

ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI I MŁODZIEŻY

Zestawienie bibliograficzne w wyborze za lata 2020-2025

Podstawowe kierunki realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2025/2026. Priorytet 4.
Profilaktyka przemocy rówieśniczej. Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, wsparcie w kryzysach psychicznych.

KSIAŻKI

1. Dobrze ze złością. Jak wspierać dzieci i młodzież w konstruktywnym radzeniu sobie ze złością / Katarzyna Zawisza-Mlost [online]. – Warszawa : Ośrodek Rozwoju Edukacji 2021. – 67 s. - [Dostęp 11.08.2025]
Tryb dostępu: <https://ore.edu.pl/wp-content/uploads/2022/01/dobrze-ze-zloscia.-jak-wspierac-dzieci-i-mlodziez-w-konstruktywnym-radzeniu-sobie-ze-zloscia.pdf>
2. 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](#)
3. Mój 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](#)
4. 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](#)
5. Natura a zdrowie psychiczne / redakcja naukowa Magdalena Gawrych[online]. – Warszawa : Akademia Pedagogiki Specjalnej 2022. – 208 s. - [Dostęp 11.08.2025]
Tryb dostępu: <https://libra.ibuk.pl/reader/natura-a-zdrowie-psychiczne-ryszard-kulik-magdalena-275925>
6. 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](#)
7. Promocja zdrowia psychicznego. Od teorii do praktyki /redakcja naukowa Jan Czesław Czałaba, Lidia Zabłocka-Żytka [online]. – Warszawa : Akademia Pedagogiki Specjalnej 2021. – 240 s. - [Dostęp 11.08.2025]
Tryb dostępu: <https://libra.ibuk.pl/reader/promocja-zdrowia-psychicznego-od-teorii-do-praktyki-jan-czeslaw-czabala-krzysztof-275933>
8. Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży / redakcja naukowa Iwona Grzegorzewska, Lidia Cierpiatkowska, Aneta R. Borkowska. - Warszawa : PWN 2020. – 1035 s.
Informatorium. Czytelnia: 159.922 ; Wypożyczalnia: 182682
[Link do katalogu](#)

9. Scenariusze zajęć wspierających rozwój kompetencji emocjonalnych i społecznych młodzieży w szkole ponadpodstawowej / Magdalena Wegner-Jezierska. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia 2022. – 111 s.
Wypożyczalnia: 184533
[Link do katalogu](#)
10. Socjoterapia młodzieży / Barbara Jankowiak, Emilia Soroko. - Warszawa : PWN 2021. – 227 s.
Wypożyczalnia: 183251
[Link do katalogu](#)
11. 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](#)
12. Trauma u młodzieży : konsekwencje i uwarunkowania / Magdalena Kobylarczyk-Kaczmarek, Nina Ogińska-Bulik. - Warszawa : Difin 2023. 220 s.
Wypożyczalnia: 184775
[Link do katalogu](#)
13. Uczeń z zaburzeniami psychicznymi w szkole / Joanna Wachowiak, Monika Rudnik. - Warszawa : Ośrodek Rozwoju Edukacji 2020. – 58 s. - [Dostęp 11.08.2025]
Tryb dostępu: <https://static.zpe.gov.pl/porta/f/res/RmflLRGq28yD2/1630414222/1NCTGQ507aUrUWwtzLPlp70oqw3PgItF.pdf>
14. 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](#)
15. Zarządzanie emocjami – krok w stronę zdrowia psychicznego / Marta Jankowska. – Warszawa : Ośrodek Rozwoju Edukacji 2020. – 42 s. - [Dostęp 11.08.2025]
Tryb dostępu: <https://www.cen.edu.pl/uploads/t.ogniewska/zarzadzanie-emocjami--krok-w-strone-zdrowia-psychicznego.pdf>
16. Zdrowie psychiczne : instrukcja obsługi / Aleksandra Pięta. - Warszawa : Wydawnictwo WAB [2024]. – 293 s.
Wypożyczalnia: 185736
[Link do katalogu](#)
17. Zdrowie psychiczne. Współczesne zagrożenia i możliwości wzmacniania / Ewa Wilczek-Rużyczka, Magdalena Kwak. – Warszawa : PZWL Wydawnictwo Lekarskie 2022. – 164 s. - [Dostęp 11.08.2025]
Tryb dostępu: <https://libra.ibuk.pl/reader/zdrowie-psychiczne-wspolczesne-zagrozenia-i-mozliwosci-wzmacniania-ewa-wilczek-ruzyczka-260482>

ARTYKUŁY Z KSIĄŻEK

1. Praca psychologów wychowawczych w szkole / Anna Oleszkowicz, Anna Cieślík, Grażyna Katra // W: Psychologia wychowania : wybrane problemy. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN SA 2020, S. 319-340
Wypożyczalnia: 182997
[Link do katalogu](#)
2. W trosce o dobrostan psychospołeczny uczniów : edukacja, wsparcie społeczne, pomoc / Ewa Syrek. - 2021 // W: Wspieranie jednostek i grup w różnych wymiarach życia społecznego: aspekty teoretyczno-praktyczne. - Poznań : Wydawnictwo Naukowe UAM 2021, S. 211-226
Wypożyczalnia: 183928
[Link do katalogu](#)

3. Wychowanie zdrowotne / Beata Ziółkowska // W: Psychologia wychowania : wybrane problemy. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN SA 2020, S. 415-429
Wypożyczalnia: 182997
[Link do katalogu](#)
4. Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży : salutogenetyczne i patogenetyczne modele empiryczne i teoretyczne / Lidia Cierpiątkowska, Iwona Grzegorzewska // W: Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN 2020, S. 31-59
Informatorium. Czytelnia: 159.922 ; Wypożyczalnia: 182682
[Link do katalogu](#)
5. Zdrowie psychiczne młodzieży szkolnej w czasie lockdownu w pandemii COVID-19 / Agata Jopkiewicz // W: Szkoła jako przestrzeń budowania edukacyjnego dialogu. - Warszawa : Difin 2021, S. 225-242
Wypożyczalnia: 184168
[Link do katalogu](#)
6. Zdrowie uczniów i problemy z nim związane / Barbara Woynarowska, Lidia Popek, Jacek Pyżalski, Szymon Wójcik, Martyna Popławska, Alicja Długołęcka, Robert Kowalczyk. - 2022. // W: Szkoła i zdrowie jej uczniów i pracowników. - Gdańsk : Harmonia Universalis 2022, S. 79-144
Informatorium. Czytelnia: 613
[Link do katalogu](#)

ARTYKUŁY Z CZASOPISM

1. Dobre praktyki szkolnej ochrony zdrowia psychicznego / Małgorzata Łoskot // Głos Pedagogiczny. - 2021, nr 125, s. 21-23
2. Doświadczenia krzywdzenia oraz dobrostan psychiczny polskich nastolatków w pierwszym okresie pandemii / Renata Szredzińska, Joanna Włodarczyk // Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka [online]. - 2021, nr 2, s. 38-62- [Dostęp 11.08.2025]
Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/1201197>
3. Holistyczne podejście do ochrony zdrowia psychicznego w szkole / Małgorzata Łoskot // Głos Pedagogiczny. - 2020, nr 119, s. 23-26
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. Młode głowy wołają o pomoc / Marta Nowakowska // Życie Szkoły. - 2023, nr 6, s. 40-43
10. Młodzież z zaburzeniami psychicznymi / Tomasz Garstka // Dyrektor Szkoły. - 2020, nr 9, s. 54-57
11. Najczęstsze zaburzenia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży / Małgorzata Łoskot // Głos Pedagogiczny. - 2020/2021, nr 121, s. 28-31

12. Narkotyki, zdrowie psychiczne i redukcja szkód / Jakub Greń, Krzysztof Ostaszewski, Joanna Stefaniu // Serwis Informacyjny Uzależnienia. - 2022, nr 2, s. 28-33
13. Narodowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023-2030 / Katarzyna Syroka-Marczewska // Serwis Informacyjny Uzależnienia. - 2024, nr 1, s. 10-14
14. Nastolatki a cyberprzemoc : wyłaniające się wyzwania i jak je przezwyciężyć? / Marlena Stradomska // Głos Pedagogiczny. - 2024, kwiecień (147), s. 19-25
15. Nastolatki na krawędzi : czego nie wiecie o problemach swoich córek / Marta Niedźwiedzka ; rozmowę przeprowadziła Krystyna Romanowska // Niebieska Linia. - 2023, nr 1, s. 26-28
16. Nowy model ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży / Małgorzata Łoskot // Głos Pedagogiczny. - 2020, nr 120, s. 21-23
17. O profilaktyce raz jeszcze... / Agnieszka Pisarska // Serwis Informacyjny Uzależnienia. - 2023, nr 3, s. 6-13
18. Oblicza bezpieczeństwa / Ewa Maksymowska, Magdalena Majewska // Meritum. - 2023, nr 3, s. 37-43
19. Ochrona zdrowia psychicznego uczniów - zadania szkoły / Małgorzata Łoskot // Głos Pedagogiczny. - 2020, nr 118, s. 20-22
20. Poepidemiczne problemy zdrowia psychicznego uczniów / Małgorzata Łoskot // Głos Pedagogiczny. - 2020, nr 119, s. 8-11
21. Pomoc uczniowi w kryzysie / Kamila Lenkiewicz, Tomasz Rowiński // Dyrektor Szkoły. - 2022, nr 2, s. 76-79.
22. 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 11.08.2025]
Tryb dostępu: <https://www.psychiatria.com.pl/artukul.php?a=1019>
23. Radzenie sobie z emocjami / Ewa Poradowska // Dyrektor Szkoły. - 2020, nr 7, s. 34
24. Szkolny program ochrony zdrowia psychicznego : metody i narzędzia ewaluacyjne / Małgorzata Łoskot // Głos Pedagogiczny. - 2021, nr 124, s. 17-20
25. Szkolny program ochrony zdrowia psychicznego uczniów. Część I, Diagnoza potrzeb i problemów szkolnej społeczności / Małgorzata Łoskot // Głos Pedagogiczny. - 2021, nr 122, s. 31-34
26. 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
27. Terapia akceptacji i zaangażowania (ACT) jako metoda wsparcia wybranych zaburzeń psychicznych dzieci i młodzieży / Amanda Błaszczak // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2023, nr 2, s. 17-25
28. Wychowanie ku zdrowiu psychicznemu / Paulina Pawlak // Niebieska Linia. - 2022, nr 5, s. 9-11
29. Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w Polsce : wyzwania i rekomendacje / Sylwia Kluczyńska, Ewa Sokołowska // Psychologia Wychowawcza [online]. - 2023, nr 27, s. 67-77 - [Dostęp 11.08.2025]
Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/55795127>
30. Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w roku 2020 na podstawie rozmów w 116 111 – telefonie zaufania / Paulina Dąbrowska // Dziecko Krzywdzone. - 2021, nr 2, s. 63-75- [Dostęp 11.08.2025]
Tryb dostępu: <https://dzieckokrzywdzone.fdds.pl/index.php/DK/article/download/802/651>

31. Zdrowie psychiczne młodzieży / Małgorzata Wójtowicz-Szeffler, Izabela Grzankowska, Monika Deja // Remedium.- 2023, nr 3, s. 17-19
32. Życie z zaciągniętym hamulcem, czyli o niskiej samoocenie uczniów / Marta Nowakowska // Głos Pedagogiczny. - 2023, wrzesień (142), s. 33-36

RAPORTY

1. Ogólnopolskie badanie jakości życia dzieci i młodzieży w Polsce. Raport Rzecznika Praw Dziecka. – Warszawa 2022. - [Dostęp 11.08.2025]
Tryb dostępu: <https://brpd.gov.pl/wp-content/uploads/2022/03/Za%C5%82%C4%85cznik-do-informacji-o-dzia%C5%82alno%C5%9Bci-RPD-za-rok-2021-Raport-z-og%C3%B3lnopolskiego-badania-jako%C5%9Bci-%C5%BCycia-dzieci-w-Polsce-PDF-42MB.pdf>
2. Dzieci się liczą. Raport Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. - Warszawa 2022. - [Dostęp 11.08.2025]
Tryb dostępu: https://fdds.pl/_Resources/Persistent/5/2/2/d/522d74049ede89dba15f7bcd887f14555df37da9/Raport%20FDDS%20-%20Dzieci%20si%C4%99%20Lic%C4%85%202022.pdf
3. Profilaktyka problemów zdrowia psychicznego w młodzieżowych ośrodkach wychowawczych w 2020. Wyniki badania ankietowego / Marta Paluch. – Warszawa : ORE 2021. - [Dostęp 11.08.2025]
Tryb dostępu: <https://ore.edu.pl/wp-content/uploads/2021/07/profilaktyka-problemow-zdrowia-psychicznego-w-mlodziezowych-osrodkach-wychowawczych-w-2020-roku.-wyniki-badania-ankietowego.pdf>
4. Młodzież 2021. Raport z badań ilościowych zrealizowanych przez Fundację CBOS, luty 2022
https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2023/01/Mlodziez-2021-raport_uzupelniony.pdf
5. Poprawa ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Polsce. Raport regulacyjny, 2024. - [Dostęp 11.08.2025]
Tryb dostępu: https://rzmlaw.com/wp-content/uploads/2024/06/Raport-Poprawa_ochrony_zdrowia_psychicznego_dzieci_mlodziezy_w_Polsce.pdf

Olsztyn 11.08.2025 r.

Opracowanie: Małgorzata Zmudczyńska