

## Książki specjalistyczne w naszej bibliotece

Kolejne książki specjalistyczne w naszej bibliotece.  
Zapraszamy do lektury!

! "Życie warte przeżycia" Marsha Linehan  
Autobiograficzna opowieść o zmaganiu się z depresją i o terapii dialektyczno-behawioralnej. Autorka zaczyna swoją fascynującą opowieść od swojej młodości. Od momentu, kiedy w wieku osiemnastu lat zaczęła się zmieniać z żywej, cieszącej się popularnością osoby w dziewczynę ze skłonnościami samobójczymi. W szpitalu psychiatrycznym spędziła ponad dwa lata. Wtedy przysięgła sobie, że jeśli uda jej się wydostać z tego piekła, to zrobi wszystko, by pomóc w tym innym. Chciała sprawić, by i ich udziałem stało się życie, które warto przeżyć. W latach osiemdziesiątych udało jej się opracować terapię dialektyczno-behawioralną, która jednocześnie obejmowała akceptację siebie i potrzebę zmian. Jej kluczowymi elementami stały się też uważność, a także różne życiowe umiejętności. Mottem Linehan stało się powiedzenie: „Nie można poprzez myślenie nauczyć się nowych zachowań – to poprzez nowe zachowania można nauczyć się nowego myślenia”. Autorka zachowała swoją niezwykłą duchowość. Jej historia spisana w książce „Życie warte przeżycia” jest również opowieścią o rozwoju wiary i wytrwaniu w wierze.

! "Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie." Martin E.P. Seligman  
Pionierski poradnik pokazujący proste i skuteczne sposoby, jak wydobyć się z pesymizmu, porzucić negatywne myślenie i udoskonalić własne życie.  
Możesz nauczyć się, jak:  
- ocenić poziom własnego optymizmu czy pesymizmu,  
- rozpoznać swój styl wyjaśniania wydarzeń pomyślnych i niepowodzeń,  
- pomóc swoim dzieciom poprzez proste ćwiczenia opanować wzory pozytywnego myślenia, by uchronić je przed depresją już we wczesnym wieku,  
- zmienić swój wewnętrzny dialog i poznać zadziwiająco pozytywne skutki tej zmiany,  
- osiągnąć sukces w pracy, której efekty zależą od właściwego twojej osobowości poziomu optymizmu.

! "Uratuj mnie. Opowieść o złym życiu i dobrym psychoterapeucie." Rachel Reiland  
Pograniczne zaburzenie osobowości. „Co to, do diabła, takiego?” – wściekała się Rachel Reiland, kiedy znalazła tę nazwę w papierach, które dostała, opuszczając szpital psychiatryczny. Miała wtedy dwadzieścia dziewięć lat, męża, dwoje dzieci i pracował jako księgowy. Wkrótce okazało się, że ta diagnoza pomogła wyjaśnić jej wcześniejsze niekonwencjonalne zachowania, takie jak wybuchy gniewu, próby manipulowania innymi, myśli samobójcze, a także używanie narkotyków, anoreksję i częste zmiany partnerów seksualnych. Rachel Reiland z zaskakującą szczerością opowiada, co oznacza i jak wygląda od środka choroba psychiczna. Pokazuje, jakie ona miała szczęście, zostając pacjentką znakomitego psychoterapeuty. Jest to niezwykle poruszająca, ale jednocześnie przynosząca nadzieję historia – Rachel dzięki intensywnej terapii i wsparciu najbliższych zdołała pokonać tę bardzo poważną chorobę.

! "Współuzależnienie. Przewodnik dla nowego pokolenia." Melody Beattie  
Dla kogo została napisana ta książka? Dla tych wszystkich, którzy w pierwszej książce Melody Beattie, Koniec współuzależnienia, odnaleźli własne problemy i wskazówki, jak je rozwiązać. Teraz, po latach, mogą się przekonać, w jakim miejscu się znajdują i czy współuzależnienie nadal jest ich zmorem.  
Przed wszystkim jednak jest to książka dla nowego pokolenia tych, którzy w momencie publikacji Końca współuzależnienia byli jeszcze dziećmi (wyd. oryg. 1986, wyd. pol. 1994), teraz zaś cierpią z powodu uzależnienia bliskich osób w swoim otoczeniu. Dużo uwagi poświęca też autorka podwójnie uzależnionym, a więc tym, którzy są uzależnieni i współuzależnieni jednocześnie. Takich osób, jak twierdzi Melody Beattie, jest bardzo dużo, gdyż wielu uzależnionych od substancji psychoaktywnych pochodzi z rodzin, w których się tych substancji nadużywa.

! "Siedmiu wspaniałych ojców. Życie po stracie żony." Donald L. Rosenstein  
Kronika wyzwań i zwycięstw siedmiu ojców, którzy musieli samotnie wychowywać dzieci po śmierci swoich żon. Spotkali się z powodu przeżytej tragedii, ale potrafili stworzyć niezwykłą więź i grupę wsparcia. Wraz z upływem czasu nauczyli się sobie pomagać i odbudowywać swoje życie. Dzięki ich często gorzkim, ale zabarwionym humorem historiom możemy zrozumieć, że niektóre rany wprawdzie nigdy do końca się nie goją, ale zawsze mamy możliwość odbudowania własnego życia. Rosenstein i Yopp jako liderzy grupy spletają te historie w jedną całość i łączą z naukowymi badaniami na temat żałoby po stracie bliskich. Cenny poradnik dla osób w żałobie.

! "Jak wychować dziecko dwujęzyczne" Barbara Zurer-Pearson

Ta książka jest dla Ciebie, jeśli:

- jesteś osobą dwujęzyczną i ten fakt pobudza Cię do refleksji,
- wychowujesz dzieci z myślą o tym, aby w przyszłości stały się osobami dwujęzycznymi,
- nie jesteś osobą dwujęzyczną, ale zastanawiasz się, czy byłbyś w stanie wychować swoje dzieci na osoby dwujęzyczne,
- po prostu jesteś ciekaw, w jaki sposób dzieci uczą się równocześnie dwóch lub więcej języków.

Książka "Jak wychować dziecko dwujęzyczne" jest poradnikiem, który pomoże Ci odpowiedzieć na pytania, co robić i czego można oczekiwać, będąc rodzicem dziecka, które ma szansę stać się w przyszłości osobą dwujęzyczną. Zawiera ona także ogólne wiadomości, które pozwolą Ci odpowiedzieć nie tylko na pytanie „jak” w praktyce powinno wyglądać dwujęzyczne wychowanie, lecz również – „dlaczego” proces nauki dwóch języków przebiega tak, a nie inaczej.

Będzie ona również przydatna jako bieżąca pomoc przy stosowaniu określonej strategii wychowawczej. Kiedy indziej będziesz miał pokusę, aby zajrzeć do tej książki, gdy stwierdzisz – co było również moim udziałem – że dokonania małych dzieci uczących się języka są fascynujące, i zechcesz dowiedzieć się więcej o tym, co się dzieje na poszczególnych etapach tej nauki. Książka również da Ci to szersze spojrzenie.

/wszystkie opisy pochodzą z [lubimyczytac.pl/](http://lubimyczytac.pl/)

Książki dostępne w naszej bibliotece.

Książki dofinansowano ze środków finansowych Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach realizacji Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa 2.0 na lata 2021-2025.

Głównym zadaniem projektu jest dofinansowanie dla bibliotek publicznych na zakup nowości wydawniczych oraz usługi zdalnego dostępu do książek w formatach e-booków i/lub audiobooków i/lub synchrobooków - Priorytet 1, Kierunek interwencji 1.1. w ramach NPRCz 2.0.

[#NPRCz](#) [#MinisterstwoKulturyiDziedzictwaNarodowego](#) [#BibliotekaNarodowa](#) [#BibliotekaSubkowy](#) [#GminaSubkowy](#)  
[#czytaniejestfajne](#) [#współuzależnienie](#) [#śmierćżony](#) [#dzieckodwujęzyczne](#) [#naukaoptymizmu](#)

---