



## **Wspieranie rozwoju i zdrowia psychicznego uczniów**

(wybór materiałów ze zbiorów Biblioteki Pedagogicznej CEN w Łomży)

### **Książki**

1. **Bufory stresu : jak rozwijać odporność psychiczną dziecka** / Iwona Sikorska. - Kraków : Wydaw. Edukacyjne, 2011. Sygnatura: 89289
2. **10 minut uważności : jak pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem i strachem** / Goldie Hawn, Wendy Holden. - Warszawa : MT Biznes, 2013 Sygnatura: 85531
3. **Jak wspierać dzieci w kryzysie? : poradnik dla rodziców nie tylko na czas globalnej pandemii** / Małgorzata Taraszkiewicz, Zofia Nalepa. - Poznań : Święty Wojciech Wydawnictwo, 2020. Sygnatura: 92644
4. **Daj przestrzeń i bądź blisko : mindfulness dla rodziców i ich nastolatków** / Eline Snel. - Warszawa : CoJaNaTo B. Łyszkowska, 2017. Sygnatura: 89850
5. **Dorastanie bez lęku** / Sheri L. Turrell, Christopher McCurry, Mary Bell. - Sopot : GWP, 2021. Sygnatura: 93103
6. **Dzielne dzieci! : wspieranie odporności psychicznej w wieku przedszkolnym** / Iwona Sikorska, Jolanta Sajdera, Marta Paluch-Chrabąszcz. - Kraków : Wydaw. Edukacyjne, 2017. Sygnatura: 89374
7. **Korygowanie samooceny uczniów gimnazjum** / Danuta Wosik-Kawala. - Lublin : Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2007. Sygnatura: 79249czytelnia
8. **Nastolatek a depresja : praktyczny poradnik dla rodziców i młodzieży** / Konrad Ambroziak, Artur Kołakowski, Klaudia Siwek. - Sopot : GWP, 2018. Sygnatura: 90594
9. **Odporność psychiczna : strategie i narzędzia rozwoju** / Doug Strycharczyk, Peter Clough. - Sopot : Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 2017. Sygnatura: 90006
10. **Odporność psychiczna w okresie dzieciństwa** / Iwona Sikorska. - Kraków : Wydaw. UJ, 2016. Sygnatura: 88046
11. **Radzenie sobie młodzieży w sytuacjach trudnych** / Danuta Borecka-Biernat, Paweł Kurtek, Agata Woźniak-Krakowian. - Warszawa : Difin, 2018. Sygnatura: 93152
12. **Samoregulacja w szkole : spokój, koncentracja i nauka** / Stuart Shanker. - Warszawa : Wydaw. Mamania - Grupa Wydaw. Relacja, 2019. Sygnatura: 91591
13. **Self-regulation : szkolne wyzwania : opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę** / Agnieszka Stażka-Gawrysiak. - Kraków : Znak Emotikon, 2020. Sygnatura: 92627
14. **Skuteczne interwencje w pracy z młodymi ludźmi z grup ryzyka** / pod red. Kathryn Geldard. - Warszawa : Wydawnictwo Edukacyjne Parpamedia, 2010. Sygnatura: 84984czytelnia

15. **Stres dzieci w młodszym wieku szkolnym : objawy, przyczyny, możliwości przeciwdziałania** / Małgorzata Cywińska. - Poznań : Wydaw. Nauk. UAM, 2017. Sygnatura: 89162
16. **Stres w środowisku edukacyjnym młodzieży** / Stanisław Korczyński. - Warszawa : Difin, 2015. Sygnatura: 85878, 90955
17. **Techniki i metody relaksacyjne w wychowaniu, edukacji i terapii : scenariusze pracy z dziećmi i młodzieżą** / Gabriela Dobińska, Angelika Cieślikowska-Ryczko. - Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2019. Sygnatura: 92238
18. **Środowisko, młodzież, zdrowie : pedagogiczne i psychologiczne wymiary zagrożeń życia i rozwoju młodzieży** / red. nauk. Jan A. Malinowski, Aleksander Zandecki. - Toruń : "Akapit", 2007. Sygnatura: 79407czytelnia
19. **Umiejętności terapeutyczne nauczyciela** / Gail King ; przekł. Jolanta Bartosik. - Gdańsk : Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 2003. Sygnatura: 77593
20. **Uzależnienia medialne czyli O patologicznym wykorzystaniu mediów i ich wpływie na nasze zdrowie oraz życie naszych dzieci** / Agnieszka Ogonowska. - Kraków : Wydaw. Edukacyjne, 2014. Sygnatura: 86930
21. **Współczesne zagrożenia rozwojowe dzieci i młodzieży** / pod red. Aleksandry Chudzik. - Łódź : Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej, 2008. Sygnatura: 80839
22. **Z badań nad zdrowiem psychicznym uczniów : wstęp do działań profilaktycznych szkoły** / pod red. Marii John-Borys i Zofii Dołęgi. - Katowice : Wydaw. Uniwersytetu Śląskiego, 2006. Sygnatura: 79050czytelnia, 80004
23. **Zagrożenia dla rozwoju współczesnej młodzieży** / red. nauk. Wiesława Walc. - Rzeszów : Wydaw. UR, 2015. Sygnatura: 86555

#### Artykuły z czasopism

1. **Hortiterapia i inne formy kontaktu z przyrodą jako wsparcie wychowawcze w pandemicznych (i nie tylko) czasach** / Ewa Rojewska // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2022, nr 4, s. 47-58
2. **Jak stymulować odporność psychiczną (resilience) dziecka?** / Marta Majorczyk // Bliżej Przedszkola. - 2017, nr 10, s. 11-13
3. **Jak zdobyć siłę i odporność psychiczną?** / Aleksandra Kubala-Kulpińska // Życie Szkoły. - 2020, nr 7, s. 21-25
4. **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
5. **Mindfulness - nowa moda czy realne wsparcie? : nauczyciel i praktyka uważności** / Agnieszka Pawłowska // Biblioteka w Szkole. - 2021, nr 6, s. 6-9
6. **"Mindfulness" - trening uważności dzieci i młodzieży w profilaktyce cyberprzemocy** / Anna Gregorek // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2018, nr 1, s. 30-38
7. **Mindfulness w edukacji - zbyteczność, szansa czy konieczność?** / Justyna Kosz-Szumaska // Edukacja Wczesnoszkolna. - 2020/2021, nr 1, s. 1 07-117
8. **Mindfulness w klasie** / Dorota Zająć // Życie Szkoły. - 2022, nr 9, s. 16-20

9. **Odporność psychiczna uczniów** / Małgorzata Pomianowska // Dyrektor Szkoły. - 2018, nr 12, s. 57-59
10. **Pierwsza pomoc psychologiczna** / Tomasz Garstka // Dyrektor Szkoły. - 2022, nr 2, s. 68-71
11. **Pomoc psychologiczno-pedagogiczna on-line** / Włodzimierz Kaleta // Wczesna Edukacja. - 2021, nr 1, s. 19-21
12. **Pomoc uczniowi w kryzysie** / Kamila Lenkiewicz, Tomasz Rowiński // Dyrektor. - 2022, nr 2, s. 76-79
13. **Przed wszystkim rozmawiajmy z dziećmi** / Tomasz Grzyb ; rozm. Tadeusz Pulcyn // Remedium. - 2021, nr 10, s. 7-9
14. **Self-Reg w praktyce. Jak pomóc uczniom rozpoznawać stresory i stosować strategie radzenia sobie z nimi?** / Agnieszka Ludorowska // Życie Szkoły. - 2023, nr 1, s. 17-20
15. **Wspieranie rezyliencji u dzieci i nastolatków** / Marta Komorowska // Remedium. - 2020, nr 6, s. 16-17
16. **Współczesne zagrożenia dla zdrowia psychicznego młodzieży - nowymi wyzwaniami edukacyjnymi** / Elżbieta Łuczak // Kwartalnik Pedagogiczny. - 2019, nr 2, s. 150-162
17. **Zagrożenia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w okresie pandemii COVID-19 w opiniach podkarpackich nauczycieli** / Małgorzata Zaborniak-Sobczak, Monika Drozd // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2022, nr 1, s. 29-40
18. **Zdrowie psychiczne a rozwój technologii informacyjno-komunikacyjnych** / Aleksandra Kubala-Kulpińska // Biologia w Szkole. - 2019, nr 3, s. 34-40
19. **Zdrowie psychiczne, higiena psychiczna - edukacja dla dobrostanu psychicznego – aktualność koncepcji i poglądów Kazimierza Dąbrowskiego** / Ewa Syrek // Pedagogika Społeczna. - 2019, nr 3, s. 201-211

### **Multimedia**

1. **Zdrowie psychiczne - jak o nie dbać w wieku szkolnym** [Film] / reż. i zdj. Marcin Wołkowicz [i in.]. - Piaseczno : Multieducatio, [2019]. - 1 dysk optyczny (DVD) (21 min) : dźwięk, kolor ; 12 cm. - Seria: Zanim Pojawią się Problemy - Profilaktyka Uniwersalna [3]

Oprac. Bożena Malinowska  
Biblioteka Pedagogiczna  
Centrum Edukacji Nauczycieli w Łomży  
2023 r.