



**Wybór literatury na podstawie zbiorów**

**Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Słupsku**

**LĘK – jak sobie radzić**

**Wydawnictwa zwarte**

Ciarrochi Joseph, Haynes Louise. Idź własną drogą : jak żyć w zgodzie ze sobą i realizować marzenia dzięki technikom terapii ACT / przekład Sylwia Pikiel. - Wydanie pierwsze w języku polskim. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2021. -166 s.

Clark David A., Beck Aaron. Zaburzenia lękowe : podręcznik z ćwiczeniami opartymi na terapii poznawczo-behawioralnej / tłumaczenie Michał Zagrodzki. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2018. -303 s.

Lange-Rachwał Magdalena. Moje dziecko się boi : jak mogę mu pomóc?. - Warszawa : Difin, 2019. -224 s.

Majerek Bożena. Niepewność w społeczeństwie współczesnym : studium socjopedagogiczne. - Kraków : Oficyna Wydawnicza "Impuls", 2018. -350 s.

Petitfils Roy. Jak pomóc nastolatkom w walce ze stresem, lękiem i depresją? / przekład Laura Bigaj. - Kraków : eSPe, 2021. -177 s.

Pittman Catherine M., Karle Elizabeth M. Zalękniony mózg : jak dzięki sile neuronauki pokonać zaburzenia lękowe, ataki paniki i zamartwianie się / tł. Aleksandra Haduła. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2018. -270 s.

Przedszkole w sytuacji trudnej : zdążyć z pomocą / redakcja naukowa Beata Szurowska. - Warszawa : Difin, 2019. -312 s.

Taylor Helen, Graham Vicki, McConachie Helen, Le Conter Ann, Rodgers Jacqui, ONeill Jan, Ozsivadji. Poznajemy uczucia : podręcznik pracy z lękiem : przewodnik dla trenerów grupowych / przekład: Dorota Szatkowska-Jaskuła. - Gdańsk : Harmonia Universalis, 2019. -94 s.

Wilson Kelly G. W sieci natrętnych myśli : jak uwolnić się od bezustannej walki z lękiem i niepokojem. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2018. -213 s.

Zaleski Zbigniew. Psychologia lęku przed przyszłością. - Warszawa : Difin, 2018. -150 s.

**Artykuły z czasopism**

Ankieta pomocna przy ocenie lęków ucznia pod kątem specyficznych fobii dziecięcych / // Głos Pedagogiczny. - 2018, nr 97, s.33

Asertywnie z emocjami. Lęk, smutek, gniew: tłumić czy uwalniać - fakty i mity / Goetz Magdalena // Głos Nauczycielski. - 2018, nr 23, s.15

Bajkoterapia w pracy nad lękami dzieci w przedszkolu / Litwinow Monika // Wychowanie w Przedszkolu.
- 2020, nr 1, s.52-57

Być jak skała - czyli o tym, jak polubić siebie i oswoić lęk przed zmianą / Tumiłowicz Justyna // Biblioteka
w Szkole. - 2020, nr 10, s.35-37

Czy jest lek na lęk? / Goetz Magdalena // Głos Nauczycielski. - 2018, nr 29-30, s.22

Depresja, lęk i bezsenność - kobiece dolegliwości? / Gustavsson Katarzyna, Wichniak Adam // Psychologia w praktyce. - 2021, nr 1, s.56-60

Dziecięce strachy i lęki. Jak sobie z nimi radzić? / Goetz Magdalena // Głos Nauczycielski. - 2019, nr 42, s.16

Dziecko w żałobie po śmierci rodzeństwa - przegląd wybranych aspektów teoretycznych i empirycznych / Gindrich Piotr Alfred // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2020, nr 10, s.41-53

Dziecko z zaburzeniami lękowymi w przedszkolu - jak je rozpoznać, jak je wspierać? / Wentrych Agnieszka // Bliżej Przedszkola. - 2021, nr 5, s.8-11

Fobie, lęki i zaburzenia XXI wieku / Kubala-Kulpińska Aleksandra // Biologia w Szkole. - 2018, nr 5, s.37-40

Gdy dziecko się boi / Kożuchowska Maria // Remedium. - 2018, nr 10, s.11-13

Gdy lęk staje się problemem. Jak sobie z nim radzić? / Goetz Magdalena // Głos Nauczycielski. - 2019,
nr 45, s.16

Jak oswoić się z lękiem / Goetz Magdalena // Głos Nauczycielski. - 2018, nr 33-34, s.23

Jak pomóc dziecku po doświadczeniu straty? / Hinc Magdalena // Wychowawca. - 2019, nr 7-8, s.39-41

Jak wspierać dzieci, kiedy się boją? / Ludorowska Agnieszka // Wychowanie w Przedszkolu. - 2020, nr 4-5, s.33-36

Jak wspierać ucznia w radzeniu sobie z lękiem i napięciem? / Sikora Jagoda // Głos Pedagogiczny. - 2021, nr 126, s.38-42

Kiedy lęk staje się przeszkodą? - cz. I / Chojnacka Kaja, Wanio Katarzyna // Remedium. - 2019, nr 7-8,
s.26-27

Kruk Skarpetka dla przedszkolaków. [Nele Moost] / Engler Maria // Remedium. - 2021, nr 1, s.16-17

Lęk i stres wpływa na nasz poziom satysfakcji z pracy i życia prywatnego / Kliszcz Joanna // Magazyn Pielęgniarki i Położnej. - 2019, nr 1-2, s.6-7

Lęk społeczny i specyficzne fobie u dzieci / Komorowska Marta // Remedium. - 2019, nr 6, s.12-13

Lęk w szkole - jak pomóc dziecku? / Vogt-Kostecka Maja // Remedium. - 2020, nr 10, s.8-10

Lęk w życiu nastolatka. Jak zrozumieć emocje nastolatka i być wspierającym dorosłym? / Dyberny Paweł // Charaktery. - 2020, nr 6-7, s.64-67

Metoda małych kroków. Część II. Pomagamy dzieciom pokonać lęk przed wystąpieniami publicznymi / Goetz Magdalena // Głos Nauczycielski. - 2018, nr 21, s.12

Na lęk i zwątpienie. "Podwójny rocznik" - specyficzne potrzeby uczennic i uczniów / Goetz Magdalena // Głos Nauczycielski. - 2019, nr 35, s.14

Nie strach się bać. Jak walczyć z lękiem i rozwijać odwagę? / Kubala-Kulpińska Aleksandra // Życie Szkoły. - 2021, nr 2-3, s.38-44

Nie tylko dla terapeutów. Fobia społeczna dzieci i młodzieży - przegląd programów i podręczników / Machura Aleksandra // Głos Nauczycielski. - 2022, nr 13, s.18

Niepokój, lęk czy przewlekły stres? Symptomy umożliwiające rozpoznanie ucznia w kryzysie psychologicznym na podstawie studium przypadku / Krawczyk Anna // Głos Pedagogiczny. - 2022, nr 130, s.22-27

Normalne czy niepokojące? / Goetz Magdalena // Głos Nauczycielski. - 2019, nr 43, s.16

Oswoić się z lękiem? / Goetz Magdalena // Głos Nauczycielski. - 2018, nr 31-32, s.22

Oswoić stres. Ale jak? Pomagamy dzieciom pokonać lęk przed wystąpieniami publicznymi / Goetz Magdalena // Głos Nauczycielski. - 2018, nr 20, s.14

Przegląd dziecięcych stresów szkolnych / Łoskot Małgorzata // Głos Pedagogiczny. - 2018, nr 96, s.58-61

Przestanę się liczyć! FOMO - epidemia lęku przed wypadnięciem z obiegu / Goetz Magdalena // Głos Nauczycielski. - 2018, nr 44-45, s.16

Radzenie sobie z własnym lękiem - profilaktyka uzależnień dzieci i młodzieży / Sierota Agata // Remedium. - 2021, nr 5, s.11-12

Rytuały a oswajanie tabu / Stępień-Rejszel Kamila // Charaktery. - 2020, nr 9, s.23-28

Różne oblicza lęku i jego przełamywanie w wychowaniu fizycznym / Kamień Dorota // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2018, nr 6, s.10-15

Szkolne tematy tabu - jak pomóc dzieciom w przejściu żałoby / Meslin Anna // Życie Szkoły. - 2018, nr 4, s.10-13

Słoiczek pełen strachu. [lęk] / Szymczak-Ryczel Joanna // Biblioteka w Szkole. - 2020, nr 10, s.26-27

Uwaga! Lęk separacyjny / Goetz Magdalena // Głos Nauczycielski. - 2018, nr 29-30, s.20

W dobie pandemii i izolacji. W świecie emocji, jak sobie z nimi radzić? / Goetz Magdalena // Głos Nauczycielski. - 2020, nr 14-15, s.18-19

Zaburzenia lękowe czy zaburzenia nastroju - jakie przejawy umożliwiają ich rozpoznanie u ucznia i właściwą reakcję / Krawczyk Anna // Głos Pedagogiczny. - 2022, nr 129, s.65-70

Zaraźliwy lęk. [dodatek] / Cieśla Aneta // Charaktery. - 2020, nr 4-5, s. XVIII-XXI

Zastosowanie neuronauki w leczeniu lęku. Integracja neuronauki z psychoterapia w praktyce / Czekaj Barbara // Psychologia w praktyce. - 2018, nr 2, s.3-7

Zrozumieć lęk / Kloskowska Adriana // Życie Szkoły. - 2021, nr 1, s.20-24

Zrozumieć lęk. Jak skutecznie radzić sobie z niepokojem, obawą czy paniką? / Kloskowska Adriana // Głos Pedagogiczny. - 2021, nr 121, s.36-39

Ćwiczenia w praktykowaniu wybranych elementów MINDFULNESS. Klasowe warsztaty ze skutecznych metod radzenia sobie z obniżonym nastrojem / Kloskowska Adriana // Głos Pedagogiczny. - 2022, nr 130, s.58-60