zajmujących się zawodowo ochroną praw dziecka i rodziny. Autorka pragnie uwrażliwić czytelników na problemy dzieci przeżywających rozwód rodziców, a także pomóc w określeniu głównego kierunku opieki psychologicznej nad dalszym rozwojem dziecka. Książka składa się z części teoretycznej i empirycznej. W pierwszej z nich omówiono psychospołeczną problematykę rozwodu oraz scharakteryzowano sytuację rozwodową w aspekcie jej oddziaływania na kształtującą się osobowość dziecka. W części empirycznej przedstawiono problematykę badań własnych autorki. W pozostałych rozdziałach omówiono m.in. związek między pochodzeniem dziecka z rodziny rozwiedzionej a kształtowaniem się jego samooceny, stosunku do innych, percepcji dobra itp.

102. KALINOWSKI Marian, NASTAREWICZ Mirosława

Rozwód, przyczyny i skutki. / Marian Kalinowski, Mirosława Nastarewicz. – Warszawa: Inst. Wydaw. Związków Zawodowych, 1985.

Praktyczny poradnik skierowany do osób, które są w trakcie procesu rozwodowego. Autorzy wyjaśniają istotę małżeństwa oraz rolę jaką rodzina i małżeństwo pełnią w życiu człowieka. Opisują także rozpad rodziny. Podane są przyczyny i skutki rozwodu oraz ich wpływ rozwodu na dalsze losy dziecka. Ostrzega rodziców przed traktowaniem dziecka jako symbolu triumfu jednego z rodziców nad drugim, czynienia z niego narzędzia zemsty. W konsekwencji dziecko staje się przedmiotem deprawacji poprzez uczenie go

nienawiści do matki bądź ojca. Książka porusza też problem odrzucenia dziecka przez jednego z rodziców. W załączniku zamieszczono między innymi przykłady pozwu o rozwód z powodu rozkładu pożycia małżeńskiego i in., podano także podstawowe przepisy prawne.

103. KOPERKIEWICZ Alina

Mama lubi pomarańcze. / Alina Koperkiewicz. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1980.

Książka skierowana do dorosłych. Autorka zebrała wypowiedzi i rysunki dzieci przedstawiające ich wyobrażenie świata, odczuć, rodziny, po to aby przybliżyć dorosłym ten dziecięcy świat przeżyć i wrażeń. Celem książki jest ukazanie głębszych warstw psychiki dziecka. Aby poznać swoje dziecko, trzeba nauczyć się uczestniczyć w jego życiu i świecie, umieć je widzieć, słyszeć i rozumieć.

104. KONARZEWSKI Krzysztof, SZYMAŃCZAK Michał

Kiedy dziecko mówi nie. / Krzysztof Konarzewski, Michał Szymańczak. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1988.

Poradnik dla rodziców. Rodzina jest dla dziecka pierwszym miejscem, w którym się uczy. Przedstawione są dobre i złe strony rodzicielskich reakcji na różne formy nieposłuszeństwa dzieci. Autor mówi o kłopotach, jakie mogą nam sprawić nasze pociechy. Przybliża wartości wychowawcze. Mówi o sztuce wychowania i o życiu rodzinnym.

105. KONWENCJA

Konwencja Praw Dziecka. / red. nauk. Marian Balcerek. – Warszawa: Inst. Badań Problemów Młodzieży, 1990.

Pozycja skierowana do nauczycieli i osób zajmujących się z urzędu ochroną praw dziecka. W tej pozycji zawarto prawa dziecka ustanowione przez ONZ, uznając, że sprawy dziecka są bardzo istotne i pilne. Dziecko nie może czekać, trzeba mu pomóc, zapewnić w pierwszej kolejności prawo do życia, rozwoju i wychowania.

106. MASLIN Bonnie

Gniew w małżeństwie: jak go pokonać, jak odzyskać miłość. / Bonnie Maslin; przeł. Mariusz Sroczyński. – Warszawa: Wydaw. „Al fine”, 1996.

Poradnik dla dorosłych. Autorka udziela porad jak postępować w sytuacji, gdy w małżeństwie pojawia się uczucie gniewu czy wrogości. Jak przekształcić negatywne uczucia w siłę pozytywną. Co robić aby wszyscy domownicy czuli się w domu kochani i bezpieczni.

107. MORAND de JOUFFREY Pauline

Psychologia dziecka. / Pauline Morand de Jouffry; przekł. Aneta Bassa. – [b. m.]: „Livra Editions”, 1996 .

Książka skierowana do rodziców, którzy pragną zapewnić dziecku osiągnięcie powodzenia w życiu. W tej pracy poruszane są między innymi zagadnienia dotyczące rodziny prawidłowo funkcjonującej oraz takiej, w której dokonuje się rozpad. Przedstawia stany frustracji i problemy dzieci związane z rozwodem rodziców a także sposoby postępowania w trudnych sytuacjach wychowawczych. Poradnik ma pomóc w zrozumieniu rozwoju osobowości dziecka i jego zachowań. Wyjaśnia co jest prawidłowością procesu dojrzewania, a których objawów nie należy lekceważyć.

108. PEIFFER Vera

***Pozytywnie o samotności.* / Vera Peiffer; przekł. Izabela Bukojemska. – Warszawa: Wydaw. „Amber”, 1997.**

Pozycja adresowana do osób sfrustrowanych rozstaniem z partnerem. Autorka dostarcza praktycznych wskazówek i prezentuje metody przezwycięzania stresu towarzyszącemu życiu w samotności. Omawia różne możliwości rozstania z partnerem i radzi jak postępować w nowej, trudnej sytuacji. Uczy pozytywnego nastawienia do świata, które jest niezbędnym warunkiem umożliwiającym odnalezienie radości życia.

109. RICHFIELDOWIE Gloria i Lew

***Zawsze i na zawsze razem: mały poradnik małżeński jak pielęgnować miłość i żywe więzy w małżeństwie.* / Gloria i Lew Richfieldowie; tłum. Anna Krzemińska. – Warszawa: Wydaw. Książkowe „Twój Styl”, 1996.**

Poradnik skierowany do osób planujących związek małżeński i dla tych, którzy już go zawarli. Autorzy podsuwają czytelnikowi sposoby rozwiązywania ważnych, skomplikowanych, często bardzo subtelnych i intymnych problemów, które istnieją w każdym małżeństwie. Jest to cenna pozycja, w której czytelnik znajdzie radę jak postępować w trudnych małżeńskich sytuacjach.

110. ROSSET Edward

***Rozwody.* / Edward Rosset. – Warszawa: Państw. Wydaw. Ekonomiczne, 1986.**

Opracowanie monograficzne skierowane do osób, które pragną zapobiegać rozpadowi rodziny. Autor przedstawia problem rozwodów w ujęciu historycznym i na tle rozwoju rodziny. Pokazuje jak w świetle prawa jest pojmowany rozwód. Zamieścił także dane statystyczne. Stara się w sposób udokumentowany naukowo wyjaśnić przyczyny i mechanizmy omawianych ujemnych zjawisk społecznych. Zastanawia się nad sposobami zapobiegania im, a także nad szansami powodzenia przedsięwzięć podejmowanych w tym celu.

111. ROZWÓD

***Rozwód? czy się rozwodzić, jak się rozwodzić, co po rozwodzie.* / pod red. Anny Pohoreckiej. – Warszawa: Inst. Psychiatrii i Neurologii, 1994.**

Pozycja skierowana do dorosłego odbiorcy. Poradnik, który w przystępny sposób radzi dorosłemu czytelnikowi jak funkcjonować w trudnym i frustrującym okresie, jaki poprzedza podjęcie decyzji o rozwodzie, w procesie rozwodowym oraz jak radzić sobie z pustką po rozstaniu z małżonkiem. Odpowiada na pytanie jak pohamować złe emocje i ułożyć stosunki zarówno w relacjach ze wspólnymi dziećmi jak i byłym małżonkiem.

112. SAMSON Andrzej

Człowiek człowiekowi... / Andrzej Samson. – Warszawa: Inst. Wydaw. Związków Zawodowych, 1989.

Poradnik skierowany do dorosłego odbiorcy, głównie do posiadającego rodzinę. Książka jest próbą pokazania roli, jaką odgrywają w naszym życiu inni ludzie. Ukazano jak powinny przebiegać relacje między rodzicami a dzieckiem oraz między mężem a żoną. Omówiono także kryzysy w rodzinie między innymi rozwód.

113. STOJANOWSKA Wanda

Rozwód a dobro dziecka. / Wanda Stojanowska. – Warszawa: Wydaw. Prawnicze, 1979.

Pozycja skierowana do ludzi bezpośrednio pracujących z dzieckiem oraz tych, którzy zajmują się poradnictwem rodzinnym. Celem pracy jest przedstawienie wyników wielopłaszczyznowych badań dotyczących funkcjonowania zasady ochrony dobra dziecka w prawie rozwodowym. Wskazany jest stopień urzeczywistnienia przez sądy orzekające zasad ochrony dobra dziecka. Autorka wyjaśnia pojęcie „ochrona dobra dziecka w procesie rozwodowym”.

114. STOPPARD Miriam

Kłopotliwe pytania: jak na nie odpowiedzieć. / Miriam Stoppard; przekł. Jacek Sikora. – Warszawa: Polskie Przedsiębiorstwo Wydaw. Kartograficznych im. Eugeniusza Romera, 1998.

Pozycja przeznaczona dla rodziców mających dzieci w wieku do siedmiu lat. Wyjaśniono jak odpowiadać na trudne pytania. Między innymi jak wytłumaczyć dziecku co to jest rozwód, jaka jest sytuacja dziecka z rozbitego domu, podano przykłady pytań i odpowiedzi z objaśnieniem jak je formułować, jakie jest podłoże pytania zadanego przez dziecko i co warto wiedzieć na ten temat.

115. SUJAK Elżbieta

Życie jako zadanie. / Elżbieta Sujak. – Wyd. 2. – Warszawa: Inst. Wydaw. Pax, 1982.

Poradnik dla dorosłych. Zagadnienia, z którymi czytelnik zetknie się, zagłębiając się w lekturę tej książki, dotyczą sposobów rozwiązywania konfliktów. Autorka stawia pytanie czy chrześcijański model rodziny i małżeństwa może

być realizowany we współczesnym świecie. Stara się udzielić na nie odpowiedzi. Napisala również jak podchodzić do samotności i co to jest samotność. Wskazuje jak postępujemy i jak należy postępować w trudnych sytuacjach.

116. WOLF Doris

Gdy partner odchodzi: czyli jak znaleźć siły i energię na drodze ku nowemu etapowi życia. / Doris Wolf; tłum. Tamara Jurczak. – Wrocław: Wydaw. „Astrum”, 1994.

Poradnik skierowany do osób, które rozstały się z partnerem. Książka ma pomóc w zmniejszeniu bólu i rozpacz, odzyskaniu zaufania do innych ludzi, pokonaniu własnych wątpliwości, poczucia winy i lęku. Pozwala zrozumieć dlaczego związek się rozpadł i przygotować do nowego, udanego związku.

117. YOUNG Susan F.

Ty także jesteś neurotykiem. / Susan F. Young; przeł. Zdzisław Mierzecki. – Warszawa: Wydaw. „Książka i Wiedza”, 1994.

Poradnik dla dorosłych. Autorka, wybitna terapeutka, odpowiada czytelnikowi jak sobie radzić i jak zaakceptować coś czego się nie zmieni: starzenie się, rozwód, obsesje, depresje, lęki. W zasadzie, twierdzi Susan Young, nie ma ludzi doskonałych, takich, którzy akceptują siebie bez zastrzeżeń, wszystko się im udaje, nie wybuchają płaczem przy ludziach, są bezkonfliktowi, nie zapominają kluczy, nie mają żadnych dziwactw. Toteż, udowadnia autorka, wszyscy jesteśmy neurotykami i czas to zaakceptować.

118. ZIEMSKA Maria

Rodzina a osobowość. / Maria Ziemska. – Warszawa: „Wiedza Powszechna”, 1975.

Pozycja dla dorosłych. Skierowana głównie do osób zajmujących się poradnictwem rodzinnym. Studium poświęcone roli współczesnej rodziny w kształtowaniu osobowości jej członków, przede wszystkim dzieci ale także i dorosłych. Głównym przedmiotem zainteresowania autorki jest rozwój uczuć i osobowości społecznej dziecka w rodzinie, w tym także analiza czynników oddziałujących destrukcyjnie. Problematyka zakłóceń w życiu rodzinnym jest punktem wyjścia do rozważań na temat poradnictwa rodzinnego, któremu został poświęcony osobny rozdział.

119. ZUBRZYCKA Elżbieta

Narzeczeństwo, małżeństwo, rodzina, rozwód?. / Elżbieta Zubrzycka. – Gdańsk: Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 1993.

Pozycja napisana z myślą o rodzicach uwikłanych w proces rozwodowy. Jest to próba wyjaśnienia mechanizmów, które kierują indywidualnymi zachowaniami. Przedstawiono w sposób naukowy, a zarazem bardzo przy-

stępny, jak historia rodziny wpływa na to kim jesteśmy i jak się oceniamy. Od rozwoju poczucia tożsamości i samooceny zależy bowiem wybór partnera, ustalenie zasad współżycia małżeńskiego a także kształt nowo powstałej rodziny. Autorka udziela rad jak rozmawiać z dziećmi o kryzysach w rodzinie, jak sobie poradzić i czy coś dobrego może wyjść z rozwodu. Czy warto wiązać się z osobą rozwiedzioną? Uświadamia także jak wiele można zmienić w rodzinie. W zasadzie nie znajdzie się tu gotowych recept jak postępować, nie ma tu także wytykania błędów. Za to dowiemy się jak uchronić dziecko przed uwikłaniem w konflikty dorosłych.

INDEKS AUTORÓW
(odsyłający do numeru pozycji)

- Arctowa-Buyno zob. Buyno Arctowa
- Bahdaj Adam 1, 27
Bahre Jens 2
Balcerek Marian 105
Bassa Aneta 107
Baszniak Tadeusz 96
Beer Ulrich 76
Bly Robert 77
Bochwic Teresa 78
Boglar Krystyna 28, 50
Borecka Irena 79
Borski Lech 3
Breinholz Willy 51
Brett Doris 80
Brown Dawid 81
Brown Steve 82
Buyno-Arctowa Maria 29, 43
- Carlson Richard 83
Celmer Zuzanna 84
Chodorowska Anna 52
Chotomska Wanda 53
Ciemiak Jadwiga 85
Conway Jim 86
Cyrulnik Boris 87
Czyż Elżbieta 90
- Dahl Roald 44
Dawid-Olczyk Irena 13
Dębnicki Kazimierz 4, 30
Dobosz-Sztuba Alina 88
Dobson James C. 89
Domagalik Janusz 31
Drinkwater Carol 5
Duszyńska Anna 75
Dutkiewicz Mieczysław 2
Duval Marie 54
- Evert Halina 48
Evert Tadeusz 48
- Fiwek Wojciech 57
Forward Susan 91
Fox Marta 55
Freeman Jean 92
Frejdlich Konrad 57
- Gapik Lechosław 93
Gillowa Janina 10
Gondek Anna 73
Grabowski Stanisław 58
Gradstein Leonia 10
Grażyński Ryszard 91
Groński Ryszard Marek 45
Grzybowska Elżbieta 60
- Hacker George 59
Hardcastle Michael 6, 32
Hardisty Margaret 94
Hart Archibald 95
Hauck Paul 96, 97
Herbert Marie-Francine 7
- Inkiow Demiter 60
Ippoldt Lidia 79
Iżakiewicz Lucjan 54
- Jaworczałowa Mira 33, 56, 61
Jaworowski Mariusz Arno 44
Jedliński Krzysztof 98
Johnson Barbara 99
Jouffrey Pauline zob.
Morand de Jouffrey
Jundził Irena 100
Jurczak Tamara 116
Jurgielewiczowa Irena 8, 9
- Kaja Barbara 101
Kalinowski Marian 102
Kästner Erich 10
Keyha Andrzej 17
Kocowska Barbara 76
Konarzewski Krzysztof 104

Koperkiewicz Alina 103
Korsak Izabella 12
Kościuk Zbigniew 82, 95
Kośmider Barbara 99
Krasucka Janina
 zob. Zawisza-Krasucka Janina
Krüger Maria 46, 62
Krzemińska Anna 109

Letki Maria Ewa 63
Lewandowski Tomasz 5
Lindgren Astrid 64, 65, 66, 67
Łopatkowa Maria 11, 34

Machnacki Mirosław 35
Maj Wojciech 86
Maslin Bonnie 106
Matusiak Anna 87
Mierzecki Zdzisław 117
Minkowski Aleksander 36
Montgomery Lucy Maud 68
Morand de Jouffrey Pauline 107
Musierowicz Małgorzata 69

Nastarewicz Mirosława 102
Nesbit Edith 47
Nöstlinger Christine 12
Nowacka Ewa 37
Nowakowski Witold 81

O'Connell June 13
Olczyk Irena
 zob. Dawid-Olczyk Irena
Olecka Magdalena 6, 32
Onichimowska Anna 14
Oramus Wiesława 15
Ożogowska Hanna 70

Papuzińska Joanna 74
Peiffer Vera 108
Platówna Stanisława 16, 38
Pohorecka Anna 111
Porter Eleanor H. 48
Przedpelska-Trzeciakowska Anna 21,
 39
Przybyszewska Urszula 74

Quin-Harkin 17
Reiff Anna 92
Richfieldow Gloria 109

Richfieldow Lew 109
Rosset Edward 110

Salburska Krystyna 4, 30
Samson Andrzej 112
Siesicka Krystyna 18
Sikora Jacek 114
Snopkiewicz Halina 19
Snyder Zilpha K. 21, 39
Sroczyński Mariusz 106
Sundvall Viveca 71
Steel Danielle 20
Stojanowska Wanda 113
Stoppard Miriam 114
Sujak Elżbieta 115
Such-Wyszomirska Irena 66
Szulczyńska Małgorzata 71
Szymańczak Michał 104

Tittenbrun Jacek 77
Travers P. L. 49
Trzeciakowska Anna zob. Przedpelska-
 -Trzeciakowska Anna
Turczyn Ryszard 51
Turner Ethel 72

Unnerstad Edith 73

Walczyk Anna zob. Wiśniewska-
 -Walczyk Anna
Warneńska Monika 22, 23, 24, 40, 41
Węgleńska Anna 65
Wilder Laura Ingalls 75
Wiśniewska-Walczyk Anna 72
Wiza Barbara 25
Wolf Doris 116
Wyszomirska Irena 64
Wyszomirska Irena zob. Such-
 -Wyszomirska Irena

Young Susan F. 117

Zawisza-Krasucka Janina 68
Zelwan Zygmunt 42
Ziemska Maria 118
Ziółkowska Maria 26
Zubrzycka Elżbieta 119

INDEKS TYTUŁOWY
(odsyłający do nr pozycji książkowej)

A jednak miłości	76
Anatomia uczuć	87
Ania	52
Anna	3
Batoniki Always miękkie jak deszczowa	55
Bądź dzielna	14
Brent	28
Być macochą, być ojczymem	88
Co czytać aby radzić sobie w życiu...	79
Coś ci powiem Stokrotko	61
Człowiek człowiekowi...	112
Człowiek sprzymierzeńcem czy wrogiem	85
Dama Kier	63
Dolina Tęczy	68
Dom sierot	42
Domek na prerii	75
Dorośle dzieci rozwiedzionych rodziców	86
Dwie miłości	13
Dzieci, rodzice i szczęście...	83
Dzieci z Bullerbyn	64
Dzieci z ulicy Awanturników	65
Dziecko i jego prawa	90
Dziennik pierwszoklasistki	71
Dziennik psotnego chłopca	59
Dzień dobry córeczko i ...	53
Dziewczyna z Wyspy Słońca	22
Emil ze Smalandii	66
Gdy partner odchodzi...	116
Gniew w małżeństwie	106
Inna	8

Ja i moja siostra Klara	60
Jak być dorosłym...	84
Jak kochać bez kompleksów	92
Jak kochać i być kochanym	96
Jak mówić aby ludzie słuchali	82
Jeszcze jest noc	35
Karolcia	46, 62
Kiedy dziecko mówi nie	104
Kim są dorośli	45
Kłopotliwe pytania	114
Kocha, lubi, szanuje	26
Kocham mamę, tatę i ... spaghetti	51
Konwencja Praw Dziecka	105
Księżniczka i chłopcy	31
Którędy do ludzi	11, 34
Kwiat kalafiora	69
Kupidyn bez głowy	21, 39
Letnia gorączka	17
Lilka	23, 40
Macoszka	25
Madika i berbec z Czerwcowego Wzgórza	67
Magdalena	24, 41
Mama lubi pomarańcze	103
Mama tata brat i ja	58
Mamo wróć	6, 32
Mania czy Ania	10
Mary Poppins	49
Matylda	44
Między nami mężatkami	94
Miłość potrzebuje stanowczości	89
Molly	5
Najlepsze lata masz jeszcze przed sobą...	81
Natalia	15
Narzeczeństwo, małżeństwo, rodzina, rozwód?	119
Nie daj się upokorzyć	98
Nie głaskać kota pod włos	50
Nieprzeparty szlak	4, 30
Nowy mąż dla mamy	12
Nowy tatuś dla Marty	20
O samowychowywaniu: podręcznik dla młodzieży	100
Opowiadania dla Twojego dziecka	80
Opowiadania dla (nieco starszego) dziecka	80
Oto jest Kasia	33, 56

Pollyanna	48
Poszukiwacze skarbu	47
Pozytywnie o samotności	108
Przypnij do kapelusza kwiat pelargonii i...	99
Psychologia dziecka	107
Rodzina a osobowość	118
Rodzina Niedźwiadków	54
Rozwody	110
Rozwód a dobro dziecka	113
Rozwód? czy się rozwodzić, jak się rozwodzić..	111
Rozwód... i co dalej	93
Rozwód, przyczyny i skutki	102
Rozwód w rodzinie a osobowość dziecka	101
Sama z dziećmi...	78
Siedem stron naszego świata	57
Siedmioro Australijczyków	72
Słoneczniki	19
Słoneczko	29, 43
Spotkanie nie wiadomo z kim i inne opowiadania	37
Stawiam na Tolka Banana	27
Szaleństwo Majki Skowron	36
Szalone wakacje	73
Telefon zaufania	16, 38
Telemach w dżinsach	1
Ten drugi	2
Ten obcy	9
Toksyczni rodzice	91
Twoje dziecko i stres	95
Ty także jesteś neurotykiem	117
Uspokój się: jak radzić sobie...	97
Uśmiechnięte słowa	74
W poszukiwaniu miłości	7
Za minutę pierwsza miłość	70
Zapałka na zakręcie	18
Zawsze i na zawsze razem...	109
Żelazny Jan	77
Życie jako zadanie	115

SPIS TREŚCI

WSTĘP	5
Bogumiła Dorociak STRES WŚRÓD NAS	7
Agnieszka Adamowicz BEZROBOCIE. AKTYWNE POSZUKIWANIE PRACY	56
Violetta Frankowska ROZWÓD: RODZICE – DZIECI	100

TABLE OF CONTENTS

INTRODUCTION	5
Bogumiła Dorociak STRESS AND OURSELVES	7
Agnieszka Adamowicz UNEMPLOYMENT. PERSONAL INVOLVEMENT IN SEARCHING FOR A JOB	56
Violetta Frankowska ADULTS AND CHILDREN IN FACE OF DIVORCE	100

WYDAWNICTWO
SBP



WYDAWNICTWO
SBP



POLECA

nową, ciekawą książkę
z serii

<< NAUKA-DYDAKTYKA-PRAKTYKA >>

Jadwiga SZMIDT

**„BIBLIOTEKI POLSKIE
WE WSPÓŁCZESNYM
LONDYNIE”**

Jest to pierwsza książka na naszym rynku wydawniczym omawiająca w tak pełny sposób historię i stan polskich placówek bibliotecznych w Wielkiej Brytanii. Autorka mieszkająca od trzech dziesięcioleci na Wyspach jest od 10 lat związana pracą zawodową z Biblioteką Polską POSK w Londynie, zna więc omawianą problematykę niejako od środka „Książkę zawiera rozdział „Polska emigracja powojenna w Wielkiej Brytanii”, „Polska emigracja w Wielkiej Brytanii” i „Polska emigracja w Wielkiej Brytanii. Polaków i ich kulturę w minionym półwieczu.”

Oto spis rozdziałów:

1. POLSKA BIBLIOTEKA W WIELKIEJ BRYTANII
2. BIBLIOTEKI POLSKIE W LONDYNIE. TŁO HISTORYCZNE I STAN OBECNY
a) Biblioteki naukowe
b) Biblioteki parafialne
c) Biblioteki szkolne
3. PODSUMOWANIE

Książka zawiera streszczenie w języku angielskim, bibliografię oraz indeks osób, instytucji i organizacji występujących w tekście. Także wykaz omówionych bibliotek z adresami.

Polecamy książkę do zbiorów podręcznych każdej większej biblioteki, a także polonomistom, historykom i wszystkim interesującym się losami Polaków, których los rzucił poza granice Kraju.

Zamówienia prosimy kierować:

Dział Promocji i Kolportażu
ul. Hankiewicza 1, 02-103 Warszawa
lub

Wydawnictwo SBP ul. Konopczyńskiego 5/7, 00-953 Warszawa



WYDAWNICTWO

SBP



WYDAWNICTWO

SBP



DROGI CZYTELNIKU!

**JEŚLI JESTEŚ ZADOWOLONY
Z NASZYCH KSIĄŻEK
— POWIEDZ TO INNYM,**

**JEŚLI MASZ KRYTYCZNE UWAGI
— POWIEDZ TO NAM
A NAJLEPIEJ — NAPISZ.**

Z GÓRY DZIĘKUJEMY!

JANUSZ NOWICKI

**DYREKTOR
WYDAWNICTWA SBP
ul. Konopczyńskiego 5/7
00-335 Warszawa**

17891 *str. 2*

WYDAWNICTWO
SBP

