

# Emocje: radość, strach

## Bibliografia w wyborze:

### I. Ogólnie

1. 12 ważnych emocji: polscy autorzy o tym, co czujemy / [prac. zbior.] red. Beata Horosiewicz. Poznań : Publicat, 2021.
2. Barrett Lisa Feldman. Jak powstają emocje :sekretne życie mózgu. -- Wydanie I poprawione. Warszawa : CeDeWu, 2020.
3. Busz Anna. Włącz emocje : opowiadania socjoterapeutyczne. -- Wydanie IV. Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2020.  
Książka stanowi pomoc w procesie kształtowania inteligencji emocjonalnej. Opowiadania ułatwiają dzieciom rozpoznawanie, zrozumienie i nazywanie emocji własnych i innych osób.
4. Chojak Małgorzata. Nauczycielska diagnoza pedagogiczna w przedszkolu i w szkole. Warszawa : Difin, 2021.
5. Dynamika emocji :teoria i praktyka /redakcja naukowa Dariusz Doliński, Wojciech Błaszczak. -- Wydanie I, dodruk 1. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2019.
6. Emocje :bardzo proste czytanki /opracowanie merytoryczne i graficzne: Magdalena Hinz. -- Wydanie I. Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2018.
7. Greene Ross W. Trudne emocje u dzieci :jak wspólnie rozwiązywać problemy w domu i w szkole. Warszawa : Edgard, 2014.  
Poradnik zawiera przydatny w pracy z dzieckiem formularz analizy trudności i nierozwiązanych problemów oraz konkretny plan działania wraz ze wskazówkami, kładzie nacisk na faktyczne przyczyny niepożądanych zachowań u dziecka, a nie skupia się tylko na objawach, pokazuje na przykładach wybranych rodzin, jak zastosować metodę działania w praktyce, uczy, jak przewidywać wybuchy agresji i skutecznie im przeciwdziałać.
8. Gut-Orłowska Magdalena. Gdy emocje biorą górę :jak uczyć dzieci radzenia sobie z trudnymi uczuciami. -- Wydanie I. Warszawa : Samo Sedno, 2023.  
Każdy rozdział jest poświęcony jednej z ośmiu emocji: złości, strachowi, wstętowni, zaskoczeniu, smutkowi, wstydnwi, zazdrości oraz radości. I w każdym znajdziesz: historie – przykładowe scenki, w których dana emocja dochodzi do głosu i jest przyczyną kłopotów; praktyczne wskazówki, jakie kroki podjąć, by zapobiec wystąpieniu niepożądanych zachowań, oraz sposoby działania, gdy dojdzie do wybuchu uczuć; przykłady empatycznych komunikatów; pomysły, jak rodzic może zamodelować odpowiednie sposoby postępowania.
9. Hipsz Katarzyna. Psychoedukacja :asertywność, stres, emocje, samoocena, komunikacja interpersonalna. Warszawa : Dr Josef Raabe Spółka Wydawnicza, cop. 2014.  
Każdy blok tematyczny składa się z krótkiej części teoretycznej, jak również ćwiczeń i kart pracy do wykorzystania w codziennej pracy z uczniami szkoły podstawowej, a także gimnazjum. Materiały pomogą zrozumieć uczniom przeżywane przez nich emocje i zaprezentują sposoby radzenia sobie z nimi. Stanowią znakomite narzędzie i skuteczną pomoc w realizacji zajęć korekcyjno-kompensacyjnych i psychoedukacyjnych.
10. Lasota Agnieszka, Jońca Dominika. Emocje, komunikacja, akceptacja :program profilaktyczno-terapeutyczny dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym : plecak szczęśliwego ucznia. -- Wydanie pierwsze. Warszawa : Difin, 2021.
11. Lasota Agnieszka. Trening umiejętności emocjonalnych i społecznych. . Warszawa : Difin, 2021.
12. Llenas Anna. Kolorowy potwór. Warszawa : Mamania, copyright © 2018.
13. Llenas Anna. Kolorowy potwór: doktor od emocji oraz zestaw do regulacji emocjonalnej. Warszawa : Mamania, copyright 2023.

14. Louis John Philip, M cDonald Louis Karen. Potrzeby emocjonalne dziecka. Sopot : GWP, 2024.
15. Malek Renata. Dzień dobry, moje emocje! :praktyczna pomoc edukacyjna dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym . Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia - Grupa Wydawnicza Harmonia, 2019.
16. Malek Renata. Spokojnie, to tylko emocje! :ćwiczenia rozpoznawania i nazywania uczuć oraz emocji. -- Wydanie II. Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2022.
17. Metody badania emocji i motywacji /redakcja naukowa Henryk Gasiul. -- Wydanie pierwsze. -- Warszawa : Difin, 2018.
18. Młodinow Leonard. Emocje :jak uczucia kształtują nasze myślenie. -- Wydanie I. Poznań : Zysk i S-ka Wydawnictwo, 2023.Pujol i Pons Esteve, Bisquerra Alzina Rafael. Wielka księga emocji. Kielce : Wydawnictwo JEDNOŚĆ, [2023].
19. Narysuj emocje :ćwiczenia w rozpoznawaniu i nazywaniu stanów emocjonalnych / [opracowanie i skład: Magdalena Hinz]. -- Wydanie III. Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2019.
20. Oziewicz Tina. Co lubią uczucia?. Warszawa : Wydawnictwo Dwie Siostry, 2022.
21. Pedagogika serca :wychowanie emocjonalne w XXI wieku /redakcja naukowa Ewa Lewandowska-Tarasiuk, Jan Łaszczyk, Bogusław Śliwerski. Warszawa : Difin, 2016.
22. Petersen Brad. Emocje : wszystko, co czujesz: przewodnik dla dzieci po świecie uczuć. Warszawa: Mamania, copyright 2023.
23. Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży /redakcja naukowa Iwona Grzegorzewska, Lidia Cierpiałkowska, Aneta R. Borkowska. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN SA, 2020
24. Sawicka Maja. Emocje w interakcjach współczesnego społeczeństwa polskiego. Warszawa : Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, 2018.
25. Uczę się rozumieć innych :emocje i gesty /Beata Blok [et al.]. -- Wyd. 4. Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2019.
26. Węglarz Joanna, Bentkowska Dorota. Trening umiejętności społecznych dzieci i młodzieży. - - Wydanie V. Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2022.
27. Zaburzenia emocjonalne i behawioralne u dzieci /pod redakcją Tomasza Wolańczyka, Jadwigi Komender ; [autorzy Helena Baran-Furga, i in.]. Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2015
28. Żyżniewski Daniel Jerzy. Emocje i nastrój :jak je zrozumieć i kształtować. -- Wydanie I. Warszawa : Wydawnictwo Zwierciadło, 2019.

## II. Radość:

1. Banach Andrzej. O szczęściu. Kraków : Wydaw. Literackie, 1988.
2. Bennewicz Maciej. Coaching na Wyspach Szczęśliwych. Gliwice : Wydawnictwo Helion, cop. 2013.
3. Czapiński Janusz. Psychologia szczęścia :kto, kiedy, dlaczego kocha życie i co z tego wynika, czyli Nowa odsłona teorii cebulowej. -- Wyd. 2, popr. -- Warszawa : Wydawnictwo Naukowe Scholar, 2017.
4. Dymara Bronisława, Uchyła-Zroski Jadwiga, Górniok-Naglik Alina. Dziecko w świecie zabawy :zabawa i radość w literaturze, muzyce i życiu codziennym. -- Wyd. 1, popr. Kraków : Oficyna Wydawnicza IMPULS, 2009.
5. Eland Eva. Gdzie zaczyna się szczęście. Warszawa : Mamania, copyright © 2021.

6. Grzesiak Mateusz. 100 happydays czyli Jak się robi szczęście w 100 dni. Gliwice : Wydawnictwo Helion, cop. 2015.
7. Hanson Rick. Siedem praktyk szczęścia :osiągnij wewnętrzny spokój i harmonię dzięki neuronauce i starożytnej mądrości w coraz bardziej chaotycznym i niespokojnym świecie. -- Wydanie pierwsze w języku polskim. Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2020.
8. Hanson Rick. Szczęśliwy mózg :wykorzystaj odkrycia neuropsychologii, by zmienić swoje życie. Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2019.
9. Hubbard L. Ron. Droga do szczęścia :[poradnik lepszego życia oparty na zdrowym rozsądku]. -- [S. 1.] : The Way to Happiness Foundation International, cop. 2009.
10. Kołyszko Wojciech, Tomaszewska Jovanka. Garść radości, szczypta złości. Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, [2020].
11. Kozielecki Józef. Szczęście po szwedzku. Warszawa : Państw. Instytut Wydawniczy, 1974.
12. Moje szczęście /[red. Regina Jackowska]. -- Warszawa : Krajowa Agencja Wydawnicza, 1983.
13. Psychologia pozytywna :nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka /redakcja naukowa Janusz Czapiński. -- Wyd. 1, 4 dodr. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2015.  
Zbiór opracowań na temat badań nad pozytywnym stanem psychicznym z punktu widzenia hedonistycznego i eudajmonistycznego. Autorzy przedstawili takie problemy jak: wyjaśnienie powodów i celów rozwoju psychologii pozytywnej; sposoby rozumienia i pomiaru szczęścia, dobrego życia, pozytywnie definiowanego zdrowia psychicznego; czynniki, od których zależy szczęście; biologiczne przesłanki dobrostanu; znaczenie kontekstu kulturowego w badaniach nad szczęściem; osobowość szczęśliwego człowieka.
14. Rozwój daje radość :terapia dzieci upośledzonych umysłowo w stopniu głębokim / red. Jacek Kielin. -- Wyd. 2. Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2009.
15. Tatariewicz Władysław. O szczęściu. -- Wyd. 11, 1 dodruk. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2005.
16. Tatariewicz Władysław. Pisma z etyki i teorii szczęścia. Wrocław : Zakład Narodowy im. Ossolińskich - Wydaw. ; Lublin : Fundacja Biblioteki Etycznej, 1992.
17. Whitmore Diana. Radość uczenia się :zastosowanie psychosyntezy w wychowaniu : praktyczny poradnik dla nauczycieli i rodziców. Warszawa : Wydawnictwo Medium, cop. 1994.
18. Zakrzewska Barbara. Czytanie - to radość!. Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 1998.
19. Żywczok Alicja. Ku afirmacji życia : pedagogiczne podstawy pomyślnej egzystencji. Katowice Uniwersytet Śląski, 2015.

### III. Strach:

1. Bemis Judith, Barrada Judith. Pokonać lęki i fobie :jak radzić sobie z niepokojem i napadami paniki. -- Wydanie trzecie w języku polskim. Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2020.
2. Bernhardt Klaus. Panika :jak neuronauka pomaga pozbyć się ataków lęku. Warszawa : Czarna Owca, 2018.

3. Cohen Lawrence J. Nie strach się bać :jak pomóc dziecku oswoić lęki i zmartwienia. -  
- Wydanie II. Warszawa : Mamania, © 2020.
4. Drużyńska Monika. Jak oswoić potwory? : opowiadania terapeutyczne. Kraków :  
Wydawnictwo Skrzat, copyright 2018.
5. Geisler Dagmar. Czemu się boję :jak oswoić strach i lęk. Kielce : Wydawnictwo  
Jedność, copyright 2023.
6. Hayes Steven C., Smith Spencer. W pułapce myśli :jak skutecznie poradzić sobie z  
depresją, stresem i lękiem : terapia ACT. Sopot : GWP, 2021.
7. Hayes Louise L., Bailey Ann, Ciarrochi Joseph. W pułapce myśli - dla nastolatków  
:jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem. Sopot : Gdańskie  
Wydawnictwo Psychologiczne, 2021.  
Dzięki książce młodzi ludzie: przezwyciężą trudne emocje związane z okresem dorastania ;  
nauczą się wykorzystywać siłę uważności w codziennych sytuacjach ; przestaną szukać w  
sobie wad i zaczną rozwiązywać swoje problemy ; zyskają pewność siebie i poczucie własnej  
wartości ; odnajdą wartości, które pomogą stworzyć życie, jakiego pragną.
8. Lynch Christopher. Lęk u dzieci ze spektrum autyzmu :praktyczne porady dla  
rodziców. -- Wydanie I. Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, ©  
copyright 2021.
9. Mellibruda Leszek, Kurdwanowska Dagny. A może nie ma się czego bać? :jak  
zamienić lęk w ciekawość. Warszawa : Edipresse Polska, cop. 2018.
10. Nasamran Amy. Moje niepokoje :jak radzić sobie z lękiem i stresem, wykorzystując  
techniki uważności : 55 ćwiczeń dla dzieci w wieku 8-12 lat. -- Wydanie pierwsze w  
języku polskim. Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne E. Zubrzycka, 2023.  
Dzięki tej książce twoje dziecko: odkryje swoje supermoce; zrozumie, czym są lęk i stres;  
pozna techniki radzenia sobie z nimi; dowie się, na czym polega uważność; nauczy się  
rozpoznawać niepokojące myśli i radzić sobie z nimi; poczuje się lepiej i nabierze pewności  
siebie.
11. Petitfils Roy. Jak pomóc nastolatkom w walce ze stresem, lękiem i depresją. --  
Wydanie I. Kraków : Wydawnictwo eSPe, 2021.  
W poradniku opisano m.in.: zjawiska psychologiczne towarzyszące procesowi dojrzewania,  
metody skutecznej komunikacji z nastolatkiem, najczęstsze przyczyny zaburzeń psychicznych  
wśród nastolatków, sposoby wspierania nastolatków w najtrudniejszych chwilach,  
niepokojące objawy i zachowania, które wymagają konsultacji specjalistycznej.
12. Pieter Józef. Strach i odwaga. Warszawa : Nasza Księgarnia, 1971.
13. Ramsey Drew. Co jeść, żeby wzmocnić zdrowie psychiczne :dieta wspomagająca  
walkę z depresją i lękiem. -- Wydanie I. Białystok : Wydawnictwo Kobiecte, 2022.  
Najnowsze osiągnięcia naukowe w dziedzinie neuronauki i żywienia, wraz z naszym  
zrozumieniem połączenia umysł–jelito, dowiodły, że to, jak i co jemy, ma ogromny wpływ na  
to, jak się czujemy – fizycznie, poznawczo i emocjonalnie. W tej książce dr Drew Ramsey  
pomaga zrozumieć, w jaki sposób dieta wywiera wpływ na nasze samopoczucie, i udziela  
odpowiedzi na pytanie: co jeść, żeby wzmocnić zdrowie psychiczne? Odpowiednia dieta jest  
niezwykle ważnym wsparciem terapii prowadzonej przez specjalistów zdrowia psychicznego.
14. Richardson Jodi, Grose Michael. Lęki u dzieci :jak najmłodszy mogą zmienić niepokój  
w odporność psychiczną. -- Wydanie I. Kraków : eSPe, 2022.
15. Zubrzycka Elżbieta. O zajączku Filipie, który ze strachu dokonał wielkich czynów.  
Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2018.