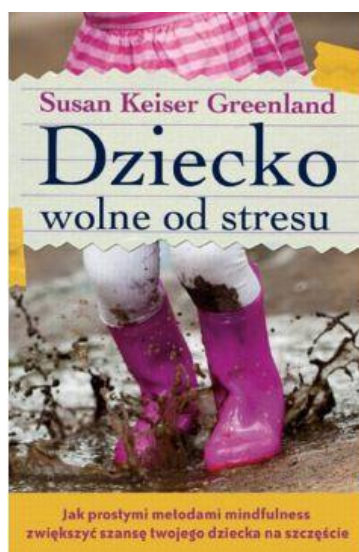


STRES I EMOCJE TOWARZYSZĄCE POWROTOWI DO SZKOŁY

Zestawienie bibliograficzne w wyborze



I. Pozycje zwarte

1. Afzal Uz. Mindfulness dla dzieci :pomóż swojemu dziecku osiągnąć spokój i zadowolenie od śniadania do dobranocki. -- Wydanie I. -- Łódź : Studio Koloru, 2020. Przewodnik oferuje praktyczne ćwiczenia, które dzieci w wieku 4-11 lat mogą wykonywać wraz z rodzicami. Wyjaśnia, co to jest mindfulness i jak ją praktykować. Pomaga zajęтым rodzicom wspierać dzieci przez cały dzień, od pobudki – przez posiłki, kryzysy, naukę, wyzwania związane z czasem spędzonym przed ekranem i komunikacją – do dobranocki. Te proste zadania nauczą dzieci w pozytywny sposób radzić sobie z emocjami, zwiększą ich pewność siebie i koncentrację, jak również pomogą im w przechodzeniu z klasy do klasy.
2. Greenberg Melanie. Mózg odporny na stres :zapanuj nad emocjonalną reakcją na stres, wykorzystując naturalne właściwości mózgu. -- Wydanie I. -- Poznań : Dom Wydawniczy Rebis, 2018.
3. Greenland Susan Kaiser. Dziecko wolne od stresu :jak prostymi metodami mindfulness zwiększyć szansę twojego dziecka na szczęście. -- Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2012.
Książka opisuje techniki ćwiczenia uważności w oparciu o metodę doktora Jona Kabat-Zinna. Jest podsumowaniem ponad dziesięcioletniego doświadczenia autorki w uczeniu dzieci uważnej obecności. Zawiera skuteczne ćwiczenia, gry i zabawy, z których mogą korzystać rodzice i nauczyciele, chcący w przyjemny sposób pomóc dzieciom i młodzieży w rozwijaniu równowagi emocjonalnej, pomysłowości i koncentracji.
Wraz z dziećmi uczą się, jak walczyć ze stresem w czasach, gdy doświadczamy większych niż kiedykolwiek napięć. Te oparte na zabawie i przyjazne dzieciom i młodzieży techniki pogłębią ich uważność, będą skutecznym sposobem w walce ze stresem, pomogą radzić sobie z wieloma problemami: bezsennością, objadaniem się, ADHD, perfekcjonizmem, niepokojem, przewlekłym bólem, zmęczeniem, apatią. Trening uważności wpłynie pozytywnie na wyniki w nauce, a także na umiejętności interpersonalne i emocjonalne.

4. Hased Craig, Chambers Richard. Uważne uczenie się :zredukuj stres i zwiększ produktywność mózgu, by uczyć się efektywnie. -- Wydanie pierwsze. -- Warszawa : Studio Blok, 2018.
5. Heszen-Niejodek Irena. Psychologia stresu :korzystne i niekorzystne skutki stresu życiowego. -- Wyd. 1, 3 dodr. -- Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2016.
6. Hipsz Katarzyna. Psychoedukacja :asertywność, stres, emocje, samoocena, komunikacja interpersonalna. -- Warszawa : Dr Josef Raabe Spółka Wydawnicza, cop. 2014.
7. Korczyński Stanisław. Stres w środowisku edukacyjnym młodzieży. -- Warszawa : Difin, 2015.
8. Shanker Stuart, Barker Teresa. Self-Reg :jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości. -- Warszawa : Grupa Wydawnicza Relacja - Mamania, cop. 2016.
9. Williams J. Mark G., Penman Danny. Mindfulness :trening uważności. -- Warszawa : Edgar, 2014.

II. Artykuły z czasopism

1. Garstka Tomasz. Wznowienie edukacji stacjonarnej. "Dyrektor Szkoły" 2021, nr 2.dod.Niezbędnik Dyrektora Szkoły s. 74-77.
Powrót do nauczania stacjonarnego po okresie edukacji zdalnej.
2. Kłaś-Pupar Kinga. Relaks w czasach zarazy. "Remedium" 2020, nr 6, s. 30-32.
Pojawienie się pandemii koronawirusa i reakcja społeczeństwa na świecie. Metody relaksacyjne redukujące stres oraz napięcie.
3. Nowak Małgorzata. Doświadczenia ze zdalnej edukacji. "Dyrektor Szkoły" 2021, nr 2.dod.Niezbędnik Dyrektora Szkoły s. 80-85.
Opinie dyrektorów i nauczycieli na temat edukacji zdalnej.
4. Klimowicz Anna. Temat : Od nowa w klasie - co możemy zmienić na lepsze w byciu razem? : scenariusz lekcji dla klas IV-VI. "Dyrektor Szkoły" 2021, nr 2.dod.Niezbędnik Dyrektora Szkoły s. 78-79.
Scenariusz zajęć mający na celu wypracowanie zasad funkcjonowania w klasie po okresie nauki zdalnej.
5. Klimowicz Anna. Trudny powrót do szkoły. "Dyrektor Szkoły" 2021, nr 2, s. 56-60.
Problemy introwertycznych uczniów w odnalezieniu się w szkole po okresie zdalnego nauczania. Wskazówki dla nauczycieli.
6. Ludorowska Agnieszka. Przygotowanie do egzaminów w warunkach pandemicznych - jak wspierać uczniów?. "Głos Pedagogiczny" 2021, nr [2] (123), s. 36-40.
Wpływ pandemii COVID-19 na samopoczucie psychiczne dzieci i młodzieży. Działania zaradcze pozwalające obniżyć poziom stresu przed egzaminem.

7. Molińska Marta. Lęk w szkole : jak pomóc dziecku ?. "Remedium" 2020, nr 10, s. 8-10.
Trudności w nauce a stany lękowe dziecka. Wsparcie ze strony nauczyciela i rodzica.
8. Poradowska Ewa. Emocje w czasie pandemii. "Dyrektor Szkoły" 2020, nr 7, s. 31-32.
Stres w czasie izolacji.

III. IBUK Libra

1. Cywińska Małgorzata. Stres dzieci w młodszym wieku szkolnym :objawy, przyczyny, możliwości przeciwdziałania. – Poznań: Wydawnictwo Naukowe, 2017.
2. Szkoła bez barier o trudnościach w nauczaniu i uczeniu się red. nauk. Anna Guzy, Bernadeta Niesporek-Szamburska, Małgorzata Wójcik-Dudek. – Katowice: Uniwersytet Śląski 2015.