



Nastolatek na krawędzi

Zestawienie bibliograficzne w wyborze na podstawie zbiorów PBW
im. KEN w Warszawie Filii w Sochaczewie.

1. Bluth Karen, *Na emocjonalnej karuzeli: jak pokonać samokrytycyzm, opanować emocje i zaakceptować siebie dzięki technikom uważności i współczucia*, Sopot, GWP, 2022, ISBN 978-83-7489-952-9, SOWYP 60883
2. *Budowanie pewności siebie: dla nastolatków: jak poradzić sobie z lękiem społecznym, być asertywnym i uwierzyć w siebie*, Ashley Vigil-Otero, Christopher Willard, Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2024, ISBN 978-83-8258-176-8, SOWYP 64123
3. Burnett Dean, *Dlaczego rodzice tak cię wkurzają i co z tym zrobić*, Kraków, Insignis, 2022, ISBN 978-83-67323-48-2, SOWYP 63583
4. Damour Lisa, *Emocjonalne życie nastolatków: dorastanie w empatii, harmonii i komunikacji ze światem*, Warszawa, Mamania, 2024, ISBN 978-83-68021-31-8, SOWYP 63101
5. Damour Lisa, *Pod presją: twarzą w twarz z epidemią stresu i lęku wśród dziewcząt*, Warszawa, Mamania, 2020, ISBN 978-83-66577-50-3, SOWYP 60195
6. *Dorastanie bez lęku*, Sheri L. Turrell, Christopher McCurry, Mary Bell, Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2020, ISBN 978-83-7489-846-1, SOWYP 59674
7. Duman Anna, *Depresja u dzieci i młodzieży: jak chronić i pomóc*, Warszawa, Wydawnictwo RM, 2023, ISBN 978-83-8151-786-7, SOWYP 62457
8. Galanti Regine, *Dzieci bez lęku: jak budować odporność psychiczną na każdym etapie dorastania*, Warszawa, Laurum, 2024, ISBN 978-83-8231-439-7, SOWYP 64504
9. Giers Magdalena, *Zbuduj pewność siebie: przewodnik po emocjach i dojrzewaniu*, Warszawa, Wydawnictwo Zielona Sowa Sp. z o.o., 2023, ISBN 978-83-8299-192-5, SOWYP 62584
10. Gołota Małgorzata, *Żyłtkę zawsze noszę przy sobie: depresja dzieci i młodzieży*, Poznań, Filia, 2022, ISBN 978-83-8195-942-1, SOWYP 61286, SOWYP 62021
11. Gruzewski Kevin, *Gry terapeutyczne dla nastolatków: 150 ćwiczeń wzmacniających poczucie własnej wartości, ułatwiających komunikację i kształtujących umiejętności radzenia sobie z problemami*, Gdańsk, Wydawnictwo Harmonia, 2024, ISBN 978-83-8309-526-4, SOWYP 63026
12. Guzowska Marta, *Kończę z tym: dlaczego dzieci nie chcą żyć?*, Kraków, Znak Horyzont - Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, 2022, ISBN 978-83-240-8771-6, SOWYP 61598
13. Hohnen Bettina, Gilmour Jane, Murphy Tara, *Niezwykły mózg nastolatka*, Warszawa, PWN, 2023, ISBN 978-83-01-23148-4, SOWYP 63646
14. Jęczmińska Daria, *Blizny, które mówią więcej niż słowa: samouszkodzenia nastolatków: zrozum, wesprzyj, pomóż...*, Warszawa, Wydawnictwo Psychologiadziecka.org, 2025, ISBN 978-83-67092-38-8, SOWYP 64009
15. Juul Jesper, *Do każdego nastolatka można dotrzeć*, Podkowa Leśna, Wydawnictwo MiND, 2024, ISBN 978-83-68073-00-3, SOWYP 64075
16. Kaczmarzyk Marek, *Strefa napięć: historia naturalna konfliktu z nastolatkiem*, Gliwice, Element, 2020, ISBN 978-83-65532-53-4, SOWYP 64354
17. Kolanko Agnieszka, *Potrafię przegrywać: karty pracy dla dzieci i młodzieży w wieku 8-15 lat mających problemy z zaakceptowaniem porażki, w tym uczniów ze spektrum autyzmu*, Gdańsk, Wydawnictwo Harmonia, 2024, ISBN 978-83-8309-732-9, SOWYP 63505

18. Kotlarek Monika, *To nie smutek, to depresja: poradnik dla rodziców nastolatków w kryzysie*, Gliwice, Sensus, 2023, ISBN 978-83-283-9635-7, SOWYP 63289
19. Mayrock Aija, *Przemoc: podręcznik przetrwania dla nastolatków: szkoła, Internet, rówieśnicy*, Warszawa, Wydawnictwo Mamania-Grupa Wydawnicza Relacja, 2020, ISBN 978-83-66329-88-1, SOWYP 59942
20. Milczarek Aleksandra, *Nastolatki na rozdrożu: jak się nie zgubić, wspierając swoje dorastające dziecko: zrozum świat nastolatków razem z doświadczoną psychoterapeutką i konsultantką telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży*, Gliwice, Sensus, 2024, ISBN 978-83-289-0228-2, SOWYP 63122
21. *Myśli samobójcze u nastolatków: jak pokonać ból emocjonalny, odzyskać siłę i przywrócić życiu sens*, Jeremy W. Pettit, Ryan M. Hill, Sopot, GWP, 2023, ISBN 978-83-8258-121-8, SOWYP 62488
22. *Nastolatek potrzebuje wsparcia: zrozum swoje dziecko i bądź po jego stronie*, Agnieszka Kozak, Robert Bielecki, Marcin Rzeczkowski, Gliwice, Sensus, 2023, ISBN 978-83-8322-615-6, SOWYP 62712
23. *Nastolatki na krawędzi: czego nie wiecie o problemach swoich córek*, rozmawiają Krystyna Romanowska, Agnieszka Dąbrowska i Marta Niedźwiedzka, Warszawa, Muza, 2023, ISBN 978-83-287-2536-2, SOWYP SOWYP 61715
24. Petitfils Roy, *Jak pomóc nastolatkom w walce ze stresem, lękiem i depresją*, Kraków, Wydawnictwo eSPe, 2021, ISBN 978-83-8201-059-6, SOWYP 61197
25. Shannon Jennifer, *Co robić, gdy brakuje ci odwagi?: kultowy poradnik dla nastolatków*, Gdańsk, Wydawnictwo Levyż, 2020, ISBN 978-83-949071-9-8, SOWYP 60094, SOWYP 62186
26. Skåber Linn, *Młodość: wyznania nastolatków*, Kraków, Wydawnictwo Literackie, 2024, ISBN 978-83-08-08513-4, SOWYP 63626
27. Stalka-Jarska Joanna, *Emocjonalny rollercoaster czyli Ćwiczenia na temat emocji dla nastolatków w spektrum autyzmu*, Gdańsk, Wydawnictwo Harmonia, 2025, ISBN 978-83-8309-835-7, SOWYP 64162
28. Tyler Allison K., *Rozwiń skrzydła z ADHD: jak wyciszyć umysł, odnaleźć równowagę i rozwinąć ukryte talenty: poradnik dla młodzieży*, Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2024, ISBN 978-83-8258-148-5, SOWYP 64152
29. Van Dijk Sheri, *Nie daj się emocjom: jak zachować spokój, odnaleźć równowagę i uwolnić się od destrukcyjnych zachowań dzięki technikom terapii DBT: poradnik dla nastolatków*, Sopot, GWP, 2025, ISBN 978-83-8258-198-0, SOWYP 64211
30. Van Dijk Sheri, *Samookaleczenia nastolatków: uwolnij się od destrukcyjnych zachowań dzięki technikom terapii DBT*, Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2022, ISBN 978-83-7489-984-0, SOWYP 61747
31. Vicari Stefano, *Niemy krzyk: o samookaleczeniach dzieci i młodzieży*, Sopot: GWP, 2025, ISBN 978-83-8258-212-3, SOWYP 64212
32. Zubrzycka Elżbieta, *Tajemnice pod lupą: kiedy należy milczeć a kiedy trzeba interweniować*, Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2022, ISBN 978-83-64565-85-4, SOWYP 64316

Opracowała:
Anna Simczuk
16.03.2026 r.