

**Katarzyna Wiesława Urbańska**

## **Na półce z książkami**

**Najszczęśliwsze dzieci na świecie, czyli wychowanie po holendersku / Rina Mae Acosta, Michele Hutchison. – Warszawa : Świat Książki, 2023.**

Jak stwierdzają autorki polecanej książki, „W roku 2013 UNICEF ogłosił raport uznający holenderskie dzieci za najszczęśliwsze na świecie. Zdaniem badaczy, wyprzedzają one pod tym względem swoich rówieśników z dwudziestu dziewięciu najbogatszych krajów uprzemysłowionych”. Co sprawia, że dzieci holenderskich rodziców są tak zadowolone i szczęśliwe? Dzieciństwo w Holandii jest pełne zabawy i swobody. W przedszkolach dzieci nie są zmuszane do podporządkowania się poleceniom wychowawcy, ale robią to, na co mają ochotę: czy to na zabawę, czy na aktywności plastyczne, czy ruchowe. Holenderski system wychowania stawia przede wszystkim na rozwój społeczny dziecka i kształcenie umiejętności praktycznych. Rozwój intelektualny jest na drugim miejscu. Dziecko ma być przede wszystkim samodzielne i umieć sobie radzić – i w dzieciństwie, i w późniejszym, dorosłym życiu. W szkołach podstawowych uczniowie nie mają zadawanych prac domowych, a jeżeli już, to bardzo mało. Prace domowe odrabiają dopiero uczniowie szkół średnich. Holenderskie dzieci mogą same jeździć rowerami do szkoły i bawić się na dworze bez nadzoru dorosłych. W Holandii nie ma szkół prywatnych, a jedynie państwowe, całkowicie bezpłatne. Rodzice mogą wybrać szkołę dla swego dziecka, korzystając z bogatej oferty szkół opartych na progresywnych metodach nauczania, takich jak: system Marii Montessori, amerykański plan daltoński czy niemiecki plan jenajski. Są też szkoły bardziej tradycyjne: chrześcijańskie, muzułmańskie czy bezwyznaniowe. Autorki publikacji pochodzą z różnych krajów, ale obie wyszły za mąż za Holendrów i w Holandii wychowują swoje dzieci. Polecam książkę do przeczytania rodzicom i nauczycielom. Warto poznać system wychowania i nauczania dzieci w Holandii, aby wykorzystać jego elementy w naszej polskiej rzeczywistości rodzinnej i szkolnej.

**Nastolatek potrzebuje wsparcia: zrozum swoje dziecko i bądź po jego stronie / Agnieszka Kozak, Robert Bielecki, Marcin Rzczkowski. – Gliwice : Helion S.A., 2023.**

Okres dojrzewania to bardzo trudny czas w życiu człowieka. Jest taki zarówno dla nastolatka, jak i jego rodziców. Autorzy poradnika – psychologowie i psychoterapeuci – bazując na swoich doświadczeniach w pracy z młodymi ludźmi i ich rodzicami, przygotowali publikację pomocną jednym i drugim. Skupiają się na istotnych problemach w życiu młodych ludzi, takich jak: lęk przed odrzuceniem, niestabilne poczucie własnej wartości, zakochanie, ataki złości, telefon, gry i świat Internetu, samookaleczenia, depresja, brak motywacji do nauki oraz nieodpowiedzialność nastolatka. W książce zamieszczone zostały prawdziwe wypowiedzi nastolatków przeżywających trudny okres dorastania. Szczerze opowiadają oni psychoterapeucie o swoich emocjach, przeżyciach i relacjach z rodzicami. Autorzy pokazują jak swoje problemy postrzega nastolatek, co w związku z nimi czuje i jak próbuje odnaleźć się

w tym trudnym okresie. Są też wypowiedzi rodziców na temat kontaktów z nastolatkami w domu rodzinnym. Psychoterapeuci w przystępny sposób opisują co dzieje się w mózgu nastolatka, gdy jest np. zakochany czy się złości. Dzięki tym informacjom rodzice mogą lepiej zrozumieć, co przeżywa ich dorastające dziecko oraz dowiedzieć się, jak okazać mu wsparcie i zrozumienie. W książce znajdziemy wiele przykładów pozytywnych rozmów z nastolatkiem oraz słów, które niosą otuchę i dają poczucie ukojenia. Gorąco polecam do przeczytania tę pozycję i nastolatkom, i ich rodzicom.

**Nie bój się życia / Katarzyna Miller. – Warszawa : Wydawnictwo Zwierciadło, 2023.**

Książka Katarzyny Miller to zbiór krótkich felietonów o różnych problemach i sytuacjach, które mogą wzbudzać w nas lęk. Najczęściej boimy się choroby, niepełnosprawności, odrzucenia przez innych czy śmierci. Autorka, czerpiąc z bogatej praktyki psychoterapeutycznej, opisuje lęki ludzi dorosłych – te najczęstsze, takie jak: lęk przed starością, chorobą, ciężkim wyzwaniem, śmiercią, a także te niecodzienne: lęk przed szczęściem, popełnianiem błędów, opinią innych ludzi, zabawą czy wdzięcznością. Książka napisana jest bardzo lekko, prostym językiem; czyta się ją jak powieść. W każdym felietonie możemy odnaleźć przykłady ludzkiego zachowania, które dodają publikacji wiarygodności, a przede wszystkim uświadamiają nam własne lęki i uczą przełamywać bariery w życiu, by lęk nie zawładnął naszą rzeczywistością. Katarzyna Miller stwierdza: „Można mieć miłość, pieniądze, zdrowie, rodzinę i zewnętrzne bezpieczeństwo, ale jeśli czujemy lęk – zje radość i zadowolenie ze wszystkiego”.

Życzę refleksyjnej lektury.