

## **JAK PRACOWAĆ Z UCZNIEM W CZASIE PANDEMII? TECHNIKI I METODY RELAKSACYJNE**

**Zestawienie bibliograficzne z wideokonferencji (26.01.2021 r.)**

### **CYFROWY DOBROSTAN, ZAGROŻENIA CYFROWEGO ŚWIATA**

- Apteczka literacka wsparciem rozwoju dziecka  
<http://wielki-czlowiek.pl/apteczka-literacka-wsparciem-rozwoju-dziecka>
- Cyfrowy dobrostan - scenariusz zajęć  
<https://asyinternetu.szkoiazklasa.org.pl/materialy/?program=asy-internetu>
- Domowe Zasady Ekranowe  
<https://www.domowezasadyekranowe.fdds.pl/>
- E-book pod red. prof. Jacka Pyżalskiego „Edukacja w czasach pandemii koronawirusa”  
<https://zdalnie.edu-akcja.pl/#pobierz-ebooka>
- Fundacja Dbam o mój zasięg  
<https://dbamomozasieg.com/>
- Mama, tata, tablet....  
<http://mamatatatablet.pl>
- Samsung. CyfrOFFy kONtakt (materiały edukacyjne)  
<https://cyfroffykontakt.samsung.pl/>

- Zadbaj o dziecięcy mózg

<https://www.youtube.com/watch?v=reBzTX6UO5E>

## TERAPEUTYCZNA WARTOŚĆ KSIĄŻKI

- Książki na receptę

<https://reading-well.org.uk/>

- Materiały o koronawirusie i epidemii dla uczniów, rodziców i nauczycieli

<https://biblioteka.womczest.edu.pl/new/literatura-dla-dzieci-o-koronawirusie-o-zagrozeniu-epidemia>

- Zadbajmy o siebie – projekt centrum cyfrowego

<https://centrumcyfrowe.pl/pakiet-dla-nauczycieli/>

## LITERATURA BIBLIOTERAPEUTYCZNA

1. Bajkoterapia : o lękach i nowej metodzie terapii / Maria Molicka. – Poznań : Media Rodzina, 2002  
 „Bajka o słonku” – Maria Molicka  
 „Bajka o małym kotku” – Maria Molicka  
 „Bajka o wróbelku” – Maria Molicka  
 „Bajka o małym niedźwiadku” – Maria Molicka
2. Bajki relaksacyjne / Genowefa Surniak. – Poznań : Wydaw. WBPiCAK, 2008
3. Bajeczne mikstury czyli bajki psychoterapeutyczne, psychoedukacyjne i relaksacyjne / Elżbieta Śnieżkowska-Bielak. – Gdańsk : Wydaw. Harmonia, 2015
4. Daj przestrzeń i bądź blisko : mindfulness dla rodziców i ich nastolatków / Eline Snel. - Warszawa : CoJaNaTo Blanka Łyszkowska, 2017



5. Jak rozwijać wiarę w siebie : 35 ćwiczeń dla dzieci w wieku 3-10 lat / Gilles Diederichs. – Wydaw. Jedność, cop. 2016
6. Jesteś kimś wyjątkowym : relaksacje dla dzieci / Martyna Broda. - Warszawa : Wydaw. Mamania. – Grupa Wydawnicza Relacja, 2020
7. Mindfulness dla dzieci : pomóż swojemu dziecku osiągnąć spokój i zadowolenie od śniadania do dobranocki / Uz Afzal. - Łódź : Studio Koloru, 2020
8. Mindfulness znaczy sati : 25 ćwiczeń rozwijających mindfulness / Tomasz Kryszczyński. - Gliwice : Helion, 2020
9. Moja supermoc : uważność i spokój żabki : historie, gry i zabawy mindfulness / Eline Snel. – Warszawa : CoJaNaTo, cop. 2018
10. Moje dziecko się boi : jak mogę mu pomóc? / Magdalena Lange-Rachwał. - Warszawa : Difin, 2019
11. Rezyliencja : jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia / Forrest Hanson, Rick Hanson. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2020
12. Self-Reg : jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości / Stuart Shanker, Teresa Barker. - Warszawa : Grupa Wydawnicza Relacja - Mamania, cop. 2016
13. Self –Reg : opowieści dla dzieci o tym jak działać gdy emocje biorą górę / Agnieszka Stążka-Gawrysiak. – Kraków : Wydawnictwo Znak, 2019
14. Self-Reg : szkolne wyzwania / Agnieszka Stążka-Gawrysiak. - Kraków : Wydawnictwo Znak, 2020
15. Techniki i metody relaksacyjne w wychowaniu, edukacji i terapii : scenariusze pracy z dziećmi i młodzieżą / Gabriela Dobińska, Angelika Cieślikowska-Ryczko. – Łódź : Wydaw. Uniwersytetu Łódzkiego, 2019
16. Uważność małej żabki : ćwiczenia uważności dla rodziców i ich maluchów / Eline Snel. – Warszawa : CoJaNaTo Blanka Łyszkowska, 2019
17. Uważność i spokój żabki : ćwiczenia uważności dla dzieci... i ich rodziców / Eline Snel. - Warszawa : CoJaNaTo Blanka Łyszkowska, cop. 2015



18. Wielki wulkan gniewu : bajka z elementami relaksacji dla dzieci rozłuszczonych / Agnieszka Borowiecka, Gabriela Gąsienica // *Blżej Przedszkola*. - 2015, nr 2, s. 18-21
19. Wspomaganie rozwoju dzieci nieśmiałych poprzez wizualizację i inne techniki arteterapii / Joanna Gładyszewska-Cylulko. - Kraków : Oficyna Wydaw. Impuls, 2007
20. Zabawy integracyjne i nie tylko / Dorota Niewola. - Kraków : Oficyna Wydaw. Impuls, 2012

## **SERIA KSIĄŻEK O UWAŻNOŚCI KRAINA UWAŻNOŚCI**

- Autor: Agnieszka Pawłowska
  - Kotka Wiktoria i magia uważności
  - Lew Staszek i siła uważności
  - Niedźwiadek Albert – uważność i wybaczenie
  - Nietoperzyca Kaja i piękno uważności
  - Przyjaciele z Krainy Uważności – komunikacja
  - Szczurek Rysio i smak uważności
  - Tygrysek Erwinek i energia uważności
  - Wiewióreczka Leti - uważność i życzliwość wobec siebie
  - Wilczek Leon - odwaga i uważność
- Słuchowiska Kraina Uważności (audiobook) / Agnieszka Pawłowska, Daniel Moszczyński



## KSIĄŻKI O WARTOŚCIACH

1. 12 ważnych opowieści. Polscy autorzy o wartościach. - Poznań : Wydaw. Publicat S. A., 2019 (Centrum Edukacji Dziecięcej)
2. Gorzka czekolada i inne opowiadania o ważnych sprawach / Paweł Beręsewicz i in. – Warszawa : Prószyński Media : Fundacja „ABCXXI-Cała Polska czyta dzieciom”, 2016
3. Gorzka czekolada : nowe opowiadania o ważnych sprawach. T. 2 / Paweł Beręsewicz i in. – Warszawa : Prószyński Media : Fundacja „ABCXXI-Cała Polska czyta dzieciom”, 2019
4. Król / Katarzyna Ryrych. – Łódź : Wydaw. Literatura, 2019
5. Pralnia pierza : opowiadania o tym, co ważne / Dorota Combrzyńska-Nogała. – Łódź : Wydaw. Literatura, 2019
6. Zielony i Nikt / Małgorzata Strzałkowska. – Warszawa : Wyd. Bajka, 2014

## DLA RELAKSU

1. Balsam dla duszy nauczyciela czyli Opowiadania, które otworzą serca nauczycieli i ukoją ich dusze / zebrane i spisane przez Jacka Canfielda i Marka Victora Hansena ; przełożyła Magdalena Hermanowska. - Poznań : Dom Wydawniczy Rebis, 2018
2. Dwoje ludzi / Iwona Chmielewska. - Poznań : Media Rodzina, cop. 2014

## KSIĄŻKA DLA SENIORA

1. Seria książek Reginy Brett (amerykańska pisarka) np. *Jesteś cudem* – rozdział *Wyolbrzymiaj dobro*
2. Książki Philla Bosmans'a – flamanadzkiego pisarza i kapłana katolickiego np. *Żyć każdym dniem*
3. *365 krótkich opowiadań dla ducha* – Bruno Ferrero (pisarz, salezjanin)

