

Katarzyna Wiesława Urbańska

W wakacyjnej biblioteczce

Najukochańsza / Joanna Jagiełło. – Łódź : Wydawnictwo Literatura, 2024.

Bohaterką książki Joanny Jagiełło jest 17-letnia Miłka. Po śmierci babci, która ją wychowywała, dziewczyna przeprowadza się do matki, której praktycznie nie zna, mieszkającej w „zielonym domu” położonym na skraju lasu, w odludnym miejscu. Do szkoły Miłka dojeżdża busem, a do przystanku chodzi pieszo przez las. Nie ma łatwego życia. Do matki ma żal, że oddała ją na wychowanie babci, w szkole nie ma żadnej przyjaciółki, a do tego zmagają się z poczuciem braku tożsamości, bo nie wie, kto jest jej ojcem. Los uśmiecha się do niej, gdy w drodze do szkoły poznaje Wiktora, chłopaka z równoległej klasy, z którym zaczyna ją łączyć prawdziwa przyjaźń, a z czasem i coś więcej. Oboje mają trudne relacje z najbliższymi, są wyobcowani w swoich klasach i to ich jeszcze bardziej zbliża. Powieść Joanny Jagiełło jest przede wszystkim książką o relacjach i uczuciach. Porusza trudne zagadnienia okresu dorastania: odrzucenia i zranienia w okresie dzieciństwa, wyobcowania wśród rówieśników, trudnej drogi porozumienia z matką, szczerości i zaufania do przyjaciela i ukochanego.

Publikację wydaną w serii „Plus Minus 16” polecam szczególnie młodzieży, ale i dorośli odnajdą w niej wiele problemów dnia codziennego: poczucie wyobcowania i odrzucenia, potrzeby bliskości drugiego człowieka i trudnej drogi odbudowywania relacji z własnym dzieckiem. Miłej lektury!

Jak czytać emocje / Andrea Harrn. – Wydanie drugie. – Warszawa : Wydawnictwo RM, 2024.

Książka Andrei Harrn ukazuje szeroki wachlarz emocji, uczuć, nastrojów oraz najczęściej spotykane typy osobowości i cechy charakteru. Na każdej stronie poradnika czytelnik odnajdzie zwięzły opis wybranej emocji lub nastroju, towarzyszących im reakcji i innych symptomów ułatwiających trafną identyfikację, a także porady zawierające praktyczne sugestie, zachęcające do samorozwoju i wprowadzania pozytywnych zmian w swoim życiu. Codziennie przeżywamy tak wiele różnorodnych emocji, że ich rozpoznanie wcale nie jest łatwe. Uczucia powstają w ułamku sekund i często prowadzą do szkodliwych i niewłaściwych zachowań. Nie jest łatwo nad nimi zapanować i je okiełznać. Publikacja Andrei Harrn ma za zadanie pomóc nam lepiej zrozumieć siebie, swoje emocje i postępowanie, pomoże nam też rozwinąć inteligencję emocjonalną. Dzięki zrozumieniu i analizie swojego postępowania lepiej zrozumiemy siebie i innych ludzi. Lektura książki ułatwi nam pogłębienie empatii, współczucia i zrozumienia dla drugiej osoby, pomoże rozpoznać własne uczucia i problemy oraz podsunie pomysły na poprawienie trudnej emocjonalnie sytuacji. Autorka opisuje także zaburzenia osobowości takie jak: ADHD, narcyzm, osobowość typu borderline, hipochondria, skłonności samobójcze, uzależnienie, a także zaburzenia psychiczne – chorobę afektywną dwubiegunową, depresję, paranoję, zaburzenie obsesyjno-kompulsywne. Na zakończenie

książki autorka przedstawia cztery studia przypadków dotyczących problemów emocjonalnych.

Publikacja jest skierowana do rodziców, nauczycieli i pedagogów, ale może z niej skorzystać każdy, komu zależy na samorozwoju i samodoskonaleniu.

Przyrodyjki : o zwierzętach historyjki dla dużych i małych / Marcin Kostrzyński. – Warszawa : Świat Książki, 2021.

Czy leniwce są rzeczywiście leniwe i co stanowi ich przysmak? Jak lis przepławia się przez rzekę? Kiedy tokują cietrzewie i jak kukułka podrzuca swe jaja do gniazd innych ptaków? Na te i wiele innych pytań znajdzie Państwo odpowiedź w książce Marcina Kostrzyńskiego o wędrówkach przyrodniczych po Polsce i odległych krajach, jak np. dżungli w Gujanie. Autor barwnie i ze swadą opisuje swoje bezkrwawe łowy z lornetką i aparatem fotograficznym. Podpowiada także, gdzie można przenocować w gąszczu Puszczy Białowieskiej gdy pada deszcz, jak się zachować gdy staniemy oko w oko z lochą dzika z małym potomstwem, czym przyprawić rybę złowioną południowoamerykańskiej rzece i jak ją przyrządzić, aby się nie zepsuła w tropikalnym upale. Publikacja Marcina Kostrzyńskiego to skarbnica wiedzy o przyrodzie i jej odkrywaniu, o trudach i urokach wędrówek po lasach i łąkach, rozlewiskach rzek i biebrzańskich bagnach. Fascynację autora światem przyrody i troskę o nią oddają jego słowa, przypominające o konieczności ochrony natury: „Największym wyzwaniem obecnego pokolenia i całej naszej cywilizacji jest powstrzymanie degradacji Ziemi i zmian klimatu, które są olbrzymim zagrożeniem. To nie fanaberia garstki ekologów, to konieczność by przetrwać. [...] Czepię radość z dzielenia się tym, co uda mi się zarejestrować. Przyroda nie należy do mnie, nie jest niczyją własnością. Nie my ją stworzyliśmy, choć my ją niszczymy”.