

ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI I MŁODZIEŻY

Zestawienie bibliograficzne w wyborze za lata 2020-2026

Podstawowe kierunki realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2026/2027. Priorytet 6. Profilaktyka uzależnień behawioralnych i przeciwdziałanie przemocy rówieśniczej. Wspieranie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz udzielanie pomocy w kryzysach psychicznych..

KSIAŻKI

1. Emocjonalne życie nastolatków : dorastanie w empatii, harmonii i komunikacji ze światem / Lisa Damour ; przekład Joanna Dżdża. - Warszawa : Mamania 2024. – 269 s.
Wypożyczalnia: 185730
[Link do katalogu](#)
2. Miej lepszy dzień / Dr Alex George ; ilustracje The Boy Fitz Hammond ; przekład Michał Józwiak. - Kraków : Insignis copyright 2023. – 223 s.
Na okładce podtytuł: pozytywny poradnik o zdrowiu psychicznym.
Wypożyczalnia: 185115
[Link do katalogu](#)
3. Nastolatki na krawędzi : czego nie wiecie o problemach swoich córek / rozmawiają Krystyna Romanowska, dr Agnieszka Dąbrowska i dr Marta Niedźwiedzka. - Warszawa : Muza 2023. – 350 s.
Wypożyczalnia: 184761
[Link do katalogu](#)
4. Nie powiem ci, że wszystko będzie dobrze / Justyna Suchecka. - Warszawa : Wydawnictwo WAB 2022. – 315 s.
Książka przeznaczona raczej dla młodszych odbiorców. „Przede wszystkim to książka, która wzmacnia i daje nadzieję. Która pokazuje, że wiedza z zakresu zdrowia psychicznego jest podstawą dbania o siebie. Również wtedy, gdy nic złego nas nie spotyka i jesteśmy zdrowi.”
Wypożyczalnia: 184029
[Link do katalogu](#)
5. Pomoc psychologiczna dzieciom i młodzieży : przykłady działań / redakcja naukowa Lidia Zabłocka-Żytka, Irena Jelonekiewicz. - Warszawa : Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej 2024. – 188 s.
Wypożyczalnia: 186302 ; 186303
[Link do katalogu](#)
6. Promocja zdrowia psychicznego. Od teorii do praktyki /redakcja naukowa Jan Czesław Czabała, Lidia Zabłocka-Żytka [online]. - Warszawa : Akademia Pedagogiki Specjalnej 2021. – 240 s
Wypożyczalnia: 186024
[Link do katalogu](#)
7. Przegląd danych dotyczących zdrowia psychicznego / Przemysław Zdybek, Ewa Kietek – Rataj [online]. - Opole : Instytut Rozwoju i Profilaktyki 2024. – 62 s. - [Dostęp 20.08.2026]
Tryb dostępu: <https://www.rozwojiprofilaktyka.pl/wp-content/uploads/2025/01/dr-Przemyslaw-Zdybek-dr-Ewa-Kietek-Rataj-%E2%80%93-Przegl%C4%85d-danych-dotycz%C4%85cych-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-m%C5%82odzie%C5%9By.pdf>
8. Psychologia wychowania : wybrane problemy / redakcja naukowa Hanna Liberska, Janusz Trempała. - Warszawa : PWN 2020. – 578 s.
Informatorium. Czytelnia: 37.015.3 ; Wypożyczalnia: 182997
[Link do katalogu](#)

9. Szkoła i zdrowie jej uczniów i pracowników / redakcja naukowa Magdalena Woynarowska, Barbara Woynarowska. - Gdańsk : Harmonia Universalis 2022. – 539 s.
Informatorium. Czytelnia: 613
[Link do katalogu](#)
10. Uczeń z zaburzeniami psychicznymi w szkole / Joanna Wachowiak, Monika Rudnik. - Warszawa : Ośrodek Rozwoju Edukacji 2020. – 58 s. - [Dostęp 20.08.2026]
Tryb dostępu: <https://static.zpe.gov.pl/porta/f/res/RmfILRGq28yD2/1630414222/1NCTGQ507aUrUWwtzLPlp70oqw3PgItF.pdf>
11. Wybrane obszary diagnozy, profilaktyki, terapii w teorii i praktyce pedagogicznej / redakcja naukowa Elżbieta Stokowska-Zagdan, Małgorzata Przybysz-Zaremba, Joanna Stepaniuk. - Warszawa : Difin 2020. – 325 s.
Wypożyczalnia: 182860, 182962
[Link do katalogu](#)
12. Zapobieganie samobójstwom : nowe wyzwania w profilaktyce samobójstw / redakcja naukowa Brunon Hołyst. - Warszawa : Difin 2025. – 412 s.
Wypożyczalnia: 186493
[Link do katalogu](#)
13. Zarządzanie emocjami – krok w stronę zdrowia psychicznego / Marta Jankowska. - Warszawa : Ośrodek Rozwoju Edukacji 2020. – 42 s. - [Dostęp 20.08.2026]
Tryb dostępu: <https://www.cen.edu.pl/uploads/t.ogniewska/zarzadzanie-emocjami--krok-w-strone-zdrowia-psychicznego.pdf>
14. Zdrowie psychiczne : instrukcja obsługi / Aleksandra Pięta. - Warszawa : Wydawnictwo WAB [2024]. – 293 s.
Wypożyczalnia: 185736
[Link do katalogu](#)

ARTYKUŁY Z CZASOPISM

1. Dobre praktyki szkolnej ochrony zdrowia psychicznego / Małgorzata Łoskot // Głos Pedagogiczny. - 2021, nr 125, s. 21-23
2. Holistyczne podejście do ochrony zdrowia psychicznego w szkole / Małgorzata Łoskot // Głos Pedagogiczny. - 2020, nr 119, s. 23-26
3. Jak budować odporność psychiczną uczniów? : rola szkoły w profilaktyce kryzysów emocjonalnych / Ewelina Polak-Janik. // Głos Pedagogiczny. - 2025, październik (159), s. 20-24
4. Jak pomagać nastolatkom z zaburzeniami depresyjnymi? : strategie zapobiegania i wsparcia / Katarzyna Dmitruk-Sierocińska // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2024, nr 1, s. 16-32
5. Jak wykorzystać moc grupy rówieśniczej we wspieraniu zdrowia psychicznego uczniów? / Małgorzata Łoskot // Głos Pedagogiczny. - 2022, nr 130, s. 61-64
6. Kondycja psychiczna dzieci i młodzieży / Wiktoria Sudoł // Remedium.- 2023, nr 7/8, s. 41-43
7. Kryzys psychiczny jako konieczny element rozwoju? : spojrzenie na naturę człowieczeństwa według Kazimierza Dąbrowskiego / Paweł Kabziński // Psychologia Wychowawcza. - 2023, nr 27, s. 51-65
8. Kształtowanie odporności psychicznej dzieci i młodzieży w obliczu tendencji współczesności stanowiących czynniki ryzyka dla zdrowia psychospołecznego / Patrycja Curyło-Sikora // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2022, nr 6, s. 3-19
9. Młodzież z zaburzeniami psychicznymi / Tomasz Garstka // Dyrektor Szkoły. - 2020, nr 9, s. 54-57

10. Najczęstsze zaburzenia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży / Małgorzata Łoskot // Głos Pedagogiczny. - 2020/2021, nr 121, s. 28-31
11. Narodowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023-2030 / Katarzyna Syroka-Marczewska // Serwis Informacyjny Uzależnienia. - 2024, nr 1, s. 10-14
12. Nowy model ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży / Małgorzata Łoskot // Głos Pedagogiczny. - 2020, nr 120, s. 21-23
13. Ochrona zdrowia psychicznego uczniów - zadania szkoły / Małgorzata Łoskot // Głos Pedagogiczny. - 2020, nr 118, s. 20-22
14. Pomoc rówieśnicza / Grzegorz Święch, Agnieszka Święch // Dyrektor Szkoły. - 2024, nr 5, s. 51
15. Pomoc uczniowi w kryzysie / Kamila Lenkiewicz, Tomasz Rowiński // Dyrektor Szkoły. - 2022, nr 2, s. 76-79.
16. Profilaktyczny potencjał szkół : jak nawigować by wspierać dzieci, młodzież i samych dorosłych w świecie kryzysów, niepewności i ciągłych nieuniknionych zmian? / Maja Łoś // Meritum. - 2024, nr 1, s. 2-11
17. Profilaktyka zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży : współczesne wyzwania : triada kryzysu psychicznego (samotność, niska samoocena, niskie poczucie sprawczości i jej skutki) / Justyna Żukowska-Gołębiewska // Meritum. - 2025, nr 1/2, s. 44-52
18. Profilaktyka zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Unii Europejskiej a działania podejmowane w Polsce – dobre praktyki i ograniczenia / Karolina Kręglewska // Psychiatria i Psychologia Kliniczna [online]. - 2021, nr 3, s. 189-196- [Dostęp 20.08.2026]
Tryb dostępu: <https://www.psychiatria.com.pl/artukul.php?a=1019>
19. Rola nauczycieli we wspieraniu i ochronie zdrowia psychicznego uczniów / Ewa Sokołowska, Sylwia Kluczyńska // Psychologia Wychowawcza. - 2024, nr 30, s. 129-147
20. Rola szkoły w kształtowaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego / Katarzyna Pankowska-Jurczyk // Meritum. - 2025, nr 1/2, s. 53-62
21. Rozwijanie odporności psychicznej dziecka : wybrane zadania domu i szkoły / Katarzyna Nowak. // Meritum. - 2024, nr 1, s. 34-42
22. Samobójstwo : zadania pedagoga szkolnego w różnych sytuacjach kryzysowych i procedury postępowania / Marlena Stradomska // Głos Pedagogiczny. - 2023, listopad (144), s. 15-21
23. Szkolny program ochrony zdrowia psychicznego : metody i narzędzia ewaluacyjne / Małgorzata Łoskot // Głos Pedagogiczny. - 2021, nr 124, s. 17-20
24. Szkolny program ochrony zdrowia psychicznego uczniów. Część I, Diagnoza potrzeb i problemów szkolnej społeczności / Małgorzata Łoskot // Głos Pedagogiczny. - 2021, nr 122, s. 31-34
25. Szkolny program ochrony zdrowia psychicznego uczniów. Część II, Czynniki chroniące związane ze szkołą - klimat i kultura szkoły, rola nauczyciela / Małgorzata Łoskot // Głos Pedagogiczny. - 2021, nr 122, s. 35-38
26. Wspieranie dobrostanu dzieci i młodzieży, ich zdrowia psychicznego / Ewelina Polak-Janik. // Polonistyka. - 2024, nr 5, s. 35-38
27. Wychowanie ku zdrowiu psychicznemu / Paulina Pawlak // Niebieska Linia. - 2022, nr 5, s. 9-11
28. Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w Polsce : wyzwania i rekomendacje / Sylwia Kluczyńska, Ewa Sokołowska // Psychologia Wychowawcza [online]. - 2023, nr 27, s. 67-77 - [Dostęp 20.08.2026]
Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/55795127>

29. Zdrowie psychiczne młodzieży / Małgorzata Wójtowicz-Szeffler, Izabela Grzankowska, Monika Deja // Remedium.- 2023, nr 3, s. 17-19
30. Zdrowie psychiczne najmłodszych dzieci : zaburzenia nastroju i depresja przedszkolaków / Marlena Stradomska. // Wychowanie w Przedszkolu. - 2023, nr 3, s. 6-11
31. Życie z zaciągniętym hamulcem, czyli o niskiej samoocenie uczniów / Marta Nowakowska // Głos Pedagogiczny. - 2023, wrzesień (142), s. 33-36

SCENARIUSZE / INSPIRACJE

1. Chcę żyć! Żyć inaczej : techniki wspierania ucznia w kryzysie suicydalnym / Agnieszka Jaros, Magdalena Staniaszek. - Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego 2024
Informatorium. Czytelnia: 159.922 ; Wypożyczalnia: 182682
[Link do katalogu](#)
2. Czynniki wpływające na zdrowie : scenariusz lekcji dla klas VI-VIII szkół podstawowych oraz szkół ponadpodstawowych / Małgorzata Pomianowska // Dyrektor Szkoły. - 2025, nr 6, s. 53
3. Fakty i mity na temat zdrowia : scenariusz lekcji dla klas VI-VIII szkół podstawowych oraz szkół ponadpodstawowych / Małgorzata Pomianowska. // Dyrektor Szkoły. - 2025, nr 6, s. 55-56
4. Zdrowie : długoterminowa inwestycja : scenariusz lekcji dla klas VI-VIII szkół podstawowych oraz szkół ponadpodstawowych / Małgorzata Pomianowska // Dyrektor Szkoły. - 2025, nr 6, s. 54
5. Dzień Zdrowia Psychicznego dla najmłodszych : z bajkoterapią, relaksacją i elementami jogi / Monika Litwinow // Wychowanie w Przedszkolu. - 2024, nr 5, s. 33-36
6. Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego : propozycje zabaw, ćwiczeń i zadań dla najmłodszych / Monika Litwinow // Wychowanie w Przedszkolu. - 2025, nr 5, s. 46-49
7. Jak dbać o swoje zdrowie psychiczne? : scenariusz zajęć / Ewelina Polak-Janik // Głos Pedagogiczny. - 2024, październik (151), s. 31-33
8. Poszukiwacze superskarbów / Gabriela Olszewska. // Biblioteka w Szkole. - 2021, nr 10, s. 22-23
Zawiera scenariusz zajęć biblioterapeutycznych dotyczących wartości, których celem jest uwrażliwienie uczestników na miłość, przyjaźń, rodzinę i zdrowie oraz rozwijanie w nich umiejętności dostrzegania i doceniania pięknych chwil w życiu i jednocześnie odróżnianie wartości niematerialnych od materialnych.
9. Scenariusze zajęć wspierających rozwój kompetencji emocjonalnych i społecznych młodzieży w szkole ponadpodstawowej / Magdalena Wegner-Jezińska. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia 2022. - 111 s.
Wypożyczalnia: 184533
[Link do katalogu](#)
10. W sieci kryzysu : od hejtu do samobójstw - jak szkoła może pomóc młodym? / Małgorzata Celuch, Marzenna Czarnocka, Bożena Małkowska-Baranowska, Edyta Palicka, Natalia Perek, Julia Przybył, Agata Staroń, Agnieszka Stebelska, Bożena Winczewska. - Warszawa : Wiedza i Praktyka sp. z o.o. 2025. - 214 s.
Wypożyczalnia: 186489
[Link do katalogu](#)