**OSWOIĆ LĘK…**

wybór najnowszych materiałów z zasobów

Pomorskiej Biblioteki Pedagogicznej w Słupsku

**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.

Hofmann Stefan G.. Ponad lękiem : strategie terapii poznawczo-behawioralnej i uważności pozwalające przezwyciężyć lęk, strach i zamartwianie się / przekład: Sylwia Pikiel. – Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Pedagogiczne, 2022. -199 s.

Moje niepokoje: jak radzić sobie z lękiem i stresem, wykorzystując techniki uważności: 55 ćwiczeń dla dzieci w wieku 8-12 lat / Amy Nasamran ; przekład Agnieszka Pałynyczko-Ćwiklińska. – Wydanie pierwsze w języku polskim 2023 rok Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2023. -139 s.

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

Wyzwania wychowania w świetle problemów dzieci i młodzieży / redakcja naukowa Beata Ziółkowska, Magdalena Miotk-Mrozowska, Jarosław Ocalewski. – Warszawa : Difin, 2023. -285 s.

**Artykuły z czasopism**

Bezsenność w okresie adolescencji - od diagnozy do edukacji i terapii / Kubiak Hanna // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2022, nr 4, s.17-34

Co nam daje lęk? / Pilich // Charaktery. - 2023, nr 9-10, s.62-63

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

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

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

Gdy niepewność i lęk idą w parze - co możemy z tym zrobić? / Uliasz Dorota // Magazyn Pielęgniarki i Położnej. - 2022, nr 5, s.40-41

Gdy szkoła budzi lęk / Nowakowska Marta // Głos Pedagogiczny. - 2023, nr 139, s.39-41

Jak wesprzeć przedszkolaki w radzeniu sobie z lękiem? / Krawczyk Anna // Wychowanie   
w Przedszkolu. - 2022, nr 6, s.6-10

Jak wspierać ucznia w radzeniu sobie z lękiem i napięciem / Sikora Jagoda // Życie Szkoły. - 2021,   
nr 10, s.31-34

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

Milczenie nie zawsze jest złotem. Mutyzm wybiórczy - o lęku bez lęku. Podsumowanie II edycji projektu / Czujak Anna // Głos Nauczycielski. - 2023, nr 10, s.18

Moja trema, moje wsparcie - jak opanować tremę, nim ona opanuje nas / Kaleńska-Rodzaj Julia // Charaktery. - 2023, nr 2, s.78-83

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

Nieoczywiste oblicze lęku / Karmolińska-Jagodzik Ewa // Charaktery. - 2023, nr 2, s.48-53

Niepokojące zachowania dzieci / Garstka Tomasz // Dyrektor Szkoły. - 2022, nr 6, s.75-77

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

O Zuzi, która bała się wizyty u dentysty / Daniek-Salawa Jadwiga // Bliżej Przedszkola. - 2022,   
nr 7-8, s.57

Oswoić lęk, czyli jak być nastolatkiem / Engler Maria // Remedium. - 2022, nr 11, s.29-30

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

Wspierająca rola nauczyciela w kontakcie z dzieckiem z mutyzmem wybiórczym / Czujak Anna // Wychowawca. - 2022, nr 1, s.15-17

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

Zaburzenia lękowe czy zaburzenia nastroju - jakie przejawy umożliwiają ich rozpoznanie u ucznia   
i właściwą reakcję? [lek, fobie, mutyzm, zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne / Krawczyk Anna // Życie Szkoły. - 2022, nr 2-3, s.33-38

Zastosowanie terapii poznawczo-behawioralnej w terapii zaburzeń lękowych / Głukowska-Sobol Agnieszka // Terapia specjalna dzieci i dorosłych. - 2021, nr 17, s.29-36

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