

**Wykaz literatury z księgozbioru Miejskiej Biblioteki Publicznej  
im. Galla Anonima w Głogowie  
pomocnej w pracy biblioterapeutycznej  
z dziećmi , młodzieżą i seniorami.**

**I. Książka uczy, bawi i leczy czyli mądra książka dla dzieci i dorosłych pracujących z  
małym czytelnikiem.**

**Książki psychoedukacyjne.**

1. D. Brett, *Bajki które leczą cz.1, GWP 2006.*
2. D. Brett, *Bajki które leczą cz.2, GWP 2005.*
3. A. Barciś, G. Bąkiewicz... *Bajkoterapia-bajki pomagajki dla małych i dużych, Warszawa 2015*
4. B. Bracken, *Tomek mały jest nieśmiały, Warszawa 2018.*
5. R. Jędrzejewska-Wróbel, *Bezpieczna bajka, Warszawa 2011.*
6. M. Molicka, *Bajki terapeutyczne dla dzieci, Poznań 2005.*
7. M. Molicka, *Bajki terapeutyczne cz.2, Poznań 2003.*
8. M. Molicka, *Bajkoterapia: o lękach dzieci i nowej metodzie terapii, Poznań 2002.*
9. M. Domańska, E. Poklewska-Kozięłło, *Przyjaciele, Poznań 2009.*
10. M. Domańska, E. Poklewska-Kozięłło, *Rodzina, Poznań 2009.*
11. S. Isern, *Uczuciometr Inspektora Krokodyla, Warszawa 2018.*
12. G. Kasdepke, *Wielka księga uczuć, Warszawa 2015.*
13. W. Kołyszko, *Grzeczna niegrzeczność, GWP 2017.*
14. W. Kołyszko, *Smok Lubomił i tajemnice złości, GWP 2004.*
15. W. Kołyszko, *Strach i Pogromca Potworów, GWP 2015.*
16. S. Marijanović, *Mała encyklopedia domowych potworów, Warszawa 2003.*
17. Seria – *Basia.* (*Basia do słuchania, Basia i śmieci, Basia i lato pod psem, Basia i wolność, Basia i narty, Basia i alergia, i inne...*)
18. Seria – *Franklin* (45 tytułów)
19. Seria: *Humorki* – *Wscibionki, Wstydziółki, Przechwałaki, Śmiecholki, Zdziwionki, Dąsacze.*
20. Seria – *Martynka* (25 tytułów)
21. Seria - *Mądra mysz.* (*Zuzia korzysta z nocnika, Zuzia idzie do stomatologa, Alarm w przedszkolu Zuzi, Zuzia na festynie, Zuzia idzie do zoo, Zuzi rusza się ząb, Zuzia dostaje kieszonkowe, i inne...*)
22. Seria: *Poczytajki-pomagajki: Dokuczalska, Gaduła, Zmyślnacz, Nowa w przedszkolu, Nieśmiałek, Chorowitek, Sama: listy z piwnicy, Arcybolek, Warszawa 2014.*
23. Seria: *Przygody Fenka* ( 26 tytułów)
24. A. Stążka -Gawrysiak, *Opowieści dla dzieci. O tym jak działać gdy emocje biorą górę, Kraków 2019.*
25. S. Stuart, *Mój cień jest różowy, kraków 2021.*
26. J.L. Wiśniewski, *Uczucia, Warszawa 2018.*
27. E. Zubrzycka, *Filip, lis i magia słów, GWP 2018.*
28. E. Zubrzycka, *Filip, Pusia i nowy przyjaciel, GWP 2017.*

29. E.Zubrzycka, *Miłość czy chciwość?*, GWP 2015.
30. E.Zubrzycka, *O zajączku Filipie który ze strach dokonał wielkich czynów*, GWP 2010.
31. E.Zubrzycka, *Po co się złościć*, GPW 2011.
32. C. Arbat, *Wielka księga emocji*.
33. R. Bonilla, *Wielka księga supermocy*.
34. R. Bonilla, *Wielka księga superskarbów*.
35. G. Dulier, *Sam i Watson patrzą sercem*.
36. G. Dulier, *Sam i Watson pokonują zazdrość*.
37. G. Dulier, *Sam i Watson przeganiają gniew*.
38. A. Llenas, *Kolorowy potwór*.
39. Seria: *Specjalne moce – Tajemnica króliczej karmy. Mała książka o ADHD, Przygoda z mapą - mała książka o dysleksji, Doskonały projekt - książka o autyzmie, Sam na placu zabaw - książka o stanach lękowych*.

#### Bajki psychoterapeutyczne.

31. M. Aboff, *Nie lubię laskotek*, GWP 2004.
32. L. Buscaglia, *Jesień liścia Jasia*, GWP 2011.
33. G. Dahle, *Włosy mamy*, Gdańsk 2012.
34. C. de Pino, *Śmierdzący ser*, GWP 2007.
35. J. Jung, *Lila i bestia z szafy*, GWP 2004.
36. B. Kosmowska, *Dziewczynka w parku*, Warszawa 2015.
37. A. Kossowska, *Duże sprawy w małych głowach*, Opole 2018.
38. B. Majchrzak, *Opowieść o Błękitnym Psie*, Poznań 2015.
39. I. W. Marcus, *Nocne straszdyła (dlaczego dzieci boją się zasypiać)*, GWP 2002.
40. M.W. Pellegrino, *Zbyt miła*. GWP 2005.
41. U. Nilsson, *Żegnaj, panie Muffinie*, Gdańsk 2008.
42. J. Śniarowska, *Już się nie boję. Bajki terapeutyczne dla przedszkolaków*, Kraków 2014.
43. P. Wechterowicz, *Proszę mnie przytulić*, Warszawa 2014.
44. E. Zubrzycka, *Czy mogę pogłaskać psa?* GWP 2005.
45. E. Zubrzycka E. *Motylek dla dzieci: pogodne i optymistyczne opowiadania o stracie, tęsknocie i dziecięcych lękach*, GWP 2016.
46. E. Zubrzycka, *Powiedz komuś!* GWP 2008.
47. E. Zubrzycka, *Słup soli*, GWP 2012.
48. H. Adelman, *Sposób na smutek*
49. H. Adelman, *Sposób na zazdrość*
50. H. Adelman, *Sposób na złość*
51. H. Adelman, *Sposób na zmartwienie*

#### Bajki relaksacyjne

52. B. Alemagna, *Pięciu nieudanych*, Warszawa 2015.
53. L. Bardijewska, *Zielony wędrowiec*, Warszawa 2015.
54. J.M. Chmielewska, *Niebieska niedźwiedzica*, Warszawa 2012.
55. C-J. Forssen Ehrlin, *O królik, który chce zasnąć*, Katowice 2015.
56. A. Lind, *Raz, dwa, trzy, Piaskowy Wilk*, Poznań 2012.

57. D. McKee, *Elmer*, Warszawa 2004.
58. D. McKee, *Elmer i wąż*, Warszawa 2018.
59. D. McKee, *Elmer i Wilbur*, Warszawa 2018.
60. D. McKee, *Elmer na szczudłach*, Warszawa 2018.
61. G.Ortner, *Nowe bajki na dobry sen: poradnik dla rodziców i dzieci od 6 do 10 lat*, Warszawa 1998.
62. G.Ortner, *Bajki na dobry sen*, Warszawa 1996.
63. C.Rayner, *Ernest*, Gdańsk 2014.
64. E.Snel, *Uważność i spokój żabki*, Warszawa 2015.
65. J.Tourlonias, *Przyjaciele na zawsze*, Katowice 2018.
66. M.Broda, *Jesteś kimś wyjątkowym. Relaksacje dla dzieci*
67. M.Broda, *Jesteś kimś wyjątkowym 2. Relaksacje dla (nieco)starszych*

## II Literatura w umacnianiu zdrowia psychicznego i fizycznego młodzieży

1. E. Ainsworth, *7 dni*, Warszawa 2015 - powieść o bullyingu, jednym z najważniejszych problemów młodych ludzi
2. K.Ambroziak, *Depresja nastolatków: jak ją rozpoznać, zrozumieć...*, GWP 2018.
3. C. Beauvais, *Paszty do boju!* Warszawa 2018 - książka o dojrzewaniu i akceptacji siebie
4. F. Cavallo, Elena Favilli, *Opowieści na dobranoc dla młodych buntowniczek* - zbiór krótkich biografii wybitnych kobiet (artystek, polityczek, naukowczyń), opowiedzianych w formie baśni, inspirowane do wiary w siebie i swoje marzenia oraz pielęgnowania wewnętrznej siły.
5. J.Chmielewska, *Dwoje ludzi*, Poznań 2014.
6. A. De Mello, *Modlitwa żaby*, Poznań 2013.
7. A. De Mello, *Przebudzenie*, Poznań 2015.
8. A. de Saint-Exupery, *Mały Księżę*.
9. A. Dziewit-Meller, *Damy, dziewczuchy, dziewczyny. Historia w spódnicy*, Kraków 2020 - zbiór krótkich opowieści o mądrych, odważnych, niezależnych kobietach (żołnierkach, władczyniach, naukowczyniach) książka skierowana przede wszystkim do nastolatków, pokazująca, że mogą spełniać swoje marzenia i same decydować o swojej drodze zawodowej
10. J.Frey, *Bez odwrotu*, Wrocław 2005.
11. J.Frey, *Pokrecony świat*, Wrocław 2008.
12. J.Frey, *W ślepym zaułku wolności*, Wrocław 2001.
13. J. Gaarder, *Dziewczyna z pomarańczami*, Warszawa 2007 - piękna opowieść o poszukiwaniu miłości i odwadze, by z trudnych ścieżek życia wybrać tę właściwą.
14. J. Gaarder, *Świat Zofii*, Warszawa 1997 - wprowadzenie do filozofii, pomaga odpowiedzieć sobie na najważniejsze pytania
15. M. Gurian, *Zrozumieć nastolatka*, Poznań 2001.
16. A. Hoglund, *O tym można rozmawiać tylko z królikami*, Poznań 2018.
17. J. Jagiełło, *Jak ziarnka piasku*, Warszawa 2018.
18. M. Johnstone, *Mój czarny pies Depresja*, Poznań 2010.
19. M. Johnstone, *Życie pod psem który wabi się Depresja*, Poznań 2010.
20. S. Johnson, *Kto zabrał mój ser*, Warszawa 2012. (audiobook)

21. J. Juul, *Nastolatki. Kiedy kończy się wychowanie*, Podkowa Leśna 2014.
22. M. Kamiński, *Marek-chłopiec, który miał marzenia*, GWP 2015.
23. P. Ness, S. Dowd, *Siedem minut po północy*, Słupsk 2016 - opowieść o miłości i stracie, o chłopcu, który musi stawić czoła prawdzie oraz potworach, które czasami goszczą w naszym życiu, zmieniając je na zawsze
24. E. Nowak, *Orkan depresja*
25. N. Osińska, *Fanfik* - opowieść o drodze do akceptacji swojej orientacji seksualnej, o poznawaniu siebie i dojrzewaniu
26. opracowanie zbiorowe, *Gorzka czekolada*
27. O. Ptak, *Kto ukradł jutro? Poznań 2019.*
28. S. Stano, *Ada to wypada*, Kraków 2018.
29. P. Staroń, *Szkoła bohaterów i bohaterów*, Warszawa 2020.
30. Seria: *Plus Minus 16* – 32 pozycje
31. Seria: *Nastoletnie problemy* – 5 pozycji
32. O. Tokarczuk, *Zgubiona dusza*, Wrocław 2017.
33. N. Vujicic, *Bez rąk, bez nóg, bez ograniczeń* (ebook), Wrocław 2013.
34. N. Vujicic, *Niezwyciężony!: potęga wiary w działaniu*, Wrocław 2014
35. M. Zawadka, *Chcę być kimś! #1*, Warszawa 2016.
36. M. Zawadka, *Chcę być kimś! #2*, Warszawa 2017.
37. S.C.Hayes, S. Smitch, *W pułapce myśli*
38. A. Kowalczyk, *Brakująca połowa dziejów*
39. M. Syed, *Wymiatasz*
40. D. Tammet, *Zanurzeni w liczbach. Jak matematyka kształtuje...*
41. A. Williamson, *I masz to pod kontrolą*
42. E. Zubrzycka, *Egzaminy bez spiny*
43. E. Zubrzycka, *Nie poddawaj się*

### III Srebrna kolekcja książek dla seniorów.

1. J. Dąbrowska, *Miłość jest warta starania*, Warszawa 2019 - wywiady ze znanymi ludźmi, autorytetami w swojej dziedzinie. Bohaterowie wywiadów po latach doświadczeń opowiadają o tym, co w życiu jest ważne i o co warto było się starać, każdy wywiad to lekcja wybierania właściwej drogi życiowej, która prowadzi do spełnienia oraz nauka robienia podsumowań, które pozwolą zmienić to, co jeszcze możemy zmienić
2. J. Didion, *Rok magicznego myślenia*, Kraków 2016 - opisywanych przez Didon emocjach jak w zwierciadle, daje poczucie wspólnoty i przynosi ulgę. studium żałoby, niezwykle osobista książka amerykańskiej dziennikarki, która próbuje poskładać swoje życie po śmierci męża i ciężkiej chorobie córki, czytelnikowi czuje, z podobnymi doświadczeniami pozwala przejść się w
3. K. Cwalina, *Wszystko zaczyna się w głowie. Planuj, działaj, nie marudź*, Gliwice 2016

Autorka w swoim poradniku przedstawia sposoby na wprowadzanie zmian w życiu, w każdym wieku, niezależnie od tego, czy jesteśmy nastolatkami, dorosłymi czy seniorami szukającymi nowego celu. Autorka opowiada swoją historię zmiany i proponuje praktyczne ćwiczenia, które pomogą nam przejść przez proces zmiany od pierwszego kroku i utrzymać motywację.

4. *Aktywny senior: człowiek spełniony*, Warszawa 2018.
5. E. Goldberg, *Jak umysł rośnie w siłę gdy mózg się starzeje*, Warszawa 2014,
6. A. Hansen, *W zdrowym ciele zdrowy mózg*, Kraków 2021.
7. W. Irvine, *Wyzwanie stoika. Jak dzięki filozofii odnaleźć w sobie siłę, spokój i odporność psychiczną*, Kraków 2020 - Autor, profesor filozofii, przybliży w swojej książce mądrość starożytnych filozofów-stoików i sposoby na jej zastosowanie w codziennym życiu. Pokazuje, że podejście do problemów i przeszkód z odpowiednim nastawieniem pozwoli nam uzyskać siłę, spokój i odporność psychiczną.
8. A. Jucewicz, *Czując. Rozmowy o emocjach*, Warszawa 2019 - Książka to zbiór wywiadów ze znanymi psychologami o różnych rodzajach emocji, każdy wywiad poświęcony jest jednej z nich i są to emocje zarówno negatywne, jak i pozytywne. Z każdej z rozmów możemy czerpać mądrość, jak radzić sobie z trudnymi emocjami i jak najlepiej wykorzystywać emocje dobre.
9. L. Katz, *Neurobik. Zadbaj o kondycję mózgu*, Warszawa 2011.
10. J. Kapusta, *Plus, minus. Podręcznik do myślenia*, Poznań 2014.
11. L. Knabit, *Slow life według ojca Leona*, Tyniec 2016
12. S. Kolsch, *Uzdrowiająca moc muzyki*, Białystok 2021.
13. M. Kozakiewicz, *Slow life. Japoński sposób na życie w zdrowiu i długowieczność*, Bielsko-Biała 2020.
14. P. Mechło, *Piękny umysł nie ma wieku*, Gliwice 2015.
15. P. Mechło, *Trening językowy dla seniorów i nie tylko*, Gliwice 2020.
16. N. Minge, *Trening umysłowy dla seniorów*, Warszawa 2016.
17. T. Terzani, *Koniec jest moim początkiem*, Poznań 2010.
18. M. Wicha, *Rzeczy, których nie wyrzuciłem*, Kraków 2017 - autor musi uporządkować rzeczy i książki, które zostały po zmarłej matce. Każdy pozostawiony przez nią przedmiot budzi wspomnienie. Wyłania się z nich obraz kobiety, żyjącej zawsze wedle własnych zasad. Wzruszająca i pełna czułości opowieść o miłości do matki.
19. M. Walker, *Dlaczego śpimy: odkrywanie potęgi snu...*, Warszawa 2019.
20. E. Zajac, *30 dni do zmian*, Gliwice 2015.

#### Międzypokoleniowa transmisja wartości

1. L. Anderson, *Lato Stiny*, Poznań 2012.
2. I. Brezinova, *Cukierek dla dziadka Tadka*, Warszawa 2006.
3. C. Estes, *Biegnąca z wilkami*, Poznań 2001.
4. C. Honore, *Pochwała powolności*, Warszawa 2011.
5. J. Mikołajewski, *Co czytali kiedy byli mali*, Warszawa 2014.
6. R. Piątkowska, *Dziadek na huśtawce*, Warszawa 2009.
7. A. Sakowicz, *Listy do A*, Warszawa 2019.
8. D. Walliams, *Babcia rabuś*, Piastów 2013.
9. E. Woydyło, *Poprawka z matury*, Kraków 2019.
10. E. Woydyło, *Buty szczęścia*, Kraków 2012.
11. E. Woydyło, *Sekrety kobiet*, Kraków 2013.
12. E. Woydyło, *Podnieś głowę*, Kraków 2017.
13. B. Bonicka *Mądra babacia*, Lublin 2019.

14. N. de Barbaro, *Czuła przewodniczka. Kobięca droga do siebie*, Agora 2021
15. .D.R. Requera, *Babcie od A do Z*. Debit 2018.
16. D.R. Requera, *Dziadkowie od A do Z*. Debit 2018.