

Katarzyna Wiesława Urbańska

Nastolatki na rozdrożu : jak się nie zagubić, wspierając swoje dorastające dziecko / Aleksandra Milczarek. – Gliwice : Sensus, cop. 2024.

Autorka publikacji Aleksandra Milczarek – psychoterapeutka i konsultantka telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży, napisała praktyczny poradnik dla rodziców i opiekunów nastolatków, aby wspomóc ich swoją wiedzą i doświadczeniem w niełatwym, dynamicznym okresie dorastania dzieci. Książka została podzielona na trzy części, które w zrozumiały i logiczny sposób prowadzą czytelnika przez proces dojrzewania młodego człowieka. Część pierwsza dotyczy zrozumienia procesu dorastania. Autorka objaśnia zmiany biologiczne, psychiczne i społeczne, które zachodzą w życiu nastolatków oraz tłumaczy, jak wpływają one na zachowanie i myślenie młodych ludzi. Część druga poświęcona jest problemom, przykrym niespodziankom i rozdrożom, na których może się znaleźć nastoletnie dziecko. Każdy rozdział przedstawia historię konkretnego nastolatka, który mierzy się z poważnymi problemami, takimi jak: zmiana szkoły, koloru włosów, pierwszy samodzielny wyjazd, przemoc rówieśnicza, okaleczanie siebie, picie alkoholu czy rozmowy o seksualności i higienie cyfrowej. Autorka oferuje rodzicom drogowskazy, tłumacząc, co mogą zrobić w danej sytuacji, a czego lepiej nie robić. Część trzecia zawiera wskazówki dla rodziców dotyczące dbania o swój dobrostan i własne zasoby emocjonalne oraz rozwijania umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych – także po to, by móc skutecznie wspierać młodego człowieka i towarzyszyć mu w jego rozwoju. Zapraszam do lektury!

Autyzm bez lęku : rozmowy mamy i psycholożki o diagnozie, terapii i codziennych wyzwaniach / Magdalena Markowska i Anna Pawlaczyk. – Wydanie I. - Warszawa : Wydawnictwo Panda, 2025.

Książka ma formę pogłębionego dialogu pomiędzy psycholożką a mamą chłopca ze spektrum autyzmu, dzięki czemu tekst jest przystępny i zrozumiały dla każdego – także dla osób, które dopiero zaczynają zgłębiać tajniki tego zaburzenia. Publikacja odpowiada na wiele pytań nurtujących rodziców dziecka ze spektrum: jak rozpoznać pierwsze symptomy autyzmu, jak wygląda proces diagnostyczny, jak rozumieć i wspierać komunikację oraz „trudne zachowania” dziecka autystycznego. Ponieważ autorką książki jest doświadczona psycholożka, czytelnik otrzymuje gotowe scenariusze postępowania i praktyczne wskazówki, które od razu można wykorzystać w codziennym życiu. Najbardziej istotne kwestie są wyróżnione kolorem i czcionką, aby łatwiej można było je zapamiętać i szybciej odnaleźć w tekście. Po każdym rozdziale jest też krótkie podsumowanie i najważniejsze kwintesencje do zapamiętania.

„Autyzm bez lęku” to wspierający i przystępny przewodnik, który zamiast straszyć lub przytłaczać wiedzą, uczy zrozumienia, empatii i akceptacji. To lektura, która może pomóc rodzicom dzieci autystycznych poczuć, że nie są sami w swoich wątpliwościach i lękach oraz dać im rzetelną wiedzę i pomoc do świadomego wspierania dziecka w spektrum.

Uparte serce : biografia Haliny Poświatowskiej / Kalina Błażejowska. – Wydanie drugie rozszerzone. - Kraków : Wydawnictwo Literackie, 2025.

Książka „Uparte serce” to nie tylko chronologiczny życiorys poetki, lecz także próba wejścia w wewnętrzny świat Haliny Poświatowskiej. Kalina Błażejowska przedstawia bohaterkę książki jako kobietę odważną i zbuntowaną wobec ograniczeń narzuconych przez chorobę i społeczne oczekiwania. Poetka od dzieciństwa cierpiąca na poważną chorobę serca, nie rezygnowała z pasji, miłości, przyjaźni i intensywnego życia, nawet gdy los stawiał na jej życiowej drodze kolejne przeszkody. Autorka, wykorzystując bogate źródła – listy, wspomnienia, rozmowy, zdjęcia – tworzy opowieść, która jest wiarygodna i głęboko ludzka. Dzięki temu postać Poświatowskiej staje się realna, a nie jednowymiarowa: widzimy ją nie tylko jako poetkę, ale jako kobietę pełną niepokojów, radości, namiętności i sprzecznych emocji. Choć książka bazuje na faktach, narracja literacka często przypomina powieść biograficzną pełną dialogów i przemyśleń, dzięki czemu czyta się ją lekko i swobodnie, odkrywając kolejne wątki życia poetki. Centralnym motywem tej biografii jest serce i to zarówno w sensie medycznym, jak i metaforycznym. To właśnie ono determinuje życie Poświatowskiej, jest źródłem bólu i fizycznych ograniczeń, ale także wzruszeń i niestrudzonego uporu w dążeniu do celu. Autorka książki ukazuje, że życie nawet w obliczu śmiertelnej choroby może być przeżyte pełnią barw, a własne słabości można zamienić w siłę twórczą poezji. To lektura dla miłośników literatury faktu i biografii, a także dla wszystkich, którzy chcą zrozumieć, z jak wielkiej pasji i siły ducha powstaje ponadczasowa i pełna wzruszeń poezja. Miłej lektury!