



**Biblioteka Pedagogiczna**  
**im. Heleny Radlińskiej w Siedlcach**  
ul. Asłanowicza 2, 08-110 Siedlce  
tel. 25 644 17 16, fax 25 633 40 14  
www.bpsiedlce.pl  
sekretariat@bpsiedlce.pl

*Emocje, które inspirują* warsztaty dla nauczycieli bibliotekarzy. Wykaz literatury dla młodzieży w wyborze ze zbiorów Biblioteki Pedagogicznej w Siedlcach.

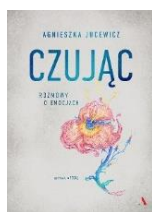


**Czasem trudne, zawsze dobre** : jak zrozumieć i pokochać własne emocje / Jacek Krzysztofowicz. - Kielce : Wydawnictwo Charaktery, 2017 (sygn. 114756)

Budują lub niszczą. Służą lub rządzą. Kołyszają lub targają. Szepczą lub krzyczą. Unoszą lub depczą. Czasem przyjemne, czasem trudne. Zawsze bliskie i ważne. Nasze emocje. Jacek Krzysztofowicz zaprasza nas do bliższego zapoznania się i zaprzyjaźnienia ze światem naszych trudniejszych emocji: złością, smutkiem, bólem, gniewem, lękiem, wstydem, bezsilnością.

Doświadczony terapeuta proponuje, byśmy traktowali je, jak powierzoną naszej trosce gromadkę podopiecznych. Każdy z nich ma inną przeszłość, witalność, siłę przebicia, wrażliwość i potrzeby. Niektórzy są kłopotliwi, ale żaden nie jest zły. Każdy domaga się uwagi, troski, indywidualnego potraktowania, miłości, zrozumienia. Dopiero wtedy zaczną z nami współpracować i obdarzać tym, co w nich najlepsze.

źródło opisu: <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/4463765/czasem-trudne-zawsze-dobre-jak-zrozumiec-i-pokochac-wlasne-emocje>



**Czując** : rozmowy o emocjach / Agnieszka Jucewicz ; il. Arobal. - Warszawa : Wydawnictwo Agora, 2019 (sygn. 119510)

Przed Wami książka o emocjach. Różnych, i dobrych i złych, ale niezbędnych, by radzić sobie z otaczającym światem. Jak dogadać się z własnymi emocjami?. "Jesteśmy pełni silnych emocji. Złość, zazdrość, strach – dzięki nim trwamy jako gatunek. Dziś je tłumimy, wymusza to na nas kultura. A one i tak dochodzą do głosu w implozjach lub eksplozjach. Emocje proszą, by znaleźć

do nich drogę, nazwać je, pozwolić im się w nas rozgościć, porozumieć się z nimi. Mają rację: w czasach, gdy od prawdziwego „ja” ważniejsze wydaje się „ja” fałszywe, fasada, insta „ja”, możemy na nie liczyć. Dobrze potraktowane emocje to nasi sojusznicy. Pozwolą kochać i żyć bez „dlaczego”. Pokażą, jak czuć się wystarczająco dobrym. Czerpać z życia, być tu i teraz. Jak dogadać się z emocjami? Poznać siebie, a nie żyć na autopilocie? Seria świetnych wywiadów w zbiorze „Czując” podrzuca przydatne sposoby." Grażyna Plebanek

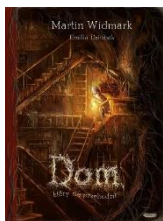
źródło opisu: <https://kulturalnysklep.pl/ksiazka/czujac--rozmowy-o-emocjach-czuj>



**Dawca** / Lois Lowry ; przeł. Piotr Szymczak. - Kraków : Wydawnictwo Galeria Książki, 2014 (sygn. 108736)

W świecie Jonasza wszystko jest doskonale: nie ma bólu, przemocy ani cierpienia, nie trzeba podejmować decyzji ani dokonywać wyborów. Nie ma też barw, muzyki ani uczuć. Obowiązuje tu ścisły regulamin, którego nikt nie waży się łamać. Każdy zna przypisaną mu rolę w społeczeństwie i wykonuje ją perfekcyjnie. Dwunastoletni Jonasz ma właśnie otrzymać swoją i rozpocząć szkolenia. Wtedy dowiaduje się czegoś, co nim wstrząsa i burzy tak mozolnie wypracowany ład jego świata.

źródło opisu: [http://www.empik.com/dawca-lowry-lois.p1100404840.ksiazka-p?gclid=CjwKEAiA4rujBRDD7IG\\_wOPytXkSJACTMkgaAU7iWWetTHqfidid37drsIURmQ1qYrXofVnTzoRDEUhoCIgIjw\\_wcB](http://www.empik.com/dawca-lowry-lois.p1100404840.ksiazka-p?gclid=CjwKEAiA4rujBRDD7IG_wOPytXkSJACTMkgaAU7iWWetTHqfidid37drsIURmQ1qYrXofVnTzoRDEUhoCIgIjw_wcB)

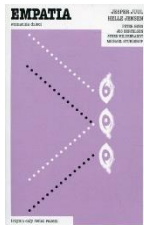


**Dom, który się przebudził** / Martin Widmark, Emilia Dziubak ; [ze szwedz.] przeł.: Marta Dybula. - Warszawa : Mamania, 2017 (sygn. F 118135)

Samotny i zręczliwy Larson powoli gasi światła w całym domu, jakby szykował się na koniec życia. Niespodziewanie w opuszczonym domostwie pojawia się mały chłopiec z prośbą o zaopiekowanie się jego roślinką na czas wyjazdu.

To opowieść o tym, że zawsze można zacząć żyć od nowa i że ważne jest, aby mieć się o co troszczyć – nawet jeśli to tylko roślina w doniczce.

źródło opisu: <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/4805716/dom-ktory-sie-przebudzil>



**Empatia** : wzmacnia dzieci, trzyma cały świat razem / Jesper Juul [et al.]. ; tł. Dariusz Syska. – Wyd. I. - Podkowa Leśna : Wydawnictwo MiND, cop. 2018 (sygn. 116553)

Empatia to życzliwość, zrozumienie dla siebie i innych ludzi oraz zdolność do wczuwania się w to, co czują. Jednak tylko ktoś, kto czuje się bezpiecznie z samym sobą, może wchodzić w głębszy kontakt z innymi ludźmi oraz okazywać im empatię. Jesper Juul wraz z zespołem pięciu duńskich psychologów i terapeutów napisał tę książkę, aby pokazać, jak można pracować nad własną wrażliwością i samoświadomością, wspierając swoją zdolność do empatii. Każdy człowiek się z nią rodzi, ale można ją także rozwijać i pogłębiać.

źródło opisu: <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/4823895/empatia-wzmacnia-dzieci-trzyma-caly-swiat-razem>



**Gwiazd naszych wina** / John Green ; przeł. Magda Białoń-Chalecka. - Wrocław : Wydawnictwo Bukowy Las, [2014], cop. 2013 (sygn. 109192)

Szesnastoletnia Hazel choruje na raka i tylko dzięki cudownej terapii jej życie zostało przedłużone o kilka lat. Jednak nie chodzi do szkoły, nie ma przyjaciół, nie funkcjonuje jak inne dziewczyny w jej wieku, zmuszona do taszczenia ze sobą butli z tlenem i poddawania się ciężkim kuracjom. Nagły zwrot w jej życiu następuje, gdy na spotkaniu grupy wsparcia dla chorej młodzieży poznaje niezwykłego chłopaka. Augustus jest nie tylko wspaniały, ale również, co zaskakuje Hazel, bardzo nią zainteresowany. Tak zaczyna się dla niej podróż, nieoczekiwana i wytęskniona zarazem, w poszukiwaniu odpowiedzi na najważniejsze pytania: czym są choroba i zdrowie, co znaczy życie i śmierć, jaki ślad człowiek może po sobie zostawić na świecie. Wnikliwa, odważna, pełna humoru i ostra Gwiazd naszych wina to najambitniejsza i najbardziej wzruszająca powieść Johna Greena. Autor w błyskotliwy sposób zgłębia w niej tragiczną kwestię życia i miłości.

źródło opisu: <http://lubimyczytac.pl/ksiazka/162306/gwiazd-naszzych-wina>



**Historia pana Sommera** / Patrick Süskind ; il. Sempé ; z niem. przeł. Małgorzata Łukasiewicz. - Warszawa : Świat Książki, 2006 (sygn. 97667)

"Nikt nie wiedział, jak pan Sommer ma na imię, Peter, Paul, Heinrich czy Franz-Xaver, ani czy przypadkiem nie jest doktorem Sommerem lub profesorem Sommerem, albo profesorem doktorem Sommerem - znany był jedynie i wyłącznie jako pan Sommer. Nikt nie wiedział też, czy pan Sommer wykonuje jakiś zawód, czy w ogóle jakiś zawód ma lub kiedykolwiek miał. Wiedzano tylko, że pani Sommer wykonuje zawód, a mianowicie zawód lalkarki. (...) Skąd pochodzili Sommerowie, nikt nie wiedział. Po prostu któregoś dnia przybyli - ona autobusem, on pieszo - i od tej pory już byli"

źródło opisu: <http://lubimyczytac.pl/ksiazka/53558/historia-pana-sommer>



**O lęku bez strachu** : jak bać się tyle, ile trzeba / red. Piotr Żak ; [Wojciech Imielski i 11 pozostałych]. - Kielce : Wydawnictwo Charaktery, 2017 (sygn. 115096)

Wszyscy odczuwaliśmy, odczuwamy i będziemy odczuwać strach oraz lęk. Te emocje towarzyszą nam od pierwszej do ostatniej chwili naszego życia. Ważne jednak, aby ich nie mylić, nie stawiać między nimi znaku równości. Można powiedzieć, że strach jest na swój sposób lepszy od lęku – jeśli nie przekracza pewnych granic, stanowi skuteczne źródło

motywacji, uczy unikać błędów. Lęk zaś jest bardziej nieokreślony, trudniej znaleźć jego przyczyny, a przez to trudniej wykorzystać dla własnych korzyści. Autorzy tekstów zgromadzonych w tej książce – znakomici specjaliści z różnych dziedzin psychologii – podpowiadają, jak radzić sobie z tymi dwiema trudnymi emocjami, jak je rozróżnić i odpowiednio wykorzystywać. Radzą też, co zrobić, żeby nas nie zdominowały, nie odebrały nam radości życia i chęci do działania.

źródło opisu: <https://www.znak.com.pl/ksiazka/o-leku-bez-strachu-jak-bac-sie-tyle-ile-trzeba--97885>



**Odkryj swoje wewnętrzne dziecko** : klucz do rozwiązania (prawie) wszystkich problemów / Stefanie Stahl ; tł. Sylwia Miłkowska. – Wyd. I. - Kraków : Otwarte, 2019 (sygn. 120682)

Kolejna kłótnia, której powodu nie pamiętasz? Coś cię jednak rozzłościło. Brak zrozumienia z drugiej strony? Ogarnia cię bezsilność, bo nie wiesz, jak wytłumaczyć to, co czujesz? Zamiast zastanawiać się, co znowu poszło nie tak, skup się na sobie i znajdź powody złych emocji.

Za twoje uczucia odpowiedzialne są Dziecko Cienia i Dziecko Słońca. Towarzyszą ci od dzieciństwa i mają wiele do powiedzenia, szczególnie teraz. Ważne, aby nie tylko nauczyć się ich słuchać, ale by one dogadały się ze sobą – a każde z nich jest tak samo ważne.

źródło opisu: <https://www.znak.com.pl/ksiazka/odkryj-swoje-wewnetrzne-dziecko-klucz-do-rozwiazania-stefanie-stahl-147237>



**Opowieści o Czujatkach** : ćwiczenia z empatii dla dzieci i... dorosłych / Joanna Bogudał-Borkowska. - Kraków : Oficyna Wydawnicza "Impuls", 2017 (sygn. 113867)

Intencją, jaka przyświecała Autorce przy pisaniu książki było przybliżenie Czytelnikowi „niechcianych” uczuć, takich jak: smutek, złość, wstyd, lęk. Bohaterowie pięciu baśni zaprezentowanych w publikacji, których nazwała Czujatkami, mierzą się z trudnymi emocjami i odkrywają, jak bardzo są one potrzebne w życiu.

Z czasem zrodził się w Autorce pomysł dołączenia do baśni propozycji zajęć psychoedukacyjnych, które miałyby uświadamiać dzieciom, że przykre emocje, które czasem odczuwają, nie są złe, ale stanowią wyraz nieświadomych i niezaspokojonych potrzeb. Dla dorosłego byłaby to okazja do refleksji nad tym, jak reaguje na przeżywane przez dziecko uczucia.

źródło opisu: <https://www.impulsoficyna.com.pl/katalog/opowiesci-o-czujatkach,1841.html>



**Siedem dni** / Eve Ainsworth ; przekł. Marcin Mortka. – Wyd. I. - Warszawa : Wydawnictwo Zielona Sowa, copyright 2018 (sygn. 118445)

Jess jest zastraszana przez swoją rówieśnicę Kez. Z tego powodu jej bezpieczne życie szkolne, zmienia się w piekło. Kez ma również mnóstwo problemów, ale wciąż pociesza ją fakt, że jest lepsza od Jess - a przynajmniej tak myśli... Bezkompromisowo i celnie ujęty problem, z którym borykają się nastolatki na co dzień.

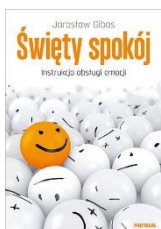
źródło opisu: <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/263885/7-dni>



**Świat naszych uczuć** : mały przewodnik w poznawaniu i kształtowaniu ludzkich uczuć / Józef Augustyn. - Wyd. 2 rozsz. - Kraków : Wydawnictwo M, 2010 (sygn. 116491)

Książka jest zapisem refleksji o. Józefa Augustyna na temat ludzkich uczuć, lęków i wychowania seksualnego, które rodziły się w kontekście bogatej działalności duszpasterskiej Autora. Każde zdanie poparte jest dużym doświadczeniem kierownictwa duchowego oraz doskonałą znajomością ludzkiej psychiki.

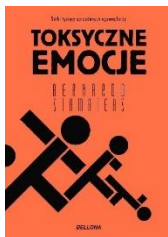
źródło opisu: <https://www.taniaksiazka.pl/swiat-naszyc-uczuc-maly-przewodnik-w-poznawaniu-i-ksztaltowaniu-ludzkich-uczuc-jozef-augustyn-p-288771.html>



**Święty spokój** : instrukcja obsługi emocji / Jarosław Gibas. - Gliwice : Helion, cop. 2018 (sygn. 118705)

Emocje? Weź to na spokojnie! W teorii wiemy o nich bardzo wiele. Gorzej z praktyką. Dlaczego, mimo że rozumiemy, skąd na przykład bierze się w nas złość i rodząca się pod jej wpływem agresja, mimo że pojmujemy, jak bardzo jest ona niszcząca i nieracjonalna, wciąż się jej poddajemy? Potem musimy naprawiać szkody - przepraszamy i tłumaczymy się z głupot, które popełniliśmy. Dlaczego życie tak wielu osób wypełnione jest nieujarzmionym lękiem, poczuciem winy, niską samooceną, stresem, gniewem, smutkiem? Czemu wielu z nas świat emocji kojarzy się wyłącznie z cierpieniem czy wręcz, jak w przypadku odrzucenia - z fizycznym bólem? Na wszystkie te pytania istnieje tylko jedna odpowiedź: wciąż nie wykształciliśmy w sobie zdolności niezbędnych do zarządzania własnymi emocjami i nadal pozwalamy na to, by to one zarządzały nami.

źródło opisu: <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/4867309/swiety-spokoj-instrukcja-obslugi-emocji>



**Toksyczne emocje** / Bernardo Stamateas ; przekł. Barbara Sławomirska. - Warszawa : Bellona, cop. 2020 (sygn. 121512)

Emocje istnieją po to, abyśmy je odczuwali, lecz nie po to, by zdominowały życie, oślepiły czy kradły naszą przyszłość. Nie powinny również wysysać z nas energii – w chwili bowiem, gdy tak się dzieje, stają się toksyczne. Uzdrowienie emocji oznacza przygotowanie na uwolnienie się od negatywnych i toksycznych odczuć, które zdecydowanie nie pomagają w znalezieniu rozwiązania. Celem niniejszej książki jest przyznanie każdej emocji jej prawdziwego znaczenia.

źródło opisu: <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/4916461/toksyczne-emocje>



**Zgubiona dusza** / Olga Tokarczuk ; [il.] Joanna Concejo. - Wrocław : Wydawnictwo Format, 2017 (sygn. F 117086)

Był sobie raz pewien człowiek, który bardzo dużo i bardzo szybko pracował i już dawno zostawił swoją duszę gdzieś daleko za sobą. Bez duszy żyło mu się nawet dobrze – spał, jadł, pracował, prowadził samochód, a nawet grał w tenisa. Czasem jednak miał wrażenie, że wokół niego jest zbyt płasko, jakby poruszał się po gładkiej kartce z zeszytu do matematyki, kartce, którą pokrywają równiutkie kratki...”

Pierwsza książka Olgi Tokarczuk, która mówi nie tylko słowami, ale i obrazami. To dwugłos – idąc za słowami pisarki, Joanna Concejo stworzyła równoległą opowieść, ukrytą w obrazach. Poruszająca rzecz o czekaniu, cierpliwości i uważności.

źródło opisu: <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/4812658/zgubiona-dusza>

Jolanta Osińska-Kurek  
[j.kurek@bpsiedlce.pl](mailto:j.kurek@bpsiedlce.pl)  
Małgorzata Percińska  
[m.percinska@bpsiedlce.pl](mailto:m.percinska@bpsiedlce.pl)