

18652 B
not 2

33

PROPOZYCJE I MATERIAŁY

MIŁOŚĆ, PRZYJAŹŃ, AGRESJA, ALKOHOLIZM

Poradnik bibliograficzny

WYDAWNICTWO
SBP



**MIŁOŚĆ, PRZYJAŹŃ, AGRESJA,
ALKOHOLIZM**

POLISH LIBRARIANS ASSOCIATION

PROPOSITIONS AND MATERIALS

The book in everyday life

COPING WITH PROBLEMS OF ADOLESCENCE: LOVE, FRIENDSHIP, AGRESSION AND ALCOHOLISM

A Bibliographical Guide

Collected articles edited by Elżbiety Barbary ZYBERT

WYDAWNICTWO
SBP



WARSAW 1999

STOWARZYSZENIE BIBLIOTEKARZY POLSKICH

PROPOZYCJE I MATERIAŁY

Książka pomaga w życiu

MIŁOŚĆ, PRZYJAŹŃ, AGRESJA, ALKOHOLIZM
Problemy wieku młodzieńczego (i nie tylko)

Poradnik bibliograficzny

Praca zbiorowa pod red. 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

Książka wydana przy pomocy finansowej Komitetu Badań Naukowych

Projekt graficzny okładki i strony tytułowej
Wydawnictwo SBP

Redaktor tomu
Janusz NOWICKI

Redakcja techniczna i korekta
Anna LIS



© Copyright by Stowarzyszenie Bibliotekarzy Polskich

ISBN 83-87629-34-0

CIP - Biblioteka Narodowa

Miłość, przyjaźń, agresja, alkoholizm : problemy wieku młodzieńczego (i nie tylko) : poradnik bibliograficzny : praca zbiorowa / pod red. Elżbiety Barbary Zybert. - Warszawa : Wydaw. SBP, 1999. - (Propozycje i Materiały : książka pomaga w życiu / Stowarzyszenie Bibliotekarzy Polskich : 33)

Wydawnictwo SBP, Warszawa 1999. Wyd. I. Ark. wyd. 10,0. Ark. druk. 11,0.
Łamanie: Cezary Słupik, ul. Deotymy 15/17 m. 22, 01-407 Warszawa.
Druk i oprawa: Zakład Poligraficzny PRIMUM,
Kozierki 17 a, 05-825 Grodzisk Maz., tel. 724-18-76

10.01.15 odp. SBP, 25.00

WSTĘP

Oddawana do rąk Państwa książka jest kolejną pozycją z serii „Książka pomaga w życiu”. Poświęcona jest zagadnieniom przyjaźni i miłości, agresji i alkoholizmowi.

Pierwszy z problemów zawartych w tym tomie dotyczy przyjaźni i miłości, jako spraw ważnych dla wieku młodzieńczego. Dzięki nim młody człowiek uczy się zachowań w grupie i przystosowuje do życia społecznego. Łatwiej może także przezwyciężać trudności i codzienne rozterki. Ich znaczenie jest tym większe, iż w tym okresie znacznie słabnie autorytet rodziców, którzy do tej pory stanowili jedyne oparcie psychiczne dla swoich dzieci.

Także pierwsze miłości i fascynacje koleżanką czy kolegą są typowym objawem tego etapu dojrzewania i przygotowują do dorosłego życia. W tym okresie bardzo potrzebna jest mądra rada, pozbawiona nadmiernego moralizmu, która zaproponuje właściwe rozwiązanie pojawiających się problemów. Taką pomocą może być książka, która młodemu człowiekowi ukaże bliskie mu sprawy, wskaże jak z podobnymi sytuacjami zmagali się inni. Rodzicom może przypomnieć czasy kiedy sami przeżywali podobne rozterki i uzmysłowić jak ważne są to sprawy w życiu dorastających dzieci. Zaprezentowane w tej części piśmiennictwo obejmuje literaturę popularnonaukową i piękną. Pierwsza z wymienionych zawiera książki adresowane do dorosłych i młodzieży przedstawiające fazy dojrzewania młodzieży, wynikające z tego problemy, kłopoty i zagrożenia, a także publikacje omawiające wszelkie aspekty przyjaźni, miłości i seksu. Zgromadzona tu literatura piękna została dobrana głównie z myślą o młodocianym czytelniku.

Kolejne zestawienie poświęcone jest agresji (zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży), która z uwagi na rozszerzanie się tego zjawiska staje się poważnym problemem społecznym.

Przejawia się ona w różnych postaciach od werbalnych zaczepek do agresji fizycznej. Coraz powszechniejsze jest pojawianie się tzw. mobbingu – fali przemocy i szykanowania kolegów, a więc zjawiska, które jeszcze do niedawna było obce na terenie polskiej szkoły.

Zastanawiając się nad etiologią zjawiska agresji w społeczeństwie można wskazać dwa podstawowe uwarunkowania: czynniki zewnętrzne – środowisko, w którym obraca się dana jednostka i czynniki wewnętrzne tkwiące w samym człowieku.

Podstaw teoretycznych do wyjaśnienia tych sytuacji dostarczają m.in. teoria uczenia się E. Sutherlanda czy teoria społecznego uczenia się agresji, sformułowana przez R. Stacha. Zachowań agresywnych uczymy się poprzez własne doświadczenia lub poprzez naśladowanie innych. A więc wzorce zachowań prezentowane jednostce, także te niewłaściwe, mają tendencję do utrwalania się i wywoływania zachowań podobnych. Sytuacji sprzyjających zapoznaniu się z różnymi formami zachowań jest wiele: od codziennych kontaktów w rodzinie, do wzorów

upowszechnianych w środkach masowej komunikacji: filmie, telewizji czy grach komputerowych. Uwarunkowania wewnętrzne wynikają z własnych problemów somatycznych, kompleksów a także rzeczywistego lub urojonego poczucia mniejszej wartości; brak akceptacji siebie prowadzi do nieakceptowania innych i agresji przeciw nim. W części poświęconej agresji Autorka stara się wyjaśnić przyczyny agresji oraz formy jej zapobiegania i minimalizacji realizowane poprzez książki. Usunięcie potencjalnych źródeł agresji może nie doprowadzić do powstania zachowań agresywnych. Ponadto, jak podkreślał w swoich pracach prof. Kępiński – źródła zachowań patologicznych tkwią w nudzie i braku możliwości atrakcyjnego spędzania wolnego czasu. Ukazanie na kartach książek wzorców pożądanых zachowań i popularyzowanie możliwości wartościowego wypełniania wolnego czasu może przyczynić się do zmniejszenia zjawiska agresji. Wymaga to jednak od bibliotekarzy aktywnego oddziaływania na środowisko i przyciągania czytelników, zwłaszcza tych, którzy z różnych powodów stronią od książki.

Publikacje zaprezentowane w tym zestawieniu to literatura popularnonaukowa, poradnikowa, a także literatura piękna dla dzieci i młodzieży: książki, których treść ma służyć minimalizacji przyczyn i stanów agresji.

Trzeci z przedstawionych tematów – alkoholizm jest także ważnym polskim problemem społecznym. Przyczynia się nie tylko do degradacji jednostki, ale także destrukcyjnie wpływa na funkcjonowanie rodziny osoby uzależnionej. Szczególnie niepokojące jest oddziaływanie tego uzależnienia na dzieci i młodzież. Oprócz zaniku wartościowych więzi między członkami rodziny, coraz częściej młodzi ludzie, wzorem rodziców czy starszych domowników, sięgają po alkohol jako antidotum na codzienne zmagania i środek tymczasowo rozwiązujący ich problemy. Znaczący zagadnienia zwracają uwagę na obniżanie się wieku osób zażywających alkohol. Około 60% młodzieży (od 13 do 17 lat) prawdopodobnie kupowało już alkohol, około 1/3 dzieci w tym wieku pije jakiś trunek co najmniej raz na tydzień. Rośnie także liczba przestępstw popełnianych w stanie nietrzeźwym przez osoby w wieku do 18 lat. Coraz powszechniejsza staje się konieczność włączenia się wszystkich osób i instytucji w działania profilaktyczne. Jest w nich wiele miejsca także dla osób zajmujących się wydawaniem książek, ich dystrybucją i popularyzowaniem.

Ukazuje się dużo publikacji na temat alkoholizmu: są to głównie opracowania naukowe, popularnonaukowe i liczne informatory dostępne w poradniach i organizacjach przeciwaalkoholowych. Niestety, stosunkowo rzadko korzystają z nich sami uzależnieni. Dlatego zestawione w *Poradniku* pozycje to przede wszystkim literatura faktu oraz literatura piękna dla młodzieży i dorosłych, która w sposób przystępny i bliski ukazuje problemy alkoholizmu i sposoby wyjścia z niego. Wśród pozycji literatury pięknej dominują książki, które traktują o osobach dorosłych uwikłanych w nałóg. Wynika to z faktu, iż książek dotyczących tego zagadnienia adresowanych do młodego czytelnika jest relatywnie mniej. Uwzględnienie w *Poradniku* wszystkich książek może być przydatne, zwłaszcza w pracy z młodzieżą w okresie późnej adolescencji tj. pomiędzy 17 a 21 rokiem życia.

Dla osób poszukujących publikacji naukowych czy popularnonaukowych dotyczących zjawiska alkoholizmu pomocna może być wybiórcza bibliografia kończąca teoretyczne wprowadzenie do *Poradnika*. Novum w tego rodzaju poradnikach bibliograficznych jest przedstawienie wykazu filmów i programów telewizyjnych ilustrujących problem alkoholizmu. Mogą one stanowić wartościowe uzupełnienie prowadzonych zajęć i służyć jako materiał wzbogacający spotkania biblioteczne.

Zestawienie w obecnym tomie tematów dotyczących miłości, przyjaźni, agresji i alkoholizmu, jako istotnych spraw wieku młodzieńczego, nie jest przypadkowe. Nieumiejętność poradzenia sobie z problemami wieku dorastania, brak miłości i przyjaźni rodzicielskiej czy koleżeńskiej może w konsekwencji doprowadzić do szukania ucieczki w środki odurzające i zachowania agresywne. Inne problemy spotykane w wieku młodzieńczym (takie jak brak samoakceptacji, własne kompleksy, poczucie niższej wartości) wywołujące często zachowania patologiczne zostały uwzględnione także w poprzednim tomie „Propozycji i Materiałów”¹ w części omawiającej rozwody i stres.

W tym tomie, podobnie jak w poprzednim, każde zestawienie składa się z trzech części:

- krótkiego wprowadzenia do prezentowanego zagadnienia, w którym omówiono etiologię i zasięg danego problemu oraz wskazano możliwość wykorzystania książki w działaniach profilaktycznych i resocjalizacyjnych,
- właściwego spisu bibliograficznego,
- indeksów autorskich i tytułowych, umożliwiających szybkie odnalezienie danej pozycji.

Podobnie jak w poprzednim tomie, autorki mają nadzieję, że zawarte w poradnikach publikacje i omówienie ich treści pomoże bibliotekarzom efektywnie zaspokajać potrzeby obsługiwanego środowiska, a wszystkim czerpać pożytek i radość z kontaktu z książką.

Elżbieta Barbara Zybert

¹ *Stres, bezrobocie, rozwód. Poradnik bibliograficzny.* Praca zbiorowa pod red. E.B. Zybert. Warszawa. Wyd. SBP, 1999. „Propozycje i Materiały” nr 24.

MIŁOŚĆ I PRZYJAŹŃ – PROBLEMY WIEKU MŁODZIEŃCZEGO

Gdy staramy się zrozumieć problem okresu dojrzewania, napotykaemy wiele trudności. Przede wszystkim nikt dokładnie nie wie, kiedy adolescencja się zaczyna, a kiedy kończy, gdyż termin ten określa proces, a nie stan. Uogólniając jednak możemy stwierdzić, iż wkrótce po ukończeniu 10 roku życia człowiek zaczyna dojrzewać seksualnie, przez co staje się możliwa prokreacja. Czas ten określa się mianem pubertacji. Adolescencja jest natomiast dłuższym okresem niż pubertacja – definiuje się ją jako okres, który trwa od początku pubertacji aż do dorosłości.¹ Termin „wiek młodzieńczy” obejmuje zespół transformacji fizycznych, psychicznych i emocjonalnych determinowanych przez wiele czynników wewnętrznych i zewnętrznych, którym podlega człowiek pomiędzy okresem dziecięcym a dorosłością.

Aby pełniej zrozumieć zjawisko „wieku młodzieńczego” musimy wiedzieć, iż nie było i obecnie nie jest ono zjawiskiem uniwersalnym. W niektórych społeczeństwach prymitywnych dziecko przechodzi bardzo szybko do świata dorosłych, zarówno podejmując pracę, jak i życie seksualne. Nie zna więc okresu przejściowego, który nazywamy „wiekiem młodzieńczym”. Szybkie wejście do społeczności ludzi dorosłych odbywa się bardzo uroczyście, z pełnym poszanowaniem rozbudowanych rytuałów inicjacyjnych. Etnolog Margaret Mead wskazuje, że typowe dla wieku młodzieńczego konflikty nie występują na przykład w ogóle wśród Indian z Nowej Gwinei².

Podobne, choć nie jednakowe, warunki egzystencjalno-bytowe zmuszały człowieka w minionych epokach do bardzo szybkiego wkraczania w życie dorosłych...

Jak więc ustalić periodyzację wieku młodzieńczego?

Wiemy już, że rozpoczyna się on wraz z dojrzewaniem, ale dojrzewanie zależy przecież od klimatu, rasy, społeczeństwa, statusu społecznego, sposobu odżywiania się itd. Zauważono na przykład, że w krajach rozwiniętych kolejne pokolenia osiągają coraz wyższy wzrost i coraz wcześniej wkraczają w wiek dojrzewania. Faktem jest, że dojrzałość płciowa pojawia się coraz wcześniej. Sto lat temu okres dojrzewania płciowego przypadał przeciętnie

¹ A. Birch, T. Malim: *Psychologia rozwojowa w zarysie*. Warszawa 1997, s.120.

² M. Mead: *Trzy studia*. Warszawa 1986.

na mniej więcej szesnasty rok życia. Czterdzieści lat temu był to zazwyczaj rok czternasty. Dzisiaj dzieje się to około jedenastego roku życia. Wiek biologiczny, pomimo tego, że stanowi ważną wskazówkę osiągnięcia etapu adolescencji, nie może być jedyną podstawą do zdefiniowania ram czasowych adolescencji. Rytm dojrzewania psychicznego, emocjonalnego są różne u różnych ludzi. Dlatego granice adolescencji są płynne; nie ma jednoznacznej definicji, która pozwoliłaby na ich precyzyjne wyznaczenie i to także stanowi jedną z charakterystycznych cech tego wieku.

Współczesna psychologia oraz pedagogika w określaniu „wieku młodzieńczego” zajmują stanowisko raczej socjologiczne, traktując młodość jako zjawisko nie tylko biologiczne, ale również społeczne i kulturowe. Wiek ten charakteryzuje się złożonością problemów, bogaty jest w lęki i frustracje, związane z zawiedzionymi przyjaźniami i miłościami, łączące się z procesem edukacyjnym, tyżące eschatologii i wynikające z poczucia niepełnowartościowości.

W wieku dojrzewania, młodzi ludzie często są „zagubieni”, nie zawsze potrafią zrozumieć siebie, czego tak naprawdę pragną, czego oczekują, a w „zabieganej” rodzinie nie znajdują zrozumienia. Mają mnóstwo pytań, na które nie zawsze chcą/potrafią odpowiedzieć rodzice, nauczyciele czy koledzy. Czują się osamotnieni, są nadwrażliwi, najczęściej nie myślą racjonalnie, szukają swojej tożsamości i nowych życiowych dróg.

Najczęściej w tym właśnie czasie rodzice przestają być dla nich autorytetami. Mówią takie „rzeczy”, z którymi trudno im się pogodzić. Zadają sobie pytania: czy rodzice właściwie mają rację?, czy zawsze mają rację?, dlaczego tak właśnie decydują?, czy ich decyzje są słuszne?, dlaczego mi tego zabraniają?, czy mądrze żyją?, dlaczego mają tak mało pieniędzy, choć pracują? I tak dalej. Na dorosłych zaczynają patrzeć inaczej. Krytycznie. Badawczo.

W okresie dojrzewania dzieci w coraz mniejszym stopniu opierają się na rodzinie, a bardziej na przyjaciółach, którzy zaczynają odgrywać teraz nową, znacznie większą rolę w ich życiu. Przyjaźnie stanowią pouczającą lekcję cennych wartości. Dzięki nim nastolatek uczy się współżyć z innymi ludźmi i przystosować do życia w grupie i w społeczeństwie. Przyjaźń w wieku dojrzewania zazwyczaj szybko przemija, zwykle ogranicza się do osób tej samej płci i oparta jest na wspólnych działaniach w małych grupach. W miarę dojrzewania przyjaźnie stają się mocniejsze i bardziej trwałe, a pod koniec tego okresu większość nastolatków jest już w stanie podtrzymywać stałe i długotrwałe przyjacielskie więzi. Więzy te są dla nich „odskoczną” i podporą zwłaszcza wtedy, kiedy zaczynają krytycznie obserwować świat dorosłych. Szukają poczucia bezpieczeństwa i pomocy, które według nich oferuje właśnie prawdziwa przyjaźń. Dużo łatwiej przewyciężyć im szkolne kłopoty, problemy dnia codziennego, konflikty z rodzicami i pierwsze niepowodzenia w miłości, kiedy można o nich szczerze porozmawiać z kimś równym sobie, z kimś, kto rozumie i przeżywa to samo.

Dziewczęta mają na ogół tylko jedną lub dwie przyjaciółki „od serca”, a związki te mają charakter żywy, wyłączny i burzliwy. Są one bardzo ważne: życie bez „najlepszej przyjaciółki”, z którą można dzielić myśli i uczucia, jest w tym czasie dla nastolatki prawie nie do zniesienia.

Przyjaźń chłopców w tym wieku zazwyczaj nie bywa tak bardzo zażyła i intymna. Posiadanie jednego wyłącznego przyjaciela nie jest aż tak ważne, jak przynależność do specjalnej grupy czy „paczki”.

Przynależność do grup rówieśniczych i ich wpływ na jednostkę jest także cechą charakterystyczną okresu dorastania. Grupy te pełnią rozmaite role, zazwyczaj różne dla chłopców i dla dziewcząt. Tworzą się pomiędzy kolegami ze szkoły, podwórka czy instytucji pozaszkolnych. Przynależność do nich umożliwia formowanie osobowości młodego człowieka, pozwala na ustalenie własnej tożsamości. Sprzyja wymianie różnych poglądów. Taka wymiana pomaga młodym ludziom modyfikować i kształtować swoje własne wyobrażenia i postrzeganie świata. Rezultatem poszukiwania przez młodzież w grupie własnego statusu, rywalizacji i konfliktów, a także współpracy, może być zdobycie umiejętności panowania nad własnymi ambicjami, nieśmiałością i innymi cechami charakteru. Wszystkie zdobyte doświadczenia powinny dać nastolatkom dobry „start” w przyszłość, aby mogły szczęśliwie uczestniczyć i realizować się w dorosłej społeczności.

Są jednak grupy należące do podkultury młodzieżowej, mające dewiacyjny charakter. Przynależność do nich wynika często z trudności w określeniu przez młodego człowieka własnej tożsamości i kształtowania tożsamości negatywnej. Stanowi próbę rozwiązania własnych problemów nie rozwiązanych w ramach rodziny i szkoły. Brak więzi emocjonalnej z członkami rodziny i rówieśnikami umożliwiającej zgodną egzystencję sprawia, iż młodzi ludzie chętnie przyłączają się do grup subkulturowych, pozostających na marginesie dominujących w danym systemie nurtów życia społecznego, wyrażających swoją odrębność poprzez negowanie lub podważanie utrwalonych i powszechnie akceptowanych wzorów kultury.

Szczególnie aktywne są sekty religijne, które wykorzystując nieaspokojenie potrzeb psychicznych, zwłaszcza miłości, i przynależności młodzieży przyciągają nowych członków głosząc słowa miłości. Technika często stosowaną przez sekty jest tzw. bombardowanie miłością. Okazują na każdym kroku sympatię, po prostu miłość. Trudno jej nie ulec, ale tak naprawdę jest ona fałszywa. Inną techniką jest zdobywanie nowych członków przez seks. Młoda, ładna dziewczyna lub przystojny chłopak „chwytają” nastolatków łaknących miłości w sidła sekty poprzez flirt. Czasami sekta organizuje tzw. sesję pokonywania wstydu, polegającą na rozbieraniu się i opowiadaniu o swoich intymnych przeżyciach. Później wizja potępienia, śmierci, choroby, szantażu, a nawet zwykłej zemsty za opuszczenie sekty przeraża jej członków. Boją się o swoje życie, życie najbliższych i nawet jeśli dostrzegą, że są oszukiwani, boją się opuścić sektę. Każdego roku w Polsce ginie około 4.000 dzieci, z których znacz-

na część trafia do sekt. W Polsce jest zarejestrowanych blisko 150 związków wyznaniowych i kościołów. Ale, według specjalistów, w naszym kraju działa także drugie tyle nielegalnych sekt. Pod ich wpływem znajduje się od 250 tysięcy do miliona ludzi, głównie młodych.

Choć przyjaźnie są podstawowym źródłem wsparcia dla nastolatków, mogą być też przyczyną napięć w rodzinie, np. gdy wzrasta u młodzieży niechęć do uczestniczenia w rodzinnych przedsięwzięciach (uroczystości, odwiedziny czy wspólne wyjazdy na wakacje). Młodzież pragnie spędzić więcej czasu z przyjaciółmi i odpowiednio mniej z rodziną. Są to kolejne symptomy końca ich dzieciństwa. Jest to normalny psychicznie, uzasadniony krok w kierunku rozluźnienia związków z rodziną. Odczuwalnie maleje także wpływ rodziców na dzieci. Dotyczy to m.in. ubioru, fryzur czy form spędzania wolnego czasu. Problemem może być też negatywny wpływ przyjaciółki/przyjaciela na dziecko.

Mimo rozumienia przez dzieci dużego znaczenia przyjaźni w ich życiu, wiele z nich ma kłopoty z nawiązaniem serdecznych koleżeńskich więzi. Niektóre dzieci nie zawierają przyjaźni z powodu chorobliwej wręcz nieśmiałości, lub nie potrafią przystosować się do młodzieżowej grupy. Inne nie wiedzą jak zawierać przyjaźnie, choć dla większości z nich samotność jest nieszczęściem.

Młodzież często nie zdaje sobie sprawy, że powodem braku sympatii i akceptacji w otoczeniu może być jej odpychająca postawa, wiecznie nadąsana mina i mrukliwość. Nie wiedzą jak ważna dla otoczenia jest mimika i „mowa ciała”, które często bez słów przekazują różne komunikaty zachęcające lub zniechęcające do jakichkolwiek kontaktów.

Miłość, drugi z problemów wyróżnionych jako ważny dla okresu młodzieńczego, jest bez wątpienia jednym z najwspanialszych ludzkich przeżyć. „Energia” miłosna zasila, ociepla, userdecznie wszelkie kontakty człowieka w każdym wieku i w każdym stanie, zarówno młodego, jak i staro-go. Dzięki niej czujemy się wolni, piękniejsi, mamy mnóstwo planów i energii do ich realizacji. Dostrzegamy w sobie ogrom wyobraźni, możliwości twórcze i poezję w miejscach, w których dotąd jej nie widzieliśmy. Pasja zgłębienia tajemnic miłości towarzyszy ludziom od wieków. Próbowano opisać ją na wiele sposobów. Wielu filozofów, badaczy kultury i pisarzy poświęciło temu bez mała całe życie. Nie ustalono jednak dotychczas jednej powszechnie aprobowanej definicji miłości. Każdy z nas ma swoją własną definicję. Tworzy się ona z naszego postrzegania i odbioru kontaktów międzyludzkich, z naszych odczuć i przeżyć, po prostu z naszych indywidualnych doświadczeń. Miłość jest więc pojęciem wieloznacznym. Jej wizerunek kształtuje się też w zależności od epoki i kultury w jakiej przyszło człowiekowi żyć.

Z miłością ludzie wiążą różne oczekiwania. Dla jednych jest wyrazem poświęcenia i ofiarności, dla innych jest niezwykłym, nagradzającym, intensywnym stanem emocjonalnym.

Pierwsza miłość dla nastolatka to szczególne przeżycie. Różni się tylko niekiedy od miłości „dorosłej” siłą i intensywnością okazywania i odbioru. Im są młodszy tym bardziej demonstracyjnie ją okazują. Zaczynają dbać o swój wygląd. Większe znaczenie zaczyna mieć fryzura, ubranie. Błaznują, popisują się, chcą imponować, a wszystko po to aby rówieśnik/rówieśniczka zwrócił na nich uwagę.

Te pierwsze, często wyimaginowane, miłości są jedną z pierwszych psychicznych faz dojrzewania – przygotowujących ich do pierwszych realnych miłości. Jest to jakby pogranicze między stadium dziecka a dorastającą panną czy dorastającym młodzieńcem. Dzięki pierwszym miłościom i pierwszym, najkrótszym nawet, związkom nastolatki uczą się życia we dwoje, akceptowania inności u partnera, zaspokajania jego potrzeb, lojalności, szacunku, respektowania praw i odpowiedzialności. Wiele też uczą się od dorosłych – obserwując ich życie, rozmawiając i słuchając rad. Mądry rodzice nie tylko nie zabraniają tych pierwszych miłosnych uniesień, ale pomagają lepiej je rozumieć.

Pierwsze miłości są zwykle krótkotrwałe i kończą się najczęściej z powodu błahostki – kłótni, złego nastroju czy zasłyszanej plotki. Rozstania angażują emocjonalnie równie silnie jak zakochania. Czasem zakochani przestają jeść, spać i uczyć się. Rodzicielskie porady typu – *zostaw go, nie przejmuj się, znajdziesz następnego, zacznij się uczyć to miłość ci wywietrzeje z głowy* – nie będą w tym wypadku pomocne. Nie należy lekcewać łez wylewanych przez dziecko za ukochaną osobą, ani ośmieszać czy bagatelizować problem. Trzeba być bardziej obserwatorem niż uczestnikiem tych dramatów. Można spróbować pocieszyć dziecko, ale nie naciskać i nie zmuszać do decyzji, którą uznaliśmy za słuszną. Nastolatek sam musi uporać się z problemem rozstania – jest to dla niego następna lekcja życia.

Starsza młodzież podobnie, lecz może mniej manifestująco, okazuje i przeżywa miłość która także i jej zmienia życie i powoduje, że cały świat wydaje się lepszy. Wspólne spacerowanie, rozmowy, wzruszenia przy dotknięciu ręki czy pocałunku – to bardzo ważny etap w ich życiu. Pozwala im związać się ze środowiskiem swych rówieśników – z pokoleniem, z którym będą przeżywać dorosłe życie. Jeśli doświadczą tego rodzaju uczuć – bardzo możliwe, że i w przyszłości w małżeństwie będą potrafili być czuлыми, serdecznymi i delikatnymi partnerami. Te młodzieńcze związki uczuciowe uczą poznawać, oceniać i wartościować ludzi.

Zawody miłosne to także lekcja życia. W tym wieku bywają częste, są efektem poszukiwań – tego jednego, jedyne go człowieka na całe życie. Na początku każdy partner/partnerka jest właśnie tą osobą. Dzieje się tak ponieważ młodzież nie potrafi jeszcze odróżnić (dopiero się uczy) miłości od zauroczenia. W okresie zauroczenia skłonni są widzieć w wybranej osobie same zalety, nie dostrzegają wad. Natomiast kiedy zauroczenie przemija dostrzegają swoją pomyłkę i rozstają się. Często jednak

odchodzi jedno z nich, a dla drugiego zaistniała sytuacja staje się dramatem. Młodzież nie wspierana przez rodziców, zostawiona sama sobie przeżywa bardzo takie rozstania, cierpi a w skrajnych przypadkach – gdy ich psychika jest słaba i niedojrzała – może dojść nawet do czynów samobójczych.

Rolą rodziców jest troszczenie i opiekowanie się swoimi dziećmi. Dzięki nim mogą nauczyć się m. in. odróżniać fascynacje i zauroczenie od prawdziwej miłości, staną się przez to silniejsze i odporniejsze, gotowe sprostać prawie każdemu wyzwaniu losu.

Życie seksualne jest ważne dla każdego, ale dla nikogo nie jest łatwe. Nawet dla dorosłych. W miarę dorastania i fizjologicznego dojrzewania pojawia się u dziewcząt i chłopców napięcie fizyczne, które określa się jako popęd płciowy – „instyngtowa, nieświadoma motywacja do realizacji życia seksualnego; ma różne nasilenie indywidualne i odczuwane jest zwykle subiektywnie jako potrzeba życia seksualnego”³.

U chłopców jednak popęd występuje w formie o wiele silniejszej, co sprawia, że oczekiwania wobec siebie obu płci są zdecydowanie odmienne. Według Z. Lwa-Starowicza⁴ u chłopców dążenie do bliskości fizycznej wynika bardziej z prób rozładowania napięć i chęci udowodnienia sobie, że jest się już dorosłym. Dla dziewcząt ten sam okres charakteryzuje potrzeba bliskości, którą odczuwają w dwóch wymiarach: psychicznym i fizycznym. Dziewczyna pragnie delikatnej czułości, ostrożnej lub platonicznej adoracji. Ma to znaczenie dla podbudowania jej niepewnej wiary dotyczącej jej urody i cech charakteru. Nie jest dojrzała psychicznie, przez co rozumie się osiągnięcie pełnego rozwoju jakiejś właściwości psychicznej bądź fizycznej pod kątem możliwości spełnienia wymagań określonych dla danego wieku, roli społecznej⁵. Nie jest także przygotowana do gwałtownych „dojrzałych pieśczoł”. W chłopaku pragnie raczej znaleźć przyjaciela i czułego powiernika, ponieważ w tym czasie potrzebuje więcej uwagi i zrozumienia, bo przecież z rodzicami trudniej się już rozmawia.

Niektórzy nastolatki podejmują życie seksualne. U chłopców jest to spowodowane m. in. chęcią udowodnienia sobie „męskości”, rozładowaniem napięcia seksualnego, sprawdzeniem jak to jest naprawdę, strachem, aby nie być „gorszym” od kolegi, który inicjację seksualną ma już za sobą. Dziewczęta rozpoczynają współżycie seksualne bardzo rzadko z ciekawości, najczęściej z powodu wymaganego przez chłopców dowodu miłości, albo z mylnego przeświadczenia, że miłość i seks są jednoznaczne. Powodów, dla których młodzież rozpoczyna życie seksualne jest bardzo dużo, a przedstawione tu stanowią zaledwie ich egzemplifikację.

Niestety młodzież rzadko zastanawia się nad możliwymi konsekwencjami swych czynów. Zachowania takie są rezultatem niedostatecznej

³ *Mała encyklopedia medyczna*. T. 3. Red. T. Różniatowski. Warszawa 1989 s. 949.

⁴ Z. Lew-Starowicz: *Seks dla każdego*. Warszawa 1985.

⁵ *Mała encyklopedia medyczna*. T. 1. op. cit. s. 229.

dojrzałości psychicznej, braku odpowiedzialności oraz zbyt małej wiedzy na temat rozwoju i seksualności człowieka.

Cechą charakterystyczną okresu dojrzewania jest ciekawość życia, przejawiająca się m.in. w eksperymentowaniu ze środkami odurzającymi. Często sięgnięcie po te środki ma charakter symboliczny, jest manifestacją dorosłości. Jawi się jako sposób bycia z rówieśnikami, robienia czegoś razem. Mniej chodzi tu o konkretną czynność, konkretne doświadczenie, bardziej o poczucie, że jest się „między swymi”, na równi z innymi osobami, o zamazywanie różnic dzielących poszczególne jednostki. Piją, palą, narkotyzują się, żeby zdobyć nowe doświadczenie i odrzucić autorytet. Picie stanowi śmiały gest, deklarację męskości, a u dziewcząt afirmację emancypacji, często po prostu jest to proklamacja ich dorosłości.

Ważne jest, aby te eksperymentalne zachowania nie zautonomizowały się, aby w sytuacji nieumiejętności radzenia sobie z problemami wieku młodzieńczego, niepewności, braku orientacji i skłonności do przesady, odrzucania autorytetów nie stanowiły sposobu na życie i rozwiązywanie pojawiających się spraw. Trzeba uświadomić dzieciom i młodzieży, że taką pomocą i katalizatorem ułatwiającym, w miarę bezpieczne, przebrnięcie przez meandry okresu dojrzewania, może być książka.

PORADNIK BIBLIOGRAFICZNY

Adresaci

Poradnik jest adresowany do: młodzieży, rodziców oraz wychowawców i nauczycieli mających kontakt z młodzieżą, bibliotekarzy, którzy mają za zadanie pomóc czytelnikom w doborze adekwatnej literatury, wszystkich zainteresowanych „wiekiem dojrzewania” oraz związanych z nim problemami.

Cel

Zadaniem poradnika bibliograficznego jest:

- poznanie wszystkich procesów zachodzących w „wieku dojrzewania”,
- przedstawienie wszelkich zagrożeń oraz konfliktów tego wieku,
- udzielenie pomocy młodzieży w rozwiązywaniu ich dylematów,
- udzielenie pomocy rodzicom w poprawnym wychowaniu i postępowaniu z młodzieżą,
- ułatwienie komunikacji między rodzicami a dziećmi,
- pomoc młodzieży w zrozumieniu jednych z najważniejszych wartości życia człowieka – miłości i przyjaźni oraz jak najlepsze przygotowanie ich do realizacji tych wartości w swoim życiu,
- zwiększenie orientacji bibliotekarzy w literaturze dotyczącej zagadnień i problematyki wieku młodzieńczego.

Dobór materiałów

Przygotowanie poradnika zostało poprzedzone poszukiwaniami wśród wszelkich dostępnych publikacji dotyczących problematyki „wieku dojrzewania” oraz zagadnień przyjaźni i miłości młodzieży. Wyboru publikacji dokonano spośród około sześciuset druków zwartych w jęz. polskim, które wydano po 1989 r. Wybrano 199 pozycji. Uwzględniono opracowania popularnonaukowe, książki typu poradnikowego (dotyczące wyżej wymienionych kwestii) oraz literaturę piękną ujmującą w różnych aspektach jedną z najważniejszych spraw młodzieży – kwestię przyjaźni i miłości.

Wybierając książki nie oceniano ich wartości naukowej czy literackiej, lecz sposób podania czytelnikowi wiedzy lub ujęcia zagadnienia. Zdecydowano się pominąć artykuły z czasopism z powodu braku powszechnego dostępu do nich.

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.

Wszystkie opisy sporządzono z autopsji, w wypadku literatury popularnonaukowej poprzedzone są one odpowiednim oznaczeniem informacyjnym, dla kogo przeznaczona jest dana książka:

* – dla dziewcząt i chłopców,

? – dla dziewcząt,

+ – dla chłopców.

Adnotacje

Adnotacje stosowane w poradniku stanowią połączenie różnych jej typów. Zawierają omówienie treści książki, sposób ujęcia w niej tematu, informacje dla jakiej grupy wiekowej i dla kogo przeznaczona jest dana pozycja oraz przynależność do serii.

Układ

Zastosowano podział na literaturę popularnonaukową (1) (osobno dla czytelników dorosłych (1.1) i osobno dla młodzieży (1.2) oraz literaturę piękną (2). W obrębie literatury popularnonaukowej dla dorosłych zastosowano podział na książki:

(1.1.1) dotyczące całej problematyki wieku dojrzewania młodzieży – (procesy fizjologiczne i psychologiczne, różne problemy, m. in. te związane z miłością i seksem, zagrożenia, krótkie omówienia sposobu postępowania z młodzieżą oraz metody wychowawcze).

(1.1.2) przedstawiające metody wychowania nastolatków – (krótkie przedstawienie faz rozwojowych dzieci, problemów i zagrożeń, ale przede wszystkim zasad postępowania i metod wychowawczych).

W obrębie literatury popularnonaukowej dla młodzieży zastosowano podział na książki:

- (1.2.1) szczegółowo omawiające wszystkie fazy dojrzewania młodzieży oraz wynikające z tego faktu różnorodne problemy, kłopoty i zagrożenia,
- (1.2.2) obejmujące wszelkie aspekty przyjaźni, miłości i seksu – (w niektórych pozycjach, np. przy omawianiu seksualności dziecka, przedstawione są także procesy dojrzewania młodzieży,
- (1.2.3) pomocne młodzieży w rozwiązywaniu różnych kłopotów i problemów związanych z układami rodzinnymi (rodzice).

W obrębie literatury pięknej (2) zastosowano podział na siedem działów obejmujących:

- (2.1) potrzeby i doświadczenia w miłości oraz wynikające z nich zachowania,
- (2.2) przyjaźń,
- (2.3) pierwsze fascynacje,
- (2.4) miłość przewyżczająca różne trudności,
- (2.5) rozterki i dylematy miłosne,
- (2.6) książki refleksyjne,
- (2.7) książki relaksujące.

W spisie zastosowano ciągłą numerację pozycji.

Pozycje przyporządkowane kilku działom otrzymały opis wraz z adnotacjami tylko w jednym dziale, a sam opis wraz z odesłaniem do opisu pełnego w pozostałych działach. W obrębie wszystkich działów zastosowano szeregowanie alfabetyczne.

Indeksy

Poradnik został zaopatrzony w indeks autorski i tytułowy.

1. LITERATURA POPULARNONAUKOWA

1.1. Literatura popularnonaukowa dla dorosłych

1.1.1. Młodzież – procesy dojrzewania organizmu – przyczyny wynikające z tego problemy i zagrożenia

Jest bardzo prawdopodobne, że dzieci mogą przysparzać więcej zmartwień w wieku dojrzewania niż w jakimkolwiek innym okresie. Wynika to częściowo z faktu, że problemy dorastającej młodzieży wydają się mieć większą wagę. Dojrzewanie jest dla każdego nastolatka okresem „burzy i stresów”. Nie powinno to być zaskoczeniem, jeśli weźmiemy pod uwagę przeobrażenia zachodzące w młodym organizmie. Rozwój fizyczny następuje gwałtownie, a zmiany hormonalne podczas dojrzewania płciowego są również większe niż w którymkolwiek innym okresie życia. Dla

tego właśnie rodzice są przekonani, że w tym czasie należy spodziewać się problemów przysparzanych przez ich „przeobrażające się” dzieci, iż wkraczają w ten okres od razu gotowi do walki. Jakie są powody takiego przeświadczenia i postępowania? Wynikiem takich posunięć może być niekompletna znajomość przyczyn biologicznych, fizycznych i psychicznych dzieci. Nieumiejętność prowadzenia z nimi rozmów, brak zrozumienia ich potrzeb i „dziwnych”, czasem ordynarnych lub po prostu przykrych w stosunku do dorosłych, zachowań.

O tym i innych problemach traktują książki zgrupowane w tym dziale. Pozwolą dorosłym przyrzeć się wątpliwościom i potrzebom, kłopotom i problemom nastolatków. Pozwolą im zrozumieć własne dzieci, zdobyć i zachować obustronne zaufanie. Książki te pomogą też ułatwić komunikację między rodzicami a dziećmi. Jest ona szczególnie potrzebna w ich rozmowach o miłości i seksualności.

Dzięki przyswojeniu rzetelnej wiedzy, jedni rodzice będą potrafili lepiej dać sobie radę z wychowaniem ich dzieci, drudzy bez skrępowania porozmawiają z nimi o seksie, a inni zrozumieją, że wiele rozpowszechnionych mitów dotyczących okropności lat młodzieńczych jest bezzasadnych. I choć trudności mogą wystąpić i najczęściej występują, nie zawsze jednak prowadzą do katastrofy. Dorastanie jest procesem normalnym – trudności natomiast sprawia wzajemne oddziaływanie dziecka i osób, które je otaczają. Stosowna lektura pozwoli dorosłym inaczej postrzegać młodzież, pozbyć się frustracji i niepewności, doda im sił i pozwoli uzbroić się w cierpliwość, a nabyte umiejętności w postępowaniu z nimi ułatwią współzycie obu pokoleń.

1. AUGUSTYN Józef

***Integracja seksualna: poradnik w poznaniu i kształtowaniu własnej seksualności.* / Józef Augustyn. – Kraków: Wydaw. M, 1993**

Książka napisana jest dla starszej młodzieży, odpowiada na ich pytania, wątpliwości i potrzeby. Jednak i osoby pomagające młodym ludziom w integracji seksualnej (rodzice, wychowawcy), znajdą tu rzetelne pouczenie nie tylko o tym, jakiej informacji młodzi potrzebują, ale także w jakim stopniu i w jakiej atmosferze ją przekazać.

2. BEISERT Maria

***Seks twojego dziecka.* / Maria Beisert. – Poznań: Wydaw. K. Domke, 1991**

Autorka ukazuje rozwój psychoseksualny człowieka od wczesnego dzieciństwa, opierając się m.in. na własnych doświadczeniach klinicznych. Książka dzieli się na trzy części (Dzieciństwo, Dorastanie, Droga we dwoje), odnoszące się do różnych jakościowo faz rozwoju psychoseksualnego. Autorka próbuje namówić rodziców do przełamania tabu dotyczącego spraw seksu ich dzieci. Analizuje konsekwencje takich postaw rodzi-

ców dla rozwoju osobowości jednostki, zmusza do refleksji alternatywnymi formami postępowania osób dorosłych. Zachęca rodziców do poznawania własnego dziecka i przyjęcia roli przewodnika w trudach wchodzenia w dorosłe życie.

3. BUTH Lenore

Jak szczerze rozmawiać ze swoim dzieckiem o seksie: poradnik dla rodziców. / Lenore Buth; [przeł. z ang. Halina i Robert Toporkiewiczowie]. – Warszawa: Instytut Wydaw. PAX, 1995

Zob. poz. 24

4.* DAŃKOWSKA Maria

Miłość: lekcja pierwsza. / Maria Dañkowska. – Warszawa: Wydaw. Nasza Księgarnia, 1993

Zob. poz. 66

5.* DŁUGOŁĘCKA-LACH Alicja, TWORKIEWICZ-BIENIAŚ Grażyna
O dojrzewaniu dziewcząt i chłopców. / Alicja Długołęcka-Lach, Grażyna Tworkiewicz-Bieniaś. – Warszawa: Wydaw. Lekarskie PZWL, cop. 1998

Zob. poz. 39

6.* FENWICK Elżbieta, SMITH Tony

Dojrzewanie: praktyczny poradnik dla nastolatków i ich rodziców. / Elżbieta Fenwick, Tony Smith; przeł. Anna Kaniewska, Maria Kaniewska, Anna Sierzpowska. – Warszawa, Kraków: Wydaw. Real Press, 1995

Poradnik adresowany zarówno do rodziców, jak i ich nastoletnich dzieci, a jego głównym celem jest udzielenie im pomocy w przetrwaniu burzliwego okresu dojrzewania. Autorzy omawiają wszystkie aspekty dojrzewania – skok wzrostu, młodzieńcze przyjaźnie, potrzebę niezależności i buntu oraz tak trudne i bolesne problemy, jak narkotyki czy niechciana ciąża. Książka pozwala zrozumieć, dzięki wziętym z życia przypadkom, charakter problemów i konfliktów rodzinnych, uczy budować porozumienie między rodzicami a dziećmi oraz wzajemnego szacunku i tolerancji.

7. FISHER Stephan

Rodzice a nastolatki. / Stephan Fisher; tł. Piotr Domański. – Wrocław: Wydaw. Astrum, 1997

Jest to książka, która ma za zadanie pomóc rodzicom przetrwać trudny okres w życiu rodziny, gdy dzieci przestają już być małymi dziećmi, a także złagodzić liczne problemy wynikające z konfliktu pokoleń. Zawiera w sobie liczne porady i wskazówki, aby łatwiej było wychować i kierować młodym człowiekiem. Porusza typowe zagadnienia i problemy wieku dojrzewania.

8. JACZEWSKI Andrzej

Nasze dzieci dorastają: rady dla rodziców i wychowawców. / Andrzej Jaczewski. – Warszawa: Wydaw. Lekarskie PZWL, cop. 1998.

Zob. poz. 29

9.* LEW-STAROWICZ Zbigniew, SZCZERBA Kazimierz

Nowoczesne wychowanie seksualne: poradnik dla młodzieży szkolnej. / Zbigniew Lew-Starowicz, Kazimierz Szczerba. – Warszawa: Polska Oficyna Wydaw. „BGW”, 1995

Zob. poz. 46

10. MC DOWELL Josh

Niel: pomóż swojemu dziecku pokonać presję seksualną. / Josh Mc Dowell; przekł. Andrzej Gadecki. – Lublin: Wydaw. „Pojednanie”, 1992

Zob. poz. 32

11. + MADARAS Linda

Co się dzieje z moim ciałem?: książka dla chłopców. / Linda Madaras; tł. [z ang.] Magdalena Nagórska. – Warszawa: Wydaw. W.A.B., 1994

Zob. poz. 48

12.? MADARAS Linda

Co się dzieje z moim ciałem?: książka dla dziewcząt. / Linda Madaras; tł. Grażyna Bogucka-Różewicz i Tomasz Różewicz. – Warszawa: Wydaw. W.A.B., 1994

Zob. poz. 49

13.* MALIŃSKI M.

Zanim powiesz Kocham. / M. Maliński. – Wrocław: Wydaw. Wrocławskiej Księgarni Archidiecezjalnej, 1992

Zob. poz. 76

14.* MÜLLER Jörg

Nareszcie wszystko jasne!: to co chcielibyście wiedzieć o seksie, ale wstydziecie się zapytać. / Jörg Müller; tł. z niem. Beata Parys. – Warszawa: Wydaw. Muza S.A., 1994

Zob. poz. 79

15. OBUCHOWSKA Irena

Drogi dorastania: psychologia rozwojowa dla rodziców i wychowawców. / Irena Obuchowska. – Warszawa: Wydaw. Szkolne i Pedagogiczne, 1996

Zob. poz. 33

16. PADIOLEAU Marie-Françoise

*Nastolatki czyli Co się dzieje z ciałem i duszą, gdy ma się 13-18 [trzy-
naście – osiemnaście] lat.* / Marie Françoise Padioleau; przeł. Agnieszka Rabińska. – Katowice: Wydaw. Akapit, 1993

Książka znanej francuskiej dziennikarki zajmującej się problematyką medyczną. Jest przeznaczona zarówno dla młodzieży jak i dla rodziców. Młodzież znajdzie w niej odpowiedzi na liczne dręczące ją pytania. Rodzice otrzymują konkretne rady i wskazówki, ułatwiające być może rozwiązanie wielu trudnych sytuacji rodzinnych. Utwierdzą się w poczuciu, że mogą mieć wielki wpływ na to by ich dzieci świadomie i w zdrowiu psychicznym i fizycznym przeszły przez te kilka lat, w których kształtuje się ich ciało i osobowość.

17.* PERICO Giacomo

Młodość, miłość i seksualność. / Giacomo Perico; przekł. [z wł.] Elżbieta Kułakowska. – Kraków: Wydaw. WAM. Księży Jezuici, 1996

Zob. poz. 82

18.* PULIKOWSKI Jacek, URBANIAK Grażyna, URBANIAK Andrzej
Młodzi i miłość. / Jacek Pulikowski, Grażyna i Andrzej Urbaniak. – Poznań: Wydaw. Oficyna Współczesna, 1998

Zob. poz. 83

19.*RING Gabrielle, LÄMMLE Brigitte

Nastolatki pytają o... miłość. / Gabrielle Ring, Brigitte Lämmle; przeł. [z niem.] Elżbieta Grygiel. – Warszawa: Wydaw. Egmont Polska, cop. 1995

Zob. poz. 87

20. WOJCISZKE Bogdan

Psychologia miłości: intymność, namiętność, zaangażowanie. / Bogdan Wojciszke. – Wyd. 2. – Gdańsk: Gdańskie Wydaw. Psychologiczne „Marabut”, 1994

Gdyby któregoś dnia z literatury wykreślono słowo miłość, lwią część piśmiennictwa, a zwłaszcza literatura piękna, uległaby unicestwieniu – nie byłoby już baśni, wierszy ani nawet piosenek. Dlatego powstała książka, która zgłębia tajemnice uczuć, które stały się natchnieniem dla tak wielu twórców. Autor zgłębia je jednak nie w sposób literacki, a naukowy, jako że źródłem tej pracy są odkrycia współczesnej psychologii, odsłaniające mechanizmy, które rządzą naszymi zachowaniami, myśleniem i emocjami. Książka adresowana do rodziców, wychowawców i starszej młodzieży.

21. WÓJCIK Elżbieta

Jak rozmawiać z dzieckiem o seksualności. / Elżbieta Wójcik; przedmowa Włodzimierz Fijałkowski. – Warszawa: Instytut Wydaw. PAX, 1998

Zob. poz. 35

22.* ZANIM

Zanim wybierzesz...: przygotowanie do życia w rodzinie. / Magdalena Grabowska [i in.]. – Warszawa: Wydaw. Szkolne PWN, 1998

Zob. poz. 57

23. ZROZUMIEĆ

Zrozumieć nastolatka. / Jonathan Bradley [i in.]; przeł. z ang. Anna Jankowska, Anna Tanalska-Dulęba.- Warszawa: Wydaw. Świat Książki, 1997.

Zob. poz. 36

1.1.2. Wychowanie młodzieży

Wiek dorastania młodzieży jest ostatnim okresem, w którym można w sposób skuteczny wpływać na kształtowanie się właściwości somatycznych i psychicznych jednostki. Dla dorosłych, którzy wychowują młodzież i czują się za nią odpowiedzialni, jest to więc ostatnia szansa oddziaływania. Uświadamiając sobie tę sytuację rodzice, wychowawcy i nauczyciele przeżywają niepokój: czy na pewno niczego nie zaniedbaliśmy, czy młode osoby, którym z racji obowiązków rodzicielskich lub zawodowych mieliśmy pomagać we wszechstronnym, harmonijnym rozwoju, zrealizowały wszystkie swoje możliwości, czy są dobrze przygotowane do samodzielnego życia? Niepokój ten skłania do wnikliwszej, bardziej pogłębionej refleksji nad młodzieżą i do podejmowania prób uzupełnienia tych oddziaływań, które były zbyt mało skuteczne, modyfikowanie tych zachowań i postaw młodzieży, które wydają się szczególnie niewłaściwe, niepożądane.

Aby towarzyszyć dziecku w jego rozwoju także i wtedy, gdy zaczyna dorastać i stawać się coraz bardziej samodzielne, rodzice muszą znać właściwości fizyczne i psychiczne charakterystyczne dla okresu życia, w którym dziecko się znajduje. Zmienia się bowiem ono w miarę rozwoju, a w wieku dorastania zmiany w jego psychice i organizmie, a nawet w wyglądzie zewnętrznym zachodzą w tempie szczególnie szybkim i są bardzo znaczne.

Książki zawarte w tym dziale pomogą rozwiązać dorosłym wiele tych dylematów związanych z wychowaniem młodzieży, zawierają wskazówki i praktyczne wzorce wychowawcze.

24. BUTH Lenore

Jak szczerze rozmawiać ze swoim dzieckiem o seksie: poradnik dla rodziców. / Lenore Buth; [przeł. z ang. Halina i Robert Toporkiewicz]. – Warszawa: Instytut Wydaw. PAX, 1995

Książka przeznaczona dla rodziców. Pomoże im najpierw zrozumieć swoją płciowość i dopiero wtedy będą mogli wesprzeć swoje dziecko w budowaniu zdrowych, mocnych fundamentów moralnych. Pozycja zawiera omówienia wielu problemów związanych z wiekiem dojrzewania, odpowiada też na wiele pytań, które od dawna zadają sobie rodzice np. jak dyskutować z dziećmi o seksie bez lęku i zażenowania?; jak postępować w nieuchronnych konfliktach z nastolatkami?; jak ostrzec dziecko przed seksualną agresją i gwałtem nie narażając go na lęki i kompleksy? itd.

25. DOBSON James

Uparte dziecko: od narodzin do wieku młodzieńczego. / James Dobson; przekł. z ang. Andrzej Gandecki. – Warszawa: Wydaw. Alfa – Omega, [ok. 1993]

Książka ta jest praktycznym poradnikiem dla rodziców na temat wychowania „trudnych dzieci”. Autor koncentruje się na błędach, które najczęściej popełniają sfrustrowani rodzice. Stara się im wytłumaczyć, iż odpowiednie wychowanie dziecka od samej maleńkości ma znaczący wpływ na późniejsze stosunki z „krnąbrnym nastolatkiem”. Szczególnie jest to ważne, gdy dziecko jest uparte – zazwyczaj posiada ono więcej potencjału twórczego i siły charakteru niż jego uległy rówolatek. Autor uczy rodziców cierpliwości, wyrozumiałości, ale zarazem konsekwencji i rozwagi w działaniach wychowawczych. Udziela wskazówek i praktycznych rad, odpowiada na przysłane listy, omawia różne sytuacje wychowawcze, aby w rezultacie z dziecka wyrósł zdrowy, zrównoważony i odporny na przeciwności losu nastolatek, a następnie dorosły człowiek.

26. DOLTO Françoise

Nastolatki. / Françoise Dolto; tł. [z franc.] Bożena Anna Matusiak. – Warszawa: Wydaw. W.A.B., 1995

Książka wybitnej francuskiej psychoanalityczki, która omawiając problemy psychologiczne i wychowawcze nastolatków zachowuje jednocześnie szacunek dla bohaterów swej książki. Podkreśla ich autonomię i prawo do wyrażania uczuć. Rodzicom proponuje lekcję zrozumienia nastolatków, dając swego rodzaju klucz do ich psychiki. Świetna lektura, wręcz powinna stać się obowiązkową lekturą dla rodziców i wychowawców mających kontakt z młodzieżą!

27.*FOWARD Susan

Toksyczni rodzice. / Susan Foward; przekł. Ryszard Grażyński. – Warszawa: Wydaw. Jacek Santorski & CO Agencja Wydaw., 1992
Zob. poz. 101

28. GORDON Thomas

Wychowanie bez porażek: rozwiązywanie konfliktów między rodzicami a dziećmi. / Thomas Gordon; tł. i wstęp Alicja Makowska, Elżbieta Sujak. – Warszawa: Instytut Wydaw. PAX, 1999

Autor krytykując dotychczasowe modele rozwiązywania konfliktów (oparte na błędnym schemacie „zwycięzca – pokonany”), proponuje stosowanie metody bez pokonanych. Dąży do wprowadzenia takich zasad komunikacji, które w sytuacji konfliktowej pozwolą znaleźć rozwiązanie kompromisowe, zadowolające obie strony. Wielką zaletą tej pracy, obok jasnego wykładu oraz prostego języka jest konkretne ukazanie, jak się praktycznie posługiwać tą metodą. Autor zachęca rodziców do poznania własnego dziecka i przyjęcia roli przewodnika prowadzącego go w dorosłość

życie. Sądzi, że dzięki dobremu porozumieniu i zaufaniu między nimi wyrośnie z nastolatka wartościowy człowiek.

29. JACZEWSKI Andrzej

***Nasze dzieci dorastają: rady dla rodziców i wychowawców.* / Andrzej Jaczewski. – Warszawa: Wydaw. Lekarskie PZWL, cop. 1998**

Autor próbuje pomóc rodzicom w rozwiązaniu ich problemów z dorastającymi dziećmi. Jak przetrwać burzę hormonalną i problemy miłosne syna czy córki?; jak z nimi rozmawiać?; co zrobić, żeby nie zerwać łączącej rodzinę więzi?; Na te i inne pytania nurtujące rodziców i wychowawców autor udziela kompetentnych i rzeczowych odpowiedzi. Pozycja godna polecenia wszystkim dorosłym, którzy chcą zrozumieć swoje pociechy i pomóc im w tak trudnym dla nich okresie.

30. KLIMOWICZ Grażyna, KOŚCIANEK-KUKACKA Jadwiga, KOZŁOWSKI Waldemar

***Dylematy ucznia: z doświadczeń dorastającej młodzieży.* / Grażyna Klimowicz, Jadwiga Kościanek-Kukacka, Waldemar Kozłowski. – Warszawa: Wydaw. Szkolne i Pedagogiczne, 1994**

Książka poświęcona zasadniczemu problemowi okresu dojrzewania – potrzebie samookreślenia się – i odpowiedzi na pytanie, w jaki sposób jest i może być ona realizowana w warunkach szkolnych. Posługując się wynikami badań przeprowadzonych wśród uczniów szkół średnich autorzy omawiają zjawiska odgrywające istotną rolę w kształtowaniu podmiotowości ucznia: lęk, poczucie osamotnienia, wewnętrzną niezależność i poczucie sensu. Książka adresowana jest do nauczycieli i wychowawców.

31. LEITE John S., KIP-PARRISH J.

***Wychowanie skuteczne: 10 [dziesięć] przykazań dla rodziców.* / John S. Leite, J. Kip-Parrish: przeł. [z ang.] Iwona Oleksiuk. – Wyd. 2. – Warszawa: Wydaw. Szkolne i Pedagogiczne, 1997**

Książka mogąca służyć za przewodnik wychowania nastolatków. Autorzy godzą najnowszą wiedzę pedagogiczną z tradycyjnym, zdroworozsądkowym podejściem do spraw dojrzewania. Gromadzą wiele praktycznych wiadomości przydatnych rodzicom i wychowawcom. Opisują psychiczne problemy tego okresu, zmieniające się uwarunkowania społeczne, mity i złudzenia, którym ulegają rodzice, zbyt wcześnie oczekujący od swoich dzieci dojrzałych zachowań. Formułując 10 przykazań dobrego i skutecznego bycia rodzicem, autorzy sądzą, iż w ten sposób pomogą dorosłym w porozumieniu z młodymi ludźmi.

32. MC DOWELL Josh

***Nie!: pomóż swojemu dziecku pokonać presję seksualną.* / Josh Mc Dowell; przekł. Andrzej Gadecki. – Lublin: Wydaw. „Pojednanie”, 1992**

Jest to książka przeznaczona dla rodziców, którzy pragną wychować dziecko w duchu chrześcijańskim. Autor zaczyna od wyjaśnienia rodzicom faktów fizjologicznych związanych z okresem dojrzewania dziecka, zachowań, wpływu nań środowiska i presji seksualnej oraz ogromnie ważnej roli rodziców w tym okresie. Przypomina o takich sprawach jak: zdobycie autorytetu, zaufania i umiejętności podtrzymywania poczucia znaczenia i znaczenia dziecka. Stara się pomóc dorosłym ukształtować w nastolatku przekonanie, że w dziedzinie seksu czekanie do małżeństwa jest najlepszym wyborem, jakiego może dokonać. Książka zawiera wiele przykładów i pomysłowych rad dla rodziców, aby mogli jak najlepiej pokierować młodym człowiekiem.

33. OBUCHOWSKA Irena

Drogi dorastania: psychologia rozwojowa dla rodziców i wychowawców. / Irena Obuchowska. – Warszawa: Wydaw. Szkolne i Pedagogiczne, 1996

Autorka omawia okres dojrzewania w trzech aspektach: biologicznym, psychologicznym i pedagogicznym. W pierwszej części przedstawia wszystkie sfery rozwoju: fizyczną, seksualną, umysłową, emocjonalną, moralną, światopoglądową, motywacyjną oraz sferę rozwoju tożsamości. W części drugiej podejmuje problemy pedagogiczne tego okresu m. in. problemy szkolne młodzieży i zachowania destrukcyjne. Podsumowanie stanowi rozdział zatytułowany „Postępowanie wychowawcze wobec dorastających”, w którym autorka przedstawia 10 podstawowych zasad wychowania. Książka adresowana jest do rodziców i wychowawców.

34. WĘDRUJĄC

Wędrując ku dorosłości: przygotowanie do życia w rodzinie dla uczniów starszych klas szkoły podstawowej. / Praca zbiorowa pod red. Teresy Król. – Kraków: Oficyna Wydaw. Impuls, 1998

Książka zawiera propozycje tematów do omawiania i dyskusji na lekcjach wychowawczych, podsuwa problemy do przemyślenia, pomaga kształtować hierarchię wartości i poczucie odpowiedzialności młodych ludzi w ważnym dla nich okresie dojrzewania.

35. WÓJCIK Elżbieta

Jak rozmawiać z dzieckiem o seksualności. / Elżbieta Wójcik; przedmowa Włodzimierz Fijałkowski. – Warszawa: Instytut Wydaw. PAX, 1998

Autorka omawia w tej książce zagadnienia związane z wychowaniem seksualnym, ujęte z punktu widzenia psychologii, teologii, pedagogiki i medycyny. Autorka nie tylko przekazuje rodzicom potrzebną wiedzę z tego zakresu, ale podsuwa także wskazówki i przykłady oraz daje propozycje konkretnych odpowiedzi na trudne pytania. Porusza także wiele tematów, które mogą być wykorzystane w dyskusjach z nastolatkami.

36. ZROZUMIEĆ

Zrozumieć nastolatka. / Jonathan Bradley [i in.]; przeł. z ang. Anna Jankowska, Anna Tanalska-Dulęba.- Warszawa: Wydaw. Świat Książki, 1997

Książka jest poradnikiem dla rodziców. Podzielona jest na trzy części w zależności od wieku dziecka, począwszy od 12-latką, a skończywszy na 20-latkę. Ma za zadanie przedstawić fazy rozwoju psychicznego i fizycznego dziecka, ale przede wszystkim pomóc rodzicom w ich wychowaniu. Przedstawia przykłady, które pozwolą dostrzec rodzaj problemów, przed którymi stały inne nastolatki i inni rodzice oraz sposoby ich rozwiązywania.

1. 2. Literatura popularnonaukowa dla młodzieży

1.2.1. Procesy dojrzewania młodzieży – kłopoty, problemy, zagrożenia

Dojrzewanie – to stawanie się dorosłym. Ale kiedy człowiek staje się dorosłym? Jakie są kryteria, mierniki dojrzałości? Pytanie to nieproste. Istnieje wiele kryteriów, które mogą wskazać osiągnięcie pułapu dojrzałości – ukończony rozwój fizyczny (u dziewcząt i chłopców przebiega on w różny sposób i w różnym czasie), biologiczny (zdolność człowieka do reprodukcji), psychiczny (nasze ustawodawstwo 18-letniego człowieka uznaje za pełnoletniego, czyli mocą prawną uznaje go za dojrzałego psychicznie), socjalny (osiągnięcie wykształcenia, zawodu).

Młodzież często myśli o dorosłości zadając sobie pytanie: kiedy będą dorośli?

Sądzą, że wraz z osiągnięciem dorosłości pozbędą się wielu kłopotów i dylematów. Ale najlepszą drogą do dorosłości jest poznanie i zrozumienie swoich obecnych stanów: emocjonalnego, psychicznego i fizycznego oraz kłopotów, niepowodzeń i problemów. W trakcie osiągania pełnej dojrzałości dzieją się przecież w człowieku przeróżne wielorakie „przemiany”: zmienia się kształt i wygląd ciała, organizm wewnętrzny i również zmienia się psychika człowieka (m. in. postrzeganie i rozumienie świata). Jest to czas poszukiwania samego siebie, swojej tożsamości – jest to często czas buntu młodzieży – niepewności i niepokoju.

Książki zgrupowane w tym dziale dają młodzieży odpowiedź na wszystkie pytania, jakie ją „dręczą” i frustrują. Odpowiedzą m. in. na pytania: co się dzieje z ciałem i duszą?, jak współżyć z rodziną, rówieśnikami i dalszym otoczeniem?, co zrobić w razie niebezpieczeństw i zagrożeń?, gdzie i do kogo należy się zwrócić po pomoc? Rzetelna wiedza, pomoże nastolatkom nie tylko wiele „rzeczy” zrozumieć i nie bać się ich, ale uświadomi im, iż wiele problemów jest prostszych niż się uprzednio wydawały, że można je rozwiązać samemu. Książki te zawierają także wiele wskazań i praktycznych rad, a nawet w niektórych przypadkach już gotowe

rozwiązania. W większości z nich zawarte są listy i pytania młodzieży do autorów. Świadczy to o dużym zainteresowaniu młodzieży tą problematyką, a ci młodzi ludzie, którzy wezmą do ręki którąś z tych pozycji uświadomią sobie, że nie są jednostkowymi przypadkami, że podobne problemy ma cała rzesza młodzieży.

37.* CELMER Zuzanna

***Jak być dorosłym: poradnik dla nastolatków.* / Zuzanna Celmer. – Warszawa: Wydaw. Medium, 1996**

Autorka jest znanym i cenionym specjalistą z zakresu terapii małżeńskiej i rodzinnej. Książka powstała w odpowiedzi na pytania adresowane do autorki podczas wielu spotkań i rozmów z nastolatkami. Trudny czas dorastania, związki z poszukiwaniem samego siebie, niepokoje pierwszych uczuć, nieporozumienia w rodzinie – to w olbrzymim skrócie treść tej książki. Po prostu, jest to poradnik dla każdego młodego człowieka wkraczającego w dorosłe życie.

38.* CÔTE-JALLADE Marie Françoise

***Młdzieńczość – trud istnienia.* / Marie Françoise Côte-Jaliade; przekł. [z franc.] Mirosław Przyłipiak. – Gdańsk: Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 1995**

Książka porusza pojawiające się w wieku dojrzewania problemy związane z dojrzewaniem fizycznym i emocjonalnym człowieka. Wszystkie zagadnienia przedstawione są przystępnie, krótko i dynamicznie, aby nie znudzić młodego czytelnika, lecz go zainteresować. Istotną zaletą publikacji jest również ciekawa szata graficzna.

39.* DŁUGOŁĘCKA-LACH Alicja, TWORKIEWICZ-BIENIAŚ Grażyna
***O dojrzewaniu dziewcząt i chłopców.* / Alicja Długołęcka-Lach, Grażyna Tworkiewicz-Bieniaś. – Warszawa: Wydaw. Lekarskie PZWL, cop. 1998**

Książka składa się z pięciu rozdziałów, zawierających omówienie m. in. faz rozwoju człowieka od okresu prenatalnego do starości, różnic w dojrzewaniu biologicznym i psychicznym dziewcząt i chłopców oraz związanych z tym problemów, a także prezentację zdrowego stylu życia. Zapoznaje młodzież ze sferami dystansu interpersonalnego i wyjaśnia pojęcia intymności. Pomocna jest młodzieży w rozwiązaniu wielu trudności towarzyszących im w tym trudnym okresie życia. Pozycja warta przeczytania przez dorosłych, aby mogli lepiej poznać i zrozumieć swoje dziecko.

40.* DOBSON James

***Przygotowanie do dojrzałości.* / James Dobson; przekł. z ang. Krzysztof Wojciechowski. – Warszawa: Wydaw. Vocatio, 1997**

Książka jest przeznaczona dla 13-15-letniej młodzieży. Porusza delikatne kwestie związane z wkraczaniem „młodych” w dorosłość. Opisuje ty-

powe doświadczenia dojrzewania (miesiączkowanie, moralność, seksualność, konflikty rodzice – dzieci, narkotyki, poczucie mniejszej wartości, odrzucenie przez płeć przeciwną, etc.). Uświadamia młodzieży, że ten pełen napięć okres życia minie, a miejsce młodzieńczych niepokojów zajmą nowe problemy dorosłości.

41.* DOLTO Françoise, DOLTO-TOLITCH Catherine

***Porozmawiajmy o dojrzewaniu: kompleks homara.* / Françoise Dolto, Catherine Dolto-Tolitch przy współpracy Colette Percheminier; przekł. Mariusz Bartelik. – Warszawa: Wydaw. Szkolne i Pedagogiczne, 1996**

Książka adresowana jest dla młodzieży między 13-16 rokiem życia. Zawiera prawie całą problematykę skomplikowanego okresu dojrzewania człowieka. Autorki omawiają każdy problem z osobna, a pod koniec rozdziału umieszczone są wypowiedzi młodzieży na omawiany temat. Zamieszczone listy znacznie rozszerzają i wzbogacają wiadomości na dane zagadnienie, a zarazem pozwalają spojrzeć na nie pod kontem samych zainteresowanych.

42.* FENWICK Elżbieta, SMITH Tony

***Dojrzewanie: praktyczny poradnik dla nastolatków i ich rodziców.* / Elżbieta Fenwick, Tony Smith; przekł. Anna Kaniewska, Maria Kaniewska, Anna Sierzpowaska. – Warszawa, Kraków: Wydaw. Real Press, 1995**

Zob. poz. 6

43.+ JACZEWSKI Andrzej

***O chłopcach dla chłopców.* / Andrzej Jaczewski. – Wyd. 2. – Warszawa: Państwowy Zakład Wydaw. Lekarskich, 1990**

Publikacja przeznaczona dla chłopców w wieku dojrzewania. Omawia specyficzne trudne sprawy tego okresu, kładzie nacisk na właściwe rozumienie spraw seksu i płci. Wprowadzona jest nomenklatura medyczna, ale mimo tego książka zachowuje prosty i przystępny styl. Dla ułatwienia zrozumienia treści autor umieszcza wiele rycin adekwatnych do tekstu.

44.? JĘDRZEJCZYK Małgorzata

***Gdy dziewczyna staje się kobietą.* / Małgorzata Jędrzejczyk; przy współpracy Magdaleny Kicińskiej-Krogulskiej. – Warszawa: Wydaw. Lekarskie PZWL, cop. 1998**

Jest to książka z serii „Dla Nastolatków”, adresowana do dziewcząt od 13 do 18 roku życia. Omawiane w niej są zmiany zachodzące w organizmie młodej dziewczyny (psychiczne i fizyczne). Książka ma pomóc czytelniczkom budować swój wizerunek świata, stosunek do chłopców, życia i czekających problemów. Wyjaśnia tajemnice dojrzewania, m. in. reguły rządzące cyklem płciowym, różne metody antykoncepcji i zabezpie-

czania się przed zagrażającymi chorobami. Można znaleźć w niej kilka krótkich spostrzeżeń o zmianach osobowości oraz rady, jak wejść w to nowe wcielenie, które zwie się kobietą.

45.? KOBYŁECKA Wanda, JACZEWSKI Andrzej

O dziewczętach dla dziewcząt. / Wanda Kobyłecka, Andrzej Jaczewski. – [Wyd. 7 uzup.]. – Warszawa: Państwowy Zakład Wydaw. Lekarskich, 1991

W prezentowanej książce autorzy – pedagog i lekarz – mający stały kontakt z młodzieżą, znający nurtujące ją problemy i dylematy, próbują pomóc dziewczętom zrozumieć i pokonać trudności „zielonych lat”. Co się dzieje w dojrzewającym organizmie?; dlaczego dziewczyna staje się trochę inna? – na te i inne pytania znajdzie odpowiedź młoda czytelniczka w tej książce, napisanej rzeczowo, interesująco, z dużą kulturą i taktem.

46.* LEW-STAROWICZ Zbigniew, SZCZERBA Kazimierz

Nowoczesne wychowanie seksualne: poradnik dla młodzieży szkolnej. / Zbigniew Lew-Starowicz, Kazimierz Szczerba. – Warszawa: Polska Oficyna Wydaw. „BGW”, 1995

Podręcznik adresowany do młodzieży, wychowawców i rodziców, poświęcony wychowaniu seksualnemu. W podręczniku przedstawione są także różne opinie i stanowiska na interesujący nas temat. Obejmuje wiedzę o życiu seksualnym człowieka, o zasadach świadomego, odpowiedzialnego rodzicielstwa, o wartości rodziny, życia poczętego oraz metodach i środkach świadomej prokreacji na poziomie szkół ponadpodstawowych. Książka zalecana przez MEN do użytku szkolnego.

47.? LLEWELLYN-JONES Derek, ABRAHAM Suzanne

Ja, dziewczyna. / Derek Llewellyn-Jones, Suzanne Abraham; przekł. z ang. Aleksandra Kania. – Warszawa: Wydaw. „Świat Książki”, 1997

Książka z serii „Ja”, adresowana jest do dorastających dziewcząt. Napisana w sposób przystępny, pozbawiona dydaktyzmu, zakłamania i przesądów. Pomocna nastolatce w rozwiązywaniu wielu osobistych problemów związanych z pokwitaniem, własnym zdrowiem, wyglądem, pierwszą miłością, pragnieniami erotycznymi i poszukiwaniem własnego stylu życia.

48.+ MADARAS Linda

Co się dzieje z moim ciałem?: książka dla chłopców. / Linda Madaras; tł. [z ang.] Magdalena Nagórska. – Warszawa: Wydaw. W.A.B., 1994

Zachęcona sukcesem książki dla dziewcząt autorka zdecydowała się napisać książkę dla chłopców. Przygotowała ją współpracując z kolegą córki. Autorka nie stroniąc od żartów, młodzieżowego języka i bezpośredniego stylu, przybliży młodemu czytelnikowi wiedzę o dojrzewaniu

i dorastaniu człowieka, zmianach zachodzących w jego ciele i psychice. Książka ta może być także pomocna rodzicom w ich rozmowach z synami.

49.? MADARAS Linda

Co się dzieje z moim ciałem?: książka dla dziewcząt. / Linda Madaras; tł. Grażyna Bogucka-Rózewicz i Tomasz Rózewicz. – Warszawa: Wydaw. W.A.B., 1994

Książka jest poradnikiem dla dorastających dziewcząt i ich rodziców. Autorka napisała ją razem ze swoją nastoletnią córką. Tajemnice dojrzewania, zmiany psychiczne i fizyczne, inicjacja seksualna – to tylko część tematów omawianych w tym poradniku w sposób niezwykle bezpośredni i klarowny. Wszystkie te walory zdecydowały o dużym sukcesie tego poradnika w Stanach Zjednoczonych. Autorka poleca go także, ze zrozumiałych względów, wszystkim kochającym swoje dzieci rodzicom.

50.* MÜLLER Jörg

Nareszcie wszystko jasne!: to co chcielibyście wiedzieć o seksie, ale wstydzicie się zapytać. / Jörg Müller; tł. z niem. Beata Parys. – Warszawa: Wydaw. Muza S.A., 1994

Zob. poz. 79

51.* PADIOLEAU Marie-Françoise

Nastolatki czyli Co się dzieje z ciałem i duszą, gdy ma się 13-18 [trzyznaście – osiemnaście] lat. / Marie Françoise Padioleau; przeł. Agnieszka Rabińska. – Katowice: Wydaw. Akapit, 1993

Zob. poz. 16

52.* PLZÁK Miroslav

Jak być nieszczęśliwym. / Miroslav Plazák; z czes. przeł. Tadeusz Siemek. – Warszawa: Wydaw. Wiedza Powszechna, 1993

Książka adresowana do młodzieży pomiędzy 16-18 rokiem życia. Radzi, jak umiejętnie wejść w krainę dorosłości i to tak, aby nikomu nie zrobić krzywdy, a do dorosłości jak najlepiej się przygotować. Pozycja porusza typowe problemy wieku dojrzewania młodzieży.

53.* ROMERO John

Chłopak i dziewczyna czyli Radości i smutki nastolatków. / John Romero. – Wrocław; Wydaw. Astrum, 1995

Jedna z książek z serii „Nastolatki. Przewodnik po życiu i miłości”. Porusza najbardziej nurtujące problemy nastolatków: począwszy od przemian zachodzących w okresie dojrzewania, aż po tak drastyczne zagadnienia, jak narkomania i zбочenia seksualne. Zawiera również porady dla przeciętnego nastolatka – czyli takiego, który z pozoru nie ma problemów – np. jak najlepiej wpaść przed damą swego serca, co zrobić, gdy dziewczyna/chłopak mnie nie zauważa, itd. Autor namawia młodzież do

korespondencji z wydawnictwem – podzieleniem się uwagami i zasygnalizowaniu swoich nowych problemów i pytań.

54.? SCHUSTER Gaby

Księga 1000 [tysiąca] porad dla nastolatek. / Gaby Schuster; przeł. [z niem.] Janina Raszewska. – Warszawa: Wydaw. Interart, 1995

Jest to poradnik dla nastoletnich dziewcząt, odpowiadający na wiele ich pytań dotyczących: miłości, przyjaźni, rodziny, urody i kosmetyków oraz szkoły. Autorka ma wiele ciekawych pomysłów, które przedstawia dziewczętom, np. jak spędzać wolny czas, jak wykonać dobry makijaż, jak się uczyć etc. Książka, oprócz porad przydatnych na co dzień i od święta, zawiera psychozabawy, testy i horoskopy na różne okazje. Poradnik skierowany dla młodszych dziewcząt.

55.? SCHWABENTHAN Sabine, WEIGERT Vivian

Dziewczęta: poradnik dla nastolatek. / Sabine Schwabenthan, Vivian Weigert; przeł. Magdalena Izabela Lipińska. – Wrocław: Wydaw. Metrum, cop. 1994

Książka adresowana do dziewcząt w wieku od 12 do 16 lat. Autorki omawiają bardzo wszechstronnie i szczegółowo wszelkie aspekty wieku dojrzewania. W sposób otwarty, rzeczowy ale bardzo przystępny dziewczęta wprowadzane są w arkana tego trudnego okresu życia. Oprócz fizjologii obu płci, czytelniczki poznają m. in. metody pielęgnacji zdrowia i urody. Dowiedzą się jak radzić sobie w rodzinie, w szkole i dalszym otoczeniu, jak najlepiej rozpoznać swoje uczucia, nawiązać pierwsze kontakty z płcią przeciwną, jak rozpoznać i radzić sobie z różnymi zagrożeniami, jak ułożyć przyszłość (szkoła, zawód, pieniądze). Książka ta zawiera wiele praktycznych porad, na które tak bardzo czekają młode czytelniczki.

56.* SHELLENBERGER Susie, JOHNSON Greg

Dziewczyny i chłopcy. / Susie Shellenberger, Greg Johnson; przekł. Agnieszka Karpowicz. – Warszawa: Oficyna Wydaw. Vocatio, 1995

Poradnik dla nastolatków, wprowadzający ich m. in. w arkana: dojrzewania, komunikacji z płcią przeciwną, odpowiedniego zachowania się w różnych sytuacjach, miłości i seksu. Autorzy próbują udzielić odpowiedzi na „palące” pytania młodzieży, np. jak zacząć pierwszą randkę, jak daleko można się posunąć, żeby tego nie żałować, skąd wiadomo, że chłopak/dziewczyna cię lubi?... Książka zawiera także wiele adekwatnych rad i wskazówek. Napisa-
na w duchu religii chrześcijańskiej, adresowana do młodszych nastolatków.

57.* ZANIM

Zanim wybierzesz...: przygotowanie do życia w rodzinie. / Magdalena Grabowska [i in.]. – Warszawa: Wydaw. Szkolne PWN, 1998

Książka powstała z inicjatywy środowiska związanego z różnymi formami poradnictwa rodzinnego. Skierowana jest do nauczycieli, wychowawców i rodziców, ale w szczególności do czytelnika od 14 do 19 lat. Auto-

rzy starają się wskazać im jak najmniej „bolesną drogę” do dorosłości, omawiając wszystkie trudne problemy i stany towarzyszące temu wiekowi. Książka zalecana jest przez Ministerstwo Edukacji Narodowej do użytku szkolnego i wpisana do zestawu książek pomocniczych do nauki przedmiotu „Przysposobienie do życia w rodzinie”.

1.2.2. Przyjaźń, miłość i seks

Miłość to jedna z dominujących motywacji naszego stosunku do ludzi i świata. To siła napędowa do rozlicznych poczynań. Przyjaźń jest drugą taką motywacją. Nic jednak nie przychodzi samo, wszystko w życiu wymaga pewnych starań. O tym młodzież dowie się na własnym przykładzie. W okresie dojrzewania więzi emocjonalne pomiędzy rówieśnikami bywają bardzo intensywne. Miarą własnej wartości staje się dla nastolatków zdobycie sympatii płci przeciwnej. Jest ona często przyczyną ich frustracji i problemów. Miłość przecież wiąże się z bliskością, a bliskość tylko jeden krok dzieli od seksu. Niestety młodzież nie zawsze potrafi poradzić sobie z własną seksualnością. Cierpią, często nie potrafią rozmawiać na ten temat z rodzicami, a przecież mają wiele dylematów i pytań: jak poradzić sobie z własnym pożądaniem?, czy można sterować szczęściem?, w jakim wieku można przeżyć inicjację seksualną?, czy można kogoś kochać zachowując zarazem wstrzemięźliwość?, czy miłość oznacza wierność?, jak pogodzić się z partnerem?, co zrobić ze swoją zazdrością?, jak wygląda i czy istnieje prawdziwa miłość?. Na te i wiele innych pytań młodzieży odpowiedzą książki zgrupowane w tym dziale. Uświadomią nie tylko istotę przyjaźni i miłości oraz seksualności człowieka, ale spróbują zwrócić uwagę nastolatków na odpowiedzialność za swoje czyny, zagrożenia i inne problemy związane z omawianymi zagadnieniami. Książki zawierają wiele wyjaśnień, wskazówek i rad, które pozwolą młodemu człowiekowi pozbyć się kompleksów, zrozumieć wiele trudnych spraw i znaleźć swoją spokojną i szczęśliwą drogę do dorosłości.

58.* ANDERSON Neil T., PARK Dave

Wytypywanie ciemności. / Neil T. Anderson, Dave Park; przekł. z ang. Jerzy Krzysztof Borowicki, Elżbieta Ślązakiewicz. – Warszawa: Wydaw. Vocatio, 1998

Książka porusza tematy zajmujące nastolatki, nadając im głęboki i poważny ton. W sposób zarazem lekki i zrozumiały traktuje o miłości, seksie, randkach i ich czasem nie zamierzonych życiowych konsekwencjach, o aborcji, homoseksualizmie, etc.

59.* ANGE Daniel

Twoje ciało stworzone do miłości. / Daniel Ange; tł. z franc. Jacek Pleciński. – Poznań: Wydaw. „W drodze”, 1996

Książka francuskiego księdza, przeznaczona przede wszystkim dla ludzi

młodych. Autor pokazuje w niej drogę od pierwszej miłości do małżeństwa. W proponowanej pozycji podejmuje ważne problemy takie jak: kwestię miłości, współżycia, homoseksualizmu, antykoncepcji i innych, przedstawiając również stanowisko Kościoła w tych kwestiach. Książka przeznaczona dla starszej młodzieży.

60.* AUGUSTYN Józef

Integracja seksualna: poradnik w poznaniu i kształtowaniu własnej seksualności. / Józef Augustyn. – Kraków: Wydaw. M, 1993

Zob. poz. 1

61.+ BORZYMOWSKA Barbara

Chłopcy w oczach dziewczyn. / Barbara Borzymowska. – Wrocław: Wydaw. Astrum, 1995

Poradnik omawiający jeden z problemów okresu dojrzewania – kontakty męsko-damskie. Autorka interesująco odpowiada na pytania zadawane przez chłopców na temat dziewczyn. Porusza więc problem miłości, zdrady, niewierności, rozstania, etc. Pozycja ta na pewno pomoże nie tylko poznać i lepiej zrozumieć zachowanie, postępowanie i oczekiwania dziewcząt, ale także w pozbyciu się wielu kompleksów na tym tle. Książka należy do serii „Nastolatki. Przewodnik po życiu i miłości”. Skierowana do młodszej młodzieży.

62.* BRODMAN M., THACKER J., KRANZ R.

Mity o bezpiecznym seksie a AIDS. / M. Brodman, J. Thacker, R. Kranz; przekł. z ang. Hanna Górecka. – Warszawa: Wydaw. Elma Books, 1997

Publikacja ta należąca do serii „Bez Niedomówień” skierowana jest do młodzieży starszej. Zawiera istotne informacje o anatomii i fizjologii mężczyzny i kobiety. Porusza problemy miłości, inicjacji seksualnej i odpowiedzialności za siebie i partnera. Omawia także niepożądane następstwa kontaktów seksualnych, np. ciąża oraz choroby przenoszone drogą płciową, jak np. AIDS.

63.* BURNEY Pierre

Miłość. / Pierre Burney; przeł. [z franc.] Małgorzata Tomicka. – Wrocław: Wydaw. Siedmioróg, 1993

Autor wykorzystując filozofię, religię i literaturę rozpatruje problemy związane z teorią i praktyką miłości. Traktuje o różnych wymiarach miłości, charakteryzuje odmienne postawy wobec niej, a także ukazuje związane z nią zjawiska psychofizyczne. Zaznaja także „młodych” z obyczajowością panującą w różnych epokach, kreśli dzieje pojmowania i traktowania tej miłości w danej epoce. Pozycja polecana raczej dla starszej młodzieży.

64.* CELMER Zuzanna

Jak być dorosłym: poradnik dla nastolatków. / Zuzanna Celmer. – Warszawa: Wydaw. Medium, 1996

Zob. poz. 37

65.* CLAIR Barry, JONES Bill

Seks. / Barry Clair, Bill Jones; przekł. i red. Andrzej Gandecki. – Lublin: Wydaw. Pojednanie, 1992

Celem tej książki jest udzielenie odpowiedzi młodym ludziom na trudne pytania o seksie i przedstawienie praktycznych rozwiązań każdemu, kto pragnie jak najlepiej wykorzystać swoje zdolności seksualne. Tak reklamują swą książkę autorzy. W oparciu o nauki chrześcijańskie odpowiadają oni na dwanaście najczęściej powtarzających się pytań młodych ludzi. W książce znajdziemy szerokie omówienie m. in. takich problemów jak: pożądanie, masturbacja, niechciana ciąża, gwałt, kazirodztwo, a także homoseksualizm i pornografia. Adresowana do starszej młodzieży.

66.* DAŃKOWSKA Maria

Miłość: lekcja pierwsza. / Maria Dańkowska. – Warszawa: Wydaw. Nasza Księgarnia, 1993

W swojej książce autorka cytuje co ciekawsze listy, zapraszając nastolatków do wspólnego rozważania zawartych w nich problemów. Na ogół nie daje gotowych recept, ale stara dzielić się swoją opinią i podsuwa różne pomysły mające pomóc w rozwiązaniu wielu problemów. Najwięcej miejsca poświęca autorka nieszczęśliwie zakochanym, wiele słów otuchy ma dla pechowców, którym nie poszczęściło się w miłości. W książce są też rady dla rodziców i nauczycieli, którzy w materii tak delikatnej jak emocje w okresie dojrzewania ich pociech, powinni zachować jak największą taktę, rozwagę i wyrozumiałość.

67.* EICHLER Gabriele

Księga 1000 [tysiąc]: abc miłości. / Gabliere Eichler; przekł. [z niem.] Katarzyna Kośnik. – Warszawa: Wydaw. Interart, 1997

Okres dojrzewania jest pełen nowości, tęsknot i niepewności. Książka ma dać młodzieży odpowiedzi na prawie wszystkie problemy, aby nie bali się zmian w swoim życiu. Niestety, mimo iż seksualność jest dużą i ważną dziedziną wiedzy, każdy nastolatek musi odkryć ją samodzielnie, sam dla siebie. Jednak na tak pełnej radości, interesującej, bogatej w wydarzenia, podniecającej, ale także trudnej drodze do siebie i swojej seksualności, autorka chciała pomóc właśnie tą książką. Pozycja zawiera: wypowiedzi i listy młodzieży, odpowiedzi autora, różnego rodzaju pomocne w zrozumieniu danego zagadnienia testy, wskazówki i rady.

68.* FIJAŁKOWSKI Włodzimierz

Seks okiełznany?: twórcze przeżywanie płci. / Włodzimierz Fijałkowski. – Wrocław: Wydaw. Wrocławskiej Księgarni Archidiecezjalnej, 1991

Książka skierowana do starszej młodzieży, Autor na spotkaniach z młodzieżą szkół średnich zauważył, iż większość ich pytań dotyczy instrumentalnego przeżywania dynamiki seksualnej. Dyskusje te ukazały mu lęki, poczucie zagrożenia i niepewności u młodzieży, ale i zarazem ich

ukryte pragnienia pięknej i prawdziwej miłości. Wychodząc więc naprzeciw zapotrzebowaniu napisał książkę, która wyjaśnia wiele zagadnień związanych z czystą miłością, intymnością i innymi problemami wieku dojrzewania i trochę późniejszego.

69.? FREEMAN Jean

***Jak kochać bez kompleksów: czy można przezwyciężyć syndrom śpiącej królowy.* / Jean Freeman; przekł. Anna Reiff. – Warszawa: Wydaw. Książka i Wiedza, 1995**

Książka przeznaczona głównie dla nastolatków, ale może być interesująca dla młodych kobiet. Daje wnikliwą analizę procesu dojrzewania kobiety do związków intymnych z mężczyzną i poszukiwania miłości. Umożliwia przeprowadzenie autopsychanalizy, stawiając na zakończenie każdego rozdziału pytania. Szczere odpowiedzi pozwolą czytelniczkom lepiej poznać siebie.

70.* HARRIS Robbie

***To zupełnie normalne, czyli Seks bez tajemnic.* / Robbie Harris; przekł. z ang. Małgorzata Hesko-Kołodzińska. – Warszawa: Wydaw. Oficyna Panda, 1995**

Książka w sposób otwarty i rzeczowy, a zarazem taktowny wprowadza młodych ludzi we wszystkie sprawy związane z płcią i życiem płciowym. Mówi o zmianach w ciele dziewczynki i chłopca, dojrzewaniu i poczęciu dziecka, kontroli urodzin i zapobieganiu aids. Jest napisana przystępnie i dowcipnie, co dodatkowo uwypuklają niekonwencjonalne ilustracje, których autorem jest Michael Emberley. Książka skierowana do młodszej młodzieży.

71.* LAWSON Michael, SKIPP David

***Seks i te rzeczy...* / Michael Lawson, David Skipp; przeł. z ang. Izabella Szydłowska-Belniak. – Warszawa: Wydaw. Pelikan, 1991**

Opracowana w konwencji komiksowej książka dwojga autorów (lekarza i pracownika kościelnej poradni młodzieżowej), odwołuje się wprawdzie do etyki chrześcijańskiej, ale pozbawiona jest mentorstwa i nachalnego narzucania postaw. Ma charakter partnerskiej rozmowy przedstawiającej rzetelną wiedzę i propozycje rozwiązywania dylematów okresu dojrzewania. Polecana młodszemu gronu czytelników.

72.* ŁUCZAK Henryk

***Dorastanie do miłości.* / Henryk Łuczak. – [Wyd. 3]. – Warszawa: Wydaw. Salezjańskie, 1990**

Książka mocno osadzona w nurcie katolickich zasad moralnych. Jej autor stara się obalić potoczne przekonanie, że chrześcijańskie zasady dotyczące miłości między mężczyzną i kobietą trudno dziś wcielić w życie, gdyż nie uwzględniają one duchowych możliwości człowieka. Pozycja adresowana do starszej młodzieży, autor z imponującą erudycją próbuje wyjaśnić im problemy związane z etyką miłości i seksem.

73.* MC DOWELL Josh, LEWIS Paul

***Dawacze, bracze i inne rodzaje kochaczy.* / Josh Mc Dowell, Paul Lewis; przekł. z ang. Jerzy Kozłowski. – Warszawa: Oficyna Wydaw. Vocatio, 1995**

Książka przeznaczona jest dla młodzieży starszej, szukającej odpowiedzi na pytanie „czym jest miłość” i jakie zależności istnieją między seksem a autentyczną miłością. Autorzy próbują przekonać młodych, iż pomimo pozornej mocy i trwałych uroków, seks jest czymś bardzo delikatnym. Potrzebuje dużo czasu i poczucia bezpieczeństwa, rozkwita tylko wtedy, gdy cieszymy się nim w atmosferze autentycznej, bezwarunkowej miłości. Młodzi ludzie często uważają, że jeśli się kogoś kocha, trzeba to wyrazić poprzez seks. Autorzy przekonują, iż tak naprawdę nikt nie odkryje idealnego seksu, póki nie zrozumie, jak dawać przyjemność i przyjmować miłość.

74.+ MADARAS Linda

***Co się dzieje z moim ciałem?: książka dla chłopców.* / Linda Madaras; tł. [z ang.] Magdalena Nagórska. – Warszawa: Wydaw. W.A.B., 1994
Zob. poz. 48**

75.? MADARAS Linda

***Co się dzieje z moim ciałem?: książka dla dziewcząt.* / Linda Madaras; tł. Grażyna Bogucka-Różiewicz i Tomasz Różiewicz. – Warszawa: Wydaw. W.A.B., 1994
Zob. poz. 49**

76.* MALIŃSKI M.

***Zanim powiesz kocham.* / M. Maliński. – Wrocław: Wydaw. Wrocławskiej Księgarni Archidiecezjalnej, 1992**

Autorem tej pięknej i mądrej książki jest ks. M. Maliński. Porusza on w niej wszelkie trudne tematy włącznie z homoseksualizmem. Książka jest skierowana do młodzieży, ale czytać mogą ją wszyscy, ponieważ każdy znajdzie w niej coś dla siebie. Autor chciałby, aby jego książka była jednym z głosów w dyskusji na temat miłości. Pisze też o niej pięknie, pisze o miłości młodzieńczej, małżeńskiej i rodzinnej, omawiając przy tym wielkie jej zagrożenia, problemy i kłopoty.

77.+ MEISSNER Karol, SUSZKA Bolesław

***Twoja przyszłość: rozmowy z chłopakiem o życiu, rodzinie, małżeństwie, pociowości, miłości.* / Karol Meissner, Bolesław Suszka. – Poznań: Wydaw. Polskiej Prowincji Dominikanów „W drodze”, 1991**

Książka jest zbiorem odpowiedzi autorów na zadane im przez chłopców pytania. Omawia i przedstawia także problemy tych młodych ludzi związane m. in. z tożsamością, rodziną, odpowiedzialnością, miłością i współżyciem. Autorzy ukazują swój sposób myślenia na omawiane zagadnienia i mają

nadzieję, iż to spojrzenie pomoże młodym w podejmowaniu słusznych wyborów i decyzji, pomoże w pokonywaniu różnych trudności i problemów.

78.? MEISSNER Karol, SUSZK A Bolesław

Twoje życie: rozmowy z dziewczyną o życiu, rodzinie, małżeństwie, płciowości, miłości. / Karol Meissner, Bolesław Suszka. – Wyd. 2 poprawione. – Poznań: Wydaw. Towarzystwa Chrystusowego dla Polonii Zagranicznej Hlondianum, 1991

Książka jest rezultatem spotkań autorów z młodzieżą szkół średnich. Zawarte są w niej odpowiedzi na zadane przez dziewczęta pytania oraz na takie, które wg autorów mogłyby postawić. Omawiają w rzeczowy, ale przystępny sposób wiele problemów i kwestii, np. kwestie sensu życia, miłości, seksu, wychowania, odpowiedzialności, itd. Autorzy adresują książkę do dziewcząt ze szkół średnich i trochę starszych.

79.* MÜLLER Jörg

Nareszcie wszystko jasne!: to co chcielibyście wiedzieć o seksie, ale wstydziecie się zapytać. / Jörg Müller; tł. z niem. Beata Parys. – Warszawa: Wydaw. Muza S.A., 1994

Poradnik skierowany jest do dzieci i ich rodziców. Chłopcy i dziewczęta znajdą w tej książce prawie wszystko to, co chcieliby wiedzieć o przeciwnej płci i procesach zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania. Poruszone są tu także takie zagadnienia jak: miłość, seks, dbałość i higienę i zdrowie, zapobieganie ciąży, wreszcie ciąża i narodziny dziecka. Rodzice zaś po zapoznaniu się z treścią będą potrafili odpowiedzieć na trudne pytania swoich młodocianych pociech. Książka ta pomoże im też w ich zrozumieniu, wychowaniu i ułożeniu z nimi poprawnych kontaktów.

80.* OMBACH Marina

W poszukiwaniu prawdziwej miłości. / Marina Ombach. – Warszawa: Wydaw. AWK – MAG, 1994

Książka ta mówi o sprawach, które są udziałem każdego człowieka rozpoczynającego dorosłe życie. Ma na celu przekonanie, aby nie ulegali mirażom krótkotrwałej fascynacji, aby nie podejmowali nieprzemysłanych decyzji – tylko poczekali na tę prawdziwą miłość. Autorka jest przekonana, że wiedza o fizjologii organizmu człowieka jest każdemu potrzebna i także ją przedstawia, ale przede wszystkim chciałaby przekonać młodzież, iż przedwczesne podjęcie współżycia płciowego, zamiast wzbogacić, zwykle komplikuje życie obojgu partnerom.

81.* PADIOLEAU Marie-Françoise

***Nastolatki czyli Co się dzieje z ciałem i duszą, gdy ma się 13-18 [trzy-
naście – osiemnaście] lat.*** / Marie Françoise Padioleau; przeł. Agnieszka Rabińska. – Katowice: Wydaw. Akapit, 1993

Zob. poz. 16

82.* PERICO Giacomo

***Młodość, miłość i seksualność.* / Giacomo Perico; przekł. [z wł.] Elżbieta Kułakowska. – Kraków: Wydaw. WAM. Księża Jezuita, 1996**

Książka ta skierowana jest przede wszystkim do młodzieży, choć tematy w niej poruszone mogą zainteresować rodziców i wychowawców. Autor, włoski jezuita, w oparciu o nauki chrześcijańskie stara się przybliżyć młodzieży różne formy miłości i seksualności. Porady autora mogą być wspinałymi drogowskazami w poruszaniu się po skomplikowanym świecie uczuć, szczególnie dla młodzieży katolickiej.

83.* PULIKOWSKI Jacek, URBANIAK Grażyna, URBANIAK Andrzej
***Młodzi i miłość.* / Jacek Pulikowski, Grażyna i Andrzej Urbaniak. – Poznań: Wydaw. Oficyna Współczesna, 1998**

Książka jest rezultatem spotkań młodych ludzi z całej Polski na tygodniowej sesji poświęconej miłości i rodzinie (Dominikańskie Kolokwium w Hermanicach 1994 r.). Teksty opracowane zostały bezpośrednio z nagrań magnetofonowych. Słuchaczami była młodzież szkół średnich i studenci, wszyscy oni poszukiwali odpowiedzi na pytanie – czym jest miłość. Książka stara się odpowiedzieć na to pytanie. Omawia m. in. zagadnienia: miłości, jej rozwoju, płciowości człowieka, komunikacji płci i odpowiedzialności. Traktuje o trudnościach, problemach i trudnych wyborach życiowych. Zadaniem tej książki jest niesienie wsparcia i pomocy młodym ludziom poprzez wyjaśnienia, wskazówki i praktyczne rady. Pozycja polecana przez autorów również rodzicom.

84.* QUOIST Michel

***Rozmowy o miłości.* / Michel Quoist; przeł. Mieczysław Rzepniewski. – Wyd. 3. – Warszawa: Wydaw. Sióstr Loretanek, 1991**

Książka jest zbiorem refleksji i medytacji, których celem jest pomóc młodemu czytelnikowi w odkryciu lub ponownym odnalezieniu piękna, wielkości, ale i także wymagań miłości. Autor zastosował niecodzienną formę literacką, rzetelną wiedzę ubrał w wyimaginowaną historię młodego człowieka, odwiedzającego regularnie Mędrca, który wprowadza go w arkana życia. W ten sposób próbuje nauczyć młodzież postępowania w różnych sytuacjach życiowych. Oprócz głównego tematu miłości poruszona są m. in. takie zagadnienia, jak: cierpienie, seksualność, celibat, moralność, samotność, separacja, rozwód, wiara. Pozycja przeznaczona jest dla starszej młodzieży.

85.* REINSTEIN Mike, REINSTEIN Reina J.

***Astrologia dla nastolatków.* / Mike Reinstein, Reina J. Reinstein. – Łódź: Wydaw. „Ravi”, 1998**

Co to jest astrologia i do czego się nadaje? Czy może coś podpowiedzieć w życiu nastolatka? Na te i inne pytania odpowiadają autorzy i pół serio, pół żartem piszą o tym, co jest charakterystyczne dla poszczególnych znaków zodiaku przede wszystkim w kwestii przyjaźni i miłości, ale

i w wyglądzie zewnętrznym, w zmaganiu się ze szkołą, w sposobie spędzania wolnego czasu itd. Według autorów do powstania tej książki przyczyniły się dezyderaty samych zainteresowanych, czyli trzynasto-siedemnastoletków.

86.? RING Gabrielle

***Nastolatki pytają o... seks.* / Gabrielle Ring; przeł. [z niem.] Ewa Kwiatkowska. – Warszawa: Wydaw. Egmont Polska, 1995**

Książka ta jest bardzo rzeczowa, obejmuje prawie wszystkie problemy okresu dojrzewania i rozwoju seksualnego. Autorka pracując m. in. w Międzyszkolnej Poradni Młodzieżowej spotykała się na co dzień z poruszonymi w książce problemami młodych dziewczyn. Bez pruderii odpowiada na nurtujące je pytania. Książka otrzymała bardzo pochlebny recenzję prof. Michaliny Wisłockiej. Pozycja należy do serii „Nasze sprawy”.

87.? RING Gabrielle, LÄMMLE Brigitte

***Nastolatki pytają o... miłość.* / Gabrielle Ring, Brigitte Lämmle; przeł. [z niem.] Elżbieta Grygiel. – Warszawa: Wydaw. Egmont Polska, cop. 1995**

Książka zawiera blisko 100 listów dziewczyn od 13 do 17 roku życia, próbujących poradzić sobie z problemami pierwszych przyjaźni i miłości. Autorki w swoich odpowiedziach traktują sprawy uczuć i ciała bez zakłamania, unikają moralizatorstwa, szanują prawo młodych osób do prywatności, intymności i nieuniknionego uczenia się na błędach. Książkę powinni wziąć do ręki także rodzice – przypomną sobie, jacy sami kiedyś byli i może lepiej zrozumieją swoje dorastające dzieci, ich bunt i pragnienie samodzielności, ich ciekawość spraw ciała, ich tęsknotę za miłością i czułością.

88.? ROMERO John

***Dziewczyny w oczach chłopców.* / John Romero; [tł. Piotr Pękała]. – Wrocław: Wydaw. Astrum, 1994**

Książka ta uchyli dziewczętom rąbka tajemnicy, jaką owiana jest płęć „brzydka”, jeśli chodzi o stosunki męsko-damskie. Zawarte są w niej odpowiedzi na pytania dziewcząt, które z reguły mają wątpliwości już po pierwszych kontaktach z płcią przeciwną. Autor stara się pomóc dziewczętom zrozumieć psychikę chłopców, ich zachowanie i oczekiwania. Znajomość choć kilku zasad w postępowaniu z chłopcami pomoże dziewczętom także w pozbyciu się kompleksów i nabyciu pewności siebie. Książka wchodzi w skład serii „Nastolatki. Przewodnik po życiu i miłości”. Skierowana do młodszych nastolatków.

89.* ROMERO John, BORZYMOWSKA Barbara

***Szkoła flirtowania.* / John Romero, Barbara Borzymowska. – [Wyd. 2]. – Wrocław: Wydaw. Astrum, 1995**

Książka jest zbiorem rad i sugestii autorów na temat komunikacji z dru-

gim człowiekiem. Nastolatek wie, że umieć flirtować to prawdziwa sztuka, ale do końca nie wie jak się do tego zabrać. Właśnie ta pozycja, zdaniem autorów, pomoże młodzieży pokonać bariery i trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu kontaktów między płciami. Książka wchodzi w skład serii „Nastolatki. Przewodnik po życiu i miłości”.

90.? SCHUSTER Gaby

Księga 1000 [tysiąca] porad dla nastolatek. / Gaby Schuster; przeł. [z niem.] Janina Raszkowska. – Warszawa: Wydaw. Interart, 1995
Zob. poz. 54

91.? SCHWABENTHAN Sabine, WEIGERT Vivian

Dziewczęta: poradnik dla nastolatek. / Sabine Schwabenthan, Vivian Weigert; przeł. Magdalena Izabela Lipińska. – Wrocław: Wydaw. Metrum, cop. 1994
Zob. poz. 55

92.* SHELLENBERGER Susie, JOHNSON Greg

Abecadło miłości: tylko dla nastolatków. / Susie Shellenberger, Greg Johnson; przekł. Zbigniew Kościuk. – Warszawa: Oficyna Wydaw. Vocatio, 1997

Głęboka a zarazem zabawna i praktyczna książka dla młodzieży o problemach dorastania, odpowiedzialności, miłości i Bogu. Autorzy odpowiadają otwarcie i rzeczowo na pytania zadane przez młodzież, starają się im w bardzo przystępny sposób uświadomić wagę niektórych podjętych decyzji oraz ich konsekwencje. Książka przeznaczona dla młodszej młodzieży, która ufając Chrystusowi, gotowa jest przestrzegać bożych norm.

93.* SHELLENBERGER Susie, JOHNSON Greg

Dziewczyny i chłopcy. / Susie Shellenberger, Greg Johnson; przekł. Agnieszka Karpowicz. – Warszawa: Oficyna Wydaw. Vocatio, 1995
Zob. poz. 56

94.* SŁAWIŃSKI Stanisław

Dojrzewać do miłości: rozmowy o samowychowaniu. / Stanisław Sławiński. – [Wyd. 2]. – Warszawa: Wydaw. PAX, 1998

Książka obszernie i bez przemilczeń mówi o sprawach seksu, wyraźnie akceptując swą aprobatę dla wartości religii katolickiej. Czytelnik odnajdzie w miarę wyczerpujące odpowiedzi na najbardziej intymne pytania i wątpliwości. Pomysł powstania książki wyrósł ze spotkań i dyskusji z młodzieżą. Jest więc ona rezultatem żywych kontaktów autora z problemami młodych ludzi. Przytoczone w niej dialogi i wypowiedzi młodzieży w wielkiej mierze poszerzają informacje i rady autora na tak ważne tematy, jakimi są miłość, przyjaźń i seks. Książka przeznaczona jest dla starszej młodzieży, a jej celem inspiracja adresatów do zrozumienia siebie i otaczającego ich świata.

95.* SŁAWIŃSKI Stanisław

***Słubuję Ci miłość...: przygotowanie do życia w rodzinie.* / Stanisław Sławiński. – [Wyd. 2]. – Warszawa: Instytut Wydaw. PAX, 1994**

Rozwiązania będące próbą przybliżenia problemów związanych z płcią. Autor podejmuje następujące tematy: dojrzałość, kobiecość, męskość, miłość, rola i sens współżycia płciowego, kontrola płodności, rodzicielstwo, funkcje rodziny. Publikacja przeznaczona dla starszej młodzieży.

96.* SZTANDER Wanda

***Przed klasówką z miłości.* / Wanda Sztander. – Warszawa: Wydaw. Nasza Księgarnia, 1990**

Problemy miłości widziane w różnych aspektach. Zawarte w książce treści umożliwiają i zwiększają szansę na głębsze odczuwanie i zrozumienie przez młodego człowieka, wielu ważnych spraw osobistych. Autor uczy jak analizować swoje postępowanie, aby dokonać odpowiednich wyborów. Próbuje pomóc nastolatkom w odszukaniu i budowaniu swojego „własnego ja”. Książka ta należy do znanej serii młodzieżowej „Orientacje”.

97.* ŚLIWERSKI Wojciech

***Kocha, ... lubi, ... szanuje?: psychozabawy.* / Wojciech Śliwerski. – Kraków: Oficyna Wydaw. Impuls, 1996**

To znakomita książka dla tych, którzy szukają partnera, dla zakochanych, narzeczonych, młodych małżeństw, dla każdego, kto szuka odpowiedzi na tytułowe pytanie i lubi przy tym różnego rodzaju testy psychologiczne.

98.* WILK Jadwiga

***Czy zawsze chodzi o miłość?* / Jadwiga Wilk. – Wrocław: Wydaw. Astrum, 1995**

Poradnik ten adresowany jest do młodzieży nie tylko ze szkół średnich, ale także nieco starszej. Porusza problemy psychologii uczuć właśnie tych młodych ludzi. Każda jego część jest osobną opowieścią o problemach związanych z miłością, opatrzonym komentarzem autorki. Pozwala to czytelnikowi przeanalizować wiele spraw i nabrać do nich dystansu. Niejeden marzy o miłości, o kimś, kto będzie go rozumiał, będzie dzielił z nim troski i radości. Gdy wystąpią problemy – trzeba je umieć rozwiązać. Właśnie ten poradnik będzie pomocny przy tego typu sprawach. Książka należy do serii „Nastolatki. Przewodnik po życiu i miłości”.

99.* WOJCISZKE Bogdan

***Psychologia miłości: intymność, namiętność, zaangażowanie.* / Bogdan Wojciszke. – Wyd. 2. – Gdańsk: Gdańskie Wydaw. Psychologiczne „Marabut”, 1994**

Zob. poz. 20

1.2.3. Młodzież – rodzice

Trzeci, ostatni dział książek popularnonaukowych zawiera tylko dwie pozycje, ale poruszane w nich zagadnienia należą do jednych z ważniejszych problemów młodzieży, czyli o wzajemnych kontaktach między nimi a rodzicami – silie obopólnego oddziaływania na siebie oraz przerażających niekiedy rezultatów tych działań. Książki zawierają wiele wyjaśnień, porad i wskazówek dla młodzieży: jak się zachować, w jaki sposób rozmawiać z rodzicami, a także jak postępować w trudnych lub nawet groźnych dla nich sytuacjach.

100.* BORZYMOWSKA Barbara, ROMERO John
***Zrozumieć swoich starych.* / Barbara Borzymowska, John Romero.**
– Wrocław: Wydaw. Astrum, 1995

Poradnik omawiający jeden z najbardziej trudnych problemów okresu dojrzewania, czyli porozumienia z rodzicami. Ten odwieczny problem towarzyszy każdemu pokoleniu, a pojawia się lub nasila właśnie w trakcie dojrzewania, utrudniając życie całej rodzinie, nie tylko młodzieży. Autor ma głęboką nadzieję, że dzięki tej książce młody czytelnik nie tylko zrozumie swoich rodziców, ale dowie się, jak sprawić, aby oni go zrozumieli. Poradnik jest napisany w formie obszernych odpowiedzi autora na pytania i zagadnienia nadesłane przez młodzież. Książka należy do serii „Nastolatki. Przewodnik po życiu i miłości” i jest szczególnie godna polecenia młodzieży.

101.* FOWARD Susan
***Toksyczni rodzice.* / Susan Foward; przekł. Ryszard Grażyński.**
– Warszawa: Wydaw. Jacek Santorski & CO Agencja Wydaw., 1992

Książka adresowana jest do młodzieży, jak również do ich rodziców, dlatego też podzielona jest na dwie części adekwatne do adresatów. Celem tej lektury jest pomóc nastolatkowi uwolnić się od przeświadczenia, że coś jest z nim nie w porządku i tym samym zwiększyć jego wiarę w siebie. Jest to szczególnie ważne w okresie dojrzewania, gdyż młodzież w tym czasie jest często zakompleksiona i obciążona wieloma problemami, z którymi nie może sobie poradzić. Autorka stara się wytłumaczyć istotę toksyczności rodziców i nauczyć młodego człowieka radzenia sobie właśnie w takiej sytuacji. W rezultacie nastolatek ma szansę na uniknięcie w przyszłości powielania złych wzorców i ułożenia sobie normalnego, szczęśliwego życia. Rodzice, którzy przeczytają poradnik uzyskują zaś szansę przerwania błędnego koła „infekowania” swoich dzieci „toksycznymi” rezultatami własnej przeszłości. Autor ma nadzieję, iż unacznienie im powodów ich negatywnego działania na dziecko pozwoli im na ich pozytywną zmianę.

2. LITERATURA PIĘKNA

2. 1. Potrzeby i doświadczenia w miłości oraz wynikające z nich zachowania

Zamieszczone w tym dziale książki przedstawiają bez tajemnic doświadczenia i odczucia bohaterów – radość, nadzieję, obawę, lęk oraz kłopoty i dylematy związane z byciem we dwoje. Młodzi czytelnicy mają sposobność na ich przykładzie przyrzeć się bliżej przedstawionym historiom, które mogą stać się przestrogą przed popełnieniem podobnego błędu lub w innym przypadku wskażą im rozwiązanie jakiegoś nurtującego ich problemu.

102. BLOBEL Brigitte

***Cześć siostrzo, zakochałam się!: zapis miłości.* / Brigitte Blobel; przeł. Dorota Lulińska. – Warszawa: Wydaw. Egmont Poland, Ltd, 1992**

Książka ta wchodzi w skład serii „Nasze sprawy”. Bohaterką jest siedemnastoletnia Diana, korespondująca ze swoją starszą siostrą. Pisze do niej o swych uczuciach, obawach i kłopotach. Siostra Diany – Martina udziela jej zawsze dobrej i mądrej rady. Jest to książka o miłości – bez tajemnic, w której znajduje się opis długiej, często trudnej drogi od pierwszego zakochania się do dojrzałego stosunku miłosnego. Autorka chciałaby, aby dla dziewcząt, które nie posiadają wspaniałej starszej siostry ta książka stała się drogowskazem na pełnej emocji drodze ku pierwszej spełnionej miłości. Zalecane starszym dziewczętom.

103. BRÖGER Achim

***Ja i dziewczyny.* / Achim Bröger; przeł. [z niem.] Izabella Korsak. – Warszawa: Wydaw. Nasza Księgarnia, 1995**

Bohaterem tej frapującej książki jest siedemnastoletni Martin, który opowiada o swoich trzech kolejnych dziewczynach i o miłości do jednej z nich. Opisuje pierwsze doświadczenia miłosne, zwierza się niekiedy z bardzo intymnych przeżyć. Autor z dużą wnikliwością przedstawia dojrzewanie uczuciowe i seksualne nastolatka. Książka skierowana do starszej młodzieży.

104. MAKRIS Kathryn

***Peter i Julienne.* / Kathryn Makris; przeł. z ang. Eliza Jeż. – Poznań: Wydaw. Repro – Centrum, 1993**

Książka bardzo ciekawa zarówno w treści, jak i w formie, rozpoczęła nową serię wydawniczą „Teenagers” skierowaną do nastolatków. Tytułowi bohaterowie – amerykańskie nastolatki Julienne i Peter – przedstawiają każde ze swej strony, historię ich związku. Pierwsza miłość w podwójnym zwierciadle może pomóc młodzieży zrozumieć oczekiwania, zachowania i potrzeby płci przeciwnej.

2. 2. Przyjaźń

Druga, oprócz miłości, najważniejsza wartość życia ludzkiego to przyjaźń. W wieku dojrzewania, szczególnie potrzebna i pożądana. Książki zgrupowane w tym dziale przedstawiają ją jako wspaniałą, bardzo pozytywną więź, która nieraz bywa silniejsza od ułotnych namiętności. Przyjaźń, która odkrywa, nie tylko u nastolatków, najlepsze strony charakteru ale i motywuje ich do poświęcenia, współczucia i okazywania pomocy drugiej osobie. Książki te przekazują młodemu czytelnikowi właściwie gotowe wzorce do naśladowania, uświadamiając mu zarazem wagę i istotę przyjaźni.

105. AUSTEN Carrie

***Wymarzony chłopiec Julie.* / Carrie Austen; przeł. z ang. Zofia Kierszys. – Warszawa: Wydaw. Marba Crown LTD, 1992**

Bohaterka książki pełni rolę narratorki, relacjonuje ze swego punktu widzenia zdarzenia dotyczące najbliższego otoczenia, domu rodzinnego, szkoły i codziennych spraw czterech przyjaciółek. Dziewczęta tworzą zgrany zespół, uzupełniający się i wspomagający w trudnych sytuacjach. Przyjaciółki różnią się nieco od polskich rówieśniczek swym bardziej dojrzałym i odpowiedzialnym podejściem do życia. Zakładają firmę i pracują w niej zarobkowo w czasie weekendów. Oprócz przyjaźni w powieści opisana jest pierwsza fascynacja i zauroczenie Julie chłopcem. Jej zachowanie wystawia na próbę przyjaźń z pozostałymi dziewczętami. Pi-sarka koncentruje swą uwagę na procesie dojrzewania biologicznego i społecznego bohaterki. Pozycja warta przeczytania.

106. BLAKE Susan

***Ukraść Josha: portrety.* / Susan Blake; przeł. Marek Wójcikiewicz. – Katowice: Wydaw. Akapit, 1992**

Lauren ma 17 lat i masę kłopotów rodzinnych i osobistych. Zmuszona jest zmienić szkołę, porzucić przyjaciół i miasto, w którym się wychowała. Ale wszystkie kłopoty wydadzą się jej drobnostką w porównaniu z problemem, który wkrótce przed nią stanie. Annie, kuzynka Lauren, przedstawi jej swego chłopaka – Josha. Nieoczekiwana odwzajemniona miłość skomplikuje życie Lauren. Dziewczyna będzie się bronić przed tym uczuciem. W końcu jednak nie uniknie wyboru – przyjaźń Annie, czy miłość Josha.

107. BOROWA Maria

***Ogrody.* / Maria Borowa. – Wrocław: Wydaw. Siedmioróg, 1997**

Bohaterką powieści jest szesnastoletnia Monika, która wraz z rodzicami ulega wypadkowi samochodowemu. Rodzice giną, a dziewczyna zostaje unieruchomiona na wózku inwalidzkim. Towarzyszy jej szok, ból, cierpienie. Na pełną izolację nie pozwala jej dwoje ludzi: siostra i Piotr. Siedemnastoletni Piotr, ciężko chory chłopiec „wrywa” Monikę z depresji.

Autorka akcentuje wagę przyjaźni, która jest pomocna w zmaganiach z losem i staje się oparciem w trudnych momentach życia ludzkiego.

108. LANDAU Irena

***Jeśli mnie kochasz.* / Irena Landau. – Poznań: Wydaw. Podsjedlik – Raniowski i Sp., 1994**

Kolejna książka z serii „Biblioteka Marianny”, tym razem w wznowionej formie graficznej. Bohaterkami są trzy przyjaciółki, z których każda przeżywa swoją pierwszą miłość. Nowe uczucie staje się źródłem wielu trudnych pytań. Do tego dochodzą problemy związane z domem i szkołą ... Z pewnością dziewczęta znajdują tu sprawy sobie bliskie.

109. MARIAŃSKA Ludmiła

***To ja, Agata.* / Ludmiła Mariańska. – Wrocław: Wydaw. Dolnośląskie, 1997**

Bohaterką jest Agata, która ulega wypadkowi i z powodu poważnie uszkodzonego kolana musi diametralnie zmienić dotychczasowe życie: odejście ze szkoły o profilu sportowym, porzucenie marzeń o sportowych sukcesach poważnie wpływa na jej stan emocjonalny. Ten trudny okres pomagają jej przetrwać koleżdy i koleżanki, a przede wszystkim przyjaźń z pisarką poznaną w szpitalu. Pisarka zastępuje Agacie prawdziwą babcię, której nie miała. Agata daje zaś kobiecie radość z obcowania z młodością i uczucie, że jest komuś potrzebna. Miłość, przyjaźń, koleżeństwo – kontakty z ludźmi łagodzą dramat Agaty. Osobiste nieszczęście przestało być jednostkowym wypadkiem dziewczyny.

110. OSTRAWICKA Beata

***Zaledwie kilka dni.* / Beata Ostrawicka. – Kraków: Wydaw. Baron i Suszczyński, 1998**

Powieść ta jest krótką kroniką przyjaźni i miłości dwóch szesnastoletnich przyjaciółek. Wprawdzie można być pewnym, że po książkę sięgną panienki raczej ze szkoły podstawowej, lecz nie zmienia to faktu, że przedstawiono w niej problemy ważne dla wszystkich, zarówno młodszych, jak i starszych nastolatek. Oprócz zawirowań pierwszego miłosego oczarowania mamy tu kwestię uczciwości i lojalności w przyjaźni, którą autorka podkreśla jako ważniejszą od ulotnych namiętności.

2. 3. Pierwsze fascynacje

Okolo trzynastego roku życia pojawia się większe wzajemne zainteresowanie sobą dziewcząt i chłopców. Tworzą się pierwsze pary. Nastolatki zakochują się: szybko – od poznania do wyznania miłości może minąć kilkanaście minut; żarliwie – miłość przyprawia ich o wypieki na twarzy i zawroty głowy; głośno – czynią wiele zamieszania swoim zachowaniem. Raz są smutni i przygnębieni (bo oprócz uniesień pierwszych

miłości „gnębią” ich kłopoty domowe i szkolne), na szczęście jednak częściej są radośni, weseli i rozbrykani. Książki zgrupowane w tym dziale pokażą młodemu czytelnikowi bohaterów, którzy przeżywają właśnie takie emocje i uwikłani są w tego rodzaju kłopoty. Uświadomią nastolatkom, że ich dylematy nie są problemami jednostkowymi, pokazując im zarazem różnego rodzaju wyjścia z zaistniałych sytuacji i opresji.

111. CRECCH Sharon

***Absolutnie zwyczajny chaos.* / Sharon Crech; przeł. z ang. Joanna Kazimierczyk. – Gdańsk: Wydaw. Novus Orbis, cop. 1994**

Bohaterką utworu jest trzynastoletnia Mary. Iluzję autentyczności znakomicie podkreśla forma pamiętnika. W powieści pojawia się wiele spraw godnych uwagi, zaskakujących i zabawnych. Mary przeżywa pierwszą odwzajemnioną fascynację miłosną. Śmieszne autokomentarze odsłaniają perypetie dziewczyny i chłopca, którzy nie wiedzą, w jaki sposób wyrazić swoje uczucia, kiedy dotknąć, a kiedy się pocałować. Adresowana do młodszych dziewcząt.

112. DOMAGALIK Janusz

***Księżniczka i chłopcy.* / Janusz Domagalik. – Łódź: Wydaw. Parnas, 1992**

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. Książka kierowana do młodszej młodzieży.

113. FOX Marta

***Agaton – Gagaton: jak pięknie być sobą.* / Marta Fox. – [Wyd. 2]. – Wrocław: Wydaw. Siedmioróg, 1997**

Powieść jest kontynuacją książki *Batoniki Always: miękkie jak deszczówka*. Bohaterką jest piętnastoletnia, inteligentna, bystra i mająca duże poczucie humoru dziewczyna. Jej rodzina to wzór rodziny, każdy mimo zabiegania i zapracowania ma dla drugiego wiele cierpliwości i życzliwości. Agata często swoje trudne pytania kieruje do babci i otrzymuje piękne i mądre odpowiedzi. Ponieważ książka kończy się odkryciem przez Agatę rodzącego się uczucia między nią a Kubą, można sądzić, iż autorka opíše dzieje ich miłości w następnym tomie. Powieść kierowana do młodszych czytelniczek.

114. FOX Marta

***Batoniki Always: miękkie jak deszczówka.* / Marta Fox. – [Wyd. 2]. – Wrocław: Wydaw. Siedmioróg, 1997**

Powieść dla młodszych nastolatek, które w osobie bohaterki książki Agaty znajdą „bratnią duszę”, a jej perypetie nie tylko sercowe, pozwolą zna-

leżć odpowiedź na wiele własnych problemów. Ta opowieść z życia Agaty, napisana w konwencji luźnych notatek „na temat”, jest na tyle poważna, na ile poważne są sprawy wieku dojrzewania, a jednocześnie ta tyle zwariowana, na ile zwariowany jest świat dorosłych widziany oczami osoby „prawie dorosłej”.

115. GRABOWSKI Andrzej

***Trzy tygodnie z drużyną Chuligan.* / Andrzej Grabowski. – Tarnów: Oficyna Wydaw. Karat, 1997**

Kontynuacja znanych powieści dla młodzieży *Fikus*, *Zenek* i *Ciężkogłowy* oraz *Hilary* i *ruskie pierogi*. Nowe przygody piątki nieodłącznych przyjaciół. Harcerski obóz, pierwsza miłość, przygoda, żart, dowcip i humor. Koleżeństwo, przyjaźń i partnerstwo. Poruszone problemy sprawiają, iż książka ta powinna być bardzo życzliwie przyjęta przez najmłodszych nastolatków.

116. LEGUT Lucyna

***Miłość trzynastolatki: książka dla dorastających dziewcząt.* / Krystyna Legut. – Łódź: Wydaw. Akapit Press, 1998**

Narratorką i główną bohaterką jest nastoletnia Paulina, która wywodzi się z rodziny artystycznej, jest osobką niebanalną i śmiało patrzącą na świat. Książka pod płaszczykiem historii miłosnej, przemycia wyraźnie walory edukacyjne. Powieść utrzymana jest w pogodnym duchu mimo poruszanych w niej poważnych problemów. Skierowana do najmłodszych nastolatków.

117. MUSIEROWICZ Małgorzata

***Brulion BeBe B.* / Małgorzata Musierowicz. – Łódź: Wydaw. Akapit Press, 1993**

Powieść, której akcja rozgrywa się w Poznaniu w 1988r. Beata Bitner „BeBe” wraca po wakacjach do swojej starej „skostniałej” szkoły. Perypetie szkolne łączą się z poważnym, aczkolwiek mocno skrywanym uczuciem BeBe do szkolnego kolegi, pogłębiając dodatkowo jej problemy. Książkę, jak i pozostałe powieści tej autorki, czyta się bardzo dobrze.

118. MUSIEROWICZ Małgorzata

***Małomówny i rodzina.* / Małgorzata Musierowicz. – Łódź: Wydaw. Akapit Press, 1994**

Jest to opowieść o przygodach nastolatków próbujących odnaleźć skarb. Autorka znana z pełnych humoru i radości życia powieści dla nastolatków, tu też wiele miejsca poświęciła ich przyjaźni i pierwszym miłości. Książka przeznaczona dla młodszych czytelniczek, należy do serii „Jeżycjada”.

119. MUSIEROWICZ Małgorzata

***Szósta klepka.* / Małgorzata Musierowicz. – Łódź: Wydaw. Akapit Press, 1995**

Pierwsza pozycja „Jeżycjada” – cyklu powieści dla dziewcząt, zwanego tak od nazwy poznańskiej dzielnicy Jeżyce. Bohaterką powieści jest spokojna Czesia Zakówna. Pierwsze przyjaźnie i miłości burzą ład Czesinego życia. Humor, dowcip i naturalność postaci oraz sytuacji czynią z tej książki znakomitą lekturę dla najmłodszych nastolatków.

120. NIZIURSKI Edmund

***Adelo, zrozum mnie!* / Edmund Niziurski. – Łódź: Wydaw. 86 Press, 1995**

Humorystyczna powieść dla młodzieży. Młodzi bohaterowie „gnębieni” przez los, popadają w głębokie tarapaty. Przeżywają nieprawdopodobne przygody, a że są w wieku 14 lat, nie odbywa się bez kłopotów sercowych... Świetna lektura dla młodszych nastolatków.

121. NOWACKA Ewa

***Spotkanie nie wiadomo z kim i inne opowiadania.* / Ewa Nowacka. – Łódź: Wydaw. Hamal Books, 1994**

Książka jest zbiorem trzynastu opowiadań o życiu dziewcząt i chłopców, o szkole i o rodzinie, o przyjaźni i pierwszej miłości, a także o wszelkich innych kłopotach związanych z wiekiem dorastania i samym życiem na wsi (dojazdy do szkoły, praca w gospodarstwie itp.).

122. OŻOGOWSKA Hanna

***Tajemnica zielonej pieczęci.* / Hanna Ożogowska. – Łódź: Wydaw. Akapit Press, 1994**

To pełna humoru powieść dla młodszych nastolatków. Bohaterami są dziewczynki i chłopcy z wyższych klas szkoły podstawowej. Wspólnie przeżywają mnóstwo przygód, wikłają się w różne intrygi. Związują się pierwsze głębokie uczucia. Znakomita powieść z happy endem.

123. OŻOGOWSKA Hanna

***Za minutę pierwsza miłość.* / Hanna Ożogowska. – Łódź: Wydaw. Akapit Press, 1995**

Opowieść o uczuciach uczniów klasy siódmej jednej z warszawskich podstawówek. Marcin, Kostek, Irka, Ewa wodzą rej wśród swoich kolegów, codzienność staje się przygodą, a obok gorących przyjaźni pojawia się pierwsza miłość. Przeżywają pierwsze spojrzenia i spotkania. Pełna ciepła powieść napisana dowcipnie, z dużym poczuciem humoru i wyczuciem problemów dorastającej młodzieży.

124. SNOPKIEWICZ Halina

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

Powieść mająca formę pamiętnika. Autorka z dużym wyczuciem kreśli portret psychologiczny głównej bohaterki. Koncentruje się na przeżyciach i problemach związanych z wiekiem dorastania na miłości, przyjaźni, za-

bawnych psotach. Adresowana do młodszych nastolatków i choć ukazuje realia życia w latach 1948-1951, warto ją przeczytać.

2. 4. Miłość przewyciężająca różne trudności

Miłość potrafi uskrzydlić każdego człowieka, a tym bardziej nastolatka. Książki zebrane w tym dziale, właśnie w taki sposób traktują miłość. Bohaterowie pod jej wpływem „przeobrażają się”, pragną uporać się z kłopotami, pomagają sobie wzajemnie. Dla nich to uczucie jest odskocznią od różnych problemów, łagodzi ból i rozgoryczenie życiem. Pozwala inaczej, pozytywniej postrzegać świat. Książki te rozwijają u czytelnika wrażliwość na drugą osobę, uświadamiają mu jak silne jest to uczucie i jak wspaniale jest być z drugim człowiekiem.

125. BORSKI Lech

Szara róża. / Lech Borski. – Katowice: Wydaw. Edytor, 1994

Pełna uczuć powieść dla starszej młodzieży. Chłopak staje w obronie przypadkowo spotkanej dziewczyny, gdy ta bezskutecznie próbuje uwolnić się od zaczepki kolegi. Spędzą ze sobą niespełna dwa dni. Za mało, by uczucie, które zaczęło kiełkować, mogło się rozwinąć, a jednocześnie dosyć, by przyniosło ze sobą wiele nadziei. Chłopak wyjeżdża, dziewczyna czeka na listy. To spotkanie zmieniło jej życie – po raz pierwszy ktoś zadał sobie trud, by w jej pozornie nieefektywnej postaci dostrzec ukryte piękno. Chłopak nazywa ją wszak „szarą różą”...

126. CONKLIN Barbara

Zakochaj się. / Barbara Conklin; przeł. Elżbieta Pajewska. – Gdańsk: Wydaw. Phantom Press International, 1992

Od śmierci Paula, ukochanego chłopca Mariah, minęło kilka lat i dziewczyna była pewna, że nie spotka już nikogo tak wspaniałego jak on. Pewnego razu przyjaciółka zaproponowała jej udział w przedstawieniu szkolnym. Partnerem scenicznym i gwiazdą spektaklu był Dan Gordon. Kiedy poprosił ją o spotkanie, Mariah wiedziała, że nadszedł moment wyboru – albo przeszłość, albo przyszłość. Książka należy do serii „Słodkie marzenia”.

127. ERLBACH Arlene

Do miłości jeden krok. / Arlene Erlbach; przeł. Julia Turlejska. – Warszawa: Wydaw. Da Capo, cop. 1997

Zakompleksiona dziewczyna o imieniu Leini uważa, że „tusza” jest przyczyną jej samotności. Kiedy już traci nadzieję, że znajdzie swoją miłość, spotyka Franka. Chłopiec obawia się jednak, że Leini jest typową rozpieszczoną córką bogatych ludzi o podłym charakterze. Życie toczy się dalej, a zaskoczona Leini przekonuje się, że podoba się Frankowi taka, jaka jest. Nawet jeśli chciałby coś zmienić, to na pewno nie jej wygląd. Frank zaś po bliższym poznaniu dziewczyny stwierdza, jak bardzo się mylił.

128. HEBERT Marie Francine

Niepokoje serca. / Marie Francine Hebert; przeł. Agnieszka Bieniewska. – Warszawa: Polski Dom Wydawniczy, 1994

Książka jest pierwszą częścią trylogii o miłości. Piętnastoletnia Lea czuje się samotna i nieszczęśliwa. Jej ukochany brat przyjaźni się z jej przyjaciółką, a z rodzicami tak trudno nawiązać kontakt. Dopiero pojawienie się w jej życiu Bruna, zmienia jej nastawienie do siebie i świata. Trylogia wchodzi w skład serii „Kocha, lubi, szanuje”.

129. HEBERT Marie Francine

W poszukiwaniu miłości. / Marie Francine Hebert; przeł. Agnieszka Bieniewska. – Warszawa: Polski Dom Wydawniczy, 1994

Druga część trylogii tej autorki. Opowiada o miłosnych perypetiach Lei Tremble, uważającej się za najbrzydszą dziewczynę w mieście. Sercowe kłopoty są dla dziewczyny odskocznią od problemów rodzinnych. Dziewczyna potrzebuje akceptacji i miłości, a tymczasem musi pełnić funkcję mediatora między zwaśnionymi rodzicami.

130. MONTGOMERY Lucy Maud

Biała magia. / Lucy Maud Montgomery; przeł. [z ang.] Joanna Kazmierczyk. – Gdańsk: Wydaw. Novus Orbis, 1994

Książka przedstawia ciemne strony ludzkiej natury, ale też przekonuje nas, że można wznieść się ponad nienawiść i pokonać zło, odzyskać wiarę w ludzi i odnaleźć cel w życiu. Znakomicie łączy pierwiastki powieści gotyckiej i zjawiska nadprzyrodzone z melodramatem. Autorka próbuje przekonać nas, że miłość może pokonać zło a nawet śmierć.

131. O'CONNELL June

Dwie miłości. / June O'Connell; przekł. Irena Dawid-Olczyk. – Łódź: Wydaw. Hamal Books, 1994

Kari po śmierci ukochanego ojca, mieszka wraz z matką w Południowej Louisianie. Przystojny Brandon mieszka tam wraz z ojcem od rozvodu rodziców. 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 rozbitcia związku swoich rodziców. Tymczasem i między nimi nawiązuje się sympatia. Książka przeznaczona dla młodszych czytelniczek.

132. QUIN-HARKIN Janet

Chłopak z sąsiedztwa. / Janet Quin-Harkin; przeł. z ang. Alicja Miśiak. – Katowice: Wydaw. Videograf II Sp. z o.o., 1996

Historia młodej amerykańskiej dziewczyny, która po przeprowadzce całej rodziny na wieś nie może się przystosować do nowych warunków. Tęsknota za miastem i dawnymi przyjaciółmi, a z drugiej strony uczucie jakim zaczyna darzyć syna sąsiadów sprawiają, że bohaterka staje przed koniecznością trudnych wyborów. Książka należy do serii „Love story”.

133. SELINKO Anne Marie

***Byłam brzydką dziewczyną.* / Anne Marie Selinko; przeł. [z niem.] Ludwika Ciechanowiecka. – Łódź: Wydaw. Faktura – press, 1992**

Powieść o brzydkiej i niepozornej dziewczynie. Niezwykła miłość do czarującego młodego mężczyzny sprawia, że bohaterka postanawia zmienić swoje życie i przeobraża się w atrakcyjną kobietę. Powieść adresowana do starszych dziewcząt.

134. SIESICKA Krystyna

***Zapałka na zakręcie.* / Krystyna Siesicka. – [Wyd. 9]. – Warszawa: Wydaw. Ludowa Spółdzielnia Wydawnicza, 1991**

Kolejne wznowienie znanej i lubianej powieści tej autorki. Mada z siostrą i mamą spędzają wczasy w Osadzie. 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. Jest to książka o trudnym wieku dojrzewania, o miłości i umiejętności zrozumienia drugiego człowieka na zakrętach życia.

135. SINGLETON Linda Joy

***Dziewczyna z usterką.* / Linda Joy Singleton; przeł. z ang. Ewa Miki-na. – Warszawa: Wydaw. Da Capo, 1997**

Serena, bohaterka książki wraz z rodzicami ulega wypadkowi samochodowemu, na skutek którego traci ich. Po rocznej fizykoterapii okazuje się, że nigdy nie zostanie „gwiazdą” pływacką. Mieszka z babcią. Pewnego spotyka Sonny’ego i wszystko w jej życiu zaczyna się zmieniać. Zdobywa przyjaciół, wstępuje do szkolnej drużyny pływackiej i nie jest już sama. Brakuje jej tylko jednego: wiary w to, że nie jest gorsza od innych dziewcząt. Czy Sonny potrafi ją o tym przekonać? Książka należy do serii „Nie dla mamy, nie dla taty, lecz dla każdej małolaty”.

136. SŁONOWICZ-OLBRYCHSKA Klementyna

***Zielona dziewczyna.* / Klementyna Słonowicz-Olbrychska. – Łódź: Wydaw. 86 Press, 1995**

Książka ma formę dziennika. Joanna – bohaterka powieści zapisuje obserwacje najbliższego środowiska rodzinnego, szkolnego, różnych życiowych powikłań koleżanek i kolegów. Najwięcej miejsca poświęca jednak własnym przeżyciom notowanym „na gorąco”, pod wpływem chwilowych emocji. Ważną rolę w życiu dziewczyny odgrywa jej przyjaźń z Wojtkiem, która przetransmituje się w głębsze uczucie. To właśnie pod wpływem Wojtka „zielona” zbuntowana Joanna powoli dojrzewa zmieniając swój stosunek do świata. Książka adresowana do młodszych czytelniczek, należy do serii „Dzieciaki”.

137. WHITE William Chapman

***W pogoni za miłością.* / Wiliam Chapman White; przeł. z ang. Anna Walczak. – Warszawa: Wydaw. Alfa Wero, 1994**

Historia jakich wiele: chłopak i dziewczyna poznali się i zapragnęli być razem. Obydwoje przekonali się, że jeśli o czymś pomyślą jednocześnie – rzecz się spełnia. Wkrótce jednak... Wzruszająca, a zarazem opowiedziana z dużą dozą humoru historia uczucia, którego nic nie jest w stanie zniszczyć.

138. ZIÓŁKOWSKA Maria

***Kocha, lubi, szanuje...* / Maria Ziółkowska. – [Wyd. 4]. – Warszawa: Polski Dom Wydawniczy, 1993**

Nie wszystko układa się po myśli Oleńki, uczennicy pierwszej klasy LO. Młodsza siostra zadaje kłopotliwe pytania, a rodzice są skłócenii ze sobą. Ciągłe awantury doprowadzają do rozpadu rodziny. Rozterki spowodowane sytuacją rodzinną, nieco łagodzi Wiktor, chłopiec w którym Ola ulokowała swoje pierwsze uczucie. Książka należy do serii „Kocha, lubi, szanuje”.

2. 5. Rozterki i dylematy miłosne

Książki zgrupowane w tym dziale ukazują różne kłopoty i rozterki miłosne młodzieży. Wyimaginowany świat nastoletnich bohaterów stawia ich przed różnymi alternatywami. Niejednokrotnie dokonują tych trudnych wyborów samodzielnie, popełniając przy tym błędy i wpadając w różne kłopoty. Książki te mogą pomóc młodemu czytelnikowi rozwinąć umiejętność wnikliwszego postrzegania sytuacji życiowych. Uczą tolerancji i wyrozumiałości oraz uświadamiają jak mylne może być pierwsze wrażenie.

139. BERWIŃSKA Krystyna

***Con amore.* / Krystyna Berwińska. – Wrocław: Wydaw. Siedmioróg, 1995**

Ten romans drukowany był ponad dwadzieścia lat temu w nieistniejącej już „Literaturze”, później zaś powstała ekranizacja filmowa. Prezentowana książka, a raczej jej treść, choć za zmianą czasu i ustroju straciła nieco z atmosfery „wielkich spraw”, wciąż czyta się dobrze. Opisuje historię chłopca przygotowującego się do Konkursu Chopinowskiego. Niestety miłość do chorej dziewczyny zmusza go do podjęcia różnych prac zarobkowych, dzięki którym mógł zdobywać pieniądze na jej leczenie. Autorka pokazuje kilka kontrastowych postaw młodych ludzi, ich priorytety i wybory dróg życiowych. Książka godna polecenia.

140. CAMPBELL Joanna

***Falszywa nuta.* / Joanna Campbell; przeł. Hanna Gajdzińska. – Gdańsk: Wydaw. Phantom Press Inernational, 1992**

Kirsten marzy o tym, aby zostać wielką pianistką. Pragnie uczęszczać do konserwatorium w Trilling. Podczas pobytu na letnim obozie muzycznym poznaje Petera, uzdolnionego wiolonczelistę. To bardzo dumny i nieprzystępny chłopiec, lecz towarzystwo dziewczyny wpłynie korzystnie na zmianę jego charakteru. Okaze się czułym, opiekuńczym i bardzo wrażliwym przyjacielem. Jed-

nak ... czar pryśnie i w jednej chwili lato dla Kirsten stanie się gorzkie i smutne. Czy wspólne zainteresowania i dawne zrozumienie przewyżczy kłopoty? Książka należy do serii „Słodkie marzenia”.

141. COBB-SOUTH Sheri

***Nie igraj z miłością.* / Sheri Cobb-South; przeł. [z ang.] Elżbieta Zawadowska-Kittel. – Warszawa: Wydaw. Da Capo, cop. 1998**

Wszystko zaczyna się od zakładu chłopców, o to czy nieporadny, choć fajny Gary potrafi zdobyć serce najpopularniejszej dziewczyny w szkole. Pomaga mu w tym jego koleżanka Molly. Gary zdobywa serce Colett, ale czy naprawdę ją kocha? Książka adresowana do młodszych nastolatków.

142. HEADAPOHL Bette

***Idź za głosem serca.* / Bette Headapohl; przeł. Danuta Dowiat. – Warszawa: Wydaw. Da Capo, 1997**

Kerri poznaje Austina. Jest on wnukiem starszej pani, którą Kerri bardzo lubi. Starsza pani mieszka w domu starców. Dziewczyna choć zakochuje się w Austinie, uważa go za bezdusznego egoistę. Jest to dla niej powód do zerwania znajomości. Tylko przypadek sprawia, że dowiaduje się szczegółów z życia domowego chłopca i to stawia go w zupełnie innym świetle. Autorka stara się uświadomić czytelniczkom, iż ocenianie na podstawie pozorów, czy strzępów informacji zwykle bywa zgubne.

143. JAWORCZAKOWA Mira

***Po słonecznej stronie.* / Mira Jaworczakowa. – Warszawa: Wydaw. Nasza Księgarnia, 1996**

Choć upłynęło przeszło trzydzieści lat od wydania tego utworu, powieść może budzić nadal żywe zainteresowanie. Dzisiejsze nastolatki, choć dojrzałe od swych poprzedniczek, znajdują w niej odbicie również swoich niepokojów i rozterek. Hanka główna bohaterka zakochuje się w chłopcu, który nie darzy jej tym samym uczuciem. Na domiar złego Andrzej zaczyna interesować się jej przyjaciółką Olą. Hanka upokorzona przeżywa dramat, zaniedbuje się w lekcjach. Dramat nie zostaje jednak bez rozstrzygnięcia. Bohaterka dojrzewa w czasie swych wewnętrznych zmagania, staje się mądrzejsza, bardziej tolerancyjna i wyrozumiała. Udaje jej to tym lepiej, że na horyzoncie pojawia się nowe uczucie... Tomek. Książka należy do serii „O dziewczynach dla dziewczyn”.

144. LANDAU Irena

***Jeśli mnie kochasz.* / Irena Landau. – Poznań: Wydaw. Podsiadlik – Raniowski i Sp., 1994**

Zob. poz. 108.

145. VOELLER Sydell

***Podszepty serca.* / Sydell Voeller; przeł. z ang. Danuta Dowjat. – Warszawa: Wydaw. Da Capo, 1999**

Książka należy do serii „Nie dla mamy, nie dla taty, lecz dla każdej małości”. Dziewczyna imieniem Tralain zakochuje się w chłopcu, o którym krążą pogłoski, że bierze narkotyki. Tralain nie chce słuchać plotek; postanawia porozmawiać poważnie ze Scottem i od niego dowiedzieć się prawdy. Chłopak jednak unika rozmowy. Czy plotki okażą się prawdą? Czy miłość i zaufanie Tralain przewyżczą jej strach i obawy względem Scotta?

2. 6. Książki refleksyjne

Dział ten zawiera książki przedstawiające różne stany emocjonalne bohaterów. Ukazują ich reakcje na zazdrość, nienawiść, krzywdę i odrzucenie a także na dobro i miłość. Rozwijają u młodego czytelnika dojrzałość emocjonalną, umiejętność wartościowania, umożliwiają konfrontację z postawami bohaterów uwikłanych w przeróżne sytuacje życiowe, dając im tym samym powody do refleksji nad osobistymi doświadczeniami.

146. APPLGATE Katherine

Dzieląc się Samem. / Katherine Applegate; przeł. Maria Korusiewicz. – Katowice: Wydaw. Videograf, 1996

Powieść przeznaczona dla dziewcząt w wieku 12-16 lat. Wzruszająca historia o miłości, jaką dwie koleżanki darzą tego samego chłopca, przy czym jedna z nich jest nieuleczalnie chora. Książka uczy zachowań w skomplikowanych sytuacjach życiowych, rozwija dojrzałość emocjonalną młodych czytelników i ich umiejętność wartościowania.

147. BOROWA Maria

Dominika znaczy niedziela. / Maria Borowa. – Wrocław: Wydaw. Siedmioróg, 1993

W tej powieści rzeczywistość jest relacjonowana z dwóch punktów widzenia. Z punktu widzenia tytułowej bohaterki, która tkwi w trudnym, pełnym emocji układzie rodzinnym (poszukujący własnej tożsamości ojciec artysta i kochająca, ale bardzo nieszczęśliwa matka) oraz rzeczywistość widziana oczyma Adama, przebywającego w domu dziecka. Te wzajemne powiązania między bohaterami, misternie przedstawione w utworze, stają się nośnikiem uniwersalnych problemów ludzkiej egzystencji – krzywdy, samotności, przyjaźni, miłości, solidarności i odpowiedzialności. I choć powieść jest nasycona kolorytem lat sześćdziesiątych, warto się z nią zapoznać.

148. CHĄDZYŃSKA Zofia

Rekma, czyli życie za życie. / Zofia Chądryńska. – Łódź: Wydaw. Akapit Press, 1995

Wspaniała książka o przyjaźni i miłości nastolatków. Wyborowa narracja i wiernie oddane portrety psychologiczne młodych ludzi. Marek i Helena – młodzi i wrażliwi bohaterowie powieści – próbują zrozumieć reguły świata dorosłych, samotnie borykając się z własnymi problemami.

149. GIBSON Ewa

Michelle. / Ewa Gibson; przeł. z ang. Ewa Hauzer. – Katowice: Wydaw. Edytor, 1995

Powieść zaczyna się w momencie kiedy, jak się wydaje, Michelle – tytułowa bohaterka znajduje wreszcie swoje miejsce u kolejnej rodziny zastępczej, rodziny Middletonów. Porzucona przez własnych rodziców, przeżywa wiele goryczy i rozczarowań. Powoli jednak wszystko się układa: Michelle odnajduje się uczuciowo w nowej (i prawowitej, jak się okazało) rodzinie, zdobywa sympatię miłego chłopca, a w końcu zostaje przyjęta na łono lokalnej społeczności kościelnej.

150. GÖRLICH Günter

Katrin. / Günter Görlich; tłum. z niem. Izabella Korsak. – Katowice: Wydaw. Edytor 1996

Bohaterką powieści jest tytułowa Katrin. Autorka przedstawia jej marzenia, przeżycia, problemy. Ważnym elementem życia dla Katrin jest jej uczucie do Franka, niestety sprawy domowe – niby takie odległe od ich spraw – nagle wkroczyły w ich życie, coś zmieniły w ich wzajemnych relacjach. Powieść cieszyła się w Niemczech ogromnym powodzeniem, doczekała się rekordowej liczby wydań, na jej podstawie powstała ekranizacja filmowa.

151. GRZEGORSKA-WOLIN Grażyna

Pierwszy raz w życiu. / Grażyna Grzegorska-Wolin. – Warszawa: Dom Wydaw. Filipinka, 1995

Julka, bohaterka książki, studiuje matematykę wbrew sobie, bo na ten kierunek studiów namówiła ją matka. Dziewczyna pragnie zostać dziennikarką. Wszystko w jej życiu jest dziełem przypadku, daje się nieść wydarzeniom. Ciągłe czeka, że ktoś ją zaprosi, zauważy, polubi. Dziewczyna żyje jakby „obok”, nie ma przyjaciół, chłopaka. Szuka miłości, usiłując zakochać się w różnych chłopakach, którzy stają na jej drodze. W postaci bohaterki powieści odnajdzie się więc wiele współczesnych dziewcząt.

152. JURGIELEWICZOWA Irena

Niespokojne godziny. / Irena Jurgielewiczowa. – Łódź: Wydaw. Akapit Press, 1994

Powieść dla nastolatków o ich radościach i problemach, o potrzebie zaufania i akceptacji, ale przede wszystkim o miłości, która te potrzeby zaspokaja. Kasia i Janusz spotykają się przypadkowo. Rodzącej się przyjaźni przeszkadza tajemnica chłopca. Książka napisana ciekawie z wartką akcją i bogatą warstwą psychologiczną. Warta polecenia młodzieży oraz ich rodzicom. Ułatwia zrozumienie wielu trudnych spraw, trapiących młodzież.

153. JURGIELEWICZOWA Irena

Ten obcy. / Irena Jurgielewiczowa. – [Wyd. 14]. – Warszawa: Wydaw. Nasza Księgarnia, 1992

W powieści występują Ula, Pestka, Zenek i Marcin. Autorka z ogromną delikatnością i taktem drażni 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. Książka adresowana do młodszych nastolatków.

154. KLAWITTER Andrzej

***Licealiści.* / Andrzej Klawitter. – Warszawa: Wydaw. Ludowa Spółdzielnia Wydawnicza, 1996**

Akcja *Licealistów* toczy się w koedukacyjnym internacie, przy jednym z liceów ogólnokształcących. Bohaterami są uczniowie dwóch ostatnich klas oraz ich nauczyciele. Łączą ich przyjaźnie, miłości i wspólny uczniowski los. Dzielią natomiast ambicje, wzajemne niechęci graniczące czasem z nienawiścią. Autor wprowadził w powieści dwa ciekawe, rozbudowane fabularnie wątki. Wątek detektywistyczny i wątek miłosny (Filip zakochuje się w pięknej nauczycielce, która – po pewnym czasie – odwzajemnia jego uczucia). Ich uczucia rozwijają się, ale żadna ze stron nie przekracza granic dobrego smaku i pilnie strzeże wartości swoich słów. Autor porusza więc tematy tabu – uczucia młodego chłopaka i starszej od niego kobiety, a zarazem mówi o miłości ucznia i nauczycielki. Akcja jest ciekawa, dialogi świetne, krótkie, celne, pełne humoru; język uczniowski, ale pozbawiony wulgaryzmów. Książka przeznaczona jest dla starszych czytelników.

155. KLEBERGER Ilse

***Christine.* / Ilse Kleberger; przeł. Izabella Korsak. – Katowice: Wydaw. Edytor, 1996**

Książka jest opowieścią o dojrzewaniu, potraktowanym nie tylko od strony emocjonalno-erotycznej, ale psychicznej i społecznej. Autorka nie daje łatwych rozwiązań i odpowiedzi, nie wiadomo, jak się potoczy znajomość Christine i Kaia. Jest to także książka o nauce samodzielności myślenia i działania. Dla polskich czytelniczek z pewnością ciekawe będzie spojrzenie na problemy młodzieży niemieckiej i próby ich rozwiązania.

156. KOZŁÓW Jurij

***Skrzypce: opowiadania.* / Jurij Kozłow; przeł. z ros. Janina Miecugow. – Warszawa: Wydaw. Nasza Księgarnia, 1989**

Książka jest zbiorem opowiadań z lat osiemdziesiątych. Delikatnie, lekkim piórem nakreślone opowiadania sugestywnie obrazujące najtrudniejszy okres w rozwoju człowieka czas dojrzewania. Budowane są przede wszystkim na wnikliwej obserwacji psychologicznej i obyczajowej. Ciekawa lektura nie tylko dla intencjonalnych adresatów, ale także dla ich rodziców. Dostarczają wielu refleksji na temat osobistych doświadczeń, a także umożliwiają konfrontację z postawami bohaterów. Godna uwagi jest opowieść „Epoka lodowcowa” – wnikliwe studium psychiki trzech dziewcząt i ich przyjaźni.

157. KUTUJ Rustem

Kolorowe szkiełka: opowiadania. / Rustem Kutuj; przeł. z ros. Eleonora Karpuk. – Warszawa: Wydaw. Nasza Księgarnia, 1989

Zbiór opowiadań tatarskiego pisarza traktujących o pierwszej miłości i bólu, jaki ona (zwłaszcza ta nieodwzajemniona) przynosi, o tęsknocie do kogoś drugiego, ale też o uświadamianiu sobie takich stanów emocjonalnych jak radość, gorycz, zazdrość i miłość. Autor ukazuje niebanalny zbiorowy portret młodych ludzi przekraczających ów tajemniczy próg dzieciństwa. Opowiadania te pobudzają wyobraźnię czytelnika, prowokują do refleksji i porównań ówczesnych warunków życia i postaw bohaterów z naszymi własnymi doświadczeniami.

158. LINDGREN Astrid

Samuel August z Sevedstorp i Hanna z Hult. / Astrid Lindgren; przeł. ze szw. Anna Węgleńska, wiersze przeł. Zygmunt Łanowski. – Warszawa: Wydaw. Nasza Księgarnia, 1992

Wzruszająca i zarazem mądra, niewielka książeczka Astrid Lindgren. Wprawdzie wydawnictwo „Nasza Księgarnia” opatrzyło ją informacją, że jej adresatem są nie dzieci, lecz dorośli, ale właśnie młodzi czytelnicy powinni przeczytać tę starodawną historię o miłości rodziców autorki. Dzieje tej miłości poznajemy z fragmentów listów, które oboje pisywali do siebie. Listów niby nieporadnie i konwencjonalnie wyrażających uczucie, ale pełnych głębokich przemyśleń i refleksji, mądrych i ciekawie ujętych w nieco staroświeckim stylu. Książka jak najbardziej godna polecenia młodzieży, ale i dorosłym.

159. MOLENDĄ Adam

Wietrzny wojownik. / Adam Molenda. – Warszawa: Dom Wydawniczy Filipinka, 1996

Robert jest najbardziej utalentowanym uczestnikiem obozu żeglarskiego. Trener właśnie w nim widzi zwycięzcę prestiżowych regat i wszystko podporządkowuje temu celowi. Chłopak jest ambitny, pragnie wygranej, ale buntuje się przeciw metodom trenera... Mimo że Robert stara się nie przekraczać granicy przyzwoitości, zraża do siebie Magdę – pierwszą miłość – i traci przyjaźń Marka. Być może nie na zawsze...

160. MUSIEROWICZ Małgorzata

Córka Robrojka. / Małgorzata Musierowicz. – Łódź: Wydaw. Akapit Press, 1996

Bohaterką tej książki jest Bella, ale obok niej na pierwszy plan wysuwa się jej ojciec (znany starszym czytelniczkom młodzieniec z „Kłamczuchy”). To nie jednak nastoletnia Bella przeżywa romans, lecz on, dojrzały mężczyzna. I choć powieść jest wciąż romansem dla nastolatki: zakochani to dorośli, czują i reagują jak nastolatki. W podejściu do życia młodych i starszych ludzi mogą być różnice – zdaje się mówić autorka – w miłości nie będzie ich nigdy. A miłość jest najważniejsza. Jak każda powieść

M. Musierowicz i ta niesie w sobie dużo humoru i optymizmu. Książka należy do cyklu „Jeźycjada”.

161. NOWACKA Ewa

***Emilia z kwiatem lilii leśnej.* / Ewa Nowacka. – Wrocław: Wydaw. Siedmioróg, 1995**

Książka adresowana jest do dziewcząt. Sięgając do dawnych słowiańskich wierzeń, autorka „wplotła” ich poetycko baśniowe ślady w dzisiejszą rzeczywistość. Historię współczesnej siedemnastolatki, córki wiejskiego gospodarza, uczennicy liceum powiązała z losami słowiańskiej dziewczyny Zorzy, odległymi o tysiąc lat. Obie bohaterki kochają po raz pierwszy – muszą zmierzyć się ze świadomością zawodu uczuć, odrącenia przez wybranka. Los obu dziewczyn inaczej się potoczy. Emilia przezwycięży swe pierwsze oszołomienie i wolna od niego, wyjdzie na przeciw nowemu, głębszemu uczuciu. Mimo iż te dwie historie rozwijają się równocześnie mają swą własną, osobną poetykę, przy zastosowaniu odmiennego sposobu narracji. Książka godna polecenia.

162. OSUCHOWSKA-ORŁOWSKA Wanda

***Uszy do góry, Zajączku!* / Wanda Osuchowska-Orłowska. – Łódź: Wydaw. Juka, 1995**

Książka to zbiór kilkunastu krótkich utworów, głównie o miłości, przyjaźni i zaufaniu. Bohaterkami są przeważnie dziewczęta, które mają najrozmaitsze problemy – zakochują się w niewłaściwych chłopakach, popadają w konflikty z rodzicami, zawodzą się na przyjaciółkach, albo same zachowują się nieojłownie. Czasami kłopoty zostają rozwiązane, częściej jednak chodzi o samo uprzedzenie czytelniczek o problemach, z którymi mogą się zetknąć.

163. SIESICKA Krystyna

***Dziewczyna mistrza gry.* / Krystyna Siesicka. – Wrocław: Wydaw. Siedmioróg, 1997**

Książka trudna w odbiorze dla tych czytelników, którzy nie znają zasad gry RPG, a właśnie na tej grze oparta jest konstrukcja powieści. Autorka podejmuje w niej problem wpływu gier na psychikę, zachowanie gracza, pokazuje jak życie może się „poplątać” z grą, jak zaczyna ona dominować i co może z tego wynikać. Oto Kamil, jeden z głównych bohaterów, jest mistrzem gry. To on ją prowadzi i odpowiada za jej przebieg. Jednocześnie sam gra jedną z postaci. Przed Kamilem staje problem wyboru – kocha Mariannę, delikatną, pełną wdzięku dziewczynę, a zarazem fascynuje go wymyślona postać z gry – dziewczyna o tajemniczym imieniu Pia Gizela. Stanowi ona przeciwieństwo Marianny, posiada te cechy, których brakuje rzeczywistej bohaterce. Kamil musi wybrać między marzeniami a rzeczywistością. Nie jest to jedyny problem zawarty w tej książce, warto więc ją przeczytać i zapoznać się z nimi samemu. Książka przeznaczona dla starszej młodzieży.

164. TARKINGTON Booth

Siedemnastolatek. / Booth Tarkington; przeł. [z ang.] Wacława Kormarnicka. – Warszawa: Wydaw. Prószyński i S-ka, 1998

Książka należy do serii „Klasyka dziecięca”. Mimo że nasz bohater miał siedemnaście lat na początku naszego wieku (I wyd. – 1916 r.), a frak był dla niego symbolem dorosłości i elegancji, poznanie go za pośrednictwem tej powieści nie przypomina wcale czytania „trącących myszką” pamiętników pradziadka. Książka uwodzi świeżością i lekkością. Pomysł na jakim się opiera, nie traci aktualności. Autor czasem przyjmuje punkt widzenia bohatera, ale czytelnik widzi wydarzenia z zewnątrz i konfrontuje ich rzeczywiste znaczenie z tym, co sądzi o nich siedemnastolatek. Opisuąc z dystansem dzieje pierwszej wielkiej i wiecznej miłości Williama, która trwała kilka tygodni, autor pokazuje sposób odczuwania młodego bohatera. Myślę, że i dziś lektura *Siedemnastolatka* może pomóc przywrócić zachwianą równowagę w świecie niektórych młodych ludzi.

165. WEISER Franciszek, NASSALSKI Olgierd

Światło gór nie zgasło. / Franciszek Weiser, Olgierd Nassalski. – Warszawa: Wydaw. Księży Marianów, 1992

Książka składa się właściwie z dwóch książek. Pierwszą napisał przed laty Franciszek Weiser, drugą Olgierd Nassalski, chciał bowiem ukazać dalsze losy bohaterów, Weisera, uwikłanych w problemy okresu dojrzewania, ich rozterki i zwycięstwa. Chciał także poruszyć tak zwane „wstydlive sprawy” – dopomóc w ich właściwym rozwiązaniu. Autor ma nadzieję, iż trochę „staroświeccy” bohaterowie Janek, Stach, Tomek i inni staną się młodym bliscy. Pomimo, że ich poglądy, niepokoje i złe nawyki przedstawione są trochę naiwnie, będą jednak przykładem w przewyżczeniu problemów i pomogą w odnalezieniu właściwego rozwiązania.

166. WEYSSENHOFF Józef

Soból i panna: cykl myśliwski. / Józef Weyssenhoff. – [Wyd. 4]. – Warszawa: Wydaw. Nasza Księgarnia, 1991

Powieść o łowach i miłości na tle krajobrazu litewskiego, urzeka świeżością spojrzenia na przyrodę i człowieka, poetyckością opisów i prawdą o świecie, którego już nie ma. Książka należy do klasyki, która nie umiera i w każdym nowym pokoleniu czytelniczym znajduje swoje miejsce. I choć miłość młodych ludzi kończy się rozstaniem, warto przeczytać książkę, która może stanowić coś w rodzaju antidotum na „szmirę” atakującą i zalewającą rynek księgarski. Adresowana do starszych dziewcząt. Książka należy do serii „Złoty liść”.

2. 7. Książki relaksujące

Dział ten obejmuje książki, które zawierają w sobie dużą dawkę optymizmu i humoru. Opowiadają o miłości, przeżyciach, perypetiach i marzeniach nastolatków. Niosą ze sobą otuchę i nadzieję, że trudne chwile kiedyś się kończą, a wszelkie problemy można rozwiązać. Dowcipne dialogi, wartkie akcje oraz nierzadko wplecione wątki sensacyjne sprawiają, że książki te czyta się jednym tchem.

167. AUDERSKA Halina

***Poczwarki wielkiej parady: pamiętnik maturzystki. I* [Wyd. 1 w tej ed.]. – Gdańsk: Wydaw. Novus Orbis, 1994**

Autorka powieści *Babie Lato, Ptasi Gościniec* w swej jedynej książce dla dziewcząt opartej na uprzednio wydanej w 1947 r., dopisała nowe zakończenie. Utrzymana w romantycznej, ale i żartobliwej konwencji, pogodna opowieść o perypetiach wychowanek pensji dla panienek z dobrych domów. W pamiętniku mało jest typowo dziewczęńskich intymnych zwierzeń, sercowych wynurzeń. Najwięcej miejsca poświęcono toczeniu się życia na pensji – przyjaźni dziewcząt. A sprawy sercowe? Owszem, chętnie o nich rozprawiają, ale raczej na wesoło. Nie wypadają bowiem wówczas zwierzać się z tak intymnych przeżyć. Dopiero przy końcu pamiętnika Ala da wyraz żywszym afektom do Michała. No cóż, trudno czegoś innego wymagać od utworu „retro”, mającego jakby wdzięk starswieckiego albumu z poślótkami fotografiami. Z pewnością jednak i współczesne dziewczęta znajdą tu sprawy sobie bliskie. Książka należy do serii „Powieść dla dziewcząt”.

168. BOGLAR Krystyna

***Perły damy Pik. I* Krystyna Boglar. – Warszawa: Wydaw. Polski Dom Wydawniczy, 1994**

Jest to romans sensacyjno-kryminalny wchodzący w skład serii „Kocha, lubi, szanuje”. Autorka wykorzystuje dwa wielkie wątki literackie: ten o kopciuszkę i historię „Damy Pikowej” Puszki, dodatkowo w wersji operowej. Wprowadza czytelnika w świat Teatru Wielkiego w Warszawie i kancelarii notarialnych w Nowym Jorku i San Francisco. Całość bardzo sympatyczna i bezpretensjonalna. Powieść czyta się dobrze, zalecana starszym dziewczętom.

169. BORZYMOWSKA Barbara

***Dziewczyna dla Pawła. I* Barbara Borzymowska. – Wrocław: Wydaw. Astrum, 1996**

Książka należy do serii „Nastolatki. Przewodnik po życiu i miłości”. Jest kontynuacją książki pt. *Rafał i Anka* i choć nie są oni już głównymi bohaterami, a ich miejsce zajmuje Paweł i Magda, jest równie ciekawa i godna polecenia. Obydwoje bohaterowie są niezwykle pozytywni, racjonalni i wyrozumiali. Autorka przedstawia ich świat nieco „polukrowany”, a ich pro-

blemy są raczej „problemikami” życia młodych. Książka świetnie spełnia rolę lektury relaksującej, zawierającej w sobie dużą dozę optymizmu.

170. BORZYMOWSKA Barbara

Rafał i Anka. / Barbara Borzymowska. – Wrocław: Wydaw. Astrum, 1995
Powieść z serii „Nastolatki. Przewodnik po życiu i miłości”. Po wielu latach pobytu za granicą Rafał powraca do kraju. Spotyka Anię – zakochują się w sobie. Dramatyczne starcie różnych punktów widzenia młodych na życie i odmienne obyczaje są powodem wielu konfliktów. Jednak perypetie związane ze wzajemnym poznawaniem się kończą się happy endem. Książka przeznaczona dla szesnasto-osiemnastolatków.

171. BROWN Pamela

Mały babski świat. / Pamela Brown; przeł. [z ang.] Ludmiła Duniowska. – Warszawa: Wydaw. Nasza Księgarnia, 1996

Książka z serii „O dziewczynach dla dziewczyn”. To pogodna, pełna humoru lektura, w której jest miejsce i na rozterki sercowe, przyjaźnie i na dylematy przyziemne, jak stroje, moda, rozkosze podniebienia, podróże i na sensacyjne perypetie wzbudzające zainteresowanie czytelniczek. Bohaterka Iwona, pochodząca z prowincji, rozpoczęła naukę w londyńskim liceum – grupującym młodzież niemal z całego świata – mieszanina narodowości, ras i języków. Takie otoczenie na pewno zainteresuje nasze polskie czytelniczki, tym bardziej, że autorka stara się, aby powieść pozostawała w kręgu spraw bliskich nastolatkom. Warto więc sięgnąć po tę pozycję.

172. COBB-SOUTH Sheri

Wszystko przez miłość. / Sheri Cobb-South; przeł. [z ang.] Ewa Gurczyńska. – Warszawa: Wydaw. Da Capo, cop. 1996

Caitlin nie należy do dziewcząt marzących o wygrywaniu konkursów piękności. Jednak zgłasza swój udział w wyborach Miss Liceum w Granville. Mistrzem ceremonii tej imprezy ma być Brad Lewis, w którym Caitlin kocha się od dawna. Czy konkurs sprawi, że się pokochają. Książka adresowana do młodszych nastolatek.

173. DOMAŃSKA Antonina

Kryśka bezimienna. / Antonina Domańska. – [Wyd. 7]. – Warszawa: Wydaw. Nasza Księgarnia, 1990

Powieść o niezwykłych perypetiach dwórki Anny Jagiellonki, osaczonej przez stryja, który w podstępny sposób chce zagarnąć jej majątek. I tylko dzięki zakochanemu w niej paziowi, Kryśki udaje się wyjść cało z opresji. Podobnie jak inne utwory Domańskiej i ta powieść wychodzi zwycięsko z próby, jakiej poddaje literaturę upływający czas. Zawdzięcza to sensacyjnej pełnej napięcia fabule, romansowemu wątkowi oraz żywej i barwnej relacji ówczesnych czasów. Godna uwagi lektura dla nastolatek, dla

których romans nie musi występować na pierwszym planie. Książka należy do serii: „O dziewczynach dla dziewczyn”.

174. JÓZEFACKA Maria Emilia

***Sekrety i niespodzianki.* / Maria Emilia Józefacka. – Gdańsk: Wydaw. Novus Orbis, 1999**

Bohaterką tej historii jest sympatyczna nastolatka, niezmiernie pozytywnie nastawiona do świata, z całym jego złem włącznie. Autorka książki przedstawia w niej kryzys wieku dojrzewania, przewartościowanie w uczuciach, próby poznawania samego siebie, przyjaźń i początki uczuć młodych ludzi. Powieść kończy się pozytywnie, dając czytelnikowi otuchę i nadzieję, iż wszystkie trudne chwile kiedyś się kończą. Książka należy do serii „Powieść dla dziewcząt”.

175. KOCH Anna

***Wiosna życia.* / Anna Koch; przeł. z niem. Stefania Heymanowa. – Wrocław: Wydaw. Siedmioróg, 1993**

Pozycja wchodzi w skład serii „Z Różową Kamelią”. Współczesnym czytelniczkom może się wydać nieco anachroniczna, ale właśnie z powodu przekroczenia znanych schematów fabularnych warto ją przeczytać. Płynący z niej optymizm może być oparciem psychicznym dla rodziców i wychowawców. Napisana z dużym poczuciem humoru powieść przedstawia historię siedemnastoletniej dziewczyny, jej kłopoty; utratę ukochanego wuja, majątku, ale zarazem przyjaźnie i miłość.

176. KREMER Marcie

***Czasem warto zaryzykować.* / Marcie Kremer; przeł. Anna Kraśko. – Warszawa: Wydaw. Da Capo, 1996**

Lani Marshall nie jest zachwycona, gdy rodzice postanawiają przeprowadzić się z Sacramento na Hawaje – w rodzinne strony jej matki. Stopniowo przekonuje się, że decyzja rodziców była słuszna i piękne słoneczne wyspy Pacyfiku stają się jej prawdziwym domem. Do szczęścia brakuje jej tylko jednego – chłopca. Książka jest częścią serii „Seria dla nastolatek”.

177. LEWAŃSKA Ariadna

***Sonata dla Natalii.* / Ariadna Lewańska. – Wrocław: Wydaw. Siedmioróg, 1995**

W powieści czytelnicy znajdą wątki kryminalne i szpiegowskie. Wątek miłosny jednak zajmuje tu główne miejsce – miłość uzdolnionego muzycznie chłopca do wrażliwej Natalii. Zdobywa jej względy właśnie swoją muzyką. Czy miłość do muzyki, która zbliżyła bohaterów, potrafi też pomóc w utrzymaniu ich związku? Jak potoczą się losy tych młodych ludzi? Tego czytelniczki dowiedzą się po przeczytaniu tej lektury. Książka zawiera nuty i teksty współczesnych młodzieżowych piosenek, co z pewnością ubarwia i urozmaica lekturę.

178. LYALL Edna

Słowik irlandzki. / Edna Lyall; [tł. z ang.]. – Wrocław: Wydaw. Siedmioróg, 1992

Pierwsza książka z cyklu dla panien, nazwana wdzięcznie „Serią z Różową Kamelią”. W książce znajdziemy piękny portret psychologiczny, obdarzonej silną indywidualnością i talentem dziewczyny, wzruszający i budujący romans i nawet wątek kryminalny. Powieść dobrze skonstruowana, ciekawa a staroświecki język dodaje jej jeszcze uroku.

179. MARLITT Eugenia

Nieoczekiwane dziedzictwo. / Eugenia Marlitt; oprac. Zofia Bukowiak. – Gdańsk: Wydaw. Graf, 1993

Elżunia, to typ bohaterki bez skazy. Historia Elżuni nie jest nadzwyczajna. Ot, biedna dziewczyna, majątek, rodzące się uczucie, przeszkody – schemat romansu jakich wiele. Historia Elżuni sięga czasów przedwojennych, więc raczej nie odzwierciedla obecnych problemów młodzieży, ale umożliwia konfrontację i porównanie obecnych problemów z tymi z odległej przeszłości – może to być ciekawe doświadczenie. Powieść wydana była kilkakrotnie pt. *Złota Elżunia*.

180. MINKOWSKI Aleksander

Zakładnik szaleńca. / Aleksander Minkowski. – Warszawa: Wydaw. Nasza Księgarnia, 1990

Książka przygodowa adresowana do młodszych nastolatków. Czyta się ją znakomicie, oprócz fantastycznych przygód zawiera liryczny wątek przyjaźni, fascynacji, wreszcie miłości młodych bohaterów. Autor opisał uczucia bohaterów bardzo zwięźle, subtelnie i ciepło. Pod „rozhuśtaną falą” zdarzeń, pod „bryzą lekkich”, zgrabnych dialogów powieść kryje wiele innych poważnych spraw dotyczących życia i ludzkich wyborów. Książka należy do serii „Klub siedmiu przygód”.

181. MONTGOMERY Lucy Maud

Ania z Zielonego Wzgórza. / Lucy Maud Montgomery; przeł. [z ang.] Rozalia Bernsteinowa. – Warszawa: Wydaw. Nasza Księgarnia, 1990

Historia rozpoczyna się od przyjazdu rudowłosej Ani Shirley na Zielone Wzgórze, gdzie odnajduje swój prawdziwy dom. Niesforna, impulsywna, a jednocześnie obdarzona niepospolitą fantazją Ania nieustannie popada w przeróżne tarapaty i wciąż obiecuje sobie, że już nigdy więcej... aż do następnego razu. Właśnie tą powieścią autorka rozpoczyna wspaniały cykl kolejnych powieści, których główną bohaterką jest Ania. Historia ta znana jest wszystkim czytelniczkom na całym świecie. W towarzystwie Ani wyrały następne pokolenia, ponieważ książki te przedstawiają piękną opowieść o życiu, miłości, przyjaźni wielu ludzi. Gorąco polecam przeczytanie całego cyklu powieści o rudowłosej dziewczynie, a mianowicie książek o tytułach: *Ania z Avonle’a*, *Ania na uniwersytecie*, *Ania z Szumiących Topoli*,

Wymarzony dom Ani, Ania ze Złotego Brzegu, Dolina Tęczy, Rilla ze Złotego Brzegu, Opowieści z Avonle'a, Pożegnanie z Avonle'a.

182. MONTGOMERY Lucy Maud

***Błękitny zamek.* / Lucy Maud Montgomery; przeł. [z ang.] Joanna Kazimierczyk. – Gdańsk: Wydaw. Novus Orbis, 1993**

Bohaterka książki, to dziewczyna z tzw. dobrej rodziny, niewydarzona stara panna, pełna kompleksów i jak sądzi cały klan rodziny Stirlingów – trochę nierozgarnięta. I oto pewnego dnia dziewczyna dowiaduje się, że jest ciężko chora na serce i ma przed sobą zaledwie rok życia. Odrzuca wszelkie konwenanse, ku oburzeniu całej rodziny, zrywa ze swoim środowiskiem i podejmuje pracę służącej. Nareszcie czuje się wolna i szczęśliwa. Ale to dopiero początek drogi, która prowadzi ją do prawdziwej miłości, czyli do Błękitnego Zamku z jej marzeń... Historia jest nieco „staroświecka”, czasy odległe, ale autorka chce uświadomić swoim czytelnikom, że jeśli się czegoś dość silnie pragnie i stara się o to, to zawsze znajdzie się swój „błękitny zamek”. Książka adresowana do rozmarzonych i romantycznych dziewcząt.

183. MONTGOMERY Lucy Maud

***Klimery z sadu.* / Lucy Maud Montgomery; przeł. z ang. Teresa Dilińcówna. – Gdańsk: Wydaw. Novus Orbis, 1991**

Książka z serii „Kolekcja L. M. Montgomery” jest powieścią o wielkiej miłości bogatego jedynaka i niemej dziewczyny. Na skutek wstrząsu psychicznego dziewczyna odzyskuje mowę i w finale zostaje szczęśliwą żoną szczęśliwego Erica. Walorem skłaniającym do przeczytania tej pozycji jest nuta liryzmu, tkwiąca w analizie faz rosnącego uczucia, w nieśmiały próbach zbliżenia. Łączy się z liryzmem fragmentów starej ballady. To właśnie ona konwencjonalnym dziejom miłości z przeszkodami nadaje tyle subtelności i wdzięku, że dziewczęta łase na love story, mogą tę opowieść czytać bez ironicznego dystansu.

184. MONTGOMERY Lucy Maud

***Miłość Pat.* / Lucy Maud Montgomery; przeł. z ang. Ewa Fiszer. – Warszawa: Wydaw. Nasza Księgarnia, 1999**

Dalszy ciąg powieści o *Pat ze Srebrnego Gaju* opowiadający o kolejnych jedenastu latach z jej życia obfitującego w nowe znajomości i nieoczekiwane wydarzenia. Po latach wahań i rozczarowań Pat uświadamia sobie wreszcie, że jej jedyną prawdziwą miłością jest ciągle wierny i kochający przyjaciel z dzieciństwa – Hilary.

185. MONTGOMERY Lucy Maud

***Pat ze Srebrnego Gaju.* / Lucy Maud Montgomery; przeł. z ang. Ewa Fiszer. – Warszawa: Wydaw. Nasza Księgarnia, 1993**

Mała Pat, dzięki przypadkowi zdobywa wspaniałego, wiernego przyjaciela Hilarego. W miarę jak oboje dorostają, Hilary uświadamia sobie, że

jego uczucie do Pat to coś więcej niż przyjaźń. Wyjeżdża na studia, a Pat pozostaje w swoim ukochanym Srebrnym Gaju. Czy dziewczyna zrozumie, że Hilary jest dla niej nie tylko przyjacielem?

186. MONTGOMERY Lucy Maud

***Zapach wiatru i inne opowiadania.* / Lucy Maud Montgomery; przekł. [z ang.] Magdalena Koziej-Ostaszkiwicz. – Warszawa: Wydaw. Nawsza Księgarnia, 1993**

Książka jest zbiorem opowiadań. Dzikie, skaliste wybrzeże staje się nie raz sceneryą dramatycznych wydarzeń; tu rozkwitają wielkie miłości, nadzieje i pragnienia, tu też toczy się nieustająca walka człowieka z nieujarzmionym morskim żywiołem. Choć opisywane czasy są odległe, są to piękne historie, które warto przeczytać.

187. MUSIEROWICZ Małgorzata

***Imieniny.* / Małgorzata Musierowicz. – Łódź: Wydaw. Akapit Press, 1998**

Powieść jest kolejną książką z cyklu „Jeźycjada”. Pojawiają się w niej starzy znajomi, ale także nowe postacie. Autorka wprowadziła nową koncepcję wykorzystania ciągu – bardzo rozmaicie obchodzonych – imienin poszczególnych bohaterów, jako osi konstrukcyjnej powieści. Akcja zaczyna się w dniu św. Walentego, a kończy się w dniu imienin Róży, na których jednak solenizantka nie pojawia się, zajęta bez reszty swoim bujnym życiem uczuciowym. Oczywiście, jak prawie w każdej z tych książek, na pierwszy plan wysuwa się wątek romansowy. Ponieważ powieści tej autorki są bardzo znane młodzieży, nie trzeba specjalnie nikogo zachęcać do ich czytania.

188. MUSIEROWICZ Małgorzata

***Kłamczucha.* / Małgorzata Musierowicz. – Łódź: Wydaw. Akapit Press, 1995**

Tytułowa Kłamczucha, czyli Aniela Kowalikówna, córka rybaka z Łeby, wiedzona ogromnym uczuciem do Pawełka, podąża za nim do Poznania. Aniela przyjmuje liczne mistyfikacje komplikując życie nie tylko sobie, ale i otoczeniu. W jaki sposób Kłamczucha wychodzi z opałów i jakie są skutki wielkiej miłości do chłopaka, dowiadujemy się z tej znakomicie napisanej powieści dla dziewcząt. Powieść należy do cyklu „Jeźycjada”.

189. MUSIEROWICZ Małgorzata

***Nutria i Nerwus.* / Małgorzata Musierowicz. – Łódź: Wydaw. Akapit Press, 1995**

Bohaterka Natalia Borejko (Nutria) ucieka przed niechcianym małżeństwem. W ucieczce towarzyszą Nutrii jej dwie siostrzenice. Fabuła romansu nie jest pozbawiona pomysłowości i dowcipu. Godna polecenia książka dla starszej młodzieży, należy do serii „Jeźycjada”.

190. MUSIEROWICZ Małgorzata

***Pulpecja.* / Małgorzata Musierowicz. – Kraków: Wydaw. Signum, 1993**

Pulpecja jest romansem. Podstawowym problemem pewnej siebie, przekonanej o własnej urodzie bohaterki jest burzliwie przeżywana miłość, przytłoczona niezdaniami matury. Na szczęście dziewczyna obdarzona jest wyjątkowo silną osobowością i radzi sobie dobrze. Powieść kończy się optymistycznie. Atutem powieści są sceny liryczno-miłosne. Przeznaczona jest raczej dla starszych dziewcząt. Pozycja wchodzi w skład serii „Jeżycjada”.

191. SIESICKA Krystyna

***Jeziro osobliwości.* / Krystyna Siesicka. – Łódź: Wydaw. Akapit Press, 1994**

Wznowienie bardzo popularnej książki. Akcja powieści toczy się w Warszawie i Niedzicy, a bohaterami są młodzi ludzie – Marta, Michał oraz Patryk. Znakomity opis relacji jakie zachodzą między młodymi ludźmi a ich rodzicami, dramaturgia pierwszych miłości, dowcip i humor powodują, że książkę czyta się „jednym tchem”. Świetna lektura dla nastolatków.

192. SIESICKA Krystyna

***Pejzaż sentymentalny.* / Krystyna Siesicka. – Łódź: Wydaw. Akapit Press, 1999**

Książka ta nawiązuje do debiutu pisarki pt. *Zapałka na zakręcie*. Trzydzieści lat później Mada, już jako wdowa powraca wspomnieniami do Marcina. Wspomnieniom młodzieńczej miłości towarzyszą niespodziewane wydarzenia, których bohaterami dziwnym zbiegiem okoliczności są dorastające dzieci: Kacper, syn Mady i Tina, córka rozwiedzionego mężczyzny, którym okazuje się Marcin. Wzruszająca miłość córki i ojca, matki i syna, oczekiwanie Marcina, narastanie uczuć między Tiną i Kacprem – to właśnie ten pejzaż sentymentalny. Warto więc przeczytać „pierwszą część” pt. *Zapałka na zakręcie*, a następnie *Pejzaż sentymentalny*. Obie książki adresowane są do nastoletnich dziewcząt.

193. SIESICKA Krystyna

- ? ... zapytał czas. / Krystyna Siesicka. – Łódź: Wydaw. Akapit Press, 1997

Bohaterowie książki – ? ... zapytał czas kochają pięknie, a to nie jest taka zwyczajna rzecz w literaturze dla młodzieży. Ludzie związani uczuciowo są pokazani arcyciekawie, wzruszająco i elegancko. Książka mówi o upływającym czasie, któremu nie umie oprzeć się biologia człowieka. Główne bohaterki to trzy Julie – babcia, matka i córka. Autorka wspaniale opisuje uczucia każdej z nich. Jednak jakie tajemnice Julii kryje stara plebania? O co trzy kochające się kobiety pyta czas? Odpowiedzi na te pytania czytelniczki muszą odnaleźć same. Godna polecenia lektura.

194. SINGLETON Linda Joy

***Wymarzony rejs.* / Linda Joy Singleton; przeł. [z ang.] Danuta Dowjat. – Warszawa: Wydaw. Da Capo, 1996**

Szesnastoletnia Cassidy wybierając się z ojcem w rejs po Morzu Karaibskim liczy na to, że na statku pozna chłopaka, w którym być może, się zakocha. Ogromnie zdumiona wśród współpasażerów rozpoznaje Josha, kolegę z klasy, którego wprost nie cierpi. Chłopiec adoruje ją i przeszkadza w nawiązaniu pożądanej przez nią znajomości z innym młodym człowiekiem. Po paru dniach Cassidy ze zdumieniem stwierdza, że Josh już jej tak nie denerwuje. Mija kolejnych parę dni i dochodzi do wniosku, że... Książka należy do serii „Nie dla mamy, nie dla taty, lecz dla każdej małolaty”.

195. SLOATE Susan

***Na łeb, na szyję.* / Susan Sloate; przeł. Danuta Dowjat. – Warszawa: Wydaw. Da Capo, 1997**

Historia jakich wiele. Przeciętnej urody dziewczyna zakochuje się w niezwykle przystojnym chłopcu z klubu pontonowego. Dopisuje jej szczęście na loterii szkolnej i wygrywa dwa bilety na spływ pontonowy. Partnerem jej ma być właśnie chłopiec, którego kocha. Książka przeznaczona dla młodszych nastolatków, dodająca im otuchy i wiary w miłość. Dobra lektura relaksująca. Książka należy do serii „Nie dla mamy, nie dla taty, lecz dla każdej małolaty”.

196. SZCZEPAŃSKA Irena

***Córka kapitana okrętu.* / Irena Szczepańska. – Warszawa: Wydaw. Prószyński i S-ka, 1998**

Bohaterką tej powieści jest dziewczyna wychowująca się bez matki. Rzecz dzieje się na Sycylii, na statku i w portach Dalekiego Wschodu, a Benita jest córką włoskiego oficera i polskiej panny z dobrego domu. Książka jest kolejną wersją losu „Kopciuszka” – niechciana, ponizona i ciężko pracująca dziewczyna wkracza na scenę balu kapitańskiego jak królowna, niweczy ojcowski zamiar poślubienia egoistycznej, złej i „głupiutkiej” wdowy i wzbudza miłość podziwianego inżyniera. Benita pod wpływem rodzącego się uczucia do młodego Polaka i pragnienia akceptacji ze strony ojca przeistacza się z czupurnego i gwałtownego podlotka w pełną uroku dziewczynę. Współczesna nastolatka, która kształtuje swoje wyobrażenie o świecie na podstawie dziewczęcych „harlequinów” na pewno będzie się dobrze czuła w towarzystwie córki kapitana okrętu „Primavera”.

197. VERNON Rosemary

***Tylko trzy tygodnie.* / Rosemary Vernon; przeł. Edyta Sikora. – Gdańsk: Wydaw. Phantom Press International, 1992**

Robin od dawna marzyła o wielkiej podróży. Kiedy więc dowiedziała się, że to ona wyjedzie do Szwajcarii w nagrodę za dobre wyniki w nauce,

radość jej nie miała granic. Lecz, gdy na liście uczestników wycieczki znalazła nazwisko swojego największego wroga – wyjazd natychmiast stracił swój urok. Trzy tygodnie spędzone wspólnie z Henrym, to przecież koszmar... Życie jednak ułożyło swój scenariusz zupełnie inaczej... Książka należy do serii: „Słodkie marzenia”.

198. WHITE Ruth

***Wierzba płacząca.* / Ruth White; przeł. z ang. Ewa Romkowska. – Katowice: Wydaw. Edytor, 1995**

Powieść napisana współcześnie, opowiada o latach pięćdziesiątych. Jej programowy optymizm nie narzuca się natrętnie czytelnikowi. Bohaterka Tina jest zarazem narratorką powieści. Opowiada o przyjaźni, szkole, pierwszym uczuciu itd. Mimo dramatycznych wydarzeń, które stały się udziałem Tiny, książka nie jest w najmniejszym stopniu ponura. Czyta się dobrze. Przeznaczona jest raczej dla starszej młodzieży.

199. WOODRUFF Marian

***Zwariowany tydzień.* / Marian Woodruff; przeł. Ewa Piesik. – Gdańsk: Wydaw. Phantom Press International, 1992**

Kerrie Stewart jest nieśmiałą i bardzo samotną dziewczyną. Gdy na balu „Tysiąca i jednej nocy” poznaje Mike’a, wie już, że to ten, o którym zawsze marzyła i uczyni wiele, aby zdobyć jego serce. Nieoczekiwanie Mike zostaje jej balowym partnerem. Według obyczaju jest zobowiązany podczas „Tygodnia Dżinów” spełniać wszystkie prośby i życzenia Kerrie. Mimo wielu kłopotów i perypetii historia kończy się dobrze. Książka należy do serii „Słodkie marzenia”.

INDEKS AUTORÓW

(liczby odsyłają do numeru pozycji)

- Abraham Suzann 47
Anderson Neil T. 58
Ange Daniel 59
Applegate Katherine 146
Auderska Halina 167
Augustyn Józef 1, 60
Austen Carrie 105
- Beisert Maria 2
Berwińska Krystyna 139
Bieniaś-Tworkiewicz Grażyna
 zob. Tworkiewicz-Bieniaś Grażyna
Blake Susan 106
Blobel Brigitte 102
Boglar Krystyna 168
Borowa Maria 107, 147
Borski Lech 125
Borzymowska Barbara 61, 89, 100,
 169, 170
Bradley Jonathan [i Inni] 23, 36
Brodman M. 62
Bröger Achim 103
Brown Pamela 171
Burney Pierre 63
Buth Lenore 3, 24
- Campbell Joanna 140
Celmer Zuzanna 37, 64
Chączyńska Zofia 148
Clair Barry 65
Cobb-South Sheri 141, 172
Conklin Barbara 126
Côte-Jallade Marie Françoise 38
Crecch Sharon 111
- Dańkowska Maria 4, 66
Długolecka-Lach Alicja 5, 39
Dobson James 25, 40
- Dolto-Tolitch Catherine 41
Dolto Françoise 26, 41
Domagalik Janusz 112
Domańska Antonina 173
- Eichler Gabriele 67
Erlbach Arlene 127
- Fenwick Elżbieta 6, 42
Fijałkowski Włodzimierz 35, 68
Fisher Stephan 7
Foward Susan 27, 101
Fox Marta 113, 114
Freeman Jean 69
- Gibson Ewa 149
Gordon Thomas 28
Görllich Günter 150
Grabowska Magdalena [i Inni] 22, 57
Grabowski Andrzej 115
Grzegorska-Wolin Grażyna 151
- Harkin-Quin Janet Zob. Quin-Harkin
 Janet
Harris Robbie 70
Headapohl Bette 142
Hebert Marie Francine 128, 129
- Jaczewski Andrzej 8, 29, 43, 45
Jallade-Côte Marie Françoise Zob.
 Côte-Jallade Marie Françoise
Jaworzakowa Mira 143
Jędrzejczyk Małgorzata 44
Johnson Greg 56, 92, 93
Jones Bill 65
Jones-Llewellyn Derek zob. Llewellyn-
 -Jones Derek
Józefacka Maria Emilia 174

- Jurgielewiczowa Irena 152, 153
- Kicińska-Krogulska Magdalena 44
- Kip-Parrish J. 31
- Klawitter Andrzej 154
- Kleberger Ilse 155
- Klimowicz Grażyna 30
- Kobylecka Wanda 45
- Koch Anna 175
- Kościanek-Kukacka Jadwiga 30
- Kozłow Jurij 156
- Kozłowski Waldemar 30
- Kranz R. 62
- Kremer Marcie 176
- Krogulska-Kicińska Magdalena zob. Kicińska-Krogulska Magdalena
- Legut Lucyna 116
- Leite John S. 31
- Lew-Starowicz Zbigniew 9, 46
- Lewańska Ariadna 177
- Lewis Paul 73
- Lindgren Astrid 158
- Llewellyn-Jones Derek 47
- Lyall Edna 178
- Łuczak Henryk 72
- Mc Dowell Josh 10, 32, 73
- Madaras Linda 11, 12, 48, 49, 74, 75
- Makris Kathryn 104
- Maliński M. 13, 76
- Mariańska Ludmiła 109
- Marlitt Eugenia 179
- Meissner Karol 77, 78
- Minkowski Aleksander 180
- Molenda Adam 159
- Montgomery Lucy Maud 130, 181-186
- Müller Jörg 14, 50, 79
- Musierowicz Małgorzata 117, 118, 119, 160, 187-190
- Nassalski Olgierd 165
- Niziurski Edmund 120
- Nowacka Ewa 121, 161
- O'Connell June 131
- Obuchowska Irena 15, 33
- Olbrychska-Słonowicz Klementyna zob. Słonowicz-Olbrychska Klementyna
- Ombach Marina 80
- Orłowska-Osuchowska Wanda zob. Osuchowska-Orłowska Wanda
- Ostrawicka Beata 110
- Osuchowska-Orłowska Wanda 162
- Ozogowska Hanna 122, 123
- Padioleau Marie-Françoise 16, 51, 81
- Park Dave 58
- Parrish-Kip J. zob. Kip-Parrish J.
- Percheminier Colette 41
- Perico Giacomo 17, 82
- Pizák Miroslav 52
- Pulikowski Jacek 18, 83
- Quin-Harkin Janet 132
- Quoist Michel 84
- Reinstein Mike 85
- Reinstein Reina J. 85
- Ring Gabrielle 19, 86, 87
- Romero John 53, 88, 89, 100
- Schuster Gaby 54, 90
- Schwabenthan Sabine 55, 91
- Selinko Anne Marie 133
- Shellenberger Susie 56, 92, 93
- Siesicka Krystyna 134, 163, 191, 192, 193
- Singleton Linda Joy 135, 194
- Skipp David 71
- Sławiński Stanisław 94, 95
- Sloate Susan 195
- Słonowicz-Olbrychska Klementyna 136
- Smith Tony 6, 42
- Snopkiewicz Halina 124
- South-Cobb Sheri zob. Cobb-South Sheri
- Starowicz-Lew Zbigniew zob. Lew-Starowicz Zbigniew
- Suszka Bolesław 77, 78
- Szczepeńska Irena 196
- Szczerba Kazimierz 9, 46
- Sztander Wanda 96

Śliwerski Wojciech 97
Tarkington Booth 164
Thacker J. 62
Tolitch-dolto Catherine zob. Dolto–
Tolitch Catherine
Tworkiewicz–Bieniaś Grażyna 5, 39

Urbaniak Andrzej 83
Urbaniak Grażyna 83

Vernon Rosemary 197
Voeller Sydell 145

Weigert Vivian 55, 91
Weiser Franciszek 165
Weyssenhoff Józef 166
White Ruth 198
White William Chapman 137
Wilk Jadwiga 98
Wojciszke Bogdan 20, 99
Wolin-grzegorska Grażyna zob.
Grzegorska-Wolin Grażyna
Woodruff Marian 199
Wójcik Elżbieta 21, 35

Ziółkowska Maria 138

INDEKS TYTUŁÓW KSIĄŻEK

(liczby odsyłają do numeru pozycji)

Abecadło miłości: Tylko dla nastolatków	92
Absolutnie zwyczajny chaos	111
Adelo, zrozum mnie!	120
Agaton-gagaton: Jak pięknie być sobą	113
Ania z Zielonego Wzgórza	181
Astrologia dla nastolatków	85
Batoniki Always: miękkie jak deszczówka	114
Biała magia	130
Błękitny zamek	182
Brulion BeBe	117
Byłam brzydką dziewczyną	133
Chłopak i dziewczyna czyli Radości i smutki nastolatków	53
Chłopak z sąsiedztwa	132
Chłopcy w oczach dziewczyn	61
Christine	155
Co się dzieje z moim ciałem?: Książka dla chłopców	11, 48, 74
Co się dzieje z moim ciałem?: Książka dla dziewcząt	12, 49, 75
Con amore	139
Córka kapitana okrętu	196
Córka Robrojka	160
Czasem warto zaryzykować	176
Cześć siostrzo, zakochałam się!: Zapis miłości	102
Czy zawsze chodzi o miłość?	98
Dawacze, bracze i inne rodzaje kochaczy	73
Do miłości jeden krok	127
Dojrzewać do miłości: Rozmowy o samowychowaniu	94
Dojrzewanie: Praktyczny poradnik dla nastolatków i ich rodziców	6, 42
Dominika znaczy niedziela	147
Dorastanie do miłości	72
Drogi dorastania: Psychologia rozwojowa dla rodziców i wychowawców	15, 33
Dwie miłości	131
Dylematy ucznia: Z doświadczeń dorastającej młodzieży	30
Dzieląc się Samem	146
Dziewczęta: Poradnik dla nastolatek	55, 91
Dziewczyna dla Pawła	169

Dziewczyna mistrza gry	163
Dziewczyna z usterką	135
Dziewczyny i chłopcy	56, 93
Dziewczyny w oczach chłopców	88
Emilia z kwiatem lilii leśnej	161
Falszywa nuta	140
Gdy dziewczyna staje się kobietą	44
Idź za głosem serca	42
Imieniny	187
Integracja seksualna: poradnik w poznaniu i...	1, 60
Ja i dziewczyny	103
Ja, dziewczyna	47
Jak być dorosłym: poradnik dla nastolatków	37, 64
Jak być nieszczęśliwym	52
Jak kochać bez kompleksów: czy można przezwyciężyć syndrom...	69
Jak rozmawiać z dzieckiem o seksualności	21, 35
Jak szczerze rozmawiać ze swoim dzieckiem o seksie: poradnik dla rodziców	3, 24
Jeśli mnie kochasz	108, 144
Jezioro osobliwości	191
Katrin	150
Klimery z sadu	183
Kłamczucha	188
Kocha, ... lubi, ... szanuje?: psychozabawy	97
Kocha, lubi, szanuje...	138
Kolorowe szkiełka: opowiadania	157
Krysia bezimienna	173
Księża 1000 [tysiąc]: abc miłości	67
Księża 1000 [tysiąca] porad dla nastolatek	54, 90
Księżniczka i chłopcy	112
Licealiści	154
Małomówny i rodzina	118
Mały babski świat	171
Michelle	149
Miłość	63
Miłość Pat	184
Miłość trzynastolatki: książka dla dorastających dziewcząt	116
Miłość: Lekcja pierwsza	4, 66
Mity o bezpiecznym seksie a aids	62
Młodzi i miłość	18, 83

Młodzieńczość – trud istnienia	38
Młodzież, miłość i seksualność	17, 82
Na łeb, na szyję	195
Nareszcie wszystko jasne! : to co chcielibyście wiedzieć...	14, 50, 79
Nastolatki	26
Nastolatki czyli Co się dzieje z ciałem i duszą...	16, 51, 81
Nastolatki pytają o... miłość	19, 87
Nastolatki pytają o... seks	86
Nasze dzieci dorastają: rady dla rodziców i wychowawców	8, 29
Nie igraj z miłością	141
Nie! : pomóż swojemu dziecku pokonać presję seksualną	10, 32
Nieoczekiwane dziedzictwo	179
Niepokoje serca	128
Niespokojne godziny	152
Nowoczesne wychowanie seksualne: poradnik dla młodzieży szkolnej	9, 46
Nutria i Nerwus	189
O chłopcach dla chłopców	43
O dojrzewaniu dziewcząt i chłopców	5, 39
O dziewczętach dla dziewcząt	45
Ogrody	107
Pat ze Srebrnego Gaju	185
Pejzaż sentymentalny	192
Perty damy Pik	168
Peter i Julienne	104
Pierwszy raz w życiu	151
Po słonecznej stronie	143
Poczwarki wielkiej parady: pamiętnik maturzystki	167
Podszepty serca	145
Porozmawiajmy o dojrzewaniu: kompleks homara	41
Przed klasówką z miłości	96
Przygotowanie do dojrzałości	40
Psychologia miłości: intymność, namiętność, zaangażowanie	20, 99
Pulpecja	190
Rafał i Anka	170
Rekma, czyli życie za życie	148
Rodzice a nastolatki	7
Rozmowy o miłości	84
Samuel August z Sevedstorp i Hanna z Hult	158
Sekrety i niespodzianki	174
Seks 65	
Seks i te rzeczy...	71
Seks okiełznany?: twórcze przeżywanie płci	68
Seks twojego dziecka	2

Siedemnastolatek	164
Skrzypce: opowiadania	156
Słoneczniki	124
Słownik irlandzki	178
Soból i panna: cykl myśliwski	166
Sonata dla Natalii	177
Spotkanie niewiadomo z kim i inne opowiadania	121
Szara róża	125
Szkoła flirtowania	89
Szósta klepka	119
Ślubuję ci miłość...: przygotowanie do życia w rodzinie	95
Światło gór nie zgasło	165
Tajemnica zielonej pieczęci	122
Ten obcy	153
To ja, Agata	109
To zupełnie normalne, czyli seks bez tajemnic	70
Toksyczni rodzice	27, 101
Trzy tygodnie z druhną Chuligan	115
Twoja przyszłość: rozmowy z chłopakiem o życiu, rodzinie, małżeństwie...	77
Twoje ciało stworzone do miłości	59
Twoje życie: rozmowy z dziewczyną o życiu, rodzinie, małżeństwie...	78
Tylko trzy tygodnie	197
Ukraść Josha: portrety	106
Uparte dziecko: od narodzin do wieku młodzieńczego	25
Uszy do góry, Zajęczku!	162
W pogoni za miłością	137
W poszukiwaniu miłości	129
W poszukiwaniu prawdziwej miłości	80
Wędrując ku dorosłości: przygotowanie do życia w rodzinie dla ...	34
Wierzba płacząca	198
Wietrzny wojownik	159
Wiosna życia	175
Wszystko przez miłość	172
Wychowanie bez porażek: rozwiązywanie konfliktów...	28
Wychowanie skuteczne: 10 [dziesięć] przykazań dla rodziców	31
Wymarzony chłopiec Julie	105
Wymarzony rejs	194
Wytupywanie ciemności	58
Za minutę pierwsza miłość	123
Zakładnik szaleńca	180
Zakočaj się	126
Zaledwie kilka dni	110
Zanim powiesz Kocham	13, 76
Zanim wybierzesz...: przygotowanie do życia w rodzinie	22, 57

Zapach wiatru i inne opowiadania	186
Zapałka na zakręcie	134
- ? ... zapytał Czas	193
Zielona dziewczyna	136
Zrozumieć nastolatka	23, 36
Zrozumieć swoich starych	100
Zwariowany tydzień	199

AGRESJA WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY

Życie współczesnego człowieka obfituje w sytuacje trudne. W Polsce i na świecie od kilku lat tych sytuacji jest coraz więcej. Zmiany zachodzące w systemie gospodarczym powodują, że człowiek nie radzi sobie z napotykanymi trudnościami.

Powszechnie dostępne statystyki ukazują niewiarygodną dynamikę wzrostu przestępczości. Człowiek naszego wieku żyje w świecie informacji przepelnionej doniesieniami o powszechności przemocy i agresji, i często sam staje się ofiarą. Codzienne gazety podają informacje o podłożeniu bomby, zamordowaniu ucznia przez kolegów szkolnych, napaści na bezbronnego staruszka czy o liczbie ofiar w wojnie w Kosowie. Efektem tej zmasowanej informacji o zalewie przemocy jest wytworzenie dziś u przeciętnego człowieka dotkliwego syndromu zagrożenia i zanik poczucia bezpieczeństwa. Agresja, przemoc, konflikt i nietolerancja stają się w świadomości współczesnego człowieka elementami społecznego pejzażu, trwałymi komponentami systemu informacji, życia codziennego a nawet rozrywki.

Aby życie młodzieży nie zostało zdominowane przez otaczającą ją przemoc, należy wyeliminować czynniki mające wpływ na powstawanie zachowań agresywnych. Taką rolę mogą pełnić różnego rodzaju formy samodoskonalenia (zmiana sposobu reagowania, poznanie własnych emocji). Pomocą w samodoskonaleniu mogą być książki. Ukazują się książki dla dorosłych uczące, jak nawiązać partnerski kontakt z dzieckiem, jak wychowywać dziecko, aby nie używało przemocy, a jeśli taka sytuacja zaistniała, jak ją zredukować. Obecnie rynek obfituje w piśmiennictwo poruszające problemy agresji, partnerskiego wychowania, poznania samego siebie, minimalizacji czynników sprzyjających rozwojowi agresji. W dużej części są to tłumaczenia z języka angielskiego. Potrzebę wydawania tego typu literatury dostrzegło wiele współczesnych wydawnictw.

Zdefiniowanie pojęcia agresja stwarza pewne trudności. Najczęściej jako zachowanie agresywne określa się bezpośrednio lub pośrednio wyrządzenie szkody¹. Obok pojęcia agresja używa się czasem terminów „wrogość”, „wojowniczość”, „destruktywność”. Terminy te służą do określenia tendencji czy też skłonności do zachowania czynnego lub werbalnego skie-

¹ *Encyklopedia pedagogiczna*. Pod red. W.Pomykały. Warszawa 1993 s. 6.

rowanego przeciwko komuś lub czemuś. Niektórzy uważają, że o agresji należy mówić tylko wtedy, kiedy skłonność ta występuje z intencją uszkodzenia kogoś lub czegoś. Inni natomiast rozpoznają agresję niezależnie od tego, czy dana osoba stawia sobie za cel skrzywdzenie kogoś względnie uszkodzenie czegoś, czy też traktuje zachowanie agresywne jako narzędzie służące osiągnięciu innych celów. Terminu „agresja” używa się także w innym znaczeniu. Nie określa on wtedy tendencji człowieka do zachowań destrukcyjnych czy wrogich, czynnych lub słownych skierowanych przeciw komuś lub czemuś – lecz tylko same takie zachowania².

Obecnie coraz częściej spotykamy się z zachowaniami agresywnymi ze strony dzieci i młodzieży. Zachowania te mają miejsce w szkole, na boisku, na ulicy a także w rodzinach.

Przyczyn nasilania się tego zjawiska jest bardzo dużo. Należy szukać ich w wychowaniu, w kontaktach z innymi osobami oraz w coraz większych wymaganiach stawianych dzieciom i młodym ludziom, nie bez znaczenia są także wrodzone skłonności do przemocy.

Z. Freud³ twierdził, że agresja powstała na drodze ewolucji w związku z czym jest instynktem walki niezbędnej do życia. Później doszedł do wniosku, że składnikami decydującymi o zachowaniu człowieka są instynkt życia i instynkt śmierci. Skutkiem sprzeczności pomiędzy nimi jest agresja. Z teorii tej wynika, że wszelkie konflikty są nieuniknione. Podobne stanowisko reprezentował K. Lorentz⁴. Według jego teorii instynkt agresji jest jednym z czterech potężnych instynktów stanowiących siłę napędową ewolucji gatunku.

J. Dollard⁵ stwierdził, że agresja jest reakcją na frustrację. Frustrację określił jako stan, który występuje wtedy, gdy pewna aktywność ukierunkowana na cel zostaje zablokowana, natomiast A. Bandura i R.H. Walters⁶ po przeprowadzonych badaniach doszli do wniosku, że zachowania agresywne są wyuczone, jak wiele innych rodzajów zachowań. Według podejścia, określanego jako teoria społecznego uczenia się zachowań agresywnych, postępowanie takie może być wynikiem przykrych doświadczeń lub przewidywanych korzyści. Wszelkiego rodzaju przykre doświadczenia wytwarzają ogólny stan pobudzenia emocjonalnego, które może następnie prowadzić do pewnej liczby różnych zachowań. Niektórzy ludzie, gdy są wzburzeni, zwracają się o pomoc do innych, inni natomiast stają się agresywni. Przyczyn agresji jest bardzo dużo, niektóre na pozór nie mają z nią żadnego związku, jednak po bliższym przyjrzeniu się nim, łatwo zauważyć ich powiązanie z zachowaniem agresywnym. Przyczynami tymi są:

- niska samoocena,

² J. Grochulska: *Reedukacja dzieci agresywnych*. Warszawa 1982 s. 6.

³ P.G. Zimbardo, F.L. Ruch: *Psychologia i życie*. Warszawa 1994 s. 584-585.

⁴ R. Stach: *Zachowania agresywne*. Wrocław 1989 s. 18-19.

⁵ J. Grochulska: *Agresja u dzieci*. Warszawa 1989 s. 24-25.

⁶ *Ibid*, s. 24-26.

- przeżywanie różnego rodzaju niepowodzeń,
- obwinianie innych za swój gniew, życie w przekonaniu, że smutek i lęk są czymś wstydliwym,
- nuda, brak umiejętności wartościowego wypełnienia wolnego czasu,
- brak kontaktu z rodzicami, ciepła domowego,
- wzorce zachowań agresywnych oglądane w telewizji i grach komputerowych,
- ubogie słownictwo, nieumiejętność wypowiedzenia się, brak ogólnych wiadomości,
- trudna sytuacja życiowa,
- rozstanie, rozwód rodziców, śmierć osób bliskich,
- dysleksja,
- brak tolerancji,

U niektórych ludzi agresja przejawia się nie w czynach skierowanych przeciwko komuś, ale w postawie ludzi oszukanych, zdominowanych, zahukanych, podporządkowanych lub poniżonych. Nie uświadamiają oni sobie, że jest to wyłącznie ich postawa, trwają w przekonaniu, że cały świat jest przeciwko nim i próbuje narzucić im swoją wolę. Postawa taka związana jest z niską samooceną.

Szereg zachowań człowiek wykonuje w obecności innych osób, czasem w sytuacji, gdy uwaga grupy jest skierowana na jego działanie. Tak jest np. w sytuacji, gdy nauczyciel odpytuje jednego ucznia lub, gdy jedna osoba występuje przed zgromadzoną publicznością.

Sytuację taką określa się mianem *showing your hand* lub ekspozycji społecznej⁷. Osoba koncentrująca na sobie uwagę grupy ludzi najczęściej zdaje sobie sprawę z tego, że jest w danej chwili oceniana. Bardzo ważną rolę w takiej sytuacji pełni obraz samego siebie, czyli samoocena.

Sytuacja ekspozycji społecznej jest zagrożeniem dla samooceny jednostki. Negatywna ocena sytuacji, w którą jednostka jest osobiście zaangażowana, czy własnej osoby, skłania do modyfikacji własnej oceny oraz wytworzenia niekorzystnego obrazu własnego „ja”. Jest to zaangażowanie dla wewnętrznej równowagi jednostki. W sytuacji powodującej obniżenie samooceny, następuje uruchomienie mechanizmów obronnych umożliwiających ochronę zagrożonego obrazu własnego „ja”. Jednym z takich czynników jest zachowanie agresywne. Młodzież reaguje agresją na sytuację społeczną, w której spotyka się z dezaprobatą i upokorzeniem. Młodzież agresywna ma niski poziom samooceny globalnej. Zwykle nisko ocenia te aspekty własnego „ja”, które wiążą się z interakcjami społecznymi, własną postawą miłości do otoczenia, doznawania szacunku ze strony bliskich, swoją pozycję i postawę społeczną. Wysoko oceniają swoje wrogi i niechętnie nastawienia do innych.

⁷ D. Borecka-Biernat: *Poziom samooceny a zachowanie agresywne w trudnej sytuacji społecznej interakcji*. „Psychologia Wychowawcza” 1997 nr 3 s. 233.

Zachowanie agresywne pojawia się gdy sytuacja, w której znalazła się jednostka, oceniana jest przez nią jako zagrażająca poczuciu własnej wartości. Niezadowolenie z siebie, postawy moralnej i społecznej wywołuje zachowanie agresywne. Zuchwałość, „zgrywanie się”, arogancja jednostki wobec otoczenia jest reakcją obronną na sytuację, w której wystawiona jest na dezaprobatę i naganę innych.

Samoocena, jak pisze H. Kulas, „zaniziona jest z reguły następstwem wychowania przez nadmiernie krytycznych rodziców, którzy ciągle wyrażają niezadowolenie z tego co dziecko zrobiło”⁸.

Jest wiele czynników, które mogą wpływać na samoocenę danej jednostki. Jednym z takich czynników, jak pisze E. Aronson, „jest atrakcyjność fizyczna – ludzie atrakcyjni fizycznie są zwykle lepiej traktowani przez innych, a to prawie na pewno podnosi ich samoocenę”⁹. Warunki atrakcyjności fizycznej nie spełniają w ich mniemaniu ludzie otyli lub chudzi, bardzo wysocy lub bardzo niscy, w okularach lub rudzi. Wygląd fizyczny ma szczególnie duże znaczenie dla dzieci i młodzieży. Niejednokrotnie jest on powodem do zamknięcia się w sobie, niechęci do zdobywania przyjaciół, a przez to poczucia samotności i niedowartościowania. Uczucie niższości, brak samozadowolenia wzbudza w młodej osobie chęć do zachowań agresywnych wobec otoczenia. Zachowaniom agresywnym wywołanym negatywną oceną otoczenia w sytuacji ekspozycji społecznej towarzyszy lęk. Jest on reakcją, która (obok gniewu) wywołuje agresję. Młodzież, która doświadcza lęku w momencie oceny, reaguje silną, nieuzasadnioną wrogością wobec osób oceniających ją. Zachowania takie szczególnie są widoczne w sytuacji lęku społecznego. Jawne i bezpośrednie zachowania agresywne wynikające z wysokiego poziomu lęku, przejawiają się szczególnie u dziewcząt. Lęk przed kompromitacją, krytyką, wyśmianiem, posądzeniem o niezręczność, niezgrabność i niezdolność u dziewcząt agresywnych przeradza się w postać napaści fizycznej. Atak staje się formą reakcji obronnej, ochraniającej obraz własnego „ja” wobec otoczenia.

Jednym z czynników sprzyjającym powstawaniu agresji mogą być formy wypełniania czasu wolnego i prezentowane wzorce zachowań.

Oglądanie telewizji jest jednym z najczęstszych sposobów spędzania wolnego czasu przez dzieci i młodzież. Powszechny współcześnie dostęp do telewizji i programów przez nią emitowanych stał się poważnym problemem. Obecnie istnieją dwa przeciwstawne stanowiska dotyczące roli telewizji. Jedni nie widzą bezpośrednio związku między rosnącą liczbą przemocy w telewizji, a zwiększającą się liczbą zachowań agresywnych, a nawet uważają, że oglądanie przemocy redukuje zachowania

⁸ H. Kulas: *Samoocena młodzieży*. Warszawa 1986 s. 41.

⁹ E. Aronson: *Człowiek istota społeczna*. Warszawa 1995 s. 455.

¹⁰ E. Aronson: op.cit., s. 307-309.

agresywne. Podstawą takiego stanowiska jest psychoanalityczna teoria *katharsis* mówiąca o redukcji popędów za pośrednictwem wyobraźni¹⁰. Fantazja staje się zastępczą formą realizacji pożądanego zachowań. Przedstawienie przemocy w mediach ma prowadzić do spadku emocji i tendencji do zachowań agresywnych poprzez utożsamianie się widza z prezentowaną przemocą¹¹. Oglądanie przemocy ma wywołać strach przed agresją, co ma zmniejszyć chęć do zachowania agresywnego.

Druga grupa reprezentuje przeciwne stanowisko. Przemocny wpływ telewizji niepokoi społeczeństwo, zwłaszcza w kontekście rosnącej przestępczości dzieci i młodzieży. Telewizję zaczęto postrzegać jako jedną z głównych przyczyn narastającej agresji nieletnich.

Liczne eksperymenty dowiodły, że telewizja ma znaczący wpływ na kształtowanie postawy agresywnej. Dzieci naśladują zachowania agresywne oglądane w filmach, rozwijają je i uogólniają na inne sytuacje. Oddziaływanie telewizyjnych scen przemocy jest tym silniejsze, im programy oglądane przez widza są bardziej tą przemocą nasycone. Dzieci nie potrafią oddzielić rzeczywistości od fikcji. Pewne sceny i obrazy przenoszą do własnego życia. Chętnie naśladują, utożsamiają się z inną osobą lub postacią z filmu. Tak zrobił 6-latek, myśląc, że zatrzyma się metr nad ziemią – jak zrobił to Batman, inny 17-letni chłopiec pod wpływem filmu Oliviera Stone'a *Urodzeni mordercy* zabił swoją przyrodną siostrę i macochę. Telewizyjne sceny przemocy są podwójną przyczyną okrutnych zachowań dzieci i młodzieży. Powodują naśladownictwo wcześniej obejrzanych wydarzeń, a także podnoszą poziom lęku, który jest przyczyną reakcji agresywnych.

Sceny przemocy pokazywane w telewizji wywołują określone zmiany w osobowości dziecka:

- sprzyjają formowaniu się agresywnego zachowania i podnoszą poziom agresji w zachowaniu dzieci wobec rówieśników,
- stymulują agresywne fantazje,
- znieczulają oglądającego na agresję i prowadzą do przeświadczenia, że agresja jest powszechna i dozwolona społecznie,
- burzą spostrzeganie rzeczywistej roli przemocy w społeczeństwie oraz przyczyniają się do kształtowania się poczucia zagrożenia ze strony zewnętrznego świata,
- wspomagają wymyślanie przez dzieci nowych form zachowania agresywnego, które nie były pokazywane na ekranie¹².

Im bardziej programy i bohaterowie programów TV wydają się realistycznymi, tym większe jest prawdopodobieństwo przejęcia przez osoby oglądające zachowań bohaterów. Im więcej będzie zachowań i bohaterów agresywnych, tym więcej negatywnych cech przejmie młody widz. Nieagresyw-

¹¹ H.J. Schneider: *Zysk z przestępstwa. Środki masowego przekazu a zjawiska kryminalne*. Warszawa 1992 s. 93.

¹² M. Sokolowski: *Telewizyjny świat agresji*. „Edukacja Medialna” 1998 nr 4 s. 19.

ne dzieci poddane przez dłuższy czas specjalnej „kuracji” oglądania aktów przemocy zmieniają się i zaczynają prezentować zachowania agresywne¹³.

Reklama bazuje na wytworzeniu u dziecka poczucia braku, który nie zaistniałby, gdyby dziecko nie oglądało tego programu. Fakt nieposiadania reklamowanej zabawki może stać się przyczyną pojawienia się u dziecka poczucia niższości, przynależności do „niższej klasy” w grupie rówieśników. Często w wypowiedziach dzieci z ubogich lub patologicznych rodzin pojawiały się akcenty irytacji, złości, smutku i zakłopotania, zdradzające frustrację. Z czasem frustracje te mogą zaowocować agresją wobec osób prezentujących pożądane produkty. Dziecko przeżywające frustrację z powodu niemożności posiadania reklamowanych towarów, czuje się odrącone, mniej wartościowe. Jest to sytuacja, w której łatwo utracić wiarę w siebie i własne możliwości. Może to być przyczyną niskiej samooceny, a ta jak wiadomo powoduje powstawanie zachowań agresywnych.

Obecnie lawinowo wzrasta rozpowszechnianie komputerów, liczba dzieci korzystających z gier rośnie równie szybko. Korzystanie z gier nie jest zazwyczaj przez nikogo kontrolowane, gdyż rodzice na ogół nie potrafią się nimi posługiwać i nie wiedzą, na czym gry polegają. Oddziaływanie tego typu rozrywki na psychikę dziecka może budzić niepokój, ponieważ większość z nich przesycona jest agresją, przemocą i zniszczeniem.

Najniebezpieczniejsze są gry „agresywne”. Polegają one na walce osoby grającej z różnego rodzaju istotami np. ludźmi, zwierzętami. Do walki są używane między innymi dzidy, rewolwery, piły tarczowe, maczugi, broń laserowa. Animacja jest uzależniona od rodzaju sprzętu: począwszy od filmów rysunkowych do realistycznej gry aktorów. W lepszym technicznie sprzęcie można obejrzeć „zabitego”, zdeptać jego zwłoki. Dodatkowym elementem jest odpowiednio dobrany dźwięk w postaci jęków, krzyków, odgłosów uderzeń, wybuchów. Zachętą do kupienia tego typu gier są recenzje w czasopiśmie.

Liczne badania udowodniły, że oglądanie scen przemocy na ekranie telewizyjnym ma ogromny wpływ na późniejsze zachowanie młodych widzów. Szczególnie podatni na wysoką korelację między oglądaniem scen przemocy a późniejszym jej stosowaniem są dzieci w wieku 8 lat. Pod wpływem stykania się z zachowaniami agresywnymi, następuje znieczulenie, widz nabiera przekonania o normalności tego typu zjawiska, potrafi patrzeć na przemoc i cierpienie człowieka bez emocji w sposób obojętny, zblazowany, staje się przygotowany do nieludzkiego działania wobec innych.¹⁴

W kształtowaniu zachowań dziecka, oprócz oglądania wzorów i naśladowania ich, ogromne znaczenie ma trening. Na ekranie telewizyjnym dziecko widzi daną scenę raz. W przypadku gier obraz przemocy można powtórzyć wielokrotnie, a więc utrwalić, a gracz sam może doko-

¹³ E. Aronson, T.D. Wilson, R.M. Akert: *Psychologia społeczna: serce i umysł*. Poznań 1997 s. 513.

¹⁴ P.G. Zimbardo, F.L. Ruch: *Psychologia i życie*. Warszawa 1994 s. 591.

nywać czynów agresywnych. Żeby grać i wygrywać, gracz identyfikuje się z agresorem, staje się osobą dokonującą czynów przemocy. Przemoc ta nie jest karalna, a wręcz nagradzana poczuciem sukcesu. W przypadku telewizji gracz obserwuje kilka tysięcy zabójstw, przy korzystaniu z gier sam tych „morderstw” dokonuje. Używanie gier ma więc większy wpływ na psychikę dziecka.

Przyczyn agresji można także doszukiwać się w przeobrażeniach współczesnej rodziny i szkoły.

Rozwój dziecka zachodzi w specyficznym klimacie rodziny. Nic nie oddziałuje wychowawczo tak, jak bezpośredni kontakt dziecka z rodzicami i przykład przez nich dawany. Ostatnie dziesięciolecia były latami kryzysu rodziny spowodowanego przez:

- zanik rodziny wielopokoleniowej,
- zapracowanie rodziców, pogoń za pieniędzmi, czego efektem był brak czasu dla dziecka.

Rodzina wielopokoleniowa, w której dziecko w czasie konfliktu z rodzicami zwracało się do dziadków, nie istnieje. Teraz często młody człowiek ucieka do wszelkiego typu grup nieformalnych, do narkotyków lub alkoholu. Na tego rodzaju „potrzeby” niezbędne są pieniądze. Ich zdobycie odbywa się najczęściej w wyniku przestępstwa, a więc rozbojów, pości lub wymuszeń na młodszych i słabszych.

Współcześni rodzice starają się zapewnić dzieciom materialną stabilizację. Aby tego dokonać często podejmują dodatkową pracę, a przez to wracają do domu zmęczeni, nie mają siły na rozmowę z dzieckiem, na rozwiązywanie jego problemów. Wszystkie te czynniki mają ogromny wpływ na klimat jaki powstaje w rodzinie. Natomiast postępowanie dzieci jest wynikiem ich wychowania, wpojonych w dzieciństwie zasad i przykładów, z jakimi spotykają się każdego dnia w najbliższym otoczeniu. W rodzinie dziecko uczy się w jakich sytuacjach, w jaki sposób wyrażać swoje uczucia, radzić sobie z konfliktami interpersonalnymi oraz negocjować własny punkt widzenia. Rodzina stanowi źródło określonych norm, wartości i interpersonalnych umiejętności, które mogą być przydatne dziecku w jego interakcjach ze środowiskiem poza rodzinnym. Klimat rodziny sprzyja rozwojowi jednych, a utrudnia rozwój innych zachowań u dziecka. Rodzina wyposaża dziecko w reguły interpretacji rzeczywistości i wzorce zachowań w tej rzeczywistości. Rodzice nie zdają sobie sprawy, że sami mogą być przyczyną rozwoju zachowań agresywnych u swoich dzieci. Niejednokrotnie już trzylatkom matka powtarza, aby nie były gorsze i nie pozwoliły, aby inne dzieci zabierały im zabawki, lub jeśli inne dzieci biją je, aby oddały. Takie sytuacje nie są rzadkością w piaskownicach i na placach zabaw. Dziecko już od najmłodszych lat jest uczone, że konflikt należy rozwiązywać siłą, a nie rozmową. Zachowanie takie szybko się utrwala i jest przez dziecko traktowane jako prawidłowe. Problem pojawia się, gdy młody człowiek zaczyna dorastać, a wzorce z dzie-

ciństwa stosuje wobec rodziców. Często agresywni rodzice mogą podżegać i wzmacniać agresję swoich dzieci, zachęcać je do zaczepnej, wojowniczej postawy. Poza tym ci rodzice, którzy sami rzadko przejawiają jawną agresję, mogą wprost lub pośrednio podsycać takie zachowania u swoich dzieci. Na zachowania agresywne ma wpływ wymierzanie surowych kar za niedozwolone formy zachowania. Bardziej surowa kara nie zmniejsza czynów agresywnych, a wręcz przeciwnie, zwiększa ich nasilenie.

Istotną przyczyną buntowniczych zachowań dzieci jest odtrącanie ich przez rodziców. Brak czułości, miłości i pozytywnych wzorców zachowania wytwarza postawy wrogości, a czasem agresji. Powstawaniu agresywnego zachowania sprzyja styl wychowania charakteryzujący się wrogością, brakiem akceptacji dziecka oraz wysokim stopniem kontroli jego zachowania. Określoną rolę w kształtowaniu agresji spełnia zaniedbujący styl wychowania w rodzinie, w której rodzice niemal zupełnie nie interesują się dzieckiem, jego postępami w szkole, zainteresowaniami, towarzystwem, planami życiowymi czy ambicjami, nie darzą go też miłością, a w zamian pozostawiają mu maksymalną swobodę. Wysoki stopień kontroli zachowań dziecka oraz negatywny stosunek emocjonalny rodziców do niego wpływa na formowanie się zachowania agresywnego.

Zachowania agresywne na terenie szkoły stanowią ogromny problem dla nauczycieli, rodziców, ludzi związanych z oświatą a zwłaszcza dla samych uczniów. Agresja przyjmuje różną, często trudno zauważalną, postać.

Najbardziej typową sytuacją jest taka, gdy starsze roczniki wykorzystują młodszych kolegów do realizacji własnych celów, tworząc mity uprzedzające do szkoły, nauczycieli, przedmiotów, zakłócając proces przystosowania np.:

- znajdowanie „kozła ofiarnego” w klasie,
- „chrzest” uczniów pierwszych klas szkół ponadpodstawowych, dokonywany przez kolegów ze starszych klas, a polegający na zmuszaniu do spożywania niejadalnych, specjalnie przygotowanych „potraw”, malowaniu całego ciała, obcinaniu włosów itp.,
- szantażowanie i grożenie karą w razie skargi,
- wulgarne obelgi i wyzwiska,
- zmuszanie do upokarzających i ośmieszających zachowań np. śpiewanie w toalecie hymnów o „kotach”, robienie zakupów za otrzymaną niewystarczającą sumę z poleceniem przyniesienia reszty,
- naruszanie nietykalności fizycznej, seksualnej, godności osobistej,
- zmuszanie do noszenia toreb, „służenia”¹⁵.

Nauczyciele nie zawsze znają sytuację, która ma miejsce w klasie. Solidarność koleżeńska nie pozwala na skargi. W starszych klasach poskarżenie się na kolegę może wywołać zemstę i wykluczenie z grona

¹⁵ W. Radziewicz, P. Radziewicz: *Formy i funkcje agresji u dzieci i młodzieży*. „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 1997 nr 3 s. 231.

rówieśników. Bite dziecko nie mówi nic o tym w domu, gdyż reakcja rodziców może przynieść ujemny skutek. W takiej sytuacji dziecko zostaje samo ze swoim problemem. Agresja szkolna skupia się zazwyczaj na dzieciach jękających się, małych, szczupłych, bądź tęgich, gorzej ubranych. Szyderstwa, wyśmiewanie kierowane pod ich adresem doprowadzają nawet do prób samobójczych.

Niektórzy uczniowie stają się ofiarami szantażu ze strony agresywnych kolegów. Młodszym zabiera się pieniądze, określone przedmioty. Tragiczna sytuacja wytwarza się, gdy uczeń zmuszony jest przez starszych kolegów do kradzieży, włamań, wandalizmu. Na takie działania najbardziej narażone są jednostki podatne na sugestię.

Zdobywaniu wiedzy przez ucznia, często towarzyszy poczucie zagrożenia, że jakakolwiek pomyłka czy nieumiejętność sprostania wymaganom spowoduje surową karę. Przeładowane i trudne programy, brak możliwości opanowania materiału są powodem prawdziwych tragedii. Narastające niepowodzenia w szkole stanowią jedną z głównych przyczyn niedostosowania społecznego, chuligaństwa, narkotyzowania się, a nawet przestępczości nieletnich. Narastająca agresja w środowisku szkolnym jest jednym z ważniejszych problemów społecznych. Pośrednią winę za agresywną młodzież ponoszą dorośli, ponieważ wśród nich następuje kształtowanie osobowości młodego człowieka.

Na zachowanie agresywne dziecka może mieć wpływ wiele różnorodnych czynników. Na pozór nie istnieje związek pomiędzy dysleksją występującą u dziecka a jego „niegrzecznym” zachowaniem. Często jest ona pośrednią przyczyną problemów szkolnych, konfliktów z rówieśnikami. Dość dawno zwrócono uwagę, iż postępy w nauce czytania i pisania nie zależą jedynie od inteligencji ogólnej dziecka; zdarzały się przypadki, że dziecko nie mogło nauczyć się czytać w normalnym czasie i przy zastosowaniu prawidłowych metod nauczania, nawet wówczas, gdy nie wykazywało żadnych oznak umysłowego upośledzenia. Zjawiska takie określano trudnościami w nauce, jak też dysleksją czy dysgrafią. U niektórych osób niepowodzenia w szkole spowodowane są dysleksją wywołującą: lęki nocne, moczenie nocne, jękanie, bóle brzucha, wymioty, u innych natomiast wywołują silne zaburzenia o charakterze nerwicowym przeradzające się w zachowania agresywne. Jeśli tego typu zachowanie zanika w okresie wakacji, oznacza to, że agresja jest bezpośrednio skutkiem stresu wywołanego niepowodzeniami szkolnymi. Brak sukcesów w szkole, niezadowolenie rodziców z ocen dziecka, ciągłe osiągnięcie niewspółmiernych wyników w stosunku do wysiłku wkładanego przez dziecko w naukę, sprawia, że nabiera ono przeświadczenia, że nie jest w stanie przezwyciężyć trudności, że zawsze będzie słabym uczniem.

Problem z czytaniem, pisanem, trudności z orientacją przestrzenną sprawiają, że dzieckiemu zanika ocenę samego siebie. Trudniej mu przez to nawiązać kontakt z rówieśnikami. Brak przyjaźni, problemy z nauką, czę-

sto nieporozumienia z nauczycielem powodują obniżenie się poziomu samooceny.

Zbigniew Skory¹⁶ rozróżnia różne formy zachowań agresywnych. Jeden z podziałów wyróżnia agresję bezpośrednią i agresję przemieszczoną. Agresja bezpośrednia polega na jawnym ataku skierowanym na przedmiot będący powodem frustracji, ataku możliwym tylko w obecności tego przedmiotu. Agresja pośrednia to atak skierowany na obiekty zastępcze, czyli osoby lub rzeczy nie będące właściwym przedmiotem zachowania agresywnego. Ponadto rozróżnia się agresję słowną i fizyczną. W tej pierwszej wyróżnia się agresję werbalną kierowaną i niekierowaną. O agresji kierowanej mówimy wtedy, gdy dziecko dokucza w sposób otwarty tej osobie, która jest obiektem agresji i wprost do niej kieruje swoje uwagi. Agresja niekierowana polega na obmawianiu, intrygowaniu, plotkowaniu, nie jest więc jawna, a występuje na ogół wtedy, gdy dziecko woli ukrywać swoje działania, ponieważ boi się szkodzić w sposób otwarty¹⁷. Często osoby stosujące raniącą krytykę są przekonane o swoich najlepszych intencjach. Bardzo często autorzy krytycznych słów nie zdają sobie sprawy z krzywdy, jaką wyrządzają osobie, do której słowa kierują.

Młodsze dzieci zdecydowanie preferują agresję słowną. Najczęstszą jej formą są kłótnie. Nie trwają one zbyt długo. Przyczyny ich powstawania bywają rozmaite. Skutkiem zaś jest to, że dzieci są na siebie przez jakiś czas obrażone, nie chcą się bawić ze sobą, siedzieć w jednej ławce, izolują się, robią do siebie wrogie miny, gesty. Agresja ze strony starszych dzieci polega na wymyślaniu niesympatycznych przezwisk, opowiadaniu nieprawdziwych i mało pochlebnych historii o kolegach lub rodzicach, kłótniach, naśladowaniu wymowy, wyśmiewaniu się. Często agresywność kolegów skupia się na tzw. odmienicach. Dzieci jękające się, niedowidzące, niedosłyszące, bardzo małe i szczupłe bądź tęgie, inaczej ubrane niż reszta budzą rozbawienie, są przedmiotem szyderstwa, dokuczania. W okresie dorastania uczeń jest narażony na kpiny wówczas, jeśli nie potrafi zademonstrować własnej dorosłości, utożsamianej z paleniem papierosów, piciem alkoholu i „doświadczeniami” seksualnymi. Opornych, którzy nie chcą poddać się temu brutalnemu wprowadzeniu w „dorosłość”, szykanuje się jako naiwnych synków, daje się im nieprzyjemne przezwiska. Jeżeli chłopcu zależy na przynależności do nieformalnej grupy kolegów z klasy, jeśli chce być uważany za „równego kolegę” wówczas zmusza się do praktyk wywołujących u niego naturalną odrazę.

U młodzieży do wyżej wymienionych form agresji słownej dochodzi krytykowanie, wyzywanie, przeklinanie oraz reakcje destrukcyjne – niszczenie cudzej własności lub ograniczanie możliwości rozwoju i działania innych osób. Słownictwo młodzieży służące do wyrażania agresji jest

¹⁶ Z. Skory: op.cit. s. 166-167.

¹⁷ A. Kozłowska: *Jak pomagać dziecku z zaburzeniami życia uczuciowego*. Warszawa 1996 s. 60.

bardzo bogate. Niemal normalnością stało się używanie przekleństw. Obecnie zasób tego słownictwa został poszerzony o wszelkiego rodzaju porównania do bohaterów filmów, gier komputerowych, do zdań i wyrażeń przez nich używanych.

Rodzajem agresji fizycznej jest agresja pozawerbalna. Jest ona mimicznym wyrazem dezaprobaty albo lekceważenia. Wyraża się ją poprzez mowę ciała używając różnych gestów czy zmieniając stosownie do sytuacji wyraz twarzy. Agresją pozawerbalną jest również odwrócenie się i rozpoczęcie rozmowy z inną osobą, gdy ta poprzednia jeszcze mówi. W ten sposób zostaje wyrażone lekceważenie wobec rozmówcy. Agresja pozawerbalna jest użyteczną formą „niszczenia przeciwnika”, ponieważ daje duże szanse na zanegowanie jej interpretacji jako wyrazu agresji.

Agresja z przeniesienia, inny rodzaj agresji fizycznej, ma miejsce wówczas, gdy dziecko na podstawie wcześniejszych doświadczeń może przewidywać, że za czynności agresywne skierowane do osoby dorosłej zostanie ukarane. Zachowanie agresywne w takiej sytuacji kierowane jest na osoby słabsze: młodsze rodzeństwo czy kolegów.

Szczególną formą agresji jest agresja skierowana pod adresem osób starszych. Odbывается ona często pod maską „konfliktu pokoleń”, walki o autonomię, samostanowienie, protestu przeciwko skostnieniu poglądów. Przejawia się ona w okazywaniu niechęci, celowym zajmowaniu miejsc w środkach komunikacji, aż do bardzo brutalnych napaści na ulicy połączonych z biciem, kopaniem itp.

Agresja fizyczna pojawia się wówczas, kiedy dochodzi do bezpośredniego kontaktu, do fizycznej przemocy w relacji z drugim człowiekiem lub do zniszczenia przedmiotów znajdujących się w najbliższym otoczeniu. Agresja fizyczna polega na bezpośrednim użyciu siły wobec osoby, z którą agresor znajduje się w konflikcie, początkowo słownym. Werbalne zachowanie agresywne jest pierwszym elementem niezgody pomiędzy stronami, narastające emocje powodują przerodzenie się jej w otwarty konflikt fizyczny.

Agresja fizyczna przyjmuje zwykle dwie formy. Jedną jej postacią jest niszczenie przedmiotów z otoczenia, drugą atak fizyczny na osobę w celu sprawienia jej bólu.

Repertuar zachowań agresywnych jest bardzo bogaty. Przybiera on zwykle formę łamania, rozbijania, niszczenia przedmiotów czy zabawek należących do innego dziecka, bazgrania lub darcia rysunków, zeszytów, książek należących do innej osoby.

W praktyce agresja i przemoc to stałe elementy rzeczywistości, z którą spotyka się każdy człowiek. Formą przemocy jest rabunek, dominujący nacisk otoczenia wymuszający zachowania szkodliwe dla naciskanego, presje wywierane w układach emocjonalnych. Zachowaniem agresywnym jest natomiast bicie, poszturchiwanie, szarpanie, uszkodzenie ciała. Oba te zjawiska łatwe do zauważenia przez obserwatora łączą

użycie siły przez jedną ze stron konfliktu. Jest to najważniejszy element we wrogim zachowaniu obu stron.

Przejawem agresji fizycznej dzieci jest bicie ręką, popychanie, pod stawianie nogi, kopanie, szczypanie, gryzienie, drapanie, klucie, wykrę canie rąk, opluwanie, bicie przedmiotami. Takich czynów zwykle dopusz czają się dzieci z młodszych klas w szkole podstawowej.

W trudnej sytuacji dużą rolę odgrywa terapia, której narzędziem może być książka. Odpowiednio dobrana lektura w znacznym stopniu wpływa na samopoczucie dzieci, pomaga poprawić nastrój, podać przykłady w jaki sposób z różnymi problemami poradzili sobie bohaterowie. Poprzez uka zanie wewnętrznych przeżyć bohaterów, lektura może wykształcić umie jętność oceny własnego i cudzego postępowania, pozwala odnaleźć się w rzeczywistości oraz zaakceptować własną osobowość.

Książka ma dać dziecku wytchnienie, zapomnienie o trudnych sprawa ch, pomóc w rozwiązaniu trudnej sytuacji. Cenne są nie tylko poradniki jak znaleźć przyjaciół, poczuć się pewniej w towarzystwie ale także te, jak korygować niedociągnięcia urody, np. zbyt długi nos czy odstające uszy.

Lektura pozwala zrozumieć własną psychikę, poznać emocje, które powodują określone zachowania; książka może poradzić w jaki sposób rozładować złość i gniew, a także nauczyć dzielenia się własnymi proble mami z innymi. Człowiek, który jest zamknięty w sobie winien mieć świa domość, że szczerą rozmową, wyjawienie smutku, lęku, wszelkiego rod zaju obaw jest sposobem na pozbycie się uczucia gniewu, poznanie świata z jego lepszej strony. U dziecka odczuwającego brak pozytywnych do świadczeń, kompensacyjną rolę może odegrać fikcyjny świat baśni i fanta zji, dający poczucie bezpieczeństwa, wiarę w wartości moralne. Świat przy gód i baśni umożliwiał ucieczkę od trudnej rzeczywistości w marzenia, wska zuje drogę rozwiązania problemów bez użycia przemocy, stwarza okazję pozytywnego przeżycia dzieciństwa, kompensuje brak miłości i uznania.

PORADNIK BIBLIOGRAFICZNY

Adresaci

Poradnik adresowany jest do młodzieży i dorosłych czytelników. Powinni zainteresować się nim wszyscy, którzy chcą poznać przyczyny powsta wania agresji, sposoby jej redukcji i zapobiegania.

Cel

Zadaniem bibliografii jest zapoznanie czytelnika z:

- możliwością indywidualnego eliminowania zachowań agresywnych przez właściwe wychowanie dzieci i młodzieży,

- umiejętność komunikowania się,
- przyczyną powstawania konfliktów i problemów oraz sposobami ich rozwiązywania.

Dobór materiałów

Przygotowanie poradnika zostało poprzedzone poszukiwaniami wszelkich publikacji pomocnych w przeciwdziałaniu zachowaniom agresywnym. Przejrzano około 350 pozycji książek popularnonaukowych, z których wybrano 107 oraz około 150 książek z literatury pięknej dla dzieci i młodzieży, z których wybrano 32 pozycje. Wyboru dokonano spośród druków zwartych wydanych w języku polskim. W poradniku umieszczono książki, które zostały opublikowane w latach 1990-1999 (ograniczenie nie dotyczy literatury pięknej). Podyktowane to zostało tym, że w latach wcześniejszych temat zjawiska agresji był traktowany głównie od strony naukowej. W języku polskim prawie nie ma książek o sposobach przeciwdziałania zjawisku agresji.

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 opracowania popularnonaukowe, książki typu poradnikowego oraz literaturę piękną omawiającą problemy trudne do rozwiązania przez dzieci i młodzież. Zdecydowano się pominąć artykuły z czasopism, ponieważ temat agresji jest w nich szeroko poruszany ale nie podają one konkretnych sposobów eliminowania przyczyn powstawania zachowań agresywnych więc bezcelowe byłoby zamieszczanie ich w tym poradniku.

Opis

Zastosowano opis zgodny z normą PN-82N-01152-01 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, charakter publikacji.

Układ

Zastosowano układ oparty na indywidualnych czynnikach pomagających w przeciwdziałaniu agresji. Przedstawia się on następująco:

Literatura popularnonaukowa

- 1.1. Relaksacja.
- 1.2. Umiejętność komunikowania się.
- 1.3. Pewność siebie.
 - 1.3.1. Poczucie własnej wartości
 - 1.3.2. Zmiana sposobu myślenia, pozytywne nastawienie
 - 1.3.3. Asertywność
 - 1.3.4. Opanowanie trudnych emocji
- 1.4. Umiejętność współżycia w grupie / rodzinie.
- 1.5. Rozładowanie konfliktów, rozwiązywanie problemów, łagodzenie skutków kryzysu, pokonywanie trudności.
- 5.1. Problemy rodzinne
- 5.2. Autohipnoza – technika rozwiązywania problemów
- 5.3. Problemy związane z samotnością, śmiercią bliskiej osoby
- 5.4. Umiejętność pokonywania trudności, konfliktów
- 1.6. Rola rodziny we właściwym wychowywaniu dziecka.
- 1.7. Integracja ciała, rozumu, ducha – nowa koncepcja zdrowia psychicznego.
- 1.8. Uniknięcie nieadekwatności występujących między wymaganiami i własnymi możliwościami
- 1.9. Technika uczenia się

Literatura piękna

- 1.1. Rozwód rodziców
- 1.2. Śmierć bliskiej osoby
- 1.3. Samotność, odrzucenie
- 1.4. Konflikty

W spisie zastosowano ciągłą numerację pozycji.

Indeksy

Poradnik zaopatrzone w indeks autorski i tytułowy.

LITERATURA POPULARNONAUKOWA

1.1. Relaksacja

Termin „relaksacja” rozumiany jest w dwojaki sposób. Z jednej strony używany jest do określenia czynności i form związanych z czasem wolnym i aktywnym odpoczynkiem: spacer, pływanie, realizacja zainteresowań. Z drugiej strony relaksacja to sposób odprężenia, któremu towarzyszy wrazenie odpoczynku. Metody relaksacji mają za zadanie odprężenie całego ciała, aby pośrednio doprowadzić do zmian w psychice osób poddających się terapii. Sposobem mającym wywołać odprężenie mogą być ćwiczenia fizyczne, zajęcia manualne, koncentracja.

1. HÜFNER Claudia

***Latające i pływające zabawki z papieru.* / Claudia Hufner. – Warszawa: „Delta”, 1997**

Książka ma za zadanie rozbudzić u czytelnika radość twórczego realizowania pomysłów. Projekty zamieszczone w książce są wzorami do naśladowania, ale mogą też stać się inspiracją do tworzenia własnych modeli. Sztuka składania przynosi odprężenie, wypełnia wolny czas, pomoże zapomnieć, często o trudnej rzeczywistości.

2. KIRSTA Alix

***Jak przezwyciężyć stres? książka o sposobach odpoczynku i pozytywnym podejściu do życia.* / Alix Kirsta; przekł. Renata i Jerzy Galikowie. – Warszawa: „Delta”, 1997**

Książka dotyczy stresu i czynników, które wywołują stres. Oprócz sposobów ochrony przed stresem autorka podaje techniki relaksacji. Techniki te z powodzeniem mogą być wykorzystane w terapii osób agresywnych. Czynniki zapobiegającymi rozwojowi agresji są prawidłowe oddychanie, joga, medytacje, masaż i akupresura. Przez odpowiednie zainteresowanie ww. technik można pozbyć się napięcia nerwowego, zapobiec wybuchom złości.

3. MŁOTKOWSKI Jan

***Joga dla ciebie.* / Jan Młotkowski. – Poznań: Krajowa Agencja Wydawnicza, 1990**

Książka ma posłużyć każdemu, kto zechce w sposób prawidłowy poprawić swoją sprawność fizyczną, samopoczucie, zdolność przystosowania się do niekorzystnych warunków otoczenia. Ma być wskazówką dla ludzi w różnym wieku, którzy poszukują nowych sposobów wyzwolenia się z niektórych chorób i depresji psychicznych. Praktyka jogi polega na opanowaniu, świadomym zachowaniu równowagi ducha niezbędnej dla utrzymania dobrych stosunków międzyludzkich.

4. SILVA Jose, STONE Robert B.

***Samouzdrawianie metodą Silvy: popularna metoda leczenia siebie i innych.* / Jose Silva, Robert B. Stone; przekł. Andrzej Wójcikiewicz. – Warszawa: Wydaw. TOTAL, 1993**

W książce wyjaśniono jak można prowadzić zdrowe, bezpieczne i szczęśliwe życie oraz udzielać skutecznej pomocy naszym najbliższym. Autorzy opisują rolę „siły wiary” w pomaganiu sobie i innym w dziedzinie zdrowia. Podają w jaki sposób poddać się skutecznej relaksacji, pokonać stres, rozwijać wiarę w siebie, zwalczać myślenie destrukcyjne, rozwijać pozytywne podejście do rzeczywistości.

5. TEME Hubert

***Relaks w nauczaniu.* / Hubert Teme; tł. Beata Szymańska. – Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 1997**

Książka przeznaczona jest dla nauczycieli. Porusza problem potrzeby odprężenia, relaksacji w procesie nauczania, tak ważny dla dzieci obciążonych trudną sztuką zdobywania wiedzy. Autorka przedstawia propozycję ćwiczeń do wykorzystania w czasie lekcji, które mogą być pomocne przy likwidacji stresu szkolnego. Konkretnie ćwiczenia pomogą uczniom rozluźnić się, uspokoić, przeżyć podróż w wyobraźni, a także budować poczucie własnej wartości i wiary we własne siły.

6. TUYEN Pham Dinh

Formy klasyczne origami: azjatycka sztuka układania papieru. / Pham Dinh Tuyen. – Warszawa: „Delta”, 1997

Origami zapoczątkowano w Chinach. Początkowo technika składania papieru należała do ceremoniału religijnego. Obecnie każdy może zająć się tą sztuką. Książka zawiera wiele wzorów na złożenie różnych figur z papieru. Jest bogato ilustrowana z dokładnymi opisami każdego modelu. Można wykorzystać ją w pracy z dziećmi, ciekawie wykorzystając czas wolny i zapobiec w ten sposób nudzie.

1. 2. Umiejętność komunikowania się

Komunikacja jest to umiejętność porozumiewania się, wzajemnego rozumienia, umiejętność wysłuchania innych. Jest najważniejszym czynnikiem powstania porozumienia między stronami. Brak takiego porozumienia wywołuje agresywne zachowanie u osób, między którymi kontakt nie został nawiązany. Porozumienie to umiejętność, która pomaga w codziennych kontaktach i zapobiega nieporozumieniom. Dobór słów i ton wypowiedzi, sposób zachowania, określone gesty wywierają głęboki wpływ na słuchacza.

7. BOBRYK Jerzy

Jak tworzyć rozmawiając: skuteczność rozmowy. / Jerzy Bobryk. – Warszawa: Wydaw. Nauk. PWN, 1995

Każda rozmowa jest złożonym zachowaniem, zawsze podejmowana jest dla osiągnięcia określonego celu, jest następstwem istnienia, jakiejś trwałej ludzkiej potrzeby. Rozmowa może mieć różny charakter, najważniejsza jest jednak ta, która oparta jest na szacunku dla partnera, która opiera się na spokojnej dyskusji i wzajemnej szczerości.

8. FABER Adele, MAZLISH Elaine

Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły. / Adele Faber, Elaine Mazlish; przeł. Mariola Więznowska. – Poznań: Media Rodzina of Poznań, 1997

Przez praktyczne ćwiczenia i wskazówki autorki pokazują jak komunikować się z dziećmi, jak nawiązywać z nimi współpracę, ukazać uczucia wzajemnego zrozumienia, życzliwości oraz jak uczyć się poszanowania praw każdej osoby.

9. GRIFFIN Em

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

Interpersonalne porozumiewanie się jest umiejętnością, którą można nabyć w trakcie ćwiczeń, natomiast przyjaźń jest sztuką. Książka ta jest przeglądem stanu tej sztuki. Autor pisze jak okazywać sympatię innym, jak obraz człowieka wpływa na ludzi, do których czujemy sympatię, co jest potrzebne aby przyjaźń była trwała. Jest to książka dla każdego, kto pragnie mieć przyjaciół i być przyjacielem, uzupełniona dowcipnymi rysunkami.

10. GUT Jerzy, HAMAN Wojciech

Docenić konflikt: od walki i manipulacji do współpracy. / Jerzy Gut, Wojciech Haman. – Warszawa: Wydaw. Kontrakt, 1993

Książka jest praktycznym poradnikiem dla osób, które z różnych powodów mają często do czynienia z konfliktami i muszą negocjować. Autorzy uczą jak budować porozumienie aby uniknąć konfliktu, który może doprowadzić do agresji. Jak skutecznie mówić „nie” i radzić sobie z krytyką.

11. MCGINNS Alan Loy

Sztuka przyjaźni: czyli jak zbliżyć się do ludzi, na których Ci zależy. / Alan Loy McGinnis. – Warszawa: Oficyna Wydawnicza „Vocatio”, 1993

Autor ukazuje jak zmienić stosunki między ludźmi aby pozbyć się wrogości, agresji i co za tym idzie osamotnienia w społeczeństwie. Alan Loy McGinnis zamiast poruszać ten problem z punktu widzenia nauki, opowiada wiele o ludziach, którym się udało zdobyć przyjaźń innych.

12. OLUBIŃSKI Andrzej

Konflikty rodzice – dzieci: dramat czy szansa? wzory i wzorce. / Andrzej Olubiński. – Toruń: Wydaw. Adam Marszałek, 1994

Konflikt spozstrzegany jest jako szansa dynamicznego rozwoju, jako czynnik, dzięki któremu można osiągnąć wyższy poziom wzajemnego porozumienia, akceptacji, zaufania. Autor opowiada się za takim „konfliktowym wychowaniem”, namawia do tego rodziców, wychowawców. Potrzebna jest do tego wiedza o stosunkach międzyludzkich, o skutkach i sposobach rozwiązywania napięć i konfliktów, które wymagają odpowiedniej postawy, wiedzy i umiejętności. Autor zwraca uwagę na źródła konfliktów, ich przyczyny, formy rozgrywania wzajemnych spięć i sposoby ich rozwiązywania.

1.3. Pewność siebie

Część ludzi nie potrafi uwierzyć we własne możliwości, podejść do życia z entuzjazmem. Przyjmują życie takim jakim jest, przez co staje się ono prawdziwą wegetacją a z tego powodu są nieszczęśliwi. Jednocześnie nie potrafią poradzić sobie z problemami, godzą się na przeciętne

życie, niczego nie zmieniając ani niczego nie oczekując. Przyjmując ten sposób na życie stają się nieszczęśliwi, złośliwi, agresywnie nastawieni do ludzi i świata. Ich poczucie niskiej wartości powoduje, że obwiniają społeczeństwo, ludzi, okoliczności i otaczające ich warunki za własne agresywne postępowanie. Taką postawę można zmienić poprzez podniesienie poczucia własnej wartości, naukę, asertywność, pozytywne nastawienie do życia, zmianę sposobu myślenia.

1.3.1. Poczucie własnej wartości

13. BRANDEN Nathaniel

***6 filarów poczucia własnej wartości.* / Nathaniel Branden; przeł. Hanna Dąbrowska. – Łódź: Wydaw. „Ravi”, 1998**

Kwestia samooceny – nazywana poczuciem własnej wartości stała się w ostatnich latach tematem często poruszonym. Smutna prawda o powszechnym braku zdrowej samooceny wydobywana jest na światło dzienne z ogromną siłą. Książka udziela odpowiedzi na pytanie czym jest samoocena, dlaczego jest ważna, jak podnieść jej poziom.

14. CARTER Jay

***Wredni ludzie.* / Jay Carter; przekł. Justyna Katlicka. – Warszawa: Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, 1993**

Jest to książka o ludziach, którzy w mniej lub bardziej jawny sposób podważają wartości wszystkiego co robią i myślą inni. W obecności świadków dają do zrozumienia upatrzonej osobie, że do niczego się nie nadaje, nigdy nie ma racji, po prostu skutecznie obniżają samoocenę danej osoby. Autor uczy jak samemu pozbyć się cech umniejszająca i jak walczyć z tymi, którzy tę cechę mają.

15. DOBSON James C.

***Jak budować poczucie własnej wartości w swoim dziecku.* / James Dobson; przekł. i red. Andrzej Gandecki. – Lublin: „Pojednanie”, 1993**

J. Dobson przedstawia dwanaście strategii, poprzez które rodzice i nauczyciele mogą pielęgnować poczucie własnej wartości w dzieciach. Proponuje konkretną pomoc w obronie dziecka przed poczuciem niższości, uczy radzenia sobie z niesprawiedliwymi ocenami, pochodzącymi z otoczenia, pokazuje jak stworzyć postawę budując poczucie własnej wartości w dziecku już od okresu niemowlęctwa.

16. DODZIUK Anna

***Pokochać siebie.* / Anna Dodziuk. – Warszawa: Wydaw. „Intra”, 1992**

Autorka próbuje wydobyć od czytelnika, to co on myśli o sobie, wyjaśnić mu co wynika z takiego sposobu myślenia, a następnie mówi jak zmienić myślenie o sobie, aby łatwiej było żyć. 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 podnieść poczucie własnej wartości.

17. FURMAN Erna

***Jak wspierać dziecko w rozwoju: podręcznik psychoanalizy dla rodziców.* / Erna Furman; przekł. Elżbieta Bohomolec. – Warszawa: Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, 1994**

Książka przeznaczona jest dla rodziców, którzy chcą poznać rozwój dziecka a swoje wiadomości wykorzystać dla jego lepszego wychowania. Autor daje wiele rad jak zbudować więź między rodzicami a dziećmi, w jaki sposób radzić sobie z frustracją, jak budować poczucie własnej wartości u dziecka, jak w pozytywny sposób wykorzystać agresję.

18. GLASS Lillian

***Toksyczni ludzie: 10 sposobów postępowania z ludźmi, którzy uprzykrzają ci życie.* / Lillian Glass; przekł. Beata Radomska. – Poznań: Dom Wydawniczy REBIS, 1997**

Toksyczny człowiek to każdy, kto uprzykrza życie, nie zachęca do rozwoju, udaremnia dążenia do szczęśliwego i twórczego życia, w konsekwencji wpaja niskie poczucie własnej wartości. Książka ma na celu odróżnić osoby toksyczne, objaśnić jak je traktować. W drugiej części prezentuje dziesięć łatwych metod obrony przed toksyczną osobą. Postępowanie takie zaowocuje odprężeniem, komunikatywnością, wzorem poczucia własnej wartości.

19. GLASS Lillian

***Wspaniali ludzie: jak znaleźć ludzi, którzy wnoszą w twoje życie radość.* / Lillian Glass; przekł. Bożena Józwiak. – Poznań: Dom Wydawniczy REBIS, 1998**

Książka uczy jak znaleźć wewnętrzną siłę i chęć zrobienia wszystkiego, co konieczne, by lepiej rozwijać swoje zdolności, talent. Autor uczy jak rozwijać bardziej znaczące związki z innymi ludźmi. Dzięki poznaniu wspaniałych ludzi wzrasta pewność siebie. Towarzystwo innych osób pomaga w przezwyciężaniu nudy, depresji i samotności.

20. LEWIS Paul

***Jak nauczyć dziecko sztuki życia.* / Paul Lewis; przekł. z jęz. ang. Zbigniew Kościuk. – Warszawa: Wydaw. „Rodzinny Krąg”, 1997**

W każdym rozdziale tej książki znajduje się sugestia dotycząca podstawowych zasad i konkretnych czynności, które można wykonać, aby skutecznie nauczyć swoje dziecko ważnej życiowej umiejętności czy postawy; jak przyjmować krytyczne uwagi; pozbyć się lęku przed niepowodzeniami; czuć wartość samego siebie; jak przeciwstawić się tyranii telewizji.

21. SPARKS Roger W.

Istota poczucia własnej wartości: proste i skuteczne koncepcje kształtujące i wzmacniające poczucie własnej wartości u dorosłych i dzieci. / Roger W. Sparks; przekł. Tadeusz Niwiński. – Łódź: Wydaw. „Ravi”, 1994

Każdemu potrzebne jest rozwijanie i utrwalanie poczucia własnej wartości, której zachwianie owocuje przestępczością. Autor zwraca uwagę na cechy, które w znaczący sposób podnoszą ocenę samego siebie tj. unikalność, wygląd, tożsamość. Książka napisana jest w interesujący sposób: głębokie prawdy podawane są w postaci prostych przykładów, anegdot i rysunków.

1.3.2. Zmiana sposobu myślenia, pozytywne nastawienie

22. ATKINSON Sue

Jak wydobyć się z depresji. / Sue Atkinson; przekł. Józef Radzicki. – Warszawa: Wydaw. Nauk. PWN, 1995

Książka przedstawia w sposób bezpośredni i jasny wiadomości na temat powstawania i leczenia depresji. Pomaga zrozumieć swój gniew, poradzić sobie z poczuciem winy, podnieść samoocenę, zrozumieć lęki. Daje radę jak pokonać samotność, zdobyć się na walkę o samego siebie.

23. BACKUS William

Chcę być wolny. / William Backus; przekł. Paweł Chojecki. – Lublin: „Pojednanie”, 1994

Autor wyjaśnia, w jaki sposób rewolucyjne zasady teorii błędnych przekonań mogą przemienić złe nawyki, fałszywe myślenie i złe postawy oraz rozwiązać osobiste problemy. Prawdziwie szczęśliwym i wolnym człowiekiem jest ten, kto nauczył się sprawować nad sobą kontrolę.

24. BENSaid Catherine

Zrozumieć siebie. / Catherine Bensaïd; tł. Adam Szymanowski. – Warszawa: Wydaw. W.A.B., 1994

Od dzieciństwa poszukujemy uznania, które pozwoliłoby nam zaakceptować się takimi, jakimi jesteśmy. Początkowo definiujemy siebie zależnie od oczekiwań rodziców, później innych ludzi. Z biegiem czasu zapominamy kim jesteśmy. Autorka podpowiada jak nauczyć się żyć własnym życiem, odkrywać w sobie pasje i przeżywać własne doświadczenia.

25. COOPER Diana

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

Wszystko co zdarza się nam w życiu, jest następstwem naszych myśli i przekonań. Autorka na swoim przykładzie uczy jak władać własnymi

uczuciami i jak twórczo kształtować swoją sytuację. Książka zawiera ćwiczenia, medytacje, wizualizacje i rysunki pomyślane tak by zdołały zmienić przekonanie i postawy, które są źródłem problemów.

26. FASSBENDER Ursula

***Myślenie pozytywne: jak zachować równowagę i pełnię sił duchowych.* / Ursula Fassbender; przeł. Dominika Steppa. – Gdynia: P.D.K. „MAG”, 1994**

Sposób myślenia wpływa na nasz nastrój, determinuje postawę wobec życia. Myśląc o sobie pozytywnie, zachowujemy równowagę ducha, zdobywamy pewność siebie, łatwiej rozwiązujemy problemy, szybciej nawiązujemy kontakty. Sposób naszego myślenia determinuje osiągnięcie lub brak sukcesu, a także to, czy utrzymamy z otoczeniem pozytywne i spełniające nasze nadzieje kontakty interpersonalne.

27. FORWARD Susan

***Toksyczni rodzice.* / Susan Forward; przekł. Ryszard Grażyński.– Warszawa: Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, 1992**

Bolesna spuścizna po toksycznych rodzicach przejawia się w nieprawidłowym układaniu sobie życia z partnerem, podejmowaniu niewłaściwych decyzji, a także w różnych formach depresji. Niektórzy, wychowani w toksycznej rodzinie, obarczeni są brzemieniem porzucenia lub opuszczenia znieważania fizyczną przemocą. Lektura tej książki pomoże uwolnić się od poczucia winy.

28. FRIEBEL Volker

***Pozytywnie do życia.* / Volker Friebel; przekł. Dariusz Łyżnik. – Warszawa: Oficyna Wydawnicza „Spar”, 1995**

Dr Volker Friebel uświadamia nam problemy związane ze współczesną cywilizacją. Są to stałe zagrożenia dla naszej psychiki typu: nadmierne napięcia emocjonalnego, sytuacji konfliktowych i stresogennych, poczucia zagrożenia i niepewności. Autor wskazuje ich przyczyny i uwarunkowania, a przede wszystkim uczy, jak sobie radzić z nimi i przeciwdziałać. Radzi jak rozwiązać problemy, w jaki sposób zrelaksować się i odprężyć, zmienić sposób myślenia.

29. GREEN Gordon W.

***Jak pomagać dziecku w nauce.* / Gordon W. Green; z jęz. ang. przeł. Hanna Jankowska. – Warszawa: „Świat Książki”, 1997**

Książka podpowiada rodzicom jak pomóc dziecku w zdobywaniu ważnych umiejętności tj. nauki czytania, pisanie, robienia notatek. Będąc partnerem dzieci w procesie uczenia się, rodzice skutecznie motywują dzieci do nauki. Dziecko, które jest przekonane, że potrafi zrobić coś na piątkę, zaczyna myśleć o sobie w sposób pozytywny. Pozytywne myślenie pozwala na podniesienie samooceny.

30. HAY Louise L.

***Poznaj moc, która jest w tobie.* / Louise L. Hay; przekł. Konrad Pawłowski. – Warszawa: Wydaw. „Medium”, 1991**

Autorka opisuje jak ważną rolę w życiu człowieka spełnia miłość do samego siebie. Jest ona jedyną rzeczą, która może rozwiązać każdy problem, poprawić samopoczucie. Przez kochanie samych siebie akceptujemy siebie takimi, jacy jesteśmy. Przez miłość do siebie nie krzywdzimy siebie ani innych. Wraz z osiąganiem wewnętrznego spokoju znikają wojny, gangi, terroryści, będziemy czuć szacunek do siebie i innych.

31. IMBERDIS Pierre

***Młodzi a miłość.* / Pierre imberdis; z jęz. fr. przeł. Anna Foltańska. – Warszawa; Wydaw. Salezjańskie, 1998**

Książka przeznaczona dla młodzieży, dotyczy problemu poznawania własnej osobowości, zaakceptowania własnego wyglądu, sposobów porozumiewania się z innymi, nawiązywania dialogu, przyjaźni, przeżywania miłości. Głównym jej zadaniem jest ukazanie sposobu zaakceptowania siebie takim jakim jest. Nauczenie tolerancji do innych osób. Książka napisana jest w formie listów, uzupełnionych komentarzem.

32. KIRSCHNER Josef

***Odnaleźć siebie: drogi do niezależności.* / Josef Kirschner; przekł. Renata Farjaszewska-Krystek. – Warszawa: „Sokrates”, 1997**

Książka prezentuje takie możliwości samowychowania, które pomagają jak najbardziej uniezależnić się od innych ludzi. Samowychowanie rozumiane jest jako proces samowyzwalania i samorealizacji. Warunkiem przemiany jest poznanie, które polega na uświadomieniu sobie: czego się chce i jak to osiągnąć, aby odmienić samego siebie i poczuć wartość własnej osoby. Autor odwołuje się do konkretnych sytuacji, wskazuje jak zwykły człowiek może odmienić nastawienie do samego siebie i innych.

33. LANG Gunda

***Jak być lepszym w szkole.* / Gunda Lang; Wyd. 2; przekł. Agnieszka i Andrzej Kubik. – Katowice: Dom Wydawniczo-Księgarski KOS, 1996**

Trening mentalny G. Lang wypełnia ogromną lukę istniejącą w procesie edukacji człowieka. Autorka bardzo przystępnie i obrazowo tłumaczy tajemnicę ludzkiego umysłu. Właściwą wagę nadaje pozytywnemu myśleniu, nastawieniu, wizualizacji i uczuciom towarzyszącym osiąganiu celów. Podaje „gotowe recepty” na rozwiązanie wielu problemów szkolnych, osobistych i zdrowotnych tak powszechnych wśród dzieci i młodzieży.

34. 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.

35. MCGINNIS Alan Loy

Potęga optymizmu. / Alan Loy McGinnis. – Warszawa: Wydaw. Misionarzy Klaretynów „Palabra”, 1990

Postawa ducha bardzo pomaga wznieść się na szczyty. Badania wykazują, że optymiści lepiej się uczą, są zdrowsi, zakładają długotrwałe, szczęśliwe małżeństwa, utrzymują zdrowe więzi ze swoimi dziećmi. Książka opisuje postawy i zwyczaje ludzi sukcesu, wskazuje sposoby wykorzystania ich doświadczeń w życiu innych ludzi. Autor przedstawił łatwe do zastosowania metody zmiany wewnętrznego nastawienia do życia, które mogą nauczyć optymistycznego sposobu myślenia.

36. SCHOENEBECK von Hubertus

Kocham siebie takim jakim jestem: droga do nienawiści, bezsilności i egoizmu ku miłości wobec samego siebie. / Hubertus von Schoenebeck; tł. Iwona Pańczakiewicz. – Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”, 1994

Miłość własna pozbawiona egoizmu jest bazą dla pokoju i indywidualnego szczęścia. Zdolność do odczuwania miłości własnej mamy w sobie od momentu narodzin, jednak bardzo rzadko ma ona możliwość rozwinąć się, ponieważ dzieci dorastają przeważnie w atmosferze „Ja wiem najlepiej co dla ciebie jest dobre”. Zasady wychowawcze podobne do tej hamują rozwój zaufania i miłości wobec samego siebie oraz powodują w dziecku kiełkowanie agresji. W taki sposób uczymy się nienawidzić siebie i innych.

37. SELIGMAN Martin

Optymistyczne dziecko. / Martin Seligman; przeł. Andrzej Jankowski. – Poznań: Media Rodzina of Poznań, 1997

Książka może pomóc rodzicom i nauczycielom jak nauczyć dzieci życiowej zaradności i zjawisko wyuczonej bezradności zastąpić działaniami wzmagającymi szacunek dla własnej osoby. Umiejętność pozytywnego myślenia, nie tylko zmniejsza ryzyko wпадnięcia w depresję, lecz wpływa również na lepsze osiągnięcia w szkole, poprawę zdrowia fizycznego oraz uzyskanie pewności siebie tak potrzebnej w okresie dorastania i dojrzałości.

38. SOMMER Bobbe, FALSTEIN Mark

Psychocybernetyka 2000: jak dobrze zaprogramować swoje życie. / Bobbe Sommer, Mark Falstein; przekł. Piotr Turski. – Warszawa: Wydaw. „Medium”, 1996

Książka zawiera program samorealizacji. Opisuje techniki i strategie rozwoju osobowości, które pozwolą każdemu poprawić wizerunek samego siebie, poradzić sobie z problemem frustracji, agresji, niepewności, samotności. Autorzy podają receptę na samoakceptację i osiągnięcie sukcesu.

39. SZMIDT Krzysztof

***Elementarz twórczego życia: czyli o sposobach twórczego myślenia i działania.* / Krzysztof Szmidt. – Warszawa: Wydaw. „Intra”, 1994**

Książka podpowiada jak zerwać z nudą i rutyną w codziennym życiu, jak twórczo podchodzić do problemów i znajdować zaskakujące rozwiązania. Autor radzi jak poddać się wyobraźni, tolerować postawę innych. Praktyczne ćwiczenia pozwalają czytelnikowi skupić się na wykonywaniu zadań, uczyć działania a nie rozpamiętywania przeszłości.

40. TARASZKIEWICZ Małgorzata

***Pozytywne myślenie, działanie, komunikacja.* / Małgorzata Taraszkiewicz. – Warszawa: CODN, 1996**

Wewnętrzne nastawienie i wizualizacja są technikami budującymi nasze nastawienie do życia, siebie, swojej przyszłości, a tym samym budujące konkretne sytuacje. Pozytywne nastawienie do życia ułatwia nawiązywanie kontaktów, pozwala uniknąć wielu nieprzyjemnych wydarzeń, a poprzez to łatwiej wyeliminować czynniki sprzyjające rozwojowi agresji.

41. WŁODARSKI Ziemowit, HANKAŁA Andrzej

Jestem człowiekiem i żyję wśród ludzi: dialog z psychologiem / Ziemowit Włodarski, Andrzej Hankała. – Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 1991

Młody człowiek może mieć szczególnie dużo problemów z sobą, z otoczeniem rówieśników i osób dorosłych. Autorzy prowokują do autorefleksji, skłaniają do zadania sobie pytań dotyczących poszukiwania miejsca wśród ludzi, pełnienia ról społecznych, granic swobody i wolności. Samopoznanie prowadzi do uporania się z problemami, prowadzi do samodoskonalenia.

42. WOITITZ Janet G.

***Wymarzone dzieciństwo: jak wychować szczęśliwe dziecko unikając błędów naszych rodziców.* / Janet G. Woititz. – Gdańsk: Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 1993**

Książka przeznaczona jest dla tych rodziców, którzy chcą aby dzieciństwo ich dzieci było pogodne i szczęśliwe, chcą aby ich dzieci nabrały wiary we własne siły, potrafiły podjąć wyzwania dorosłego życia. Uczy przetrwać negatywne komunikaty, akceptować uczucia, nakładać rozsądne granice we własnym życiu, troszczyć się o siebie.

1.3.3. Asertywność

43. FIJEWSKI Piotr

***Jak rozwinąć skrzydła.* / Piotr Fijewski. – Warszawa: Wydaw. „Intra”, 1997**

Książka jest o tym, jak uwierzyć w siebie, poradzić sobie z nieśmiałością, nauczyć się asertywności, znaleźć swoje mocne strony. Książkę można tylko przeczytać ale można również przy jej użyciu skutecznie pracować nad sobą.

44. GILLEN Terry

***Asertywność.* / Terry Gillen; tł. Iłona Morzoł. – Warszawa: Wydaw. „Pitet”, 1998**

Książka przeznaczona dla osób mających potrzebę większej pewności siebie, ludzi poszukujących pomocy, mających świadomość, że nie radzą sobie z rozwiązywaniem problemów sytuacyjnych i chętnie wysłuchaliby każdej dobrej rady. Ucząc się asertywności czytelnik odnosi różnorodne korzyści m.in.: zyskuje wiarę we własne siły, opiera się próbom manipulacji metodą zastraszenia, szantażu emocjonalnego.

45. REES Shân, GRAHAM Roderick S.

***Bądź sobą: trening asertywności.* / Shân Rees, Roderick S. Graham; przeł. Anna Zawadzka. – Warszawa: „Książka i Wiedza”, 1993**

Asertywność to przyjmowanie odpowiedzialności za własne życie i dokonywane wybory. Podstawą bycia asertywnym jest sympatia i szacunek dla własnej osoby. To umiejętność wyrażania samego siebie w sposób właściwy oraz przywiązywanie znaczenia do tego, co się myśli i czuje, to liczenie się z sobą oraz świadomość własnych możliwości i ograniczeń. Napisana przystępnym i zachęcającym do lektury stylem, książka jest w intencji autorów przede wszystkim praktycznym poradnikiem do indywidualnej nauki. Ćwiczenia w niej zawarte pomogą określić nasze potrzeby i pragnienia, nauczą radzenia sobie z przeszkodami.

1.3.4. Opanowywanie trudnych emocji

46. ATKINSON Sue

***Jak wydobyć się z depresji.* / Sue Atkinson; przeł. Józef Radzicki. – Warszawa: Wydaw. Nauk. PWN, 1995**

Książka przedstawia w sposób bezpośredni, jasny wiadomości na temat powstawania i leczenia depresji. Pomaga zrozumieć swój gniew, poradzić sobie z poczuciem winy, podnieść samoocenę, zrozumieć lęk. Autorka daje rady jak pokonać samotność, zdobyć się na walkę o samego siebie.

47. BOSCO Teresio, FIORE Carlo

***Kształtowanie człowieka: rozważania dla młodzieży.* / Teresio Bosco, Carlo Fiore; przekł. Ewa Ramaz. – Warszawa: Wydaw. Salezjańskie, 1995**

Książka przeznaczona dla młodzieży. Zawiera szereg porad ujętych w postaci „myśli przewodnich” jak radzić sobie z samym sobą, jak godzić i po

chrześcijańsku przeżyć każdy dzień, jak pracować nad sobą aby pozbyć się uczucia winy.

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

Metody przedstawione w książce mają pomóc w pokonywaniu trudności, przewycięzaniu frustracji, znoszeniu porażek. Książka pomaga odnaleźć siebie, uwierzyć, że nie jest się gorszym od tych, którzy osiągnęli sukces.

49. DOBSON James C.

Emocje czy można im ufać. / James C. Dobson; przekł. Aleksandra Czwojdrak. – Warszawa: Oficyna Wydawnicza „Vocatio”, 1994

Książka mówi o uczuciach i ich wpływie na codzienne życie. Autor porusza problem winy, który może wywierać znaczący wpływ na samoocenę, problem gniewu i jak go rozwiązywać, aby w konsekwencji nie przerodził się w agresję. Czytelnik może nauczyć się, w jaki sposób te negatywne emocje mogą odgrywać pozytywną rolę, jeśli nauczy się je właściwie identyfikować.

50. FORWARD Susan, FRAZIER Danna

Szantaż emocjonalny. / Susan Forward, Danna Frazier; przekł. Małgorzata Majchrzak. – Gdańsk: Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 1999

Książka przedstawia typowe zachowania szantażystów i ich ofiar, opisuje źródło tych zachowań oraz koszty ponoszone przez obie zaangażowane osoby. Zachęca ofiary szantażu emocjonalnego, który może być przyczyną zachowań agresywnych, do przejęcia odpowiedzialności za własną postawę. Prezentuje skuteczne strategie położenia kresu szantażowi.

GUT Jerzy, HAMAN Wojciech:

Docenić konflikt.

Zob. poz. 10

51. HERMAN Judith L.

Przemoc: uraz psychiczny i powrót do równowagi. / Judith L. Herman; przekł. Anna i Magdalena Kacmajor. – Gdańsk: Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 1998

Autor książki przedstawia schemat powstawania długotrwałego urazu psychicznego kształtowanego w wyniku przeżyć wojennych, przemocy fizycznej i seksualnej, terroru politycznego i maltretowania w dzieciństwie. Opierając się na własnych doświadczeniach proponuje modele skutecznej terapii ofiar urazu psychicznego.

52. JEDLIŃSKI Krzysztof

Jak rozmawiać z tymi co stracili nadzieję. / Krzysztof Jedliński. – Warszawa: Wydaw. „Intra”, 1993

Dramatycznych barw nabierają nasze uczucia gdy nasz rozmówca myśli o śmierci, samobójstwie lub o przemocy w stosunku do innych. W tych najtrudniejszych przypadkach odwołujemy się do specjalistów, ale warto spróbować swoich sił i pomóc rozwiązać komuś jego problem. Książka jest formą konsultacji dla osób, które chcą wysłuchać innych, jak postępować w przypadku depresji, uzależnień, śmierci bliskiej osoby, poczucia winy.

53. KOZŁOWSKA Anna

***Jak pomagać dziecku z zaburzeniami życia uczuciowego.* / Anna Kozłowska. – Warszawa: Wydaw. „Żak”, 1996**

Dziecko jest bardzo skryte gdy spotyka się z nowym otoczeniem, używa wszelkich sposobów aby ukryć prawdziwe przeżycie i cierpienia. Dlatego należy raczej obserwować a nie „przepytować” małego pacjenta. Ważne jest to w przypadku dzieci dyslektycznych, nerwowych, tych którym stawia się zbyt wysokie wymagania. Czynniki te powodują rozwój zachowań agresywnych. Autorka podaje rady, jak postępować aby uniknąć zaburzeń życia uczuciowego u dziecka.

54. KRI SHNAMURTI Jiddu

***Szkoła zrozumienia.* / Jiddu Krishnamurti; przekł. Michał Fostowicz-Zahorski. – Wrocław: „Thesaurus Press”, 1992**

Krishnamurti bada z obiektywnością i przenikliwością środki wyrazu, którymi zwykliśmy opisywać naszą kulturę, edukację, religię. Rzuci całkowicie nowe światło na takie podstawowe motywy działania jak ambicje, chciwość, zazdrość, pragnienie bezpieczeństwa i żądza władzy, w których dopatruje się czynnika degradującego ludzkie społeczeństwo. Z bezkompromisową bezpośredniością wskazuje na fałszywe elementy naszych postaw i zbudowane na nich instytucje społeczne.

55. OBUCHOWSKA Irena

***Drogi dorastania: psychologia rozwojowa okresu dorastania dla rodziców i wychowawców.* / Irena Obuchowska. – Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 1996**

Książka ta ma ułatwić rodzicom i wychowawcom zrozumienie problemów, jakie młodzież ma sama z sobą, dorośli mają z młodzieżą. Omówione zostały problemy związane ze szkołą oraz takie zachowania młodzieży, które budzą rodzicielską troskę i niepokój, a także dramatyczne problemy związane z zachowaniami autodestrukcyjnymi. Autorka zwraca uwagę na problem lęku, gniewu, kryzys tożsamości.

56. OLWEUS Dan

***Mobbing: fala przemocy w szkole: jak ją powstrzymać?* / Dan Olweus; przeł. Daniel Jastrun. – Warszawa: Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, 1998**

Mobbing to zjawisko „fali”, szykanowanie niektórych członków grupy,

okazywanie im agresji i przemocy. Dzieci często nie panują nad swoimi impulsami, a grupa może wyzwałać w nich relacje atawistyczne? Jak postępować z młodymi ludźmi, aby umieli bez zahamowań, poczucia winy i kompleksów asertywnie bronić swoich granic, powstrzymać się od przemocy, troszczyć się o siebie i innych.

57. POWIEM

***Powiem ci co zrobić.* / oprac. Katarzyna Kądziała. – Warszawa: Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, 1995**

Książka próbuje podnieść na duchu osoby, które spotkały się z problemem przemocy we własnym domu. Autorzy wskazują miejsce i ludzi, od których można oczekiwać pomocy, jak trafić do miejsca pomocy społecznej, podają przepisy prawne chroniące osoby pokrzywdzone.

58. PREKOP Jirina, SCHWEIZER Christel

***Niespokojne dzieci: poradnik dla zaniepokojonych rodziców.* / Jirina Prekop, Christel Schweizer; przeł. Katarzyna Kledzik. – Poznań: Media Rodzina of Poznań, 1997**

Co sprawia, że wiele dzieci nie potrafi skupić uwagi na wykonywaniu czynności, dlaczego ciągle się wiercą, stale są w ruchu, stają się niespokojne, agresywne. Autorki dają rodzicom, nauczycielom i wychowawcom konkretne rady i wskazówki jak pomóc dzieciom hiperaktywnym opanować własne emocje i postępować by zapobiec powstawaniu tego typu zaburzeń.

59. RYKLE Hanna, WĘGRZYNOWSKA Janina, MILCZAREK Agnieszka
***Wychowanie przeciw przemocy.* / Hanna Rykle, Janina Węgrzynowska, Agnieszka Milczarek. – Warszawa: Fundacja „Bene vobis”, 1998**

Autorzy poruszają aktualny problem przemocy w szkole, rozpatrują przyczyny powstawania tego zjawiska. Druga część książki to opis programów profilaktyczno-interwencyjnych, możliwych do zastosowania w szkole. Trzecią część stanowią propozycje pracy z klasą, które mają za zadanie eliminowanie i minimalizowanie przyczyn powstawania agresji wśród dzieci i młodzieży.

60. WRIGHT Norman H.

***Jak pokonać lęk.* / Norman H. Wright; przekł. z j. ang. Zbigniew Kościuk. – Warszawa: Wydaw. „Rodzinny Krąg”, 1989**

W książce N. Wright wskazuje jak zastąpić lęk nadzieją, skąd czerpać pewność siebie i jak realizować swoje marzenia.

1. 4. Umiejętność współżycia w grupie/rodzinie

Człowiek jest istotą społeczną. Całe swoje życie funkcjonuje w określonej grupie ludzi, najwcześniej jest to rodzina, później środowisko kolegów, następnie koledzy z pracy. Kontakt z innymi, przebywanie w okre-

ślonej grupie stwarza sytuacje trudne, możliwość nieporozumień, prowadzących czasami do zachowań agresywnych, zwykle werbalnych. Aby uniknąć tego typu sytuacji, muszą istnieć prawidłowe stosunki pomiędzy poszczególnymi członkami grupy, każdy z nich musi wykazać się pewną dozą zrozumienia, tolerancją, umiejętnością współzycia w grupie.

61. ARTERBRURN Stephen, BURNS Jim

***Gdy miłość nie wystarcza: poradnik dla rodziców.* / Stephen Arterbrun, Jim Burns; przekł. i red. Andrzej Gandecki. – Lublin: „Pojednanie”, 1993**

Życie młodych ludzi nie jest godne pozazdroszczenia. Alkoholizm, narkomania, kłopoty w szkole, presja rówieśników, wpływają na umysły dzieci. W książce znajdują się odpowiedzi na pytania, co zrobić by ograniczyć negatywne czynniki ryzyka w życiu dzieci, jak zapobiegać gdy dzieci znajdują się w niebezpieczeństwie.

62. CHAPIAN Marie

***Bliski przyjaciel: jak budować trwałą i głęboką przyjaźń?* / Marie Chapien; przekł. i red. Andrzej Gandecki. – Lublin: „Pojednanie”, 1993**

Autorka uczy w jaki sposób budować trwałą i bliską przyjaźń. Przyjaźń ma ogromne znaczenie w stosunkach ludzkich. Dzięki niej łatwiej można dotrzeć do własnego wnętrza, podzielić się z kimś swoimi problemami, zniszczyć poczucie zagrożenia. Uczucie bliskości innej osoby sprzyja zdrowiu emocjonalnemu, poczuciu szczęścia.

63. GINOTT Haim G.

***Między rodzicami a dziećmi.* / Haim G. Ginott; przeł. Beata Horosiewicz. – Poznań: Media Rodzina of Poznań, 1998**

Książka ma formę praktycznego poradnika przedstawiającego konkretne propozycje i zalecenia jak rozwiązać problemy, którym muszą stawić czoło wszyscy rodzice. Podsuwa nie tylko konkretne rady, ale również definicje, podstawowe zasady, które pozwalają rodzicom i dzieciom żyć w atmosferze wzajemnego zrozumienia i szacunku. Autor dużo miejsca poświęca źródłom lęku, dyscyplinie.

64. GHAZAL Michel

***Zjedź zupkę, i... bądź cicho!: nowe spojrzenie na konflikty rodziców z dziećmi.* / Michel Ghazal; przeł. Urszula Kotalska. – Warszawa: Wydaw. Nauk. PWN, 1995**

Przedmiotem tej książki jest określenie modelu relacji rodzice – dzieci, który ma uczyć negocjacji. Negocjacja jest przede wszystkim umiejętnością uznania racji innych, życia z innymi i szanowania różnic. Książka uczy rodziców jak wskazywać dzieciom sposoby rozwiązywania problemów inaczej niż przy użyciu siły, a przez to minimalizację zachowań agresywnych i oddalenia wszystkich związanych z tymi zachowaniami cierpień.

65. HAMER Hanna

***Demon nietolerancji: nie musisz stać się prześladowcą ani ofiarą.* / Hanna Hamer. – Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 1994**

Książka powstała pod wpływem obserwacji skutków nienawiści zrodzonej z nietolerancji. Celem książki jest próba teoretycznego przygotowania czytelników do budowania pozytywnych więzi z innymi ludźmi, także tymi, którzy różnią się pod każdym względem. Autorka aby ułatwić analizę niektórych własnych postaw, proponuje relaksacyjną formę refleksji w postaci psychozabaw dotyczących tolerancji, kompleksów, umiejętności wzbudzania sympatii i zdolności do myślenia twórczego.

66. INNI

***Inni to także my: mniejszości narodowe w Polsce: Białorusini, Cyganie, Litwini, Niemcy, Ukraińcy, Żydzi.* / Pod red. B. Weigl. – Gdańsk: Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 1998**

Autorki w skrócie przedstawiają mniejszości narodowe występujące na terenie Polski, ich historię, sytuację i problemy z jakimi spotykają się na co dzień. Drugą część książki stanowi program edukacji wielokulturowej, polegający na umożliwieniu dzieciom i młodzieży zbliżenia się do kolegów innego pochodzenia. Poznanie kultury innych narodowości sprzyja wykształceniu się tolerancji, redukcję negatywnych emocji, zmniejszeniu dystansu psychologicznego czyli czynników powodujących powstawanie agresji.

67. MADARAS Lynda, MADARAS Area

***Moje uczucia i ja.* / Lynda Madaras, Area Madaras; tł. Małgorzata Taraszkiewicz. – Warszawa: Wydaw. W.A.B, 1996**

Książka składa się z trzech części. Pierwsza mówi o takich rzeczach jak popularność, nacisk grupy, zdobywanie przyjaciół, rozstanie i miłość. Część druga opowiada o zmianie wzajemnych relacji, sposobie porozumiewania się i rozwiązywaniu problemów. Część „Gdzie szukać pomocy” zawiera sugestie ciekawych lektur i informacje, gdzie w razie potrzeby można zwrócić się o pomoc.

68. SAMSON Andrzej

***Moje dziecko mnie nie słucha.* / Andrzej Samson. – Warszawa: „Twój Styl”, 1994**

Jest to książka-poradnik dla rodziców dzieci w każdym wieku i dla wszystkich tych, którzy chcieliby poprawić atmosferę panującą w rodzinie, lepiej zrozumieć siebie i swoich najbliższych. Część tej książki poświęcona jest analizie typowych, trudnych, budzących rodzicielskie wątpliwości sytuacji wychowawczych. Wynikami tej analizy są skierowane do rodziców konkretne sugestie i rady. Lektura ma za zadanie pomóc rodzicom w lepszym wypełnieniu ich trudnej, wychowawczej misji, a starszym dzieciom ułatwić zrozumienie rodzicielskich zachowań i motywów działania.

1. 5. Rozładowanie konfliktów, rozwiązywanie problemów, łagodzenie skutków kryzysu, pokonywanie trudności

Konflikty i problemy są widocznymi elementami ludzkiego życia. Przeżywają je dorośli, a także dzieci. Są to duże i małe kłopoty, występujące w większym i mniejszym nasileniu. Czasami jeden problem potrafi przesłonić cały świat. Każdy konflikt jest do rozwiązania. Wystarczy realnie, z boku spojrzeć na trudną sytuację i można dostrzec nowe sposoby rozwiązania. Istniejący problem każdy człowiek musi rozwiązać sam. Pomocą w pokonywaniu trudności, znajdowaniu sposobów i schematów radzenia sobie w trudnych sytuacjach mogą być książki poruszające te problemy i uczące jak z nimi walczyć.

1.5.1. Problemy rodzinne

69. BARNES Robert G.

***Nie jesteś moim tatusiem.* / Robert G. Barnes; przekł. Magdalena Banaszekiewicz. – Warszawa: Oficyna Wydawnicza „Vocatio”, 1994**
Książka porusza problem miejsca dziecka w zrekonstruowanej rodzinie, poczucia winy u dziecka z powodu rozpadu poprzedniego małżeństwa ojca lub matki. Autor zwraca się do osób, które założyły nowe rodziny, daje praktyczne rady jak sprostać trudnościom wychowawczym. Pomaga rozpoznać i zrozumieć emocjonalne problemy dzieci porzuconych, które przeżyły rozwód rodziców i sprawiają trudności wychowawcze.

70. BIDDULPH Steve

***Sekrety szczęśliwego dzieciństwa.* / Steve Biddulph; przeł. Hanna Elandt-Pogodzińska. – Poznań: Dom Wydawniczy REBIS, 1997**

Autor książki pokazuje w jaki sposób wychować dziecko aby mogło w życiu dorosłym zapobiec sytuacjom, w których odczułoby brak pewności siebie, nieumiejętności podjęcia decyzji. W książce podano sposoby zrełaksowania się, zaprzyjaźnienia z innymi ludźmi. Autor pisze o osobach agresywnych, które upokarzają innych, ignorują potrzeby swoich bliskich, a w momentach napięcia psychicznego sięgają po następnego drinka lub środek uspokajający. Autor, który jest terapeutą rodzinnym, uczy jak zapobiec napadom złości, jak leczyć dzieci z nieśmiałości.

71. DANILEWICZ W., IZDEBSKA J., KRZESIŃSKA-ŻACH B.

***Pomoc dziecku i rodzinie w środowisku lokalnym.* / W. Danilewicz, J. Izdebska, B. Krzesińska-Żach. – Białystok: Wydaw. Uniwersyteckie „Traus Humana”, 1995**

Pomoc rodzinie jest niezbędna, co wynika z określonej trudnej sytuacji ekonomicznej, społecznej. Narażona ona jest na wiele zagrożeń, niebezpieczeństw powodujących jej dysfunkcjonalność. Do zagrożeń należą rozwody, bezrobocie, ubóstwo, trudna sytuacja mieszkaniowa, rozpad rodziny, śmierć jej członka. Autorzy książki dokonują analizy trudnej

sytuacji dziecka, omawiają podstawowe formy i sposoby organizowania pomocy rodzinie i dziecku w środowisku lokalnym.

72. DOBSON James C.

***Uparte dziecko: od narodzin do wieku młodzieńczego.* / James Dobson; przekł. z jęz. ang. Andrzej Gandecki. – Warszawa: Wydaw. „Rodzinny Krąg”, 1994**

Autor koncentruje się na współzawodnictwie między rodzeństwem, nadpobudliwości, postrzeganiu przez dziecko własnej osoby i błędach, które najczęściej popełniają sfrustrowani rodzice. Uparte dziecko – zdaniem popularnego psychologa posiada więcej potencjału twórczego i siły charakteru. Poradnik ten ma pomóc rodzicom właściwie ukierunkować charakter dziecka i uzyskać kontrolę nad jego niesforną wolą.

73. ELLIOTT Michele

***Jak być dobrymi rodzicami 501 rad.* / Michele Elliott; przekł. Magdalena Michalska. – Warszawa: AMBER, 1997**

Autorka omawia zarówno dobre, lecz uciążliwe kłopoty dnia codziennego, jak i zagadnienia natury ogólniejszej, np. rolę rodziców w budowaniu prawidłowej samooceny dziecka, sytuacje kryzysowe w rodzinie. Książka wskazuje jak kontrolować uzależnienie dziecka od gier komputerowych, jak pomóc dzieciom podczas rozvodu lub rozstania rodziców, pomóc przezwyciężyć smutek.

74. JĘDRZEJEWSKI Marek

***Młodzież a subkultury: problematyka edukacyjna.* / Marek Jędrzejewski. – Warszawa: Wydaw. Akademickie „Żak”, 1999**

Negatywne skutki rozwoju cywilizacji spowodowały zanik szczerých międzyludzkich więzi i poczucia sensu działania. Spowodowało to powstanie zachowań buntowniczych, których genezą jest poczucie frustracji prowadzące do całkowitego odrzucenia wartości uprzednio cenionych. Subkultury stanowią swoistą konkurencję dla działalności edukacyjnej, realizowanej przez instytucje wychowawcze, a w skrajnych przypadkach przyjmują rolę wychowującą.

75. SICHTERMANN Barbara

***Nie, niee, nieee chcę !!!: problemy krnąbrnych dzieci i ich rodziców.* / Barbara Sichtermann; przekł. Julita Grosser. – Warszawa: Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, 1994**

Jest to książka dla rodziców opisująca problemy, które mają przekorne, krnąbrne, ciągle zbuntowane dzieci, które prawdopodobnie mogą wyróżnić na agresywną młodzież. Autorka uczy jak zrozumieć dzieci, u których przeważają negatywne emocje, podaje rady jak nauczyć się je wychowywać, zrozumieć ich buntowniczość i ciągły sprzeciw.

76. ZUBRZYCKA Elżbieta

***Narzeczeństwo, małżeństwo, rodzina, rozwód?* / Elżbieta Zubrzycka. – Gdańsk: Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 1993**

Autorka pisze o roli jaką mogą pełnić dzieci w rodzinie, szczególnie w rodzinie z problemami, jak zachować się wobec nich, jak je traktować w przypadku rozwodu rodziców.

1.5.2. Autohipnoza – technika rozwiązywania problemów

77. KOMOROWSKA Joanna

***Autohipnoza: psychoterapia dla każdego.* / Joanna Komorowska. – Warszawa: Wiedza Powszechna, 1995**

Praca pozwala poznać język podświadomości i sposoby wykorzystania własnych mocy psychicznych aby zrealizować swoje pragnienia. Wskazuje jak radzić sobie ze stresem, odzyskać pewność siebie, usunąć nadwagę, rozbudzić swoje siły twórcze.

78. SWANN Ingo

***Ponad umysł i zmysły.* / Ingo Swann; tł. Edyta Szydłowska. – Bydgoszcz: „Limbus”, 1994**

Książka dotyczy zjawiska parapsychologii. Autor uczy jak krok po kroku dotrzeć do głębszych poziomów naszej świadomości, na których możliwe będzie uwolnienie uśpionych zdolności parapsychologicznych. Pomocze ona zaakceptować zdolność dzielenia się swoim życiem wewnętrznym: marzeniami, wyobrażeniami, wspomnieniami, myślami, uczuciami.

1.5.3 Problemy związane z samotnością, śmiercią bliskiej osoby

79. JOHNSON Stephen

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

Autor pisze o ludziach, którzy przeżywają kryzys na skutek rozstania się z partnerem życiowym. Książka jest poradnikiem ukazującym różne sposoby radzenia sobie z poczuciem samotności, bezradności, gniewem, uczuciem winy.

80. LAKE Tony

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

Autor jest realistą. Widzi życie, tak jak ono naprawdę wygląda. Nie prawi morałów, lecz szuka praktycznych rozwiązań. Omawia wady i zalety różnych sposobów rozwiązywania konfliktów. Każdy kto czuje się samotny może się z tym pogodzić albo próbować przezwyciężyć ten stan. Najważniejsze jest zrozumienie, że zależy to od nas. W tej książce są rady jak radzić sobie w takich sytuacjach.

5.4. Umiejętność pokonywania trudności, konfliktów

81. BACKUS William, BACKUS Candace

Jak nauczyć dziecko mówienia prawdy sobie samemu. / William Backus, Candace Backus; przekł. Ryszard Pasterski. – Lublin: „Pojednanie”, 1994
Autorzy uważają, że najlepszym przygotowaniem dziecka do radzenia sobie z problemami i zagrożeniami współczesnego życia jest nauczanie go rozpoznawania prawdy. W książce tej zostały przedstawione metody kształtowania tej umiejętności oraz rady dotyczące postępowania w przypadku rozpoznania u dziecka depresji i niepokoju.

82. CHEŁPA Stanisław, WITKOWSKI Tomasz

Psychologia konfliktów: praktyka radzenia sobie ze sporami. / Stanisław Chełpa, Tomasz Witkowski. – Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 1995

Konflikt jest zwykle wstępem do powstawania sytuacji agresywnej. Autorzy próbują nakłonić czytelnika do innego spojrzenia na zjawisko konfliktu, uczą pokojowych rozwiązań zaistniałych nieporozumień, co sprawia, że możliwe jest uniknięcie zachowań agresywnych, z obu stron konfliktu. O konflikcie piszą jako o czymś, co wcześniej dostrzeżone i odpowiednio potraktowane może służyć integracji, a nie rozpadowi.

83. PREKOP Jirina

Mały tytan. / Jirina Prekop; przekł. Natasza Szymański. – Warszawa: Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, 1993

Autorka zapoznaje czytelnika z powszechnym zjawiskiem utraty zdolności dzieci do zdrowej dyscypliny, gotowości do dzielenia się i szacunku dla otoczenia. Wśród tych małych „tytanów” są również dzieci agresywne, które zdominowały otoczenie, ale także te które tłumią w sobie ataki wściekłości, przyjmują postawę odmowną, są zagubione i smutne. Autorka proponuje metodę sprzyjającą powrotowi do równowagi emocjonalnej zagubionym dzieciom i ich rodzicom.

6. ROLA RODZINY WE WŁAŚCIWYM WYCHOWANIU DZIECKA

84. BRADSHAW John

Powrót do swego wewnętrznego domu: jak odnaleźć i otoczyć opieką swoje wewnętrzne dziecko. / John Bradshaw; przeł. Cezary E. Urbański. – Warszawa: Wydaw. „Medium”, 1995

Jest to książka poświęcona problemowi usuwania skutków dziecięcej krzywdy doznanej w wyniku wychowania w dysfunkcyjnej rodzinie i leżeniu duchowych ran spowodowanych niezaspokojeniem potrzeb rozwojowych. Jest to napisany prostym językiem poradnik dla każdego świadomego rodzica, chcącego właściwie wesprzeć w rozwoju swoje dziecko, dać mu poczucie bezpieczeństwa, radość i ufność.

85. DOBSON James C.

Zasady nie są dla tchórzy. / James Dobson; przekł. Urszula Kowalczyk. – Warszawa: Oficyna Wydawnicza „Vocatio”, 1993

Wielu współczesnych rodziców dorastało, nie mając właściwych wzorów ról kobiecych i męskich, nie mają oni więc wyobrażenia co znaczy być dobrą matką lub dobrym ojcem. Książka ta stanowi źródło informacji, rozpraszające wątpliwości współczesnych rodziców. J. Dobson opracował cały plan, całą teorię wychowania, która ma pomóc rodzicom w zrozumieniu swych dzieci i znalezieniu właściwej drogi postępowania podczas wyzwań stawianych rodzinie przez codzienne życie, zachowywanie równowagi między miłością a dyscypliną.

86. EICHELBERGER Wojciech

Jak wychować szczęśliwe dzieci. / Wojciech Eichelberger w rozmowie z Anną Mieszczanek. Warszawa: Agencja Wydawnicza Tu, 1997

Autor – psychoterapeuta w pomaganiu ludziom łączy perspektywę psychologiczną i duchową. Zwraca uwagę na zagadnienie wysłuchania dziecka, dawania dziecku nadziei, umiejętne zadawanie pytań, wzajemne ufanie sobie.

87. FABER Adele, MAZLISH Elaine

Jak mówić, żeby dzieci się uczyły: w domu i w szkole. / Adele Faber, Elaine Mazlish; przekł. Beata Horosiewicz. – Poznań: Media Rodzina of Poznań, 1996

Książka pomocna rodzicom i nauczycielom, którzy wychowują trudne, agresywne dzieci. Nauka dzieci agresywnych polega na pokazaniu im na ich własnym przykładzie, że nieporozumienia można zażegnać dzięki uczuciowej i pełnej szacunku rozmowie. To najlepsza ochrona przed ich agresywnymi odruchami. Kiedy nadchodzi chwila frustracji i wściekłości, zamiast sięgać po broń można użyć słów. W książce przedstawiono metody pomagające dziecku uwierzyć w siebie.

88. HUGHES Jeremie

Czy mój króliczek pójdzie do nieba? / Jeremie Hughes; przekł. Teresa Kowalska. – Warszawa: Oficyna Wydawnicza „Vocatio”, 1994

Książka jest zbiorem najczęściej zadawanych dziecięcych pytań dotyczących życia, śmierci i więzi międzyludzkich. Zdarza się, że zadane pytanie jest przykrywką poważnego problemu. Często w trakcie udzielania odpowiedzi na zadane pytanie wynika ważny dla dziecka problem, oznacza to, że należy znaleźć czas na dłuższą rozmowę. W książce znajdują się odpowiedzi na pytania dotyczące Boga, śmierci i cierpienia, nieba, seksu i życia rodzinnego.

89. ILG Frances L., BATES Ames Luise, BAKER Sidney M.:

Rozwój psychiczny dziecka: od 10 lat do 14 lat. / Frances L. Ilg, Ames

Luise Bates, Sidney M. Baker; przekł. Marek Horyński. – Gdańsk: Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 1998

Podstawowym celem tej książki jest opis charakterystycznych zmian zachodzących w zachowaniu człowieka w kolejnych latach jego życia. Książka umożliwi rodzicom wystarczająco zorientować się jak wygląda „normalny” wiek buntu nastolatków. Pomaga zapobiec powstawaniu sytuacji konfliktowych, których zwykle przyczyną jest potrzeba autonomii dziecka i pragnienie uniezależnienia się od rodziców. Zrozumienie ukazanych w podręczniku przemian biologicznych, które występują u nastolatków, pomoże w poprawie kontaktów między rodzicami a rozwijającymi się dziećmi.

90. LEITE John S., PARRISH J. Kip

***Wychowanie skuteczne: 10 przykazań dla rodziców.* / John S. Leite, J. Kip Parrish; przekł. Iwona Oleksiuk. – Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 1994**

Książka stanowi oryginalny przewodnik wychowania nastolatków, który godzi najnowszą wiedzę pedagogiczną z tradycyjnym, zdroworozsądkowym podejściem do spraw dojrzwania. Aby dziecko nie sprawiało trudności wychowawczych, nie stało się agresywne, rodzice powinni przestrzegać „10 przykazań” – m.in: rozwój pozytywnych wartości, umiejętność słuchania dziecka, rozmowa, utrzymywanie zdecydowanych stanowisk.

91. McDOWELL Josh, WAKEFIELD Norm

***Zadziwiający wpływ tatusia.* / Josh McDowell, Norm Wakefield; przekł. Magdalena Lipska. – Warszawa: Oficyna Wydawnicza „Vocatio”, 1993**

Uczucia są istotnym elementem naszej osobowości. Autor opisuje jak ojciec dzieląc się nimi z własnymi dziećmi może umocnić więź łączącą go z dziećmi; w jaki sposób może ukazać dzieciom zaufanie i szacunek. Ciepło, serdeczność i czułość okazywane przez rodziców dają dzieciom poczucie bezpieczeństwa.

92. SHAPIRO Lawrence E.

***Jak wychować dziecko o wysokim EQ? przewodnik dla rodziców.* / Lawrence E. Shapiro; przeł. Tatiana Geller. – Warszawa: Prószyński i S-ka, 1999**

L. E. Shapiro udziela rodzicom praktycznych rad, dzięki którym mogą nauczyć dziecko, jak zawierać i podtrzymywać przyjaźnie, pracować w grupie, rozwiązywać problemy i konflikty, śmiać się z siebie, zachować pewność siebie w trudnych sytuacjach, radzić sobie z agresją. Rady te są bardziej ważne, ponieważ inteligencję emocjonalną można kształtować w dzieciach podczas wszystkich faz rozwoju.

93. WESTON Denise Ch., WESTON Mark S.

Co dzień mądrzejsze: 365 gier i zabaw kształtujących charakter,

możliwość i inteligencję emocjonalną dziecka. / Denise Ch. Weston, Mark S. Weston; przeł. Zofia Czarnecka-Rodzick. – Warszawa: Prószyński i S-ka, 1998

Autorzy podsuwają mnóstwo pomysłów na proste zabawy i gry edukacyjne, które pomogą rodzicom w przekazywaniu dzieciom podstawowych wartości moralnych oraz w nauce, współzycia w grupie rówieśników. Podpowiadają, jak rozwijać ważne cechy charakteru dziecka: wrażliwość i pewność siebie, otwartość na innych, świadomość moralną, twórcze myślenie, szacunek dla samego siebie, umiejętność współzycia z ludźmi, tolerancyjność. Każda zabawa ma określony cel, który ma spełnić i wiek dziecka, które może w niej uczestniczyć.

7. INTEGRACJA CIAŁA, ROZUMU, DUCHA – NOWA KONCEPCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

W organizmie człowieka tkwią ogromne nie wykorzystane możliwości. Współdziałanie ciała, ducha i rozumu człowieka powoduje możliwość wykorzystania w pełni zdolności człowieka. Różnego rodzaju choroby, napięcia emocjonalne, kryzysy psychiczne mogą być same zwalczane przez organizm ludzki, bez pomocy środków farmakologicznych. Osoba, która potrafi wsłuchać się we własny organizm, prawidłowo rozpoznać jego sygnały może uniknąć wielu niepowodzeń i dolegliwości.

94. CAMERON-BANDLER Leslie, LEBEAU Michael

W niewoli uczuć: jak wzbogacić własne życie emocjonalne. / Leslie Cameron-Bandler, Michael Lebeau; przeł. Andrzej Posiewnik. – Gdańsk: Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 1992

Autorzy poddali szczegółowej analizie emocje człowieka. Dzięki temu udało im się pokazać w jaki sposób wykorzystujemy uczucia gdy chcemy coś osiągnąć, wyrazić, czemuś zapobiec, coś wybrać lub przewidzieć. Poznanie struktury uczuć jest koniecznym etapem podróży w tę sferę życia psychicznego, którą niepodzielnie władają emocje. Uzbrojeni w nową wiedzę i umiejętność możemy uwolnić się od tych uczuć, które nam przeszkadzają, a jednocześnie podsyć i rozwinąć te, które wzbogacają nasze wnętrza.

95. CHOPRA Deepak

Twórzmy zdrowie. / Deepak Chopra; przekł. Elżbieta M. Skweres. – Warszawa: Wydaw. Nauk. PWN, 1994

W leczeniu ogromną rolę ma pozytywne myślenie i pogodnie usposobienie pacjenta. W kreowaniu lepszej kondycji fizycznej i psychicznej ogromną rolę odgrywa siła umysłu, wytrwałość, pozytywne emocje. Szczególną rolę spełnia medytacja transcendentalna, która jest nie po to, by uciekać od wszystkiego, lecz by wejść w kontakt ze wszystkim.

96. GOLEMAN Daniel

***Inteligencja emocjonalna.* / Daniel Goleman; przeł. Andrzej Jankowski. – Poznań: Media Rodzina of Poznań, 1997**

Wobec kryzysu społecznego objawiającego się gwałtownym wzrostem brutalnych przestępstw, samobójstw, narkomanii, występujących szczególnie wśród młodzieży ważne jest poświęcenie większej uwagi emocjonalnym i społecznym umiejętnościom dzieci i młodzieży. Pogarszające się samopoczucie ogółu społeczeństwa, kryzys emocjonalny są sygnałem świadczącym o potrzebie poznania emocji, kierujących ludźmi. Podniesienie samoświadomości, panowanie nad przykrymi emocjami, zachowanie optymizmu, rozwijanie zdolności empatii i troskliwości sprzyja nawiązaniu i poprawianiu stosunków z innymi.

97. LITTAUER Florence

***Osobowość plus: jak zrozumieć innych przez zrozumienie siebie.* / Florence Littauer; przekł. Małgorzata Klecka. – Warszawa: Oficyna Wydawnicza „Logos”, 1995**

W książce autorka sięga do najnowszych osiągnięć psychologii, aby pomóc zrozumieć czytelnikowi jego osobowość, odkryć i rozwiązać zalety oraz przezwyciężyć wady, podaje plan doskonalenia osobowości, przezwyciężania słabości, sposoby poprawy relacji z innymi.

98. SANTORSKI Jacek

***Sukces emocjonalny.* / Jacek Santorski. – Warszawa: Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, [1999]**

Książka jest o poznawaniu samego siebie, życiu odpowiedzialnie i uważnie, rozumieniu innych ludzi, obserwacji własnego umysłu. Autor proponuje zaufać intuicji, uznać swój temperament i z tej perspektywy zarządzać emocjami. Troska o własne ciało, hartowanie ducha bardzo pomaga w życiu. Radzi traktować siebie na serio, ale nie tracić dystansu i poczucia humoru.

99. SEGAL Jeanne

***Jak pogłębić inteligencję emocjonalną: program treningu ujawniającego potęgę uczuć i intuicji.* / Jeanne Segal; tł. Małgorzata Jałoch [i in.]. – Warszawa: Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, 1997**

Książka J. Segal zawiera szereg konkretnych wskazówek dla osób które chcą pogłębić swoje „EQ” – poziom emocjonalnej inteligencji – w pracy i w postępowaniu z dziećmi. Uczy akceptować własne uczucia, aktywnie wykorzystywać świadomość emocjonalną. Proste testy i ćwiczenia składają się na program treningu, który można przeprowadzić dzięki tej książce.

100. SZULC MARIA

***Potęga podświadomości: hipnoza, psychostymulacja.* / Maria Szulc. – Warszawa. Wydaw. „Medium”, [b.r.]**

W czasach gdy sprawiedliwość, prawda znaczą coraz mniej, gdy rzadko kto gotów skłonić się nad ludzką krzywdą, do tej książki trzeba nieustannie wracać, a zwłaszcza w chwilach piętrzących się trudności, klęsk i nie-szczęść. M. Szulc wychodzi z założenia, że w każdym z nas drzemie „po-tęga podświadomości”, którą człowiek – dzięki pracy nad sobą – potrafi w sobie wyzwolić dla własnego dobra.

1.8. Usunięcie nieadekwatności występujących między wymaga-niami i własnymi-możliwościami

Stawianie określonych wymagań jest czynnikiem mobilizującym do pracy, drogą do zdobycia wytyczonych celów, do osiągnięcia sukcesu. Ważne jest zachowanie określonych proporcji pomiędzy wymaganiami a możliwościami. Jeśli oczekiwania będą zbyt wygórowane mogą pro-wadzić do rozwoju niepożądanych cech u młodzieży.

101. PACHAŁKO Jan

Osobowość, zachowanie społeczne dzieci rodziców o postawach nadmiernie wymagających. / Jan Pachałko. – Warszawa: Wyższa Szkoła Pedagogiczna Towarzystwa Wiedzy Powszechnej, 1996

Postawa nadmiernie wymagająca wobec dzieci jest jedną z wielu po-staw rodzicielskich. Szczególnie zaznacza się ona przez dominację ro-dziców wobec dziecka, stawianie mu nadmiernych wymagań.

1.9. Technika uczenia się

Umiejętność szybkiego zapamiętywania, uczenia się zmniejsza ilość występowania różnego rodzaju problemów szkolnych spowodowanych brakiem możliwości opanowania wymaganego materiału. Poznanie tech-nik szybkiego uczenia się pozwala pewniej poczuć się młodzieży w szkole, daje młodzieży satysfakcję z poznawania wiedzy.

102. BRZEŚKIEWICZ Zbigniew W.

Superpamięć: jak uczyć się trzy razy szybciej. / Zbigniew W. Brześ-kiewicz. – Warszawa: Agencja Wydawnicza „COMPES”, 1997

Autor wyjaśnia jak funkcjonuje pamięć, radzi jak wyeliminować denerwo-wanie się, jak zwalczać przygnębienie, głównego wroga pamięci, wyle-czyć się z roztargnienia. Przedstawia systemy służące do łatwiejszego zapamiętywania. Książka jest poradnikiem zaopatrzonym w zadania i ćwi-czenia dla czytelników.

103. GOZDEK-MICHAËLIS Katarzyna

Supermożliwości twojego umysłu: jak uczyć się trzy razy szybciej. / Katarzyna Gozdek-Michaëlis. – Warszawa: Agencja Wydawnicza „COMES”, [1993]

Książka jest poradnikiem praktycznego wykorzystania niewerbalnych możliwości mózgu. Napisana jest wielopłaszczyznowo i przeznaczona dla czytelników w różnym wieku. Uczniowie poznają metody czytania, zapamiętywania, robienia notatek, podchodzenia do egzaminu, co przyniesie rezultaty w podnoszeniu efektywności.

104. KAISER Lothar

***Aha, tak trzeba się uczyć.* / Lothar Kaiser; tł. Stanisław Skalski. – Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 1993**

Książka jest poradnikiem jak skutecznie i łatwiej uczyć się w domu i w szkole. Jest to forma zeszytu roboczego, który ma na celu wyrobienie w młodym człowieku prawidłowych nawyków uczenia się, a pytania i zadania kontrolne pozwolą na utrwalenie i sprawdzenie nabytej wiedzy.

105. LORAYNE Harry

***Superpamięć dla uczących się.* / Harry Lorayne; tł. Marek Siurowski. – Łódź: Wydaw. „Ravi”, 1997**

Pamięć dzieli się na krótką i długotrwałą. Tę pierwszą trzeba trenować aby skutecznie zapamiętywać potrzebne informacje, które decydują o wiedzy. Autorzy podają sposoby uczenia się, zamieszczone w książce ćwiczenia pobudzają wyobraźnię i odblokowują prawą półkulę mózgu – odpowiedzialną za tworzenie „obrazów mentalnych”. Sposobem na uaktywnienie wyobraźni jest oglądanie filmów rysunkowych.

106. PIETRZYK Dariusz

***Sekrety szybkiej nauki.* / Dariusz Pietrzyk. – Kraków: Agencja Wydawnicza GREG, 1993**

Od czasu do czasu każdy miewa chwile zniechęcenia niepowodzeniami, niektórzy nie są w stanie uwierzyć, że mogą w ogóle takie trudności pokonać. Z biegiem czasu utralają w sobie ten pogląd, tracąc wiarę w siebie. Głównym celem książki jest zestawienie metod, sposobów i wiadomości, które będą pomocne w zastanowieniu się, co można poprawić i ulepszyć w swoim podejściu do nauki w samym jej procesie.

107. SADOWNIK-RYCAJ Ewa

***Rozwijanie mowy komunikatywnej dziecka.* / Ewa Sadowsnik-Rycaj. – Warszawa: Wydaw. „Żak”, 1998**

Z roku na rok wzrasta grupa dzieci, u których występują trudności w nauce czytania i pisania. Dzieci te od początku kariery szkolnej stają wobec sytuacji braku sukcesu, a czasami wręcz porażki. U dzieci z dysleksją rozwojową stwierdza się zaburzenia językowe, dotyczące różnych jego poziomów. Można im pomóc w osiąganiu sukcesu szkolnego uprzedzając powstanie trudności w nauce czytania i pisania poprzez szeroko rozumianą stymulację językową. Adresatem tej książki są rodzice.

LITRATURA PIĘKNA

2.1. Rozwód rodziców

Dziecko do prawidłowego rozwoju potrzebuje obojga rodziców. Kłopoty w szkole na podwórku zaczynają się zwykle wówczas, gdy między rodzicami nie układa się. Na taką sytuację młodzież zwykle reaguje agresją, skierowaną przeciw wszystkiemu. Pisarze chcąc jakoś przyjść z pomocą tym młodym ludziom, opisują jak takie sytuacje przeżyli ich fikcyjni koledzy. Czasem jedno z rodziców postanawia założyć nową rodzinę, uważając to za właściwe rozwiązanie. Nastolatki rzadko akceptują taką decyzję rodzica. Przeżycia związane z rozstaniem się rodziców utrudniają młodzieży nawiązanie kontaktów z grupą rówieśników.

108. BLOBEL Brigitte

***Kiedy rodzice rozwodzą się.* / Brigitte Blobel; przeł. Dorota Lulin-ska. – Warszawa: Egmont Poland Ltd”, 1992**

Rodzice Jana i Nele ciągle się kłócą. Dzieci czują, że z dnia na dzień coraz bardziej oddalają się od siebie. Nastoletnia Nele bardzo przeżywa napiętą atmosferę w domu, szuka pocieszenia u przyjaciół. W chwili gdy małżeństwo rodziców rozpadło się a ojciec odszedł do innej kobiety bardzo pomogła Nele obecność i zainteresowania kolegi z innej szkoły.

109. CASPARI Tina

***Powodzenia, Lauro.* / Tina Caspari; tł. Elżbieta Grygiel. – Warszawa: „Egmont Polska”, 1996**

Amerykanka Laura przyjeżdża do szkoły z internatem położonej w szwajcarskiej miejscowości. Sądzi, że jej pobyt potrwa kilka dni. Tymczasem jej rodzice rozwodzą się a internat staje się jej drugim domem. Dziewczynka bardzo przeżywa rozstanie rodziców trudno pogodzić się jej z nową sytuacją, oddaleniem od domu i rodziny. Ten trudny okres pomagają jej przetrwać starsza pani wraz z czarnoskórym Tomem.

110. CASPARI Tina

***Tylko spoko, Steffi!* / Tina Caspari; tł. Natalia Adaszyńska. – Warszawa: „Edmont Polska”, 1996**

Po rozwodzie rodziców Niemka Steffi przyjeżdża do internatu znajdującego się nad Jeziorem Genewskim. Bohaterka cierpi z powodu koleżanki, nieznośnego charakteru dyrektora i pierwszej miłości. Przeżywa mnóstwo awantur i konfliktów, otrzymuje nagany i groźbę wyrzucenia ze szkoły. Z biegiem czasu Steffi znajduje przyjaciół i wszystko kończy się happy endem.

111. DOMAGALIK Janusz

***Koniec wakacji.* / Janusz Domagalik. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1990**

W powieści poruszony jest problem rozchodzenia się rodziców. Jurek, bohater książki, walczy o zachowanie przy sobie obojga rodziców. Niestety matka odchodzi, a ojciec – dotychczasowy wzór – nie umie nic w tej sprawie zrobić. Jurek jest pozytywnym wzorem dziecka, które nagle znalazło się w przerastającej go sytuacji. Wie, że od rozsądku i dojrzałości zależy przyszłość rozpadającego się domu. Mimo tak trudnego przeżycia chłopiec wykazuje się dobrocią i potrafi przyjść z pomocą.

112. KOWALEWSKI Stanisław

***Czarne okna.* / Stanisław Kowalewski. – Wrocław: Wydaw. „Siedmióróg”, 1993**

Bohater powieści, to chłopiec, który dotkliwie przeżywa domowe konflikty i odejście ojca, wstydi się, że nie ma normalnego domu, stroni od kolegów. Jednocześnie rozumie, że rozłąkę rodziców podyktowała życiowa konieczność i w tej sytuacji czyni wszystko, aby zaoszczędzić zmarłej matce. Wie bowiem, że od jego zachowania i postawy będzie zależało, jak się ułoży życie w rozbitym domu.

113. TURNER Ethel

***Siedmioro Australijczyków.* / Ethel Turner; przekł. Anna Wiśniewska-Walczak. – Warszawa: Oficyna Wydawnicza RYTM, 1996**

Książka jest pełną humoru opowieścią o przypadkach siedmiorga rodzeństwa w bardzo nietypowej rodzinie. Mieszkają wraz z ojcem oficerem i młodszą siostrą w dużym domu otoczonym wspaniałym ogrodem. Rodzina przeżywa wiele radości i zabawy, ale także nadchodzi czas łez i rozpacz.

114. WARNEŃSKA Monika

***Lilka.* / Monika Warneńska. – Łódź: Wydaw. „Akapit Press”, 1995**

Lilka jest młodą dziewczyną, którą los stawia w trudnej sytuacji. W wypadku samochodowym ginie jej matka. Pozostaje z ojcem, młodszym bratem i dwójką małych bliźniaków. Wbrew perswazjom rodziny postanawia zastąpić im matkę. Wszystko układa się dobrze do momentu, gdy ojciec postanawia ożenić się. Lilce trudno pogodzić się z sytuacją, że miejsce matki zajmie młoda osoba, dodatkowo lubiana przez całą rodzinę. Kontakt z macochą nawiązuje dopiero w szpitalu, po napadzie, który przeżyła w windzie.

115. ZAJĄCÓWNA Janina

***Ewa.* / Janina Zajęcówna. – Łódź: „Hamal Books”, [1993]**

Ewa bohaterka książki znalazła się w bardzo trudnej sytuacji. Rodzice po ciągłych kłótniach postanawiają się rozwieść. Córka musi wysłuchiwać racji każdej ze stron, traktowana jest jako negocjator lub sędzia. Dla Ewy jest to przykra i trudna rola. Spokój i zrozumienie znajduje w domu dziadka. Poznając kłopoty kolegi Karola przekonuje się, że nie tylko jej rodzina uległa rozbiću.

2.2. Śmierć bliskiej osoby

Śmierć kogoś bliskiego jest bardzo przykrym wydarzeniem, trudno się z tym faktem pogodzić, trudno zrozumieć, że ta osoba już nie wróci. Powoduje tak silny lęk, że ludzie o niej nie mówią, szczególnie dzieciom. Młodzi ludzie nie są przygotowani na tak trudne i przykre przeżycie.

116. CONKLIN Barbara

Zakochaj się. / Barbara Conklin; przeł. Elżbieta Pajewska. – Gdańsk: „Phantom Press International”, 1992

Bohaterką książki jest Mariah, która ciągle nie może zapomnieć o śmierci ukochanego chłopaka Paula – chorego na raka. Jest przekonana, że nigdy nie spotka nikogo tak wspaniałego jak on. W związku z utratą tak ważnej dla niej osoby, stała się zamknięta w sobie, stroniąc od towarzystwa. Pewnego razu przyjaciółka zaproponowała jej udział w przedstawieniu szkolnym. Tam spotkała Dana Gordona, który poprosił ją o spotkanie. Dla Mariah nadszedł decydujący moment, który zmobilizował ją do tego, aby zapomnieć o przeszłości i zacząć żyć przyszłością.

117. LINDGREN Astrid

Bracia Lwie Serce. / Astrid Lindgren; przeł. Teresa Chłopowska. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1990

Książka w bardzo przystępny sposób tłumaczy problem śmierci. Bohater książki, brat Jonathana – chłopaka, który zmarł w wyniku skoku z okna – spotyka się z nim Nangijali – krainie, do której trafiają ludzie po śmierci. Sucharek Lwie Serce przeżywa wiele przygód, poznaje życie tej tajemnicznej krainy.

118. BURNET Frances Hodgson

Tajemniczy ogród. / Frances Hodgson Burnet; przekł. Jadwiga Włodarkiewicz. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1981

Bohaterami tej książki jest para kuzynów: rozkapryszona Mary i jej rówieśnik chłopiec o cechach hipochondryka Colin. Oboje są nieznośni dla otoczenia, despotyczni, egoistyczni, wymagający od innych. Pod wpływem służącej Marty bohaterowie bardzo się zmieniają, zaczynają kochać przyrodę, nawiązywać kontakty z innymi. Jest to bardzo dobra pozycja dla dzieci i młodzieży a także dorosłych.

2.3. Samotność, odrzucenie

Dzieciom i młodzieży trudno jest znaleźć wartości, które by przeżywały ich uczucie osamotnienia i odrzucenia. Trzeba im poprzez przykład pokazać posiadane wartości moralne i intelektualne, przyczyniające się do odbudowy zachwianej wiary w siebie. Poznając z lektur sytuacje podobne, z których bohaterowie wychodzili zwycięsko, młodzież może wzmocnić poczucie własnej wartości.

119. CHMIELEWSKA Jadwiga Ruth

Dziewczyna spoza szyby. / Jadwiga Ruth Chmielewska. – Kraków: Wydawnictwa Literackie, 1979

Autorka pisze o dziewczynie dotkniętej paralizem. Przedstawia ją jako osobę osamotnioną, wyizolowaną przez chorobę ze środowiska. Książka adresowana jest do rówieśników bohaterki. Celem książki jest przedstawienie sytuacji dziecka samotnego, nie mającego przyjaciół, znajdującego się w sytuacji, która powoduje narastającą niechęć do otoczenia i rówieśników.

120. JÓZEFACKA Maria

Chłopak na nie pogodę: powieść o młodziuży. / Maria Józefacka. – Lublin: Wydaw. Lubelskie, 1989

Bohaterami książki są młodzi ludzie (Agnieszka-Łazanka, Grzesiek, Marta) napotykający różnego typu problemy: brak pracy, brak pieniędzy, śmierć matki i obowiązek wychowania młodszego rodzeństwa. Osoby te niejednokrotnie są osamotnione, pozostawione same sobie. Lektura ta uczy, poprzez przykład, jak radzić sobie w pozytywny sposób w trudnych sytuacjach i pozwala uwierzyć, że zawsze znajduje się jakieś wyjście. Właściwy wzór zachowania ukazany w książce chroni młodzież przed agresywnymi zachowaniami będącymi reakcją na spotykające ich problemy.

121. JURGIELEWICZOWA Irena

Inna? / Irena Jurgielewiczowa. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1987

Danka, dziewczynka z domu dziecka spędza święta Bożego Narodzenia w pewnej rodzinie. Jej dotychczasowe doświadczenia sprawiają, że jest ona nieufna, trudno pogodzić się jej z faktem, że znalazła się w tej obcej rodzinie prawie przez przypadek, staje się zamknięta w sobie, czuje się odrzucona i niepotrzebna, co sprawia, że chwilami jest agresywna. Postawa chłopców, z którymi przebywa sprawia, że Danka znajduje prawdziwych przyjaciół.

122. JURGIELEWICZOWA Irena

Ten obcy. / Irena Jurgielewiczowa. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1969

Autorka przedstawia trudności i konflikty w świecie młodzieży związane z osamotnieniem, problem rozwiedzionych rodziców. Główny bohater Zenek, po wielu problemach zostaje zaakceptowany przez grono kolegów.

123. JURGIELEWICZOWA Irena

Ważne i nie ważne. / Irena Jurgielewiczowa. – Warszawa: Wydaw. „Akapit Press”, 1995

Bohaterka książki Terka ze wsi Gajówka przenosi się do Warszawy. W dużym mieście czuje się gorsza, zagubiona, samotna w świecie pełnym ludzi. Za swoją odmienność, inność, nieumiejętność określonego zachowania się zostaje odrzucona przez rówieśników. Dopiero po incydencie

z psem zostaje w pełni zaakceptowana przez koleżanki z podwórka, nawiązuje się między nimi przyjaźń. Koleżanki poznają, że wartości człowieka nie można mierzyć sposobem ubierania się.

124. LINDGREN Astrid

***Ramsus i włóczęga.* / Astrid Lindgren; przeł. Irena Szuch. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1991**

Bohaterem książki jest Ramsus – wychowanek domu dziecka. Chłopak tęskni za rodziną, marzy o adopcji. Ponieważ krytycznie ocenia swoje szanse chłopca z „prostymi włosami”, ucieka z domu dziecka na poszukiwanie rodziny. W czasie wędrówki przeżywa wiele niebezpiecznych przygód. Książka kończy się szczęśliwie – chłopiec znajduje wymarzoną rodzinę.

125. MARTON Klara

***Proszę mnie porwać.* / Klara Marton; przeł. Alicja Mazurkiewicz. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1987**

Bohaterem tej powieści jest wychowanek domu dziecka, którego zaraz po urodzeniu matka zostawiła w szpitalu. Swoje osamotnienie chłopiec kompensuje ucieczką w świat fantazji, wiezie długie rozmowy z odwiedzającym go w wyobraźni słoniem, czy z wroną – czarnogłówką. Książka kończy się szczęśliwie – chłopiec znajduje wymarzonych rodziców, którzy postanawiają go adoptować.

126. MEBS Gudrun

***Niedzielne dziecko.* / Gudrun Mebs; przeł. Wiesława Skład. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1989**

Bohaterka powieści, ośmioletnia wychowanka domu dziecka, zazdrości swoim kolegom cotygodniowych odwiedzin w domach rodzin, które biorą dzieci na weekendy. Dzięki tym wizytom nie muszą oni spędzać świątecznych dni w pustym sierocińcu. Gdy spełniają się jej marzenia i sama wreszcie zostaje „niedzielnym dzieckiem” spotyka ją niespodzianka – zostaje adoptowana.

127. MUSIEROWICZ Małgorzata

***Opium w rosole.* / Małgorzata Musierowicz. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1990**

Bohaterką powieści jest mała dziewczynka, Aurelia Jedwabińska, która nie znajduje w domu poczucia bezpieczeństwa, więc szuka na własną rękę atmosfery normalnej rodziny wśród przypadkowo poznanych osób. Chodzi od rodziny do rodziny „na obiadki” podając się za sierotę. W rzeczywistości jest dzieckiem zamożnych rodziców. Matka nie potrafi nawiązać z nią kontaktu, dlatego dziewczynka kłamie, a w chwili konfliktu ucieka z domu.

128. SZCZYGIEŁ Jerzy

***Nie jesteś inny.* / Jerzy Szczygieł. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1978**

Jest to historia przyjaźni dwóch chłopców. Obaj wychowywani są tylko przez matki; jeden jest dzieckiem nieślubnym – przez co jest wyśmiewany przez kolegów. Drugi, którego ojciec alkoholik odszedł do innej kobiety, ma trudności z zaprzyjaźnieniem się z kolegami z klasy. Obaj czują się samotni, mają poczucie winy, że to właśnie oni ponoszą odpowiedzialność za powstałą sytuację. Przyjaźń, która nawiązała się pomiędzy nimi pozwala poczuć się im wartościowymi i potrzebnymi ludźmi.

129. WEBSTER Jean

***Tajemniczy opiekun.* / Jean Webster; przeł. Róża Centnerszwerowa. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1993**

Bohaterka książki jest Agata Abbott, wychowanka sierocińca. Za sprawą tajemniczego protektora dostaje się do college'u. W czasie studiów poznaje Jerrego, w którym zakochuje się z wzajemnością. W najmniej oczekiwanym momencie okazuje się, że Jerry był cały czas jej opiekunem i powiernikiem. Ubogi podrzutek znajduje szczęście.

130. BUYNO-ARCTOWA Maria

***Słoneczko.* / Maria Buyno-Arctowa. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1991**

Bohaterką jest jedenastoletnia sierota wychowywana po śmierci matki w domu jej przyjaciółki. W domu tym jest brudno, głodno, dzieci kłócą się i nie chodzą do szkoły. Dzieci przyjaciółki niechętnie i wrogo odnoszą się do Marysi. Dzięki swej pracowitości, pogodnemu usposobieniu, dobroci i uczynności powoli przełamuje wrogie uczucia a w domu zaczyna się lepiej dziać.

131. ISAKIEWICZ Elżbieta

***Liczenie słoni.* / Elżbieta Isakiewicz. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1990**

Bohaterką powieści jest szesnastoletnia uczennica liceum, której matka po śmierci męża popadła w alkoholizm. Julka zajmuje się domem i opieką nad młodszą siostrą. Ruda z powodu braku ciepła rodzinnego i miłości matki, reaguje objawami nerwicowymi i agresją. Julka za swoją krzywdę i siostry nienawidzi matki, jest nerwowo wyczerpana. W chwili uderzenia córki, matka zrozumiała swój błąd i zdecydowała się na leczenie odwykowe.

2.4. Konflikty

Okres dojrzewania jest czasem, w którym narastają konflikty między rodzicami a dziećmi, trudniej jest znaleźć wspólny język. Brak kontaktu z dorosłymi wzmacnia w młodzieży uczucie buntu, rodzącego agresję. Jest to także okres nawiązywania przyjaźni, przeżywanie pierwszych miłości.

132. JÓZEFACKA Maria

***Lotnica: powieść dla młodzieży.* / Maria Józefacka. – Lublin: Wydaw. Lubelskie, 1984**

Bohaterką jest Joasia, zdolna, wrażliwa, ale zaniedbana i niedouczona dziewczyna, która opuszcza rozbity przez ojca alkoholika dom i zaczyna prowadzić życie na własny rachunek. Dzięki pomocy i życzliwości ludzi odzyskuje wiarę we własne szczęście, które jej dotąd brakowało, odnajduje własne miejsce w życiu. Autorka skupia się na problemach najistotniejszych dla młodzieży takich jak: konieczność podejmowania decyzji, umiejętność niesienia pomocy innym, przeżywanie miłości i przyjaźni.

133. JURGIELEWICZOWA Irena

***Wszystko inaczej.* / Irena Jurgielewiczowa. – Wrocław: Wydaw. „Siedmioróg”, 1993**

Każde z dwojga bohaterów z innego powodu przeżywa kryzys zaufania do rodziców, z innego powodu popada w konflikty. Obojgu wspólne jest poczucie rozżalenia, zagubienia. Michał nie może pokonać niechęci do ojczyzna, cierpi, bo wydaje się mu, że już nie jest potrzebny matce. Maja załamana jest pierwszym szkolnym niepowodzeniem tym ostrzej przeżywa niepokoję dojrzewania.

134. KOWALSKI Ryszard Wojciech

***Czarek.* / Ryszard Wojciech Kowalski. – Warszawa: Krajowa Agencja Wydawnicza, 1989**

Jest to historia chłopaka mieszkającego w domu dziecka, chłopca poszukującego swojego miejsca w życiu. Z powodu różnych przyczyn Czarek ucieka z domu dziecka, włóczy się, mieszka i pracuje u różnych osób. Jeden z kolegów proponuje mu, aby odnalazł swoich prawdziwych rodziców – robi to jednak dopiero gdy jest dorosły. Po trudnym okresie dorastania kończy szkołę, podejmuje dobrą pracę, zakłada rodzinę.

135. LICHANOW Albert

***Zaćmienie słońca.* / Albert Lichanow; przeł. Anna Walenko. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1990**

Bohaterami książki jest dwoje mieszkańców internatu. Fiodor, którego ojciec jest alkoholikiem, co jest powodem rozstania się rodziców i Lena – dziewczyna jeżdżąca na wózku. Między bohaterami nawiązuje się gorąca przyjaźń, która pozwala przeżyć im najcięższe chwile, pokonać wszystkie problemy.

136. MUSIEROWICZ Małgorzata

***Ida sierpniowa.* / Małgorzata Musierowicz. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1990**

Bohaterką tej powieści dla młodzieży jest piętnastoletnia Ida Borejko, która przeżywa kłopoty związane z dojrzewaniem. Jest biednym zakompleksionym stworzeniem, agresywnym względem rodziny i rówieśników. Jednocześnie tęskni za przyjaźnią i uczuciem, ale nie potrafi przełamać wewnętrznych oporów. Obdarowana jest jednak dużą wrażliwością i inteligencją, z odzyskiem serca otacza opieką tych, którym jest ciężko, którzy są słabi.

137. PRESSLER Mirjam

***Jesienne astry.* / Mirjam Pressler; przeł. Izabella Korsak. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1988**

Dobrobyt rodziny Siebrów, mieszkającej we własnej willi w eleganckiej dzielnicy Monachium, nie rozładowuje napięć i konfliktów między rodzicami oraz między rodzicami a dziećmi, zaledwie łagodzi trudności związane z kalectwem Thomasa, głównego bohatera powieści, a już zupełnie nie jest w stanie zapobiec tragedii jego młodszego brata. Piętnastoletni Thomas, pochłonięty całkowicie swoim nieszczęściem, zbyt późno dochodzi do wniosku, że własne cierpienie nigdy nie powinno czynić ślepy i głuchy na przeżycia innych i że zawsze można być oparciem dla kogoś, kto w danym momencie pilnie potrzebuje pomocy.

138. PRZYBYLSKA Ewa

***Dzień Kolibra.* / Ewa Przybylska. – Łódź: Wydaw. „Akapit Press”, 1997**

Bohaterem powieści jest chłopak imieniem Sławek. Jego rodzice pracują, ojciec po pracy zajmuje się składaniem samochodu dla dziecka, nie mają zbyt dużo czasu. Na podwórku przy, którym mieszka rodzina Sławka istnieją dwie walczące z sobą grupy wyrostków. Bohater, nie należy do żadnej z nich, ale czasami jest im potrzebny do wykonania określonego zadania, przez co ma kłopoty w szkole.

139. SALABURSKA Krystyna

***Spotkanie z diabłem.* / Krystyna Salaburska. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1958**

Zbiorek zawiera między innymi opowiadanie „Nikt mnie nie kochał”, w którym przedstawione są losy dziewczyny wychowanej bez matki przez ojca alkoholika. Dziewczyna schodzi na drogę przestępstwa, jednak ma dobre odruchy, jest opiekuńcza, współczująca dla dzieci. Na tych pozytywnych cechach można budować jej powrót do normalnego życia.

INDEKS AUTORÓW

(liczby odsyłają do numerów pozycji)

- Arctowa M. zob. Buyno-Arctowa M.
Arterburn Stephen 61
Atkinson Sue 22, 46
- Backus Candace 81
Backus William 23, 81
Barker Sidnej M. 89
Bandler L. zob. Cameron-Bandler L.
Barnes Robert G. 69
Bates Ames L. 89
Bensaid Catherine 24
Biddulph Steve 70
Blobel Brigitte 108
Bobryk Jerzy 7
Bosco Teresio 47
Bradshaw John 84
Branden Nathaniel 13
Brzeškiewicz Zbigniew W. 102
Burnet Frances H. 118
Burns Jim 61
Buyno-Arctowa Maria 130
- Cameron-Bandler Leslie 48, 94
Carter Jay 14
Caspari Tina 109, 110
Chapian Marie 62
Chelpa Stanisław 82
Chmielewska Jadwiga R. 119
Chopra Deepak 95
Conklin Barbara 116
Cooper Diana 25
- Danilewicz W. 71
Dobson James C. 15, 49, 72, 85
- Dodziuk Anna 16
Domagalik Janusz 111
- Eichelberger Wojciech 86
Elliott Michele 73
- Faber Adele 8, 87
Falstein Mark 38
Fassbender Ursula 26
Fijewski Piotr 43
Fiore Carlo 47
Forward Susan 27, 50
Frazier Danna 50
Friebel Volker 28
Furman Erna 17
- Ghazal Michel 64
Gillen Terry 44
Ginott Haim G. 63
Glass Lillian 18, 19
Goleman Daniel 96
Gordon Dawid 48
Gozdek-Michaëlis Katarzyna 103
Graham Roderick S. 45
Green Gordon W. 29
Griffin Em 9
Gut Jerzy 10
- Haman Wojciech 10
Hamer Hanna 65
Hankała Andrzej 41
Hay Louise 30
Herman Judith L. 51
Hüfner Claudia 1

- Hughes Jeremie 88
- Ilg Frances L. 89
Imberdis Pierre 31
Isakiewicz Elżbieta 131
Izdebska J 71
- Jedliński Krzysztof 52
Jędrzejewski Marek 74
Johnson Stephen 79
Józefacka Maria 120, 132
Jurgielewiczowa Irena 121, 122, 123, 133
- Kaiser Lothar 104
Kądziała Katarzyna (oprac.), 57
Kirschner Josef 32
Kirsta Alix 2
Komorowska Joanna 77
Kowalewski Stanisław 112
Kowalski Ryszard W. 134
Kozłowska Anna 53
Krishnamurti Jiddu 54
Krzysińska-Żach B. 71
- Lake Tony 80
Lang Gunda 33
Lebeau Michael 48, 94
Leite John S. 90
Lewis Paul 20
Lichanow Albert 135
Lindgren Astrid 117, 124
Littauer Florence 97
Lorayne Harry 105
- Maćaras Area 67
Madaras Linda 67
Majewska-Opielka Iwona 34
Marton Klara 125
Mazlish Elaine 8, 87
Mebs Gudrun 126
McDowell Josh 91
McGinnis Alan L. 11, 35
Michaëlis K. zob. Gozdek-Michaëlis K. 1
Milczarek Agnieszka 59
- Młotkowski Jan 3
Musierowicz Małgorzata 127, 136
- Obuchowska Irena 55
Olubiński Andrzej 12
Olweus Dan 56
Opielka I. zob. Majewska-Opielka I.
Pachalko Jan 101
Parrish J. Kip 90
Pietrzyk Dariusz 106
Prekop Jirina 58, 83
Pressler Mirjam 137
Przybylska Ewa 138
- Rees Shân 45
Rycaj E. zob. Sadownik-Rycaj E.
Rylke H. 59
- Sadownik-Rycaj Ewa 107
Salaburska Krystyna 139
Samson Andrzej 68
Santorski Jacek 98
Schonebeck von Hubertus 36
Schweizer Christel 58
Segal Jeanne 99
Seligman Martin 37
Shapiro Lawrence E. 92
Sichtermann Barbara 75
Silva Jose 4
Sommer Bobbe 38
Sparks Roger W. 21
Stone Robert B. 4
Swann Ingo 78
Szczygieł Jerzy 128
Szmidt Krzysztof 39
Szulc Maria 100
- Taraszkiewicz Małgorzata 40
Teme Hubert 5
Turner Ethel 113
Tuyen Pham D. 6
- Wakefield Norm 91
Warneńska Monika 114

Webster Jean 129
Weigl B. (red.) 66
Weston D.C. 93
Weston Mark S. 93
Węgrzykowska Janina 59
Witkowski Tomasz 82
Włodarski Ziemowit 41

Woititz Janet G. 42
Wright Norman H. 60

Zającówna Janina 115
Zubrzycka Elżbieta 76

Żach B. zob. Krzesińska-Żach B.

INDEKS TYTUŁOWY

(liczby odsyłają do numerów pozycji)

Aha, tak trzeba się uczyć	104
Asertywność	44
Autohipnoza: psychoterapia dla każdego	77
Bądź sobą: trening asertywności	45
Bliski przyjaciel: jak budować trwałą, głęboką przyjaźń?	62
Bracia Lwie Serce	117
Chcę być wolny	23
Chłopak na niepokodę: powieść o młodziży	120
Co dzień mądrzejsze: 365 gier i zabaw kształtujących charakter, wrażliwość i inteligencję emocjonalną dziecka	93
Czarek	134
Czarne okna	112
Czy mój króliczek pójdzie do nieba?,	88
Demon nietolerancji: nie musisz stać się prześladowcą ani ofiarą	65
Dobre życie w pojedynkę	79
Docenić konflikt: od walki i manipulacji do współpracy	10
Droga do siebie: o miłości, wartościach naturalnych i nowej psychologii rozwoju duchowego	34
Drogi dorastania: psychologia rozwojowa okresu dorastania dla rodziców i wychowawców	55
Dzień Kolibra	138
Dziewczyna spoza szyby	119
Elementarz twórczego życia: czyli o sposobach twórczego myślenia i działania	39
Emocje czy można im ufać?	49
Ewa	115
Formy klasyczne origami	6
Gdy miłość nie wystarcza: poradnik dla rodziców	61

Ida Sierpniowa	136
Inna	121
Inni to także my: mniejszości narodowe w Polsce: Białorusini, Cyganie, Litwini, Niemcy, Ukraińcy, Żydzi.	66
Inteligencja emocjonalna	96
Istota poczucia własnej wartości: proste i skuteczne koncepcje kształtujące i wzmacniające poczucie własnej wartości u dorosłych i dzieci	21
Jak budować poczucie własnej wartości w swoim dziecku	15
Jak być dobrymi rodzicami 501 rad	73
Jak być lepszym w szkole	33
Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały: w domu i w szkole	87
Jak nauczyć dziecko mówienia prawdy sobie samemu	81
Jak nauczyć dziecko sztuki życia	20
Jak pogłębić inteligencję emocjonalną: program treningu ujawniającego potęgę uczuć i intuicji	99
Jak pokonać lęk	60
Jak pomagać dziecku w nauce	29
Jak pomagać dziecku z zaburzeniami życia uczuciowego	
Jak przezwyciężyć stres? Książka o sposobach odpoczynku i o pozytywnym podejściu do życia	2
Jak rozmawiać z tymi co stracili nadzieję	52
Jak rozwinąć skrzydła	43
Jak tworzyć rozmawiając: skuteczność rozmowy	7
Jak wspierać dziecko w rozwoju: podręcznik psychoanalizy dla rodziców,	17
Jak wychować dziecko o wysokim EQ? przewodnik dla rodziców	92
Jak wychować szczęśliwe dzieci	86
Jak wydobyć się z depresji	22, 46
Jesienne astry	137
Jestem człowiekiem i żyję wśród ludzi: dialog z psychologiem	41
Język przyjaźni	9
Joga dla ciebie	3
Kiedy rodzice rozwodzą się	108
Know How: jak rozwiązać codzienne i niecodzienne kłopoty	48
Kocham siebie takim jakim jestem: droga od nienawiści, bezsilności i egoizmu ku miłości wobec samego siebie	36
Konflikty rodzice - dzieci: dramat czy szansa?	12
Koniec wakacji	111
Kształtowanie człowieka: rozważania dla młodzieży	47
Latające i pływające zabawki z papieru	1
Liczenie słoń	131
Lilka	114
Lotnica: powieść dla młodzieży	132

Mały tytan	83
Między rodzicami a dziećmi	63
Młodzi a miłość	31
Młodzież a subkultury: problematyka edukacyjna	74
Mobbing: fala przemocy w szkole: jak ją powstrzymać?	56
Moje dziecko mnie nie słucha	68
Moje uczucia i ja	67
Możesz zmienić swoje życie: jak uleczyć własną duszę	25
Myślenie pozytywne: jak zachować równowagę i pełnię sił duchowych,	26
Narzeczeństwo, małżeństwo, rodzina, rozwód?	76
Nie jesteś inny,	128
Nie jesteś moim tatusiem,	69
Nie, niee, nieee chcę!!! problemy krnąbrnych dzieci i ich rodziców	75
Niechciane dziecko	126
Niespokojne dzieci: poradnik dla zaniepokojonych rodziców	58
Odnaleźć siebie: drogi do niezwykłości	32
Opium w rosole	127
Optymistyczne dziecko	37
Osobowość plus: jak zrozumieć innych przez zrozumienie siebie	97
Osobowość, zachowanie społeczne dzieci rodziców o postawach nadmiernie wymagających	101
Pokochać siebie	16
Pomoc dziecku i rodzinie w środowisku lokalnym	71
Ponad umysł i zmysły	78
Potęga podświadomości: hipnoza psychostymulacja	100
Powiem ci co zrobić	57
Powodzenia Lauro	109
Powrót do swego wewnętrznego domu: jak odnaleźć i otoczyć opieką swoje wewnętrzne dziecko	84
Poznaj moc, która jest w tobie	30
Pozytywne myślenie, działanie, komunikacja	40
Pozytywnie do życia	28
Proszę mnie porwać	125
Przemoc: uraz psychiczny i powrót do równowagi	51
Psychocybernetyka 2000: jak dobrze zaprogramować swoje życie	38
Psychologia konfliktów: praktyka radzenia sobie ze sporami	82
Ramsus i włóczęga	124
Relaks w nauczaniu	5
Rozwijanie mowy komunikatywnej dziecka	107
Rozwój psychiczny dziecka: od 10 lat do 14 lat	89

Samotność: jak sobie z nią radzić	80
Samouzdrowienie metodą Silvy: popularna metoda leczenia siebie i innych	4
Sekrety szczęśliwego dzieciństwa	70
Sekrety szybkiej nauki	106
Siedmioro Australijczyków	113
Słoneczko	130
Spotkanie z diabłem	139
Sukces emocjonalny,	98
Supermożliwości twojego umysłu: jak uczyć się trzy razy szybciej	103
Superpamięć dla uczących się	105
Superpamięć: jak uczyć się trzy razy szybciej	102
Szantaż emocjonalny	50
6 [sześć] filarów poczucia własnej wartości	13
Szkoła zrozumienia	54
Sztuka przyjaźni	11
Tajemniczy ogród,	118
Tajemniczy opiekun	129
Ten obcy	122
Toksyczni ludzie: 10 sposobów postępowania z ludźmi, którzy uprzykrzają ci życie	18
Toksyczni rodzice	27
Twórzmy zdrowie,	95
Tylko spoko, Steffi	110
Uparte dziecko: od narodzin do wieku młodzieńczego	72
W niewoli uczuć: jak wzbogacić własne życie emocjonalne	94
Ważne i nieważne	123
Wredni ludzie	14
Wspaniali ludzie: jak znaleźć i zatrzymać ludzi, którzy wnoszą w twoje życie radość	19
Wszystko inaczej, 133	
Wychowanie przeciw przemocy	59
Wychowanie skuteczne: 10 przykazań dla rodziców	90
Wymarzone dzieciństwo: jak wychować szczęśliwe dziecko	42
Zaćmienie słońca	135
Zadziwiający wpływ tatusia	91
Zakočaj się	116
Zasady nie są dla tchórzy	85
Zjedź zupkę, i ... bądź cicho!: nowe spojrzenie na konflikty rodzice - dzieci	64
Zrozumieć siebie	24

ALKOHOLIZM

Polska jest krajem charakteryzującym się wysoką konsumpcją napojów alkoholowych. Według Głównego Urzędu Statystycznego statystyczny Polak wypił w 1995 roku 3,5 litra wódki, 6,8 litra wina¹ (dane te nie uwzględniają alkoholi importowanych), co sytuuje nas w niechlubnej czołówce. Zasięg i skala alkoholizmu w Polsce sprawia, że jest on problemem społecznym, w którego zwalczanie włączyło się wiele organizacji.

Alkoholizm uważa się za chorobę, którą można i należy leczyć. Jest to choroba o nieuchronnym i dającym się przewidzieć przebiegu, która rujnuje pijącego fizycznie, emocjonalnie, duchowo i intelektualnie². Alkoholikiem jest ktoś, u kogo (stałe lub co jakiś czas) odzywa się przymus picia i kto traci kontrolę nad ilością wypijanego alkoholu. Osoba taka, po wypiciu pierwszego kieliszka, nie potrafi powstrzymać się i pije tyle, że upija się. Po pewnym czasie ten brak kontroli rodzi coraz poważniejsze problemy. Chory stopniowo przestaje kierować całym swoim życiem i staje się mniej odpowiedzialny, zarówno w stanie upojenia, jak i na trzeźwo. Im dłużej alkoholik nie ponosi konsekwencji picia, tym trudniej mu dostrzec fakt uzależnienia³.

Mechanizmy powstawania uzależnienia od alkoholu nie zostały jeszcze wystarczająco dobrze poznane. Badania wykazały, że do najważniejszych należą: czynniki społeczne, psychologiczne, duchowe, które nakładają się na podłoże biologiczne.

Zachowania człowieka są ściśle związane z jego cechami osobowości. Osoby niedojrzałe psychicznie mają więcej niż inni problemów z pokonywaniem różnorodnych trudności życiowych. Często potrzebują do tego „podpórek”. Dla niektórych osób taką podpórką będzie alkohol.

Do innych cech sprzyjających uzależnieniu należą m.in. nadmierna zależność, mała odporność na frustrację, poczucie izolacji, niska samoocena a także poczucie winy.

Za pomocą alkoholu podejmowane są próby opanowania lęku, odnalezienia sensu i wartości życia. Niektórym osobom alkohol pozornie pomaga wypełnić pustkę życia. Nie zauważają, że wypiera on coraz więcej spraw wartościowych. Chwilowe poczucie siły, jedności, przyjaźni zanika, kiedy alkohol przestaje działać. Pojawia się natomiast coraz większe osamotnienie, od którego ucieczką jest alkohol. I tak tworzy się błędne koło.

¹ *Rocznik statystyczny 1996*. GUS Warszawa 1996 s. LXXVIII.

² *Zanim spróbujesz. Program profilaktyki uzależnień dla uczniów*. Warszawa 1994 s. 102.

³ Tamże s. 103.

Konsekwencje uzależnienia od alkoholu mogą być różne.

Toksyczne działanie alkoholu powoduje występowanie różnego rodzaju powikłań somatycznych, a towarzyszące temu zmiany organiczne w mózgu mogą powodować zaburzenia w zakresie niektórych cech osobowości (m.in. obniżenia poziomu życia uczuciowego, zubożenie zainteresowań, osłabienie społecznej motywacji, zdolności planowania itp.).

Szczególnie istotny wpływ wywiera alkoholizm na funkcjonowanie rodziny. Zamiast poczucia bezpieczeństwa, zaufania i miłości, rodzina przeżywa lęk, zagrożenie, gniew, wstyd, poczucie krzywdy i winy. Rodzina staje się zamknięta w swojej tragedii i cierpieniu, odizolowuje się od innych. Utrzymuje w tajemnicy chorobę alkoholową jednego z jej członków. Dzieci wstydzą się picia rodziców, mają poczucie, że są gorsze, ale jednocześnie starają się chronić dobre imię rodziny. Biorą na siebie nadmierną odpowiedzialność za problemy rodzinne i przyjmują obowiązki dorosłych, chcą naprawić swoje błędy i zaniedbania, starają się zadowolić innych.

Środowisko domowe, w którym jedno lub dwoje rodziców ma problem alkoholowy, wywiera ogromny wpływ na rozwój dziecka. Walka o przetrwanie w takiej rodzinie pozostawia silny i negatywny ślad w psychice, w znacznym stopniu determinując późniejsze funkcjonowanie w dorosłym życiu. Najbardziej niekorzystna sytuacja wychowawcza istnieje wówczas, gdy obydwój rodzice nadużywają alkoholu, albowiem dziecko nie znajdzie w nikim oparcia ani obrony.

Dzieci wychowujące się w takich rodzinach żyją z poczuciem zagrożenia, często są ofiarami przemocy psychicznej, fizycznej, a nieraz seksualnej. Stosowanie kar, nakazów oraz pogroźek wywołuje u dzieci uczucie strachu i chęć unikania rodziców. Zamykają się w sobie, stają się nieśmiałe, zastraszone, przewrażliwione. Łatwo uginają się przed trudnościami. Brak im poczucia pewności siebie. Dzieci z domu alkoholików odczuwają brak kontaktu emocjonalnego ze swoimi rodzicami oraz brak z ich strony akceptacji. Wychowanie dzieci w rodzinie z problemem alkoholowym w wielu przypadkach powoduje niedostosowanie społeczne, ucieczki z domu, przestępczość.

Wiele dzieci z rodzin alkoholicznych przychodzi na świat z wadami rozwojowymi i somatycznymi oraz wyraźnym upośledzeniem intelektualnym, co w późniejszym okresie wpływa na niepowodzenia szkolne.

Małżonkowie i dzieci osoby uzależnionej, albo rozpaczliwie próbują powstrzymać jej picie, albo rezygnują z nadziei na lepsze życie. Oznacza to często głębokie uwikłanie w chorobę alkoholową małżonka lub rodzica, które nazywane jest współuzależnieniem.

Nadmierne picie staje się źródłem trudności finansowych całej rodziny. Wiąże się z tym niezaspokojenie wielu podstawowych potrzeb osób nadużywających alkoholu i członków ich rodzin, co może mieć konsekwencje zdrowotne. Jakość żywienia, warunków mieszkaniowych czy ubranie może mieć wpływ na powstawanie wielu chorób.

Dlatego ważne jest podjęcie działań profilaktycznych, przez które rozumie się nie tylko działalność prewencyjną, ale również sposoby zabezpieczające tę działalność. Celem profilaktyki jest likwidacja przyczyn powstania nadmiernego picia przez opracowanie i stosowanie odpowiednich środków.

Działania profilaktyczne są wielostopniowe. Obejmują one trzy fazy, tzw. profilaktykę pierwszo-, drugo- i trzeciorzędową⁴.

Celem profilaktyki pierwszorzędowej jest zapobieganie inicjacji i wynikających z tego problemów alkoholowych. Profilaktyka drugorzędowa skoncentrowana jest na osobach znajdujących się w tzw. grupach wysokiego ryzyka. Należą tutaj ci wszyscy, którzy już weszli w kontakt ze środkami odurzającymi. Podstawowym celem tego rodzaju działań jest zapobieganie wystąpienia u tych osób uzależnienia, a więc sprawienie, aby wycofały się z odurzenia i nie weszły w fazę uzależnienia. Profilaktyka trzeciorzędowa skoncentrowana jest na osobach już uzależnionych od jakiejś grupy środków odurzających. Celem stosowanych tutaj przedsięwzięć jest z jednej strony – eliminowanie u nich zahamowań przed kontaktem z profesjonalistą i podjęciem leczenia odwykowego, zaś z drugiej strony – zapobieganie temu, aby pacjent zaleczony nie powrócił do nałogu.

Zapobieganie alkoholizmowi jest lepsze niż leczenie, dlatego wszelkie wysiłki wykorzystujące dostępne środki (fiskalne, prawne, edukacyjne) są jak najbardziej konieczne.

Europa jest największym producentem i konsumentem napojów alkoholowych. Większość rządów europejskich widzi, jakie zagrożenie niesie alkoholizm. Wyrazem tego było przyjęcie we wrześniu 1992 roku przez przedstawicieli wszystkich krajów naszego kontynentu Europejskiego Planu Działań Wobec Alkohol. Został on opracowany w Europejskim Biurze Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).

Celem Europejskiego Planu Działań Dotyczących Alkohol jest pomoc państwom członkowskim w prewencji zagrożeń zdrowia i następstw społecznych, będących skutkiem picia alkoholu. Aby to osiągnąć potrzebne są dwie rzeczy: zmniejszenie ogólnego spożycia alkoholu i sposoby walki z zachowaniami niosącymi wysokie ryzyko uzależnienia. W celu zapewnienia szybkiego oddziaływania planu proponuje się podjęcie działań w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej, polityki społecznej w odniesieniu do alkoholu, włączenie instytucji promujących zdrowie, a także zorganizowanie sytemów wsparcia, przy jednoczesnym zachowaniu konsensusu z organizacjami międzynarodowymi⁵.

W Polsce podstawowym dokumentem w odniesieniu do alkoholizmu określającym zasadnicze cele, strategie, metody oraz główne zadania administracji rządowej (zarówno wybranych resortów centralnych jak i ad-

⁴ Tamże s. 55.

⁵ *Europejski Plan Działań Dotyczących Alkohol*. Warszawa 1995 s. 7.

ministracji wojewódzkich) jest Narodowy Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych przyjęty przez Radę Ministrów w dniu 13 VIII 1996 roku.

Podstawowym celem programu jest: zapobieganie powstawaniu problemów wynikających z nadużywania alkoholu, zmniejszenie rozmiarów szkód, które aktualnie występują oraz zwiększenie zasobów niezbędnych do radzenia sobie z problemami⁶. Jest to program służący realizacji zadań wynikających z nowelizacji ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi uchwalonej przez Sejm w dniu 4 VII 1996 roku. Znowelizowana ustawa tworzy po raz pierwszy w swej historii zintegrowany i komplementarny system organizacji działań w sferze profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych. Gwarantuje bezpłatną terapię i rehabilitację osobom współuzależnionym, cierpiącym na skutek nadużywania alkoholu przez osobę uzależnioną. Ustawa po raz pierwszy wprowadziła również zasadę bezpośredniej odpowiedzialności wojewody za realizację określonych zadań. Działania prowadzone we wszystkich województwach mają postać wojewódzkiego programu profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych, służą zwiększeniu dostępności pomocy terapeutycznej i rehabilitacyjnej dla osób uzależnionych, ich rodzin, pomocy psychospołecznej i prawnej, prowadzenie działań profilaktycznych i edukacyjnych, kontrola przestrzegania zasad obrotu napojami alkoholowymi, wspomaganie działań instytucji, stowarzyszeń i osób fizycznych służących rozwiązywaniu problemów alkoholowych.

Istotnym elementem systemu działania w sferze profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych stała się funkcjonująca od 1993 roku Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych – PARPA, inicjująca i koordynująca różnorodne przedsięwzięcia podejmowane w ramach Narodowego Programu. Jej podstawowe cele to budowanie merytorycznej i organizacyjnej bazy dla realizacji Narodowego Programu Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz pomaganie ludziom, instytucjom i stowarzyszeniom zajmującym się problemami alkoholowymi. Jest specjalistyczną agendą nowego typu – integruje profesjonalną działalność usługową (szkolenia, eksperymenty, konsultacje, opracowania nowych technologii oddziaływań, publikacje itp.) z zadaniami administracyjno-koordynacyjnymi (prace legislacyjne, nadzór nad leczeniem odwykowym, interwencje, opracowanie standardów usług, zlecanie i finansowanie zadań, prowadzenie baz danych).

Instytucją stanowiącą organizacyjne i lokalowe zaplecze dla spotkań prowadzonych przez PARPA jest Fundacja Rozwoju Profilaktyki, Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych – ETOH. W tym celu prowadzi ona w Warszawie ośrodek szkoleniowy. Koordynuje i organizuje w całym kraju

⁶ *Narodowy Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych*. Warszawa 1996 s. 6.

szkolne programy edukacyjno-profilaktyczne – „Drugi Elementarz czyli Program Siedmiu Kroków” i „Nasze Spotkania”. Fundacja utworzyła także i prowadzi w Warszawie Ośrodek Profilaktyki i Pomocy Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży „Pępek”.

Spośród innych organizacji zaangażowanych w proces przeciwdziałania alkoholizmowi i wychodzenia z nałogu wymienić należy m.in.: Komisję Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu i Innych Uzależnień przy Fundacji im. St. Batorego, Fundację Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce, Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”, Specjalistyczną Poradnię Profilaktyczno-Terapeutyczną „OPTA”, Fundację Wychowawców Młodzieży „PROM”, Ośrodek Apostolstwa Trzeźwości Warszawskiej Prowincji Braci Mniejszych Kapucynów w Zakroczynie, Fundację Pomocy Uzależnionym „Uwolnienie” (Łódź), Stowarzyszenie Psychoedukacji i Promocji Zdrowia (Kielce), Lubelskie Stowarzyszenie „Trzeźwość” czy Konińskie Towarzystwo „Trzeźwość”.

W procesie wychodzenia z nałogu ważną rolę odgrywają kluby, stowarzyszenia abstynenckie oraz grupy samopomocowe zakładane i prowadzone przez trzeźwiejących alkoholików i członków ich rodzin. Funkcjonują w środowiskach lokalnych włączając się w gminne i wojewódzkie programy profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych. Głównym ich zadaniem jest tworzenie środowisk wsparcia, a także środowisk alternatywnych dla osób w trakcie leczenia odwykowego i po leczeniu. Funkcjonują głównie przy poradniach i oddziałach odwykowych, centrach trzeźwościowych, komisjach ds. przeciwdziałania alkoholizmowi, parafiach, dziennych ośrodkach pomocy społecznej, ośrodkach kultury. Bazę danych o tych środowiskach prowadzi Warszawskie Stowarzyszenie Abstynentów.

Najbardziej znanymi grupami samopomocowymi osób związanych z problemem alkoholowym są: Wspólnota Anonimowych Alkoholików, Grupy Rodzinne AA – Anon i Alateen oraz Kluby Abstynenta.

Proponowany przez Wspólnotę AA program zdrowienia wyłożony jest w programie „Dwanaście Kroków”. Zachowaniu jedności Wspólnoty służy „Dwanaście Tradycji”. Program „Dwunastu Kroków” dostępny jest dla każdego alkoholika (bez względu na wiek, wykształcenie, status społeczny czy wyznawaną religię). Ułatwia on uzyskanie wglądu w istotę uzależnienia oraz w samego siebie, umożliwia analizę swoich kontaktów interpersonalnych, wspiera w poznawaniu i wzbogacaniu potencjalnych możliwości własnego rozwoju oraz daje wskazówki, w jaki sposób można osiągnąć trzeźwość.

Cele sformułowane w „Dwunastu Krokach” realizowane są przez poszczególnych członków grupy w sposób indywidualny i często odmienny, a „Kroki” proponują jedynie kolejność przeprowadzenia analizy własnych doświadczeń i dokonywania zmian.

Rodzinne Grupy AI – Anon zaczęły powstawać w Polsce na początku lat osiemdziesiątych a ich formy działania odwołują się do programu wspólnot AA i wykorzystują „Dwanaście Kroków” i „Dwanaście Tradycji”.

Grupy Alateen organizowane są z myślą o dzieciach i młodzieży do lat 18, na których życie wpłynął alkoholizm kogoś z rodziców lub innej, bliskiej osoby. Obecnie w Polsce działa kilkadziesiąt zespołów Alateen, których pierwowzory powstały w Stanach Zjednoczonych w 1957 roku. W 1973 roku opublikowana została książka pt. *Alateen – nadzieja dla dzieci alkoholików*.

Inną formą ruchu samopomocowego alkoholików i ich rodzin są w Polsce Kluby Abstynenta. Zaczęły one powstawać w końcu lat czterdziestych. Kluby Abstynenta umożliwiają swoim członkom korzystanie z różnych form aktywności organizując: zajęcia edukacyjno-informacyjne, terapię w grupach rodzinnych, muzykoterapię, zajęcia sportowe, turystyczne. Część klubów prowadzi również: interwencję w przypadkach przerwania abstynencji, poradnictwo dla rodzin, pogadanki w szkołach, w zakładach pracy, wspieranie w poszukiwaniu pracy, poradnictwo prawne.

W związku z obniżeniem się wieku inicjacji alkoholowej przez młodzież (w Polsce w 1993 roku stwierdzono, że około 50% młodzieży w wieku 12 – 13 lat ma kontakt z alkoholem, w 1995 roku granica ta spadła do 10 lat⁷) zaczęto przygotowywać specjalne programy profilaktyczne dla młodzieży. W ich konstrukcji można wyodrębnić cztery główne koncepcje:

– **model „racjonalno-poznawczy”** – opierający się na przekonaniu, że dostarczenie odpowiednich i rzetelnych informacji o substancjach uzależniających i szkodliwych skutkach ich zażywania spowoduje, że młodzi ludzie będą umieli i chcieli podejmować właściwe leczenie;

– **model „ćwiczenia umiejętności odmawiania”** i podejmowania samodzielnych decyzji – oparty na założeniu, że młodym ludziom oprócz wiedzy o szkodliwości substancji uzależniających, niezbędna jest również umiejętność mówienia NIE, w sytuacjach gdy ktoś częstuje lub wywiera nacisk skłaniający do używania alkoholu, oraz umiejętność podejmowania samodzielnych decyzji;

– **model „promocji zdrowia”**, u jego podstaw znajduje się przekonanie, że zamiast straszyć negatywnymi skutkami zażywania i uzależnienia, lepiej jest skierować uwagę młodzieży na to, co zdrowe i pożywne, na to, co daje przyjemność i poczucie zadowolenie z życia i z samego siebie. Przyjmuje się założenie, że gdy młodzi ludzie nauczą się dbać o swoje dobre samopoczucie – groźba sięgnięcia po substancje uzależniające się zmniejsza;

– **model „psychologiczny”** ukierunkowany na rozwijanie uniwersalnych umiejętności psychologicznych pomocnych w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami życiowymi, ułatwiającymi kontakt z innymi ludźmi i z sa-

⁷ Program Wychowania w Trzeźwości „Dziękuję, Nie”. Warszawa 1997 s. 1.

mym sobą. Umacnianie poczucia własnej wartości, uczenia się radzenia ze stresem i z przykrymi emocjami przyczyni się do podejmowania racjonalnych decyzji w sprawie substancji uzależniających oraz zmniejszy potrzebę sięgania po nie w chwilach trudności osobistych.

W latach 1992 – 1994 pojawiło się kilka polskich programów profilaktycznych dla młodzieży. Programy te mają różnorodną strukturę, przeznaczenie i odbiorcę.

Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych była zaangażowana w promocję i finansowanie 3 dużych programów o zasięgu krajowym: „Drugi Elementarz”, „Nasze Spotkania”, „One”. Ponadto wspomagała program „Dziękuję, Nie” oraz programy o znaczeniu lokalnym.

Program „Drugi Elementarz” stanowi nową i poprawioną wersję programu nazywanego „Elementarzem Alkoholowym”, realizowanego pierwszy raz w drugiej połowie 1993 roku. Realizacja programu odbyła się za zgodą i aprobatą Kuratoriów Oświaty; została wysoko oceniona przez uczestników i realizatorów oraz przez dyrekcje szkół.

Program „Drugi Elementarz czyli Program Siedmiu Kroków” obejmuje cykl ośmiu zajęć dla młodzieży starszych klas podstawowych i pierwszych klas szkół ponadpodstawowych oraz spotkanie dla rodziców. Celem tych zajęć jest dostarczenie informacji o alkoholu i innych substancjach uzależniających oraz zagrożeniach towarzyszących ich zażywaniu, wskazanie możliwości unikania tych zagrożeń i sposobów radzenia sobie z nimi, pokazanie perspektyw zdrowego życia i drogi do satysfakcji osobistych bez zażywania alkoholu i innych substancji uzależniających.

„Nasze Spotkania” jest programem psychoedukacyjnym dla młodzieży, który służy kształtowaniu umiejętności psychologicznych: rozumienia siebie, kierowania sobą i porozumiewania się z innymi. Umiejętności te stanowią istotne wyposażenie młodej osoby, chronią ją przed zaburzeniami psychicznymi, również przed uzależnieniami. W tym sensie program „Nasze Spotkania” ma charakter psychoprofilaktyczny. Program obejmuje praktyczne zajęcia grupowe oraz zakłada własną pracę uczniów, przy wykorzystaniu książek o charakterze przewodników do autotreningu.

Program profilaktyczny „Noe” jest propozycją przeznaczoną specjalnie do intensywnego oddziaływania interwencyjnego w dużej grupie. Zajęcia prowadzone są w ciągu jednej, podzielonej na trzy części, kilkugodzinnej sesji. Program ma charakter przeżyciowy, wykorzystuje sytuację dużej grupy (do 250 osób jednocześnie). Jest to zarazem program selekcyjny, który umożliwia dalszą z nimi pracę. Opiera się na modelu wpływu społecznego i kształtowania norm pozytywnych.

Program edukacyjny „Dziękuję, Nie” skierowany jest do całej młodzieży, zarówno niepalącej i niepijącej jak i mającej już doświadczenia z używaniem piwa, wina lub wódki i innych substancji odurzających. Umożliwia młodzieży zdobycie kompetencji życiowych oraz osiągnięcie wyższego

poziomu autonomii i odpowiedzialności w zachowaniu. Od 1996 roku program obejmuje także profilaktykę zażywania narkotyków, palenia tytoniu i używania leków w celach niemedyceńskich.

Bezpośrednim celem programu „Dziękuję, Nie” jest lepsze przygotowanie osób pracujących z młodzieżą (wychowawców, pedagogów lub wolontariuszy) do nauczania młodzieży umiejętności odmawiania zachowań ryzykownych dla zdrowia, w szczególności związanych z używkami oraz przeciwstawienia się negatywnym wpływom grupy rówieśniczej. Celem końcowym jest zapobieganie trudnościom szkolnym, konfliktom w środowisku szkolnym, następstwom picia i używania substancji odurzających przez młodzież.

Mimo przedstawionych działań i realizowanych programów nadal stopień edukacji społeczeństwa w zakresie problemu alkoholowego jest niski i nie sprzyja leczeniu i rehabilitacji samych uzależnionych. Dlatego też do działań profilaktycznych zapobiegających alkoholizmowi włączyły się także różnorodne wydawnictwa publikujące książki z zakresu literatury faktu i beletrystyki. Skalę zagrożenia alkoholizmu, ukazują również liczne filmy (polskie i zagraniczne), prezentowane na ekranach kin, emitowane przez telewizję polską i funkcjonujących na kasetach wideo. W placówkach profilaktyki alkoholowej, w pracy z uzależnionymi i współuzależnionymi, terapeuci wykorzystują filmy fabularne, popularno-oświatowe, literaturę popularnonaukową i faktu. Natomiast nie oferują chorym beletrystyki dotyczącej alkoholizmu, która w sposób bardziej popularny, mniej natrętny ukazuje przyczyny powstawania alkoholizmu, wskazuje drogi wyjścia z nałogu i pozytywne życie w trzeźwości. W wielu bibliotekach dotarcie do literatury pięknej traktującej o tym nałogu, jest utrudnione, gdyż nie opracowuje się zestawień literatury pięknej z punktu widzenia tego uzależnienia.

Literatura przedmiotu

- Bradshaw J.: *Zrozumieć rodzinę*. Warszawa 1994
Brown S.: *Bezpieczne przejście*. Warszawa 1995
Brown S.: *Leczenie alkoholików*. Warszawa 1992
Dziękuję, nie. Poradnik wychowania w trzeźwości. Warszawa 1992
Dodziuk A.: *Trudna nadzieja*. Warszawa 1993
Dodziuk A.: *Trzeźwość razem*. Warszawa 1993
Dругi Elementarz czyli Program Siedmiu Kroków. Program profilaktyki dla młodzieży, nauczycieli i rodziców. Warszawa 1997
Europejski Plan Działań Dotyczących Alkohol. Warszawa 1995
Falborska J.: *Alkohol – rodzina – prawo*. Łódź 1995
Falcewicz J.K.: *ABC problemów alkoholowych*. Warszawa 1993
Gaś Z.: *Profilaktyka uzależnień*. Warszawa 1993
Gaś Z.: *Rodzina wobec uzależnień*. Warszawa 1993
Habrat B.: *Organizm w niebezpieczeństwie*. Warszawa 1994
Habrat B.: *Szkody zdrowotne spowodowane alkoholem*. Warszawa 1996

- Hostetler J.: *Dopóki nie jest za późno. Poradnik dla rodziców*. Katowice 1995
- Jasińska M.: *Alkoholizm. Bibliografia*. Warszawa 1993
- Johnson V.E.: *Od jutra nie piję*. Warszawa 1992
- Kinney J.: Leaton G.: *Zrozumieć alkohol*. Warszawa 1996
- Kotowski W.: *Biała logika. Literaccy klasycy alkoholizmu*. Ciechanów 1984
- Krawiec M.: *Zapobieganie alkoholizmowi*. Warszawa 1990
- Leonhard B.: *Harcerski słowniczek abstynencki*. Kraków 1992
- Lewandowski J.: Słodkowski J.: *100 filmów, które powinniście obejrzeć, jeśli – znajdziecie okazję*. Katowice 1994
- Markiewicz A.: *Środki odurzające a młodzież*. Warszawa 1996
- Maxwell R.: *Dzieci, alkohol, narkotyki. Przewodnik dla rodziców*. Gdańsk 1994
- Macconell P.: *Po deszczu jest słońce. Poradnik terapeutyczny dla dorosłych i dzieci alkoholików*. Gdańsk 1996
- Mellibruda J.: *Ludzie z problemami alkoholowymi*. Warszawa 1996
- Mellibruda J.: *Nieprzebaczona krzywda*. Warszawa 1992
- Mellibruda J.: *Tajemnice Etoh*. Warszawa 1995
- Moczarski K.: *Historia alkoholizmu i walki z nim*. Warszawa 1993
- Najda Z.: *Co psuje się od alkoholu ?* Warszawa 1997
- Narodowy Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych*. Warszawa 1996.
- Pacewicz A.: *Dzieci alkoholików, jak je rozumieć, jak im pomagać*. Warszawa 1994
- Pacewicz A.: *Jak pomóc dziecku nie pić*. Warszawa 1994
- Polityka wobec alkoholu i dobro publiczne*. Warszawa 1995
- Profilaktyka uzależnień. Program edukacyjny*. Warszawa 1991
- Program wychowania w trzeźwości. Dziękuję, nie*. Warszawa 1997
- Selvig D., Riley D.: *Nie piję. Poradnik dla alkoholików, ich rodzin, przyjaciół i bliskich*. Warszawa 1994
- Słońska Z.: *Alkoholizm. Poradnik dla młodzieży*. Warszawa 1994
- Sztander W.: *Dzieci w rodzinie z problemem alkoholowym*. Warszawa 1993
- Sztander W.: *Interwencja wobec osoby uzależnionej*. Warszawa 1995
- Sztander W.: *Poza kontrolą*. Warszawa 1993
- Sztander W.: *Pałapka współuzależnienia*. Warszawa 1993
- Sztander W.: *Rodzina z problemem alkoholowym*. Warszawa 1993
- Szczepańska H.: *Żony alkoholików*. Warszawa 1992
- Woititz J. G.: *Doroste dzieci alkoholików*. Warszawa 1994
- Woititz J.G.: *Małżeństwo na lodzie*. Warszawa 1992
- Woronowicz B.T.: *Alkoholizm jako choroba*. Warszawa 1995
- Woronowicz B.T.: *Alkoholowe vademecum dla każdego*. Warszawa 1993
- Wojcieszek K.: *Noe. Program profilaktyczny dla młodzieży*. Warszawa 1995
- Woydyło E.: *Wybieram wolność*. Warszawa 1993
- Zanim spróbujesz. Program profilaktyki uzależnień dla uczniów*. Warszawa 1996

PORADNIK BIBLIOGRAFICZNY KSIĄŻEK, FILMÓW I PROGRAMÓW TELEWIZYJNYCH POMOCNYCH W ZWALCZANIU ALKOHOLIZMU

Adresaci

Poradnik ten adresowany jest do młodzieżowych i dorosłych czytelników uzależnionych od alkoholu. Może stanowić pomoc dla niektórych profesjonalistów, jak: bibliotekarze, pedagodzy, psychologowie, terapeuci, pracujący z osobami uzależnionymi i ich rodzinami.

Cel

Zadaniem poradnika jest zapoznanie czytelnika z przyczyną powstania alkoholizmu i wskazanie dróg wyjścia z nałogu.

Dobór materiałów

Przygotowanie poradnika zostało poprzedzone poszukiwaniami dokumentów piśmienniczych i niepiśmienniczych pomocnych w zwalczaniu alkoholizmu. Przejrzano około 400 pozycji z czego wybrano 126.

W Poradniku umieszczono wydawnictwa zwarte, opublikowane w języku polskim w latach 1980-1998. Uwzględniono też kilka pozycji opublikowanych przed rokiem 1980. Podyktowane to było nieprzemijającą wartością utworów.

W poradniku umieszczono także filmy fabularne, dokumentalne, popularno-oświatowe, które były emitowane przez telewizję polską w latach 1987-1998 i prezentowane na ekranach kin i/lub funkcjonujące na kasetach wideo w latach 1980-1998. Zamieszczony w poradniku zestaw dokumentów piśmienniczych i niepiśmienniczych ma charakter selektywny. Uwzględniono jedynie źródła, które zdaniem autorki, wydawały się najbardziej przydatne w pracy profilaktyczno-terapeutycznej.

Opis

Opis książek przygotowano zgodnie z normą PN-82N-01152-01 stosowaną do 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

Układ poradni

Adnotacje

Natomiast przy opisie filmów, z braku niezbędnych danych, uwzględniono tylko niektóre elementy tego opisu.

Obejmują one:

NR POZYCJI. TYTUŁ filmu: dodatek do tytułu / pierwsze oznaczenie od-

powiedzialności; następne oznaczenie odpowiedzialności

data dystrybucji

Adnotacje

W niektórych pozycjach brakuje nazwisk twórców filmów. Opisu programów telewizyjnych dokonano wg wzoru:

NR POZYCJI. TYTUŁ programu

Gatunek / Temat

Prowadzący

Uczestnicy

Data emisji

Adnotacje

Niektóre pozycje zawierają dodatkowo takie elementy jak: realizacja, reżyseria, zdjęcia.

Opisy zaopatrzone w adnotacje, które stanowią połączenie różnych jej typów. Najczęściej składają się z omówienia treści, a niektóre z nich ocenę dokumentów i przeznaczenia czytelniczego

Adnotacje książek, filmów (na wideo i prezentowanych na ekranach kin) zostały sporządzone z autopsji.

Do sporządzenia adnotacji filmów i programów emitowanych przez TVP, wykorzystano komputerową bazę danych Ośrodka Dokumentacji i Zbiorów Programowych TVP.

Zgromadzony materiał został uporządkowany w następujących działach:

1. Źródła piśmiennicze
 - 1.1. Wydawnictwa zwarte
 - 1.1.1. Literatura faktu
 - 1.1.2. Beletrystyka
 2. Dokumenty niepiśmiennicze
 - 2.1. Filmy
 - 2.1.1. Dokumentalne
 - 2.1.2. Popularno-oświatowe
 - 2.1.3. Fabularne
 - 2.1.3.1. Filmy polskie
 - 2.1.3.2. Filmy zagraniczne
 - 2.2. Programy telewizyjne

W opisie zastosowano ciągłą numerację pozycji

Poradnik zaopatrzone w indeks nazw osobowych i tytułowy.

1. ŹRÓDŁA PIŚMIENNICZE

1.1. Wydawnictwa zwarte

Wzmianki o alkoholu pojawiły się już w najstarszych dziełach literackich, jednak nadal obserwuje się niski stopień edukacji społeczeństwa

w zakresie problemu alkoholowego. Uzależnieni często są tolerowani w pracy, rodzinie, lecz gdy podejmują leczenie – spychani są na margines. Zaczynają czuć się osamotnieni, nie potrafią żyć w próżni. Jediną alternatywą jest „walka” o swoją tożsamość wbrew obyczajowości i naciskom zewnętrznym. Coraz częściej osoby uzależnione, lub już wyleczone, służą sobie wzajemnie „świadectwami” wychodzenia z nałogu. Tej swoistej terapii sprzyjają również publikacje ukazujące pozytywy życia w trzeźwości, uświadamiające, że uzależnienie jest zjawiskiem chorobowym, które należy leczyć, a w leczeniu powinno brać udział środowisko, w którym żyje alkoholik. Świat widziany przez szkło butelki i kieliszka utrwalony jest również na kartach prozy współczesnej.

W latach 1980-1998 wydano szereg publikacji na temat alkoholizmu, w tym książki z zakresu literatury faktu i beletrystyki.

* oznaczono pozycje adresowane do młodego czytelnika

1.1.1. Literatura faktu

1. CZŁOWIEK silniejszy niż nałóg, Praca zbiorowa. – Warszawa: Społeczny Komitet Przeciwalkoholowy: Państwowa Agencja Reklamowa, 1985

Wspomnienia i refleksje alkoholików, którzy pokonali nałóg. Doskonała lektura dla tych wszystkich, którzy często sięgają po kieliszek.

2. DORRIS Michael

Zerwana więź. / Michael Dorris; przekł. Monika Kaźmierczak. – Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 1996

Wzruszająca opowieść mężczyzny, który adoptował chłopca cierpiącego na zespół poalkoholowego uszkodzenia płodu. Dzięki niej możemy prześledzić kolejne etapy w życiu kochającego ojca na drodze godzenia się z tragiczną prawdą o niedoskonałości własnego dziecka. Michael Dorris relacjonuje swoją walkę po to, aby ta straszna choroba zwana zespołem poalkoholowego uszkodzenia płodu zaistniała w świadomości wszystkich kobiet.

3. DUVAL Aime

Dziecko i księżyc. / Aime Duval; przeł. Wanda Wnorowska. – Warszawa: Wydawnictwo Księży Marianów, 1995

Autor – ojciec Aime', jezuita, znany pieśniarz francuski opowiada w niej historię swojej choroby alkoholowej, pogrążania się w niej, a następnie powolnego wychodzenia dzięki spotkaniu wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Punkt zwrotny stanowi rozpoznanie, że alkoholizm jest chorobą, a nie słabością charakteru czy winą. Opowieść Duwala jest hymnem na cześć przyjaźni i wspólnoty będących siłą zdolną przywrócić zdrowie. To świadectwo ojciec Aime' kieruje nie tylko do alkoholików i ich najbliższych, ale do całej społeczności, wśród której alkoholicy żyją.

4. GRZESIUK Stanisław

Boso ale w ostrogach. / Stanisław Grzesiuk. – Warszawa: „Książka Wiedza”, 1989

Autor pokazuje ponury obraz mieszkańców Czerniakowa i Powiśla. Pije się w tym środowisku niemal codziennie. Dochodzi do różnego rodzaju nieporozumień i awantur. Grzesiuk ukazuje społeczne przyczyny, dla których on i jego koledzy tak chętnie i często sięgają po alkohol. Jedną z tych przyczyn jest absolutny brak perspektyw na wydobycie się z „dołu”, z dzielnicy nadwiślańskiej do „miasta”.

5. HAAS Raymond – Michel

W zaklętym kręgu. / Raymond – Michel Haas; przeł. Barbara Durbajło. – Warszawa: Instytut Wydawniczy „Pax”, 1983

Lekarz internista zajmujący się przez 20 lat leczeniem alkoholików napisał książkę – reportaż, której bohaterowie są zarazem jej współautorami. Opowiada o autentycznych ludziach skupionych w Ruchu Anonimowych Alkoholików, ich dramatach, cierpieniach, zmaganiach z losem, o ludziach potrzebujących pomocy. Książka ta, będąca wynikiem wieloletnich doświadczeń, przepelniona jest humanizmem, a istotę jej określa motto: „Najlepszym lekarstwem dla człowieka jest człowiek”.

6. *JESTEM alkoholikiem: świadectwa AA. / wybrał i oprac. Józef Jan alkoholik. – Poznań: „W drodze”, 1992*

Książka zawiera wstrząsające wspomnienia alkoholików należących do Ruchu Anonimowych Alkoholików, dające prawdę o ich upadku i nadziei na wyjście z uzależnienia od kieliszka.

7. KORCZAK Zdzisław

Umierałem sto razy. / Zdzisław Korczak. – Warszawa: Wydawnictwo Prawnicze, 1988

Książka – dokument napisana przez autentycznego nałogowego alkoholika, który po wielu latach i dzięki ogromnemu wysiłkowi woli zdołał wyzwolić się z nałogu. Historia jego życia i nieszczęścia, przedstawiona pozornie chaotycznie w formie krótkich scen, obrazów i refleksji, układa się logicznie w opowieść o stopniowym upadku wartościowego i wrażliwego człowieka, aż na samo dno moralnej nędzy i poniżenia.

8. KOZIOŁ Andrzej

Rozmowy bez kieliszka. / Andrzej Koziół. – Warszawa: Ludowa Spółdzielnia Wydawnicza, 1984

Na książkę składają się rozmowy dziennikarza z osobami związanymi z problemem alkoholizmu: ofiarami nałogu, członkami ich rodzin, osobami pomagającymi alkoholikom, badaczami tego społecznego problemu oraz menadżerami przemysłu spirytusowego i handlu.

9. KUC Kazimierz

Inni ludzie. / Kazimierz Kuc. – Kraków: „Saltrom”, 1995

Książka prezentuje zwierzenia alkoholików. Wszystkie zdarzenia są autentyczne, zmienione zostały jedynie imiona, nazwiska, pseudonimy oraz nazwy miejscowości występujących w tekście. W każdej historii alkoholików powodem kłopotów z własną odmiennością był brak miłości. Ks. Kazimierz uczy, że niezależnie od zawłości własnych dróg, choćby było to bardzo trudne, warto o tym powiedzieć innym.

10. LATA patykiem pisane: wspomnienia alkoholików. – Warszawa: „Książka i Wiedza”, 1972

Pamiętniki zaprezentowane w tej książce wyszły spod pióra osób już wyleczonych, dlatego tym silniej eksponują element wychowawczy. Tekst wskazuje drogi, jakimi autorzy zdążali do celu – ostatecznego pozbycia się nałogu. Drogi pełne przeszkód, upokorzeń, dramatów, ale też pełne życzliwych, pomocnych ludzi, członków rodzin, działaczy – społeczników, lekarzy czy wreszcie byłych alkoholików, głównie tych, którzy uświadomili sobie fakt choroby i konsekwentnie dążyli do wyleczenia.

11. *LISTY: wybór tekstów dzieci alkoholików. / wybrał i przygotował Witold Skrzypczyk. – Łódź: Fundacja Wspierania Pełnego Zdrowia, 1996

Zbiór listów dzieci alkoholików, które brały udział w turnusie terapeutycznym opartym na Programie Dwunastu Kroków Alateen. Dzieci próbują różnymi środkami przystosować się do sytuacji, w jakiej się znalazły, a odgrywane przez nie role życiowe są wynikiem postaw obronnych wobec zagrożeń, jakie stwarza dysfunkcyjna rodzina z problemem alkoholowym. Rodzice nie zdają sobie sprawy, jak są odbierane przez własne dzieci. Nie wyobrażają sobie, jak bardzo ich dzieci cierpią i jak ich kochają pomimo tylu doznanych krzywd. Zbiór listów pozwoli wielu pijącym rodzicom na lepsze zrozumienie swoich dzieci. Ułatwi im uświadomienie tego, co dzieci myślą i co przeżywają, być może dostarczą argumentów do zaprzestania picia.

12. ŁUKA Wiesław

Rozdwojenie wizji i fonii. W: Uleczyć życie. / Wiesław Łuka. – Warszawa: „Iskry”, 1986

Bohaterami reportażu są alkoholicy – pacjenci warszawskich przychodni przeciwalkoholowych, bywalcy klubów „Krokus”, skupiający się w grupach Anonimowych Alkoholików, pomagający sobie nawzajem w przezwyciężaniu nałogu, wierzący, że nie ma lepszego środka na alkoholizm niż kontakt towarzyski między alkoholikami.

13. *MOJA droga do ... – Warszawa: Społeczny Komitet Przeciwalkoholowy, 1984

Są to autentyczne wspomnienia młodych, często bardzo młodych, ludzi, którym drogę ich życia zmieniła „butelka”. W każdym fragmencie wypowiedzi

widać jej złowieszczy cień. Droga do przestępstwa i przestępstwo znacznie są alkoholem. Wynika to jednoznacznie z publikowanych tu wspomnień.

14. MULARSKI Henryk

***Dzielnica cudów.* / Henryk Mularski. – Lublin: Krajowa Agencja Wydawnicza, 1986**

Narratorem jest nałogowy alkoholik, wielokrotny pacjent oddziałów odwykowych, balansujący między delirium a stanami wystrzonej świadomości, tęskniący do utrzymania się w trzeźwości. „...chciałbym jak niczego innego, żeby nikt i nigdy nie mógł więcej powiedzieć o mnie pijak”.

15. MUSZYŃSKA Anna

***Niepokój i zmartwienie.* / Anna Muszyńska. – Warszawa: Wydawnictwo „Akuracik”, 1996**

Autorka – terapeutka uzależnień przedstawia pewien specyficzny sposób myślenia, którego efektem jest pojawienie się niepokoju i zmartwienia. Rational Emotion Therapy (RET), to terapia, która pokazuje jak rodzaj myślenia wpływa na pojawienie się określonych emocji. Aby udowodnić jak stosowanie RET zmniejsza poziom niepokoju, przedstawia historię Joanny. Jest ona trzeźwiejącą alkoholizką, która, podobnie jak wiele innych powracających do zdrowia osób, często boryka się z tymi uczuciami. Śledząc sposób myślenia Joanny można nauczyć się opanować niepokój i zmartwienie.

16. NA imię mam Teresa. – Warszawa: Społeczny Komitet Przeciwalkoholowy, 1986

Dramatyczna relacja kobiety – alkoholizki, która w swym życiu osiągnęła „dno”. Pobita, doznała paraliżu rąk i nóg. Zajęli się nią przyjaciele z grupy „Anonimowych Alkoholików”.

17. RAJCA Brunon

***Wiwat swoi.* / Brunon Rajca. – Kraków: Krajowa Agencja Wydawnicza, 1984**

Wstrząsający swym autentyzmem zapis zwierzeń pewnego krakowskiego aktora – nałogowego alkoholika, z okresu gdy przebywał on na leczeniu w szpitalu dla nerwowo i psychicznie chorych. Podejmując walkę z obłądem alkoholowym, autor notował dzień po dniu swoje nastroje i spostrzeżenia, przeżycia i kłopoty.

18. SAMI o sobie: antologia tekstów polskich Anonimowych Alkoholików. / wybór i oprac. Józef Jan – alkoholik. – Poznań: Księgarnia św. Wojciecha, 1988

Książka jest w całości dziełem Anonimowych Alkoholików. Oni napisali wszystkie teksty, alkoholik jest autorem oprawy graficznej. AA prezentują w niej reprodukcje swej twórczości plastycznej, alkoholik jest wreszcie twórcą koncepcji tej publikacji. Książka powstała po to by „...tchnąć na-

dziękę i wiarę w serca tych, którzy się poddali i opuścili ręce: pijących alkoholików i ich bliskich”.

19. SCHNEIDER Anna Elżbieta

Byłam żoną alkoholika. / Anna Elżbieta Schneider. – Nysa: Oficyna Wydawnicza „Kasta”, 1995

Autorka przez 30 lat borykała się z problemem alkoholizmu w rodzinie. Dużą pomocą dla niej było robienie notatek. Po śmierci męża zdecydowała się je opublikować, by pomóc innym przetrwać trudne chwile. Pisała zawsze po „burzy”, gdy kończyło się kilkutygodniowe picie, gdy wreszcie mogła porozumieć się z człowiekiem, którego kochała i który ją kochał. Przy pisaniu spływało potworne napięcie, w jakim żyła tygodniami.

20. TOBUS Robert

Trzynasty stopień szczęścia. / Robert Tobus. – Warszawa: „Iskry”, 1984

Dziennik dokumentujący przeżycia i doświadczenia człowieka odbywającego kurację odwykową w Instytucie Psychoneurologicznym, niezwykle sugestywnie oddający atmosferę panującą na oddziale odwykowym, sylwetki pacjentów, obraz ludzkiego nieszczęścia i możliwości wyjścia z nałogu.

21. ZELENT Feliks

Nie przepiłem siebie. / Feliks Zelent. – Warszawa: „Iskry”, 1972

Książka wydana w serii „Autentyk” jest świadectwem losów autora i jego kolegów z niechlubnego życia naznaczonego alkoholem. Opamiętanie nastąpiło po wieloletniej walce z samym sobą. Autor twierdzi, że spisując własne wspomnienia pragnie dokonać swoistej zemsty na alkoholu, odślonić jego niszczący wpływ na człowieka, przestrzec innych przed pićm.

1.1.2. Beletrystyka

22. BERENT Waclaw

Próchno. / Waclaw Berent. – Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich, 1998

Obraz kosmopolitycznej cyganerii modernistycznej. Na tle „wirów wielkomijskich” jednej z metropolii niemieckich Berent przedstawia losy aktora Borowskiego, dziennikarza Jelsky'ego i malarza Pawluka. Ci wyznawcy nietzscheańskiej idei nadczłowieczeństwa, nienawidzący państwa jako aparatu ucisku, czują się tragicznymi ofiarami osaczonymi przez cywilizację urbanistyczną. Wyobcowani, niechętni „tłumowi”, trawią życie w kabaretach i kawiarniach na bezpłodnych rozmowach o sztuce, zaprzeczając zarówno swe talenty, jak i życie.

23. BIENIASZ Stanisław

Uciezka. / Stanisław Bieniasz. – Warszawa: „Czytelnik”, 1991

Akcja powieści toczy się w Zabrzcu, w 1983 roku. Bohater przeżywszy dramat małżeński, bezskutecznie usiłuje zerwać z nałogiem. Jednocześnie

uwikłany jest w konflikt sumienia, wywołany propozycją podjęcia pracy w milicji. Przygnębiająca rzeczywistość stanu wojennego, pogmatwane układy rodzinne bohatera w specyficznej sytuacji śląskiej i jego tragedia osobista – to sprawy, wokół których autor konstruuje dramatyczną fabułę powieści.

24. BRATNY Roman

Kolumbowle, rocznik 20. / Roman Bratny. – Warszawa: „Książka i Wiedza”, 1989

Jest to opowieść o tragicznym pokoleniu AK-owskim. Ludzie podziemia zaangażowani na co dzień w walkę przeciw okupantowi nie stronili od pędzenia bimbru. Produkcja bimbru, a także jego konsumpcja były narzędziami walki z okupantem, wyrazem oporu i sprzeciwu.

25. DAVIS Robert Prunier

Pilot. / Robert Prunier Davis; przeł. irena Doleżał – Nowicka. – Warszawa: „Czytelnik”, 1989

Historia amerykańskiego pilota, świetnego fachowca – od wielu lat alkoholika, starającego się skutecznie ukryć swój nałóg. Jego dramat zwiększa się każdego dnia w poczuciu stale grożącej katastrofy oraz słabości charakteru. Podejmuje wreszcie długotrwałą, zakończoną sukcesem walkę z chorobą, wykazując maksymalnie silną wolę, zdając sobie równocześnie sprawę, że jeżeli nie będzie miał przez sobą nowych perspektyw, jakiegoś celu, do którego będzie dążył, znowu zacznie pić. Dla niego tym celem staje się nowe małżeństwo i realizacja młodzieńczych marzeń.

26. DĄBROWA Wojciech

Nie jestem pijakiem. / Wojciech Dąbrowa. Warszawa; – Łódź: „Dominus”, 1991

Prezentowana pozycja to szokująca relacja – wyznanie człowieka należącego do grona najznakomitszych osobistości naszego życia publicznego. Bohater ukrywa się pod pseudonimem. Już tytuł wskazuje na próbę obrony własnej godności.

27. DOSTOJEWSKI Fiodor

Zbrodnia i kara. / Fiodor Dostojewski; tłum. J.P. Zajączkowski. – Warszawa: „Kama”, 1998

Bohater powieści Marmeladow – traci stanowisko urzędnika z powodu swojego alkoholizmu. Kradnie żonie pieniądze i przepija także mundur. Alkoholik przenosi swoje nieszczęście na najbliższych. Jego córka – Sonia, zmuszona jest przez jego pijaństwo do uprawiania nierządu. Zło posiane przez pijaństwo bohatera nie kończy się z jego śmiercią. Pasma skutków alkoholizmu trwa i po śmierci „winowajcy”. W powieści widoczna jest zupełna bezradność i brak elementarnej wiedzy o chorobie alkoholowej i prawach jej rozwoju, zarówno ze strony samego alkoholika Marmeladowa, jak i jego otoczenia.

28. DYGASIŃSKI Adolf

***Gorzalka.* / Adolf Dygasiński. – Warszawa: „Czytelnik”, 1960**

Gorzalka jest pierwszą powieścią w literaturze polskiej w całości poświęconej problematyce alkoholowej. Dzieło Dygasińskiego nie traci swej aktualności zarówno w psychologicznej analizie dróg degradacji ludzi, którzy wpadli w alkoholową niewolę, jak i z dokumentalności szerokiego obrazu gorzelnictwa dworskiego i wiejskich karczm, które zniknęły z areny gospodarczej w Kongresówce z chwilą wprowadzenia monopolu spirytusowego w 1898 roku.

29. FALLADA Hans

***Pijak.* / Hans Fallada; przeł. Barbara Płaczkowska. – Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy, 1957**

Ciekawe studium psychologiczne. Dzieje przeciętnego „szarego” człowieka Erwina Sommera, kupca z małego prowincjonalnego miasteczka. Bohater jest nałogowym alkoholikiem. Autor przedstawia tragedię człowieka, degenerującego się pod wpływem alkoholu, tracącego wszelkie ludzkie cechy, którego niepohamowane uleganie nałogowi doprowadza do zamknięcia w zakładzie dla alkoholików.

30. GŁOWACKI Janusz

***Ból gardła na dwóch. W: Nowy taniec La – Ba – Da.* / Janusz Głowacki. – Warszawa: „Oficyna: „Wir”, 1990**

Akcja opowiadania toczy się na dwóch płaszczyznach, jak gdyby paralelnie. Motywem łączącym obydwie płaszczyzny jest alkohol. W obskurnej knajpie piją ludzie „marginesu”. W jednym z domów odbywa się przyjęcie towarzyskie, na którym także alkohol płynie dość obficie. Na ulicy dochodzi do tragicznego spotkania uczestników obydwu libacji.

31. GREENE Graham

***Moc i chwała.* / Graham Greene; przeł. Bolesław Taborski. – Warszawa: Instytut Wydawniczy „Pax”, 1985**

Treścią utworu są dramatyczne dzieje księdza, który zmagając się z lekciem i degradacją psychiczną wywołaną alkoholizmem, wykonuje nielegalne praktyki religijne wśród biednej ludności meksykańskiej.

32. HAAVIKKO Paavo

***Lata.* / Paavo Haavikko; przeł. Cecylia Lewandowska. – Warszawa: Instytut Wydawniczy „Pax”, 1983**

Opisany suchą, bezbarwną prozą, pozbawiony jakichkolwiek komentarzy, fragment życia wólczygi i alkoholika z Helsinek.

33. * HERZOG Gabriele

***Dziewczyzna windy.* / Gabriele Herzog; przeł. Barbara Janowska. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1990**

Losy nastolatki wywodzącej się z zaniedbanej rodziny, w której ojciec – alkoholik, znęca się nad nią fizycznie i psychicznie. Wstydząc się siń-

ców, obrażeń dziewczyna opuszcza szkołę, ucieka z domu. Jej sytuacją interesuje się kolega, wyrosły w klimacie ciepła, miłości.

34. HIMILSBACH Jan

***Przepychanka.* / Jan Himilsbach. – Warszawa: „Aura”, 1996**

Akcja opowiadań opublikowanych w zbiorze rozgrywa się w środowiskach miejskich, na przedmieściu, na prowincji. Występuje w nich świat pijaków, wykolejeńców, złodziejasków, którzy unikają stałej pracy.

35. HŁASKO Marek

***Pętla. W: Pierwszy krok w chmurach.* / Marek Hłasko. – Warszawa: Wydawnictwo Da Capo, 1994**

To jedyny w polskiej powojennej literaturze utwór w całości poświęcony alkoholowej degrengoladzie człowieka niegdyś zdolnego i przyzwoitego, który nie mogąc uwolnić się od koszmaru pijaństwa, popełnia w zamroczeniu alkoholowym samobójstwo⁸. Autor niedwuznacznie wskazuje społeczne, a i osobiste, przyczyny nałogu. Bezlitośnie pozbawia bohatera jakiegokolwiek nadziei i każe mu skończyć samobójstwem.

36. HŁASKO Marek

***Pijany o dwunastej w południe. W: Pierwszy krok w chmurach.* / Marek Hłasko. – Warszawa: Wydawnictwo Da Capo, 1994**

Autor zestawia w opowiadaniu obraz rzeczywistości funkcjonujący w oficjalnej propagandzie lat pięćdziesiątych z realiami życia codziennego. Alkohol jest dla jego bohaterów przede wszystkim formą ucieczki od tych realiów, sposobem zagłuszenia uczuć i doznań.

37. HRUBIN Frantisek

***Złota reneta.* / Frantisek Hrubin; przeł. Andrzej Sieczkowski. – Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy, 1968**

Autor z dużym artyzmem opisał Jana – nałogowego alkoholika, człowieka niedostosowanego społecznie. W halucynacjach Jana ujawnia się jego odraza wobec samego siebie i pragnienie, aby swój los przeżył od nowa.

38. HUSZCZA Jan

***Telefon więcej nie zadzwoni.* / Jan Huszcza. – Łódź: Wydawnictwo Łódzkie, 1961**

Autor przedstawia historię nałogu i leczenia nałogowego alkoholika – dziennikarza. Akcja powieści toczy się na oddziale leczenia odwykowego. Huszcza przedstawia „galerię” najróżnorodniejszych typów alkoholików. Wnikliwie i w ciekawy sposób podpatruje zasadnicze rysy psychologiczne alkoholików, dostrzega głębokie różnice w ich sylwetkach psychologicznych. Interesująco rysuje postać żony alkoholika. Książka kończy się optymistycznym akcentem, przekonuje czytelnika o skuteczności leczenia.

⁸J. Rudawski: *Motyw alkoholu we współczesnej prozie polskiej.* „Problemy alkoholizmu” 1991 nr 2 s. 18.

39. *ISAKIEWICZ Elżbieta

Liczenie słoni. / Elżbieta isakiewicz. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1990

Głównym tematem jest wzajemny stosunek między matką alkoholizką a dorastającą córką. Bierność matki, jej brak zainteresowania domem, niedostatek rodzinnego ciepła, pogarda otoczenia wywołują w dziewczynie poczucie krzywdy, a w konsekwencji nienawiść i agresję wobec najbliższych. Jednak w momentach krytycznych (próbie samobójczej matki) w dziewczynie budzi się przytłumioną miłość, chęć walki o normalny dom.

40. KAZBAL Albin

Klucz. / Albin Kazbal. – Warszawa: Wydawnictwo Ministerstwa Obrony Narodowej, 1989

Autor ukazuje cały skomplikowany mechanizm walki o władzę wewnątrz „elity” na przełomie 1979/80 roku. Alkohol pełni tu funkcje szczególne – jest środkiem pomagającym zniszczyć potencjalnego przeciwnika lub wymusić posłuszeństwo niepokornego. Złożone i wielopłaszczyznowe są gry prowadzone przez głównych bohaterów. Tym skomplikowanym, dalekosiężnym intrygom politycznym nieustannie towarzyszy alkohol, w różnych funkcjach.

41. KEROVAC JACK

W drodze. / Jack Kerovac; przeł. Anna Kołyszko. – Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy, 1998

Bohaterowie powieści to strażnicy przemierzający Amerykę wzdłuż i w szerz w pogoni za sensem egzystencji, w rozpaczliwej ucieczce przed stylem życia narzuconym przez zmaterializowaną klasę średnią. Ich drogę znaczą jazz, narkotyki, alkohol i szalone poszukiwanie miłości.

42. *KLEBERGER Ilse

Rozmowy nocą. / Ilse Kleberger; przeł. Izabella Korsak. – Warszawa: „Nasza Księgarnia”, 1989

Młody chłopiec uzależniony od alkoholu, opuszczony przez przyjaciół, szukając pomocy dzwoni do Telefonu Zaufania. Liczne rozmowy, wreszcie znajomość z pracownicą „telefonu”, która okazuje się sparaliżowaną dziewczyną, dają mu szansę na zmianę postawy życiowej, wyjście z nałogu, spojrzenie z dystansu na własną egzystencję i przyszłość. Chłopiec próbuje też walczyć ze złem, broniąc dziewczyny – narkomanki przed handlarzami, którzy kiedyś przyczynili się również do jego tragedii.

43. KLON Teodor

Miałem tylko jedno życie. / Teodor Klon. – Kraków: Wydawnictwo Literackie, 1958

Akcja powieści toczy się w Polsce w okresie okupacji i w latach powojennych. Książka ukazuje losy człowieka, którego początkowo „okazyjne” nadużywanie alkoholu doprowadza do choroby, degradacji psychicznej, upadku

społecznego, zbrodni, a w końcu do samobójstwa. Autor doskonale przedstawił stany psychiczne alkoholika. Książka, napisana prostym, zwartym stylem, przemawia do czytelnika swoistym autentyzmem życiowym.

44. KRISTENSEN Tom

***Zniszczenie.* / Tom Kristensen; przeł. Maria Bero. – Poznań: Wydawnictwo Poznańskie, 1974**

Powieść jest historią życia krytyka literackiego konserwatywnego dziennika. U Jastrau nastąpił zanik poczucia obowiązków. Alkohol spowodował ruinę życia bohatera. Traci pracę, rodzinę. Nie płacił alimentów na syna, którego kochał, żonie nie dostarczał żadnych środków do życia. Nie jest zdolny choćby nawet do doraźnego zarobku.

45. LONDON Jack

***John Barleycorn.* / Jack London; przeł. Antonina Sokolicz. – Warszawa: „Iskry”, 1957**

Dzieło to jest klasyczną pozycją literatury o alkoholu. Pasjonująca opowieść o dramacie niszczenia wybitnej osobowości, a jednocześnie literackie kompendium alkoholizmu. Książka zwraca uwagę ze względu na walory artystyczne. Jest to także dokument analizy psychologicznej, odzwierciedlającej dramatyczność przeżyć nałogowców.

46. LOOBEL Bogdan

***Meta nasza pijana.* / Bogdan Loobel. Rzeszów: Presstrust, 1991**

Akcja powieści umiejscowiona jest w melinie pijackiej. Właścicielami jej są dziadek i wnuczek, a klienci to m.in. młoda kobieta nie skąpiąca swych wdzięków współbiesiadnikom, milicjant, literat, dyrektor ważnej instytucji i robotnicy. Autor trafnie uchwycił objawy patologii społecznej w Polsce u schyłku lat osiemdziesiątych.

47. LOWRY Malcolm

***Pod wulkanem.* / Malcolm Lowry; przeł. Krystyna Tarnowska. – Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy, 1993**

Konsul angielski w małym meksykańskim mieście pod wpływem niepowodzeń życiowych staje się alkoholikiem. Pograżony w wizjach delirycznych, opanowany nałogiem, nie traci wrażliwości i głębi świadomego myślenia, prowadzi rozrachunek z samym sobą i z własną przeszłością.

48. NIZIURSKI Edmund

***Salon wytrzeźwień.* / Malcolm Lowry; przeł. Krystyna Tarnowska. – Warszawa: „Czytelnik”, 1979**

Teodor, młody lekarz już od czasów studenckich nadmiernie pije alkohol. Długoletnie nadużywanie napojów alkoholowych doprowadziło do jego degradacji moralnej i społecznej. Mimo zdolności diagnostycznych, nie angażuje się w pracę, nie ma żadnych ambicji czy celów, nie próbuje też wydobyć się z nałogu, chociaż okoliczności mu sprzyjają,

49. NOWAKOWSKI Marek

Hades. W: Książę Nocy. / Marek Nowakowski. – Białystok: „Venus”, 1990

Jest to opowieść o pijaństwie w podziemiach i na wyżej położonych kondygnacjach luksusowej restauracji. Hadesem rządzi magazynier Czesiek. On jest panem i dostawcą napoju zapomnienia. Każdy pretekst do picia jest dobry. Na uwagę zasługuje beznadziejność „popijania”. Towarzyszą mu pogaduszki, z których zupełnie nic nie wynika.

50. NOWAKOWSKI Marek

Trzyczwartak. W: Tapeta i inne opowiadania. / Marek Hłasko. – Warszawa: „Świat Książki”, 1996

Autor przedstawia świat marginesu społecznego. Bohaterowie utworu – to drobni kieszonkowcy, którzy piją przed „robotą” i po udanym „skoku”. Należy także „zakrocić” udaną kradzież.

51. ORŁOŚ Kazimierz

Przechowalnia. / Kazimierz Orłoś. – Poznań: Kantor: Wydawnictwo SAWW, 1990

Jest to groteskowy obraz rzeczywistości polskiej schyłku lat siedemdziesiątych. Alkoholicy z małego miasteczka buntując się przeciw brutalnemu postępowaniu pracowników Izby Wyrzeźwien czyli „Przechowalni” – ogłaszają protest i strajk. Zostaje on podstępem i chytrą złamaną. Dostojnicy partyjnoaństwowi oblewają zakończenie strajku w schronie przeciwatomowym. A załoga „Przechowalni” dalej bezkarnie używa sobie na nieszczęsnych alkoholikach.

52. ORŁOŚ Kazimierz

Trzecie kłamstwo. / Kazimierz Orłoś. – Warszawa: „Iskry”, 1990

Treścią powieści jest praca i życie na wielkiej budowie w końcu lat siedemdziesiątych. W zamierzeniu autora, teren budowy staje się obrazem całej Polski. Bohaterowie opowieści nadużywają alkoholu. Piją w swoich ściśle dobranych kręgach. Imieniny dyrektora naczelnego stają się pretekstem do ukazania dwulicowości, fałszu i obłudy zarówno w poziomie życia jak i postawach politycznych. Alkohol staje się katalizatorem ujawniającym prawdziwe oblicze ludzi odpowiadających za tempo i poziom prac na budowie. Pozwala zagłuszyć głos sumienia, utopić strach i wzbudzić szczególnego rodzaju solidarność w zespole „decydentów”.

53. ORZESZKOWA Eliza

Dziurdziowie. / Eliza Orzeszkowa. – Lublin: Wydawnictwo Lubelskie, 1983

Tematu dostarczyła autentyczna sprawa sądowa. Autorka ukazuje obraz wsi białoruskiej i jej folklor. Bohaterami utworu są młoda żona kowala – Piotrusia, rodzina Dziurdziów, żywiąca do niej różne urazy. Nienawiść Dziur-

dziów oraz przekonanie całej wsi, że Piotrusia jest czarownicą, prowadzą do tragedii. Żona kowala zostaje zamordowana. Jednym, z morderców i inspiratorów jest Szymon Dziurdzia, alkoholik, któremu zamordowana odmówiła pożyczki. Prymitywny i zdesperowany alkoholem uważa za wroga każdego, kto sprzeciwia się spełnienia jakiegokolwiek jego dezyderatu.

54. PASTUSZEK Andrzej

***Dobranoc.* / Andrzej Pastuszek. – Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy, 1981**

Bohaterem opowieści jest młody pisarz – alkoholik. Cała powieść to swoista spowiedź narratora – bohatera, który mieszając czasy – przeszły i teraźniejszy, przedstawia pokrętne drogi alkoholizmu i walkę z niemocą twórczą. Przy całej beznadziejności obrazu życia Andrzeja Kortedali, znajdujemy tu jednak i wiarę w możliwość wyrwania się z zakłętego kręgu „niemożności”.

55. PASTUSZEK Andrzej

***Opowieść o dniu wypłaty.* W: *Łowca gołębi.* / Andrzej Pastuszek. – Warszawa: „Czytelnik”, 1982**

Narrator wspomina nieżyjącego już swego przyjaciela Ediczka, z którym pisze opowieść o dniu wypłaty i o tym, jak trudno jest donieść tę wypłatę do domu. Sztuka zamienia się tu w pijacką chałturę, a artysta w bełkocącego alkoholika. Alkoholik występuje tu jak gdyby w podwójnej roli: z jednej strony jest katalizatorem procesu twórczego, z drugiej zaś głównym tematem pisanego tekstu. Bohaterowie bowiem nie mogą donieść swych wypłat do domu, gubiąc je w wędrówkach po kolejnych lokalach i spelunkach.

56. PILEGGI Nicholas

***Casino: miłość i honor w Las Vegas.* / Nicholas Pileggi; przeł. Marek Fedyszasz. Warszawa: Wydawnictwo Prószyński i S-ka, 1996**

Bohaterem powieści jest Sam „Ace” Rothstein, który kieruje czterema kasynami gry. W wolnych chwilach oddaje się hazardowi, podwajając wpływy mafii. Życie Sama zmienia się, gdy pojawia się w nim Ginger McKenna, która wkrótce zostaje jego żoną. Miłosna idylla prędko przeraździ się w koszmar. Ginger zamknięta w złotej klatce nie potrafi się znaleźć w nowej sytuacji, szuka pocieszenia w alkoholu i narkotykach. Zdradza Sama. Wtedy nadchodzi katastrofa.

57. PRISTLEY John Boynton

***Znaleziono, zgubiono, znaleziono czyli Angielski sposób życia.* / John Boynton Priestley; [B.tł.]. – Warszawa: „Książka i Wiedza”, 1980**

Treść powieści stanowią losy związku uczuciowego studentki socjologii i młodego urzędnika, który w alkoholu szuka ucieczki przed bezradnością i zagubieniem we współczesnym świecie. Uczucie do dziewczyny jest dla niego szansą odnalezienia sensu życia i przewyciężenia nałogu.

58. REYMONT Władysław

***Ziemia obiecana.* / Władysław Reymont. – Poznań: Wydawnictwo Podsiadlik Raniowski i Spółka, 1998**

Autor przedstawia panoramiczne życie rozwijającego się miasta przemysłowego – Łodzi w końcu XIX wieku. Miejski szynk i restauracja stanowią miejsca złowieszcze i groźne – jako „narządy” przemysłowego molocha, pochłaniające wszystkich tych, którzy ulegają rytmowi życia wielkomiejskiego organizmu. Szaleńcza pogoń za pieniądzem każe sięgać po alkohol jako środek rozładowujący codzienne napięcia. Zmęczenie robotników szukających w kieliszku chwilowego odprężenia, zderza się z narkotycznym hedonizmem „łódzkich królowiąt”, pławiących się w orgiach, wyuzdaniu i zachłannych libacjach.

59. SIENKIEWICZ Henryk

***Szkice węglem.* / Henryk Sienkiewicz. – Wrocław: Wydawnictwo „Siedmiogród”, 1998**

Treścią noweli są dzieje Wawrzana Rzepy, od którego pisarz Żołzikiewicz, wyłudził zobowiązanie, że pójdzie do wojska. Żona Rzepy pada ofiarą szantażu Żołzikiewicza. Utwór analizuje błędne koło, którego osią jest alkohol: wiejscy urzędnicy cynicznie żerują na pijaństwie chłopów, ci zaś bezsilni wobec doznanych krzywd, jeszcze bardziej pograżają się w nałogu.

60. SYGIETYŃSKI Antoni

***Na skalach Calvados.* / Antoni Sygietyński. – Warszawa: Spółka Wydawniczo Księgarska, 1994**

Autor kreśli drobniagowy obraz bytowania francuskich rybaków z dokumentalną wiernością rejestruje te wszystkie sytuacje, których nieodzownym uczestnikiem jest alkohol.

61. UNIŁOWSKI Zbigniew

***Wspólny pokój.* / Zbigniew Uniłowski. – Warszawa: „Książka i Wiedza”, 1988**

Autor pokazuje nędzę wegetacji początkujących literatów. W tej nędzy alkohol odgrywa rolę szczególną z jednej strony daje chwile zapomnienia o codziennych kłopotach materialnego bytu, z drugiej zaś, ma wzmacniać strony napięcia twórczego „natchnienia”. Alkohol nie wyzwala w nich ani sił twórczych ani radości istnienia.

62. WIŚNIEWSKI Jerzy Wojciech

***Błękitny wzrok.* / Jerzy Wojciech Wiśniewski. – Warszawa: Ludowa Spółdzielnia Wydawnicza, 1984**

Jest to studium walki bohatera o utrzymanie się w trzeźwości po leczeniu odwykowym, dodatkowo uwikłanego w grupę narkomańską.

63. *ZAJĄCÓWNA Janina

***Mój wielki dzień czyli kochankowie mojej mamy.* / Janina Zajęcówna. – Warszawa: Wydawnictwo Akapit, 1991**

Akcja powieści rozgrywa się w środowisku marginesu społecznego. Głównym wątkiem są dramatyczne dzieje 11-letniego chłopca. Mama Rafała najczęściej przebywa w towarzystwie mężczyzn. Synek troskliwie się nią opiekuje, kiedy nietrzeźwa wraca do domu. Chłopiec ma wiele kłopotów, kilkakrotnie zmienia szkołę. W końcu trafia do domu dziecka, ponieważ matka – alkoholiczka nie zapewnia synowi należytej opieki.

2. DOKUMENTY NIEPIŚMIENNICZE

2.1. Filmy

Po przełomie październikowym 1956 r. zaczęły pojawiać się na polskich ekranach filmy piętnujące alkoholizm i inne „wynaturzenia”, które wcześniej oficjalnie nie istniały. W ślad za „czarną serią” polskiego dokumentu drugiej połowy lat pięćdziesiątych przysłyły filmy fabularne na czele z klasycznym dzisiaj „Końcem nocy”.

Skalę zagrożenia alkoholizmem ukazano również w zagranicznych filmach. „Stracony weekend” (1945) był pierwszym ambitnym artystycznie i poważnym utworem ekranowym o chorobie alkoholowej. Wcześniej przedstawiano alkoholików niemal wyłącznie w kontekście humorystycznym.

Obok filmów fabularnych i dokumentalnych o dużej oglądalności powstawały filmy popularno-oświatowe. Są one prezentowane w małych środowiskach typu: szkoły, poradnie, służby zdrowia, kluby i organizacje młodzieżowe.

Lata osiemdziesiąte i dziewięćdziesiąte przyniosły najwięcej filmów (polskich i zagranicznych) traktujących o alkoholizmie. Prezentowane filmy emitowane były przez telewizję polską w latach 1988-1998.

2.1.1. Filmy dokumentalne

64. *SPRAWA szeryfa* / reż. Ewa Bobrzecka; zdj. Artur Mościcki, 1988
Skupione jak w soczewce problemy nękające kraj – alkoholizm, otępienie, zanik ambicji, przestępczość, brak nadziei na jakąkolwiek zmianę. Wszystkim tym czarnym stronom współczesności stara się zaradzić bajkowa postać skrajnego idealisty z Łomży – „szeryfa”, który samotnie podejmuje walkę z wszelkimi przejawami zła, narażając się na śmieszność, a nawet posądzenie o chorobę psychiczną.

65. *TO jednak byłem ja: na ratunek* [Br. danych], 1997
Film opowiada o losie bezdomnych, przeżywających ciężkie chwile podczas mroźnej zimy. Bohaterka filmu – bezdomna Ania postanowiła wyruszyć z zakłętego kręgu alkoholizmu i bezdomności. Pożar domku na działkach, gdzie zamieszkiwała czasem z innymi bezdomnymi, jest punktem zwrotnym w jej życiu, po zerwaniu z nałogiem. Zostaje pielęgniarką w Markocie.

66. UCIECZKA w niewolę I reż. Małgorzata Kania, 1994

Jest to reportaż z Festiwalu Muzyki Rockowej w Jarocinie, który odbył się w 1993 roku. Na ekranie widoczne są 3 warstwy: reportaż z imprezy, gdzie kamera śledzi rozwój wydarzeń i stara się być obiektywna, sfilmowane wypowiedzi wmieszanych w tłum wolontariuszy PARPA, którzy mówią to, co chcą usłyszeć realizatorzy oraz uchwycone na gorąco głosy pijanych pseudofanów muzyki rockowej. W filmie Kani spontaniczne wyrzucenia pijanych, młodych ludzi mają walor nadrzędny, pozwalają zrozumieć tok ich myślenia, mentalność.

67. UŚCISK I reż. Tomasz Świątowski, 1988

Film zrealizowany na Oddziale Odwykowym III Kliniki Psychiatrycznej w Instytucie Psychiatrii i Neurologii. Pokazuje pacjentów po przebytej kuracji, tych którzy przestali pić alkohol. Tajemnica sukcesu tkwi tak w oryginalnych metodach leczenia, jak i doborze odpowiedniego personelu.

68. Z MOSKWY do Pietuszek z Wieniediktem I reż. Paul Pawlikowski; zdj. Wit Dąbal, Bogdan Dziworski, 1990

Film dokumentalny ukazujący radziecką rzeczywistość poprzez przedstawienie życia i twórczości niezwykle uzdolnionego pisarza Wieniedikta Jerofiejewa. Jerofiejew był człowiekiem silnie uzależnionym od alkoholu. W filmie przedstawiono relacje jego przyjaciół i rodziny, które wskazują na to, że problem alkoholowy pisarza jest tragedią, która dotknęła wielu obywateli Związku Radzieckiego. Alkoholizm w tym państwie zrodził się w wyniku określonych uwarunkowań społecznych i politycznych. Film ukazuje te czynniki w sposób analityczny.

69. ŻYCIE na Ziemi. [Br. danych], 1996

Film przedstawia historię niewidomego rzeźbiarza z Gryfina, który wyszedł z alkoholizmu i znalazł swój sposób na życie. Tworzy w drewnie i korze. Zdobywa nagrody w konkursach organizowanych przez Polski Związek Niewidomych.

2.1.2. Popularno-oświatowe

Przedstawiono filmy wideo produkcji Hazelden Europe, które powstały w latach dziewięćdziesiątych. Udostępnia je PARPA.

70. AA i grupy samopomocowe. [Br. danych], 1995

Dwuczęściowy wykład na temat historii, filozofii oraz działania ruchu AA i innych grup samopomocowych.

71. DIAGNOZOWANIE uzależnienia od substancji chemicznych. [Br. danych], 1995

Wykład na temat rozpoznawania uzależnienia od substancji chemicznych (m.in. alkoholu). Przegląd symptomów wskazujących na uzależnienie od choroby alkoholowej.

72. DUCHOWE przebudzenie. [Br. danych], 1995

Wykład na temat rozwoju duchowego, jaki proponuje program „12 Kroków” Anonimowych Alkoholików (AA).

73. DWANAŚCIE kroków. [Br. danych], 1995

Refleksje osób uzależnionych, dotyczące procesu zdrowienia zawartego w programie „Dwunastu Kroków” AA.

74. DYNAMIKA grupowa. [Br. danych], 1995

Wykład na temat roli grupy terapeutycznej we wspieraniu rozwoju osobistego.

75. KROK pierwszy, drugi, trzeci, czwarty, piąty. [Br. danych], 1995

Film omawia kolejne etapy programu Anonimowych Alkoholików (AA).

76. KROK pierwszy, drugi, trzeci dla młodych ludzi. [Br. danych], 1995

Pierwsze trzy kroki programu AA w wypowiedziach nastolatków, biorących udział w terapii uzależnień.

77. KTO tego potrzebuje. [Br. danych], 1995

Przedstawiono program EAP (Program Pomocy Pracowniczej), który pomaga w nawiązywaniu kontaktu z osobami potrzebującymi pomocy. Zaprezentowano fragmenty spotkań terapeutyczno-wspierających.

78. OD zaraz. [Br. danych], 1995

Przedstawiono różne rodzaje uzależnień (m.in. alkohol), etapy leczenia odwykowego, wypowiedzi pacjentów, łamanie systemu iluzji i zaprzeczeń, spotkania w grupach AA, terapię rodzin osób uzależnionych a także radzenie sobie w sytuacjach nawrotu choroby.

79. POCZUCIE winy i wstyd. [Br. danych], 1995

Wykład na temat mechanizmu powstania poczucia winy u osoby uzależnionej. Przedstawiono związek pomiędzy poczuciem winy a wstydem.

80. ROZPOZNAJEMY pacjentów nadużywających alkohol. [Br. danych], 1996

Film przedstawia 6 scenek z udziałem alkoholików. Jego celem jest umożliwienie studentom obserwacji stopnia uzależnienia (pokazanie techniki „przesiewu” i „krótkiej interwencji”) u różnorodnych pacjentów.

81. SPRAWY rodzinne. [Br. danych], 1995

Program przedstawia problemy ludzi uzależnionych (alkoholicy, narkomani i in.) i ich rodzin, odkrywanie nieprawidłowości w funkcjonowaniu poszczególnych członków rodziny. Uwzględnia programy pomocy: terapia, grupy wsparcia (AA, Alanon, Alateen).

82. TROSZCZMY się o siebie. [Br. danych], 1995

Wykład na temat współuzależnienia, zajęcia grupowe z osobami podle-

gającymi terapii. Kolejne etapy pracy z współuzależnionymi, prowadzące do zmian zachowań i osobistego rozwoju.

83. TWÓJ ruch. [Br. danych], 1995

Film przedstawia Program Pomocy Pracowniczej (EAP). Sceny ilustrujące interwencję zwierzchnika, w wyniku obniżenia sprawności pracownika związane z nadużywaniem alkoholu. Kolejne kroki podjęte przez pracodawcę, w celu zmiany istniejącego stanu rzeczy. Wyjaśnienie zasad działania EAP.

84. WSZYSCY wygrywają. [Br. danych], 1995

Przedstawienie zasad działania EAP stosowanego w USA, celem rozwiązywania problemów uzależnień.

85. WYKORZYSTANIE czasu. [Br. danych], 1995

Wykład prezentujący możliwości twórczego, satysfakcjonującego i rozwijającego sposobu wykorzystania czasu w procesie leczenia odwykowego.

2.1.3. Fabularne

- * oznaczono filmy prezentowane na ekranach kin
- ** oznaczono filmy prezentowane na kasetach wideo
- *** oznaczono filmy emitowane przez telewizję polską

2.1.3.1 Filmy polskie

86. *BALANGA / reż. i scen. Łukasz Wylężak; zdj. Krzysztof Tusiewicz 1993

Film pokazuje degradację moralną współczesnego człowieka. Strusiński, zwany „Świętym” i „Snajper” – uczniowie szkoły zawodowej nie lubią wiecznie pijanego nauczyciela. Traktuje on swój zawód jak największą życiową kłeskę, topiąc chandrę w alkoholu i pocieszając się doraźnym seksem. Wyżywa się na dorosłych już uczniach, posuwając się do rękoczynów i psychologicznego znęcania się. Film kończy się tragicznie. Napastowani przez nauczyciela uczniowie, dotkliwie go biją. Rannego potraça taksówka.

87. *HISTORIA niemoralna / reż. i scen. Barbara Sass; zdj. Wiesław Zdort 1990

Film ukazuje mechanizm manipulacji, jakim posługuje się artysta, by przekazać prawdę o człowieku. Reżyserka Magda pracuje nad montażem filmu, którego fabuła jest historią prywatnego, pełnego dramatyzmu życia aktorki Ewy. Aktorka nie może przystosować się do otoczenia, nadużywa alkoholu, usiłuje popełnić samobójstwo.

88. *KOCHANKOWIE mojej mamy / reż. Radosław Piwowarski; scen. wg powieści Janiny Zająćówny pt.: Mój wielki dzień Radosław Piwowarski, Janina Zająćówna; zdj. Zdzisław Kaczmarek, 1985

Akcja filmu toczy się w środowisku marginesu społecznego. Pokazuje

dramatyczne losy 11 letniego Rafała. Mama chłopca najczęściej przebywa w towarzystwie mężczyzn, synek troskliwie się nią opiekuje, kiedy nietrzeźwa wraca do domu. Rafał ma wiele kłopotów, kilkakrotnie zmienia szkołę. W końcu trafia do domu dziecka.

89. *OKNO / reż. Wojciech Wójcik; scen. Ireneusz Iredyński; zdj. Jerzy Gościak, 1981

Bohater filmu – Krzysztof całkowicie poświęca swoje życie twórczości literackiej. Przegrywa i jako pisarz i jako człowiek, gdyż niemoc twórcza, z którą nieustannie się zmagają, uniemożliwia mu porozumienie się z ludźmi. Krzysztof nadużywa alkoholu i często upokarza swoją dziewczynę – Basię. Niszczy uczucia łączące go z kochającą kobietą.

90. **PAMIĘTNIK znaleziony w garbie / reż. Jan Błotnicki; scen. Barbara Komosińska, Barbara Nowak, Władysław Orłow; zdj. Zdzisław Najda, 1992

Film pokazuje tragedię głównego bohatera – Edwalda, który za odmowę wstąpienia do partii jest szykanowany. Popada w alkoholizm i popełnia samobójstwo.

91. **PRZED maturą / reż. Juliusz Janicki; zdj. Tomasz Tarasin, 1980

Bohaterka filmu – Marta, uczennica klasy maturalnej – przy braku zrozumienia i pomocy rodziny przyjaciół, samotnie walczy z alkoholizmem swojego ojca. Dziewczyna wcześniej zdaje życiowy egzamin dojrzałości, starając się przywrócić ich życiu normalność i godność.

92. *PRZYPADKOWO Pekosińskiego / reż. Grzegorz Królikiewicz; scen. wg książki Romualda Karasia pt. Nazywam się Pekosiński; zdj. Ryszard Lenczewski, 1993

Bohaterem filmu jest postać autentyczna – Bronisław Pekosiński, człowiek który nie wie kim jest, jak naprawdę się nazywa. Film pokazuje dramatyczne losy Pekosińskiego. Porzucony przez nieznaną matkę, trafił do hitlerowskiego obozu w Zwierzyńcu. Po wojnie wychowywał się w domu dziecka, ukończył szkoły, pracował. z czasem rozpił się, podupadł na zdrowiu, wykoleił. Po wylewie krwi do mózgu stał się strzępem człowieka.

93. *TYLKO strach / reż. i scen. Barbara Sass; zdj. Wiesław Zdort, 1993

Jest to historia alkoholiczki w średnim wieku, z zawodu dziennikarki. Bohaterka filmu – Katarzyna Sosnowska pije alkohol przez siedem lat, ma kłopoty w pracy. Podejmuje leczenie, uczęszcza na zajęcia grupy AA. Terapia przynosi efekty. Po długiej przerwie Kasia zostaje ponownie przyjęta do pracy w TV i próbuje rozpocząć inne życie. Uwierczeniem tej nowej sytuacji są oświadczyzny szefa dziennikarki – Karola.

94. *W klatce / reż. i scen. Barbara Sass; zdj. Wiesław Zdort, 1987

Gorzki i przejmujący portret nieprzystosowanego do życia mężczyzny,

który nie potrafi wykorzystać szansy, by zmienić swoją monotonną codzienność. Bohater filmu – Władysław, samotny mężczyzna w średnim wieku, pracuje jako kasjer w banku. Pewnego dnia staje się bohaterem, zapobiega wybuchowi pożaru w banku. Otrzymuje wysoką premię, przydział nowego mieszkania i propozycję udziału w programach telewizyjnych. Nagła zmiana stresuje go. Władysław zaczyna nadużywać alkoholu. Włóczy się po ulicach. Pijany trafia do izby wytrzeźwień, a potem do szpitala psychiatrycznego.

2.1.3.2 Filmy zagraniczne

95. **CMA barowa / reż. Robert Schroeder; scen. Charles Bukowski, 1987

Film ukazuje życie ludzi na dnie: mieszkańców slamsów, wykolejeńców i alkoholików, błędzących od knajpy do knajpy.

96. *KASYNO / reż. Martin Scorsese; scen. na podst. Książki Nicholasa Pileggi: Nicholas Pileggi, Martin Scorsese; zdj. Robert Richardson, 1996

Akcja filmu toczy się w latach siedemdziesiątych w Las Vegas. Ukazuje środowisko mafijne. Sam Rothstein jest wybornym graczem przechodzącym wszystkie szczeble kariery w mafii, która w końcu powierza mu prowadzenie swoich interesów w Las Vegas. Sam odpowiada za „porządek” w czterech kasynach. Pilnuje graczy, nieuczciwych krupierów. Życie Rothsteina zmienia się, gdy pojawia się w nim Ginger McKenna, która zostaje jego żoną. Miłość kochanków przeradza się w destrukcyjny związek. Sam staje się chorobliwie zazdrosny. Ginger zamknięta w złotej klatce, nie potrafi znaleźć się w nowej sytuacji, szuka pocieszenia w alkoholu i narkotykach.

97. *KIEDY mężczyzna kocha kobietę / reż. Luis Mandoki; scen. Ronald Bass; zdj. Lajos Koltai, 1994

Opowieść o dwojgu kochających się ludziach, którzy z odwagą i determinacją walczą o uratowanie swego małżeństwa. Powodem tragedii jest choroba alkoholowa żony.

98. *MIEJSCE na ziemi / reż. Sondy Smolan, 1993**

Georgs Russ – prawnik wizytujący z ramienia Komitetu Społecznego domy dziecka, zwraca uwagę na 11-letniego Gregory’ego. Państwo Russ przygarniają chłopca. Rodzice Gregory’ego żądają powrotu syna do domu. Matka i ojciec – alkoholik, którzy zmieniają partnerów i miejsca pobytu nie dają dobrego przykładu chłopcu. Gregory buntuje się i zwraca się do prawnika, by reprezentował go w procesie o pozbawienie władzy rodzicielskiej rodziców. Film oparty na autentycznych wydarzeniach.

99. **NAZYWAM się Bill W. [Br. danych], 1989

Film biograficzny. Jego bohaterem jest Bill W. (Wilson), założyciel i krze-

wiciel idei klubów AA w Stanach Zjednoczonych, autor książki *Anonimowi Alkoholicy*. Wilson był alkoholikiem. Swoje doświadczenia wykorzystał w organizacji klubów AA.

100. * *OBCY w domu* / reż. Georges Lautner, 1992**

Bohaterem filmu jest adwokat, który po śmierci żony popada w alkoholizm. Wraca do zawodu, gdy okazuje się, że jego córka jest zamieszana w sprawę zamordowania handlarza narkotyków.

101. ** *OD jutra nie piję* [Br. danych]

Na przykładzie historii Steve'a Millera film pokazuje zmagania rodziny, przyjaciół i szefa w pracy z nasilającą się u niego chorobą alkoholową. Historia ta w obrazowy sposób zapoznaje z koncepcją alkoholizmu jako choroby.

102. * *POD wulkanem* / reż. John Huston; scen. wg powieści Malcolm Lowry'ego Guy Gallo; zdj. Gabriel Figueroa, 1984

Wnikliwe studium zachowań osoby, która nie potrafi wyzwolić się ze splotu sprzecznych namiętności targających jej chorą psychiką. Bohaterem filmu jest Geoffrey Firmin, były konsul brytyjski, który mieszka w Meksyku. Zmęczony życiem, osaczony przez wizje deliryczne, w których poczesne miejsce zajmuje odejście ukochanej żony Yvonne i lęk przed zbliżającą się wojną. Konsul przesiaduje ciągle w pobliskiej knajpie, topiąc chandrę w szklance whisky.

103. * *RAZ, dwa, trzy Baba Jaga patrzy* / reż. Bertrand Blier, 1993**

Opowieść o 12-letniej Victorine, która żyjąc na przedmieściach Marsylii, sama musi sobie radzić z codziennością i kłopotami związanymi z okresem dojrzewania. Niezrównoważona matka i ojciec alkoholik nie zapewniają dziewczynie jakiegokolwiek oparcia.

104. ** *ROZDARTE dusze* [Br. danych]

Film przedstawia rodzinę, w której ojciec jest nałogowym alkoholikiem. Jego żona robi wszystko, aby pomóc mężowi i uratować rodzinę. Każde z dwojga dzieci reaguje w odmienny sposób. Kevin buntuje się, Lesley unika domu, aktywnie uczestnicząc w licznych zajęciach szkolnych. Kiedy ojciec traci pracę, dochodzi do poważnej konfrontacji z Lesley'em. Alkoholik podejmuje próby leczenia.

105. * *SZARA mysz* / reż. Władimir Szamszurin, 1988**

Studium alkoholizmu na przykładzie mężczyzn z różnych środowisk i w różnym wieku.

106. * *WERDYKT* / reż. Sidney Lumet; scen. na podst. powieści Barry'ego Reeda David Mamet; zdj. Andrzej Bartkowiak, 1982

Frank Galvin, bostoński prawnik, któremu nie układa się w życiu z powodu alkoholizmu, ma szansę stanąć na nogi, jeżeli wygra prestiżową sprawę dotyczącą pomyłki lekarskiej.

107. *ZELDA/ reż. Pat O'Connor, 1993**

Obraz lat dwudziestych – miłość, prowokacja, ekstrawagancja i dekadencja najpopularniejszej pary epoki jazzu – Zeldy i Scotta Fitzgeralda. Zelda poznaje przyszłego męża podczas letniej zabawy. Pobierają się po pierwszym dużym sukcesie literackim Scotta. Ich małżeństwo, po burzliwych ekscesach, chętnie opisywanych przez prasę brukową, kończy się dramatycznie – alkoholizmem Scotta i nieuleczalną chorobą Zeldy.

108. *ZOSTAWIĆ w Las Vegas / reż. i scen. Mike Figgs, 1995

Ben, dobrze zapowiadający się hollywoodzki scenarzysta jest alkoholiczem. Udręczony nałogiem, postanawia zapić się na śmierć. Sprzedaje wszystko, co posiada i wyjeżdża do Las Vegas. Tam poznaje prostytutkę Sarę, która bezwarunkowo akceptuje Bena z jego nałogiem i cierpieniem. Rozwijający się romans odmienia ich życie.

2.2. Programy telewizyjne

W latach osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych telewizja polska zrealizowała wiele programów dotyczących alkoholizmu. Obok audycji poświęconych całkowicie problematyce tego uzależnienia, emitowano także programy dotyczące różnych uzależnień, także alkoholizmu.

109. ALKOHOLIZM

Gat / Tem: program publicystyczny; społeczny. **Prowadzący:** Halina Miroszowa, Krzysztof Zieleniec. **Uczestnicy:** Woronowicz (dr, ordynator Ośrodka Odwykowego), Sławomir Ślaski (psycholog), **publiczność, 1988**
Zaproszeni goście rozmawiają o alkoholizmie, o jego zgubnym wpływie na życie alkoholika, jego rodziny, na jego egzystencję w społeczeństwie oraz o leczeniu tego nałogu.

110. BEZINTERESOWNOŚĆ

Gat / Tem: program popularyzujący; magazyn dla młodzieży. **Uczestnicy:** Grzegorz Gzyl, dzieci. **Realizacja:** Magda Żurowska, Adam Rąpczyk, **1996**

Program jest rodzajem magazynu spraw codziennych. Poruszane są sprawy alkoholizmu w rodzinie, samotności oraz poradnictwo z zakresu kulturalno-etycznego. Gospodarzem programu jest aktor Teatru Gdańskiego – Grzegorz Gzyl w roli Filipa.

111. BLISKIE spotkania

Gat / Tem: program publicystyczny; wywiad; seria. **Prowadzący:** Alicja Resich-Modlińska. **Uczestnicy:** Wiktor Osiatyński (profesor, prawnik, pisarz), **1995**

Bohaterem tego wydania programu jest Wiktor Osiatyński – twórca i przewodniczący Komisji Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu przy Fundacji im.

Batorego. Gość opowiada o swoim skomplikowanym, chaotycznym życiu wewnętrznym i osobistym. Przyznaje się do alkoholizmu. Mówi o przemianie wewnętrznej i okolicznościach towarzyszących podjęciu decyzji zerwania z nałogiem. Profesor wspomina kurację antyalkoholową w Stanach Zjednoczonych.

112. CHORA dusza

Gat / Tem: magazyn; religia. **Prowadzący:** Witold Kołodziejski. **Realizacja:** Witold Kołodziejski, 1996

Magazyn katolicki poświęcony problemom leczenia się z różnego rodzaju uzależnień, przede wszystkim z alkoholizmu. W wychodzeniu z nałogu nie wystarczy kuracja farmakologiczna czy psychoterapia. Trzeba najpierw odbudować swój system wartości, odnaleźć swoją tożsamość. Olbrzymią rolę odgrywa w tym tradycja i dom, a także religia.

113. DEBATA w „Jedynce”

Gat / Tem: program publicystyczny; polityka; społeczny; talk show. **Prowadzący:** Andrzej Kwiatkowski. **Uczestnicy:** Andrzej Kwiatkowski, Grzegorz Rydlewski (sekretarz Komitetu Społeczno-Politycznego Rady Ministrów), Jerzy Wartenstein-Żuławski (Ośrodek Badania Młodzieży UW), Marek Kotański (prezes MONAR-u), Jacek Jakubowski (wiceprezes Polskiego Towarzystwa Psychologicznego), Paweł Moczydłowski (Dyrektor Centralnego Zarządu Zakładów Karnych), Marek Jędrzejewski (Uniwersytet Warszawski), Jerzy Dziewulski (poseł), 1994

Debata telewizyjna zainspirowana faktem powołania przy Komitecie Społeczno-Politycznym Rady Ministrów, Zespołu do Zwalczania Narkomanii, Alkoholizmu, Patologii. Dyskutanci podejmują problem struktury organizacji i zakresu kompetencji tego zespołu. Analizują problem sposobu walki z patologiami społecznymi.

114. DZIEŃ Trzeźwości

Gat / Tem: program publicystyczny; społeczny. **Uczestnicy:** Eugeniusz Poloczek, Maciej Skwierczyński, Andrzej Ciliński, 1997

W programie tym uroczyste obchodzono 5-letnią tradycję „Dnia Trzeźwości”, który przypada w pierwszy poniedziałek Wielkiego Tygodnia. Przypomniano różne atrakcyjne możliwości, jakie oferuje Ruch na Rzecz Trzeźwości. Przedstawiono ciekawych ludzi i dyskutowano o pierwszych doświadczeniach z wdrażania znowelizowanej ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi

115. DZIESIĘĆ minut

Gat / Tem: dokument; społeczny, **Uczestnicy:** Bill Burgin, Wiktor Osiatyński, Tadeusz Gierymski, Teodor Szymański, Andrzej Rzepliński, 1991

Tematem programu jest alkoholizm. Zaproszeni goście rozmawiają o leczeniu uzależnień alkoholowych. Podkreślają, że Polska jest pod tym

względem szczególnie zaniedbana. Codziennie upija się 3 miliony obywateli. Połowa z nich jest stale uzależniona od alkoholu.

116. EKSPRES Reporterów w TV Polonia

Gat / Tem: dokument; społeczny. **Prowadzący:** Adrian Klarenbach. **Uczestnicy:** Andrzej Potocki, 1996

W programie przedstawiono reportaż pt. „Gdzie są dzieci”. Dotyczy on zaginionych dzieci, które wyszły się bawić i zniknęły. Sąsiedzi rodzin zaginionych dzieci, wypowiadają się o złym traktowaniu ich, biciu i alkoholizmie rodziców. Dzieci ponawiają ucieczki z domu i często przebywają w pogotowiu opiekuńczym.

117. LUZ

Gat / Tem: magazyn dla młodzieży. reż. G. Gaj. **Realizacja:** Anna Mentlenowicz, 1995

To wydanie magazynu poświęcone było losom młodych ludzi, którzy z różnych względów musieli opuścić rodzinne domy i swój azyl znaleźli w Ośrodku Terapeutycznym pod Warszawą. Dramatyzm ich życia związany był najczęściej z alkoholizmem rodziców, ucieczkami z domu, ze szkoły.

118. MÓJ mąż pije

Gat / Tem: program popularyzujący; porady. **Uczestnicy:** Magdalena Marszał-Majewska (psycholog), 1998

Program poświęcony chorobie alkoholowej. O programie profilaktyki i wychodzenia z nałogu mówi psycholog.

119. NAŁÓG. Uzależnienie

Gat / Tem: program popularyzujący; publicystyczny; społeczny; wywiad. **Realizacja:** Mariusz Grzegorzczak, Wojciech Eichelberger. **Prowadzący:** Wojciech Eichelberger. **Uczestnicy:** Anna Bojarska, Marek Litewski, 1998

Tematem tego wydania programu jest alkoholizm. Zaproszeni goście rozmawiają na temat roli otoczenia w walce z uzależnieniem i społecznych paradoksów – piętnowania ludzi decydujących się na leczenie odwykowe, a przemykania oczu na pijących nadal.

120. PIJAŃSTWO

Gat / Tem: program popularyzujący; historyczny; kultura; religia. **Uczestnicy:** Józef Tischner (ksiądz profesor), Józef Baraniak, Józef Zatlóka, 1995

Program osnuty jest na autentycznych wypowiedziach ludzi, których bezpośrednio dotyczy problem alkoholizmu. Na szczególną uwagę zasługuje fragment ilustrujący „Góralskie ślubowanie abstynencji”, które stanowi swoiste antidotum na problem alkoholizmu wśród górali.

121. PRZEMOC psychiczna

Gat / Tem: program publicystyczny; społeczny. **Prowadzący:** Halina Miroszowa, Krzysztof Zieleniec. **Uczestnicy:** Andrzej Nagiel (koordynator programu „Rodzina bez przemocy”), Anna Kozłowska (prawnik), 1998
Tematem tego programu jest przemoc psychiczna w rodzinie. Często jej przyczyną jest alkoholizm. Przedstawiona została skala tego problemu oraz dyskusja na temat praw osób maltretowanych psychicznie, zaprezentowano instytucje pomagające w przypadkach zaistnienia przemocy.

122. RAJ

Gat / Tem: magazyn dla młodzieży; religia. **Realizacja:** Agnieszka Dzieduszycka, 1996

To wydanie programu poświęcone jest alkoholizmowi, który według młodzieży jest dużo poważniejszym problemem niż narkomania. W programie – rozmowa z 12-letnim alkoholikiem, socjologiem do spraw młodzieży, lekarzem, a także wizyta w izbie wytrzeźwień i spotkanie z grupą AA.

123. UZALEŻNIENIA – alkoholizm

Gat / Tem: Program popularyzujący; magazyn: medycyna; seria. **Uczestnicy:** Bogdan Woronowicz (dr, kierownik Ośrodka Terapii Uzależnień Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie). **Reż.** Michał Ratyński. **Zdj.** Roman Płocki, 1988

Cykliczny program poświęcony uzależnieniom. To wydanie dotyczy – alkoholizmu, choroby niezwykle dotkliwej nie tylko dla człowieka uzależnionego, ale także dla jego najbliższego środowiska. O istocie choroby mówią lekarze i pacjenci.

124. WÓDKO, pozwól żyć...

Gat / Tem: program publicystyczny; społeczny. **Prowadzący:** Halszka Wasilewska, Paweł Pochwała. **Uczestnicy:** Grzegorz Przeniośło, Mariusz Ślumowski, Oskar Stazke, Ryszard Kijanowski (terapeuta), Małgorzata Wodiczko (terapeuta), 1997

Program „na żywo” z telefonicznym udziałem telewidzów. Zgromadzeni w studiu alkoholicy opowiadają o tym, jak popadli w uzależnienie i jaka była ich droga do trzeźwości

125. WYZNANIE alkoholicki

Gat / Tem: dokument. **Zdj.:** Majkowski, **Realizacja:** Joanna Świderska, 1987

Rozmowa z byłą alkoholicką na temat przyczyn choroby alkoholowej, metod walki z tym nałogiem, roli i znaczenia Wspólnoty Anonimowych Alkoholików oraz skali zjawiska alkoholizmu w Polsce.

126. Z trzeźwą rodziną w XXI wiek

Gat / Tem.: program publicystyczny, reportaż; społeczny. **Prowadzą-**

cy: Ewa Cendrowska. Uczestnicy: A. Ciliński (prezes Związku Stowarzyszeń i Klubów Abstynenta na Lubelszczyźnie), 1998

Program informujący o celach i osiągnięciach ruchu na rzecz trzeźwości. Program przedstawia działalność Związku Stowarzyszeń i Klubów Abstynenta na Lubelszczyźnie, który swoją działalność na forum ogólnopolskim zainaugurował „Z trzeźwą rodziną w XXI wiek”. Reportaż przedstawia m.in. dorobek ruchu i ludzi, którzy zerwali z nałogiem.

INDEKS AUTORÓW

(liczby odsyłają do numerów pozycji)

* oznaczono reżyserów

** oznaczono prowadzących programy telewizyjne

- Berent Wacław 22
Bieniasz Stanisław 23
* Blier Bertrand 103
* Błoński-Kidawa Jan 90
* Bobrzecka Ewa 64
 Bratny Roman 24

** Cendrowska Ewa 126

 Davis Robert P. 25
 Dąbrowa Wojciech 26
 Dorris Michael 2
 Dostojewski Fiodor 27
 Duval Aime 3
 Dygasiński Adolf 28

** Eichelberger Wojciech 119

 Fallada Hans 29
* Figgs Mike 108

 Głowacki Janusz 30
 Greene Graham 31
 Grzesiuk Stanisław 4

 Haas Raymond M. 5
 Haavikko Paaro 32
 Herzog Gabriele 33
 Himilsbach Jan 34
 Hłasko Marek 35, 36
 Hrubin Frantisek 37
* Huston John 102
 Huszczka Jan 38

 Isakiewicz Elżbieta 39
* Janicki Juliusz 91

* Kania Małgorzata 66
 Kazbał Albin 40
 Kerovac Jack 41
* Kidawa J. zob. Błoński-Kidawa J.
** Klarenbach Adrian 116
 Kleberger Ilse 42
 Klon Teodor 43
** Kołodziejski Witold 112
 Korczak Zdzisław 7
 Kozioł Andrzej 8
 Kristensen Tom 44
* Królikiewicz Grzegorz 92
 Kuc Kazimierz 9
** Kwiatkowski Andrzej 113

* Lautner Georges 100
 London Jack 45
 Loobel Bogdan 46
 Lowry Malcolm 47
* Lumet Sidney 106

 Łuka Wiesław 12

* Mandoki Luis 97
** Miroszowa Halina 109, 121
 Mularski Henryk 14
 Muszyńska Anna 15

 Niziurski Edmund 48
 Nowakowski Marek 49, 50

- * O'Connor Pat 107
- Orłoś Kazimierz 51, 52
- Orzeszkowa Eliza 53

- Pastuszek Andrzej 54, 55
- * Pawlikowski Paul 68
- Pileggi Nicholas 56
- * Piwowarski Radosław 88
- ** Pochwała Paweł 124
- Pristley John B. 57

- Rajca Brunon 17
- ** Resich-Modlińska Alicja 111
- Reymont Władysław 58

- * Sass Barbara 87, 93, 94
- Schneider Ama E. 19
- * Schroeder Robert 95
- * Scorsese Martin 96

- Sienkiewicz Henryk 59
- * Smolan Sondi 98
- Sygetyński Antoni 60
- * Szamszurin Władimir 105
- * Świątowski Tomasz 67

- Tobus Robert 20

- Uniłowski Zbigniew 61

- Wasilewska Halszcza 124
- ** Wiśniewski Jerzy W. 62
- * Wójcik Wojciech 89
- * Wylężak Łukasz 86

- Zającówna Janina 63
- Zelent Feliks 21
- ** Zieleniec Krzysztof 109, 121

INDEKS TYTUŁÓW KSIĄŻEK

(liczby odsyłają do numerów pozycji)

* Oznaczono filmy	
** oznaczono programy telewizyjne bez gwiazdki tytuły publikacji książkowych	
* AA i grupy samopomocowe	70
** Alkoholizm	109
* Balanga	86
** Bezinteresowność	110
** Bliskie spotkania	111
Błękitny wzrok	62
Boso ale w ostrogach	4
Ból gardła na dwóch	30
Byłam żoną alkoholika	19
Casino: miłość i honor w Las Vegas	56
** Chora dusza	112
Człowiek silniejszy niż nałóg	1
* Ćma barowa	95
** Debata w „Jedynce”	113
* Diagnostowanie uzależnienia od substancji chemicznych	71
Dobranoc	54
* Duchowe przebudzenie	72
* Dwanaście kroków	73
* Dynamika grupowa	74
Dziecko i księżyc	3
Dzielnica cudów	14
** Dzień Trzeźwości	114
** Dziesięć minut	115
Dziewczyna z windy	33
Dziurdziowie	53
** Ekspres Reporterów w TV Polonia	116
Gorzalka	28
Hades	49
* Historia niemoralna	87

Inni ludzie	9
Jestem alkoholikiem: świadectwa AA	6
John Barleycorn	45
* Kasyno	96
* Kiedy mężczyzna kocha kobietę	97
Klucz	40
* Kochankowie mojej mamy	88
Kolumbowie rocznik 20	24
* Krok pierwszy, drugi, trzeci, czwarty, piąty	75
* Krok pierwszy, drugi, trzeci dla młodych ludzi	76
* Kto tego potrzebuje	77
Lata	32
Lata patykiem pisane: wspomnienia alkoholików	10
Liczenie słoni	39
Listy: wybór tekstów dzieci alkoholików	11
** Luz	117
Meta nasza pijana	46
Miałem tylko jedno życie	43
* Miejsce na ziemi	98
Moc i chwała	31
Moja droga do...	13
** Mój mąż nie pije	118
Mój wielki dzień czyli kochankowie mojej mamy	63
Na imię mam Teresa	16
Na skałach Calvados	60
** Natóg. Uzależnienie	119
* Nazywam się Bill W.	99
Nie jestem pijakiem	26
Nie przepiłem siebie	21
Niepokój i zmartwienie	15
* Obcy w domu	100
* Od jutra nie piję	101
* Od zaraz	78
* Okno	89
Opowieść o dniu wypłaty	55
* Pamiętnik znaleziony w garbie	90
Pętla	35
Pijak	29
Pijany o dwunastej w południe	36
** Pijaństwo	120
Pilot	25

* Poczucie winy i wstyd	79
Pod wulkanem	47
* Pod wulkanem	102
Próchno	22
Przechowalnia	51
* Przed maturą	91
** Przemoc psychiczna	121
Przepychanka	34
* Przypadek Pekocińskiego	92
** Raj	122
* Raz, dwa, trzy Baba Jaga patrzy	103
* Rozdarłe dusze	104
Rozdwojenie wizji i fonii	12
Rozmowy bez kieliszka	8
Rozmowy nocą	42
* Rozpoznajemy pacjentów nadużywających alkohol	80
Salon wytrzeźwień	48
Sami o sobie: antologia tekstów polskich AA	18
* Sprawa szeryfa	64
* Sprawy rodzinne	81
* Szara mysz	105
Szkice węglem	59
Telefon więcej nie zadzwoni	38
* To jednak byłam ja: na ratunek	65
* Troszczmy się o siebie	82
Trzecie kłamstwo	52
Trzywartak	50
Trzynasty stopień szczęścia	20
* Tylko strach	93
* Twój ruch	83
Ucieczka	23
* Ucieczka w niewolę	66
Umierałem sto razy	7
* Uścisk	67
** Uzależnienia – alkoholizm	123
W drodze	41
* W klatce	94
W zaklętym kręgu	5
* Werdykt	106
Wiwat swoi	17
** Wódko, pozwól żyć...	124
Wspólny pokój	61
* Wszyscy wygrywają	84

* Wykorzystanie czasu	85
Wyznanie alkoholicki	125
* Z Moskwy do Pietuszek z Wieniediktem	68
** Z trzeźwą rodziną w XXI wiek	126
Zbrodnia i kara	27
* Zelda	107
Zerwana więź	2
Ziemia obiecana	58
Złota reneta	37
Znaleziono, zgubiono, znaleziono czyli Angielski sposób życia	57
Zniszczenie	44
* Zostawić w Las Vegas	108
* Życie na Ziemi	69

SPIS TREŚCI

WSTĘP	5
Kamila Karasiewicz MIŁOŚĆ i PRZYJAŹŃ – PROBLEMY WIEKU MŁODZIEŃCZEGO	9
Elżbieta Lewczuk AGRESJA WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY	77
Elżbieta Witkowska ALKOHOLIZM	132

TABLE OF CONTENTS

INTRODUCTION	5
Kamila Karasiewicz COPING WITH PROBLEMS OF ADOLESCENCE: LOVE AND FRIENDSHIP	9
Elżbieta Lewczuk AGRESSION AMONG CHILDREN AND TEENAGERS	77
Elżbieta Witkowska ALCOHOLISM	132

WYDAWNICTWO

SBP



WYDAWNICTWO

SBP



POLECA

nową, ciekawą książkę

z serii

PROPOZYCJE I MATERIAŁY

Małgorzata CZERWIŃSKA

"PISMO I KSIĄŻKA W SYSTEMIE L. BRAILLE'A W POLSCE. Historia i funkcje rewalidacyjne".

Problematyka niewidomych, specyfiki ich życia od dawna stanowi przedmiot badań psychologicznych, socjologicznych i pedagogicznych w wyniku czego powstała w Polsce obszerna literatura dot. tych dziedzin. Natomiast problematyka pisma i książki dla niewidomych nie posiadała dotąd samodzielnego, wyczerpującego omówienia. Lukę tę zapełniła książka dr Małgorzaty Czerwińskiej, którą Państwu oferujemy. Podstawowe pytanie które Autorka stawia w swej pracy brzmi „czy książka brajlowska w Polsce ma przyszłość?”.

Trzeba pamiętać, że w odróżnieniu od książki i pisma ludzi widzących, pismo i książka brajlowska pełnią funkcje rewalidacyjne, uczestnicząc w procesie rehabilitacji osób niewidomych. Odpowiedź na te pytanie znajdziecie Państwo w tej publikacji. Będzie ona bardzo przydatna zarówno teoretykom zajmującym się badaniami jak i praktykom mającym styczność ze środowiskiem niewidomych.

JEST TO PRACA PIONIERSKA !

Stron 142, Cena 20 zł.

Zamówienia prosimy kierować:

Dział Promocji i Kolportażu
ul. Hankiewicza 1, 02-103 Warszawa

lub

Wydawnictwo SBP ul. Konopczyńskiego 5/7, 00-953 Warszawa



18652

B
bok 2

WYDAWNICTWO
SBP

