

Emocje: smutek, złość

Bibliografia w wyborze

I. Smutek:

1. Ambroziak Konrad, Kołakowski Artur , Siwek Klaudia. Depresja nastolatków :jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać. Sopot : GWP, 2023.
2. Chatizow Joanna. Depresja i samobójstwa dzieci i młodzieży :żyć nie umierać : poradnik dla rodziców i nauczycieli. Warszawa : Difin, 2018.
3. Collados Zorraquino José. Depresja u dzieci i młodzieży :jak odzyskać radość życia?. Kraków : Wydawnictwo eSPe, 2009.
4. Czy kolor różowy może być smutny? :z doświadczeń nauczycieli plastyki w nauczaniu początkowym /pod red. Krystyny Michejdy-Kowalskiej. Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 1987.
5. Huebner Dawn. Co robić, gdy się martwisz :poradnik dla dzieci. Olsztyn : Wydawnictwo Anna Levyz, 2019.
6. Mieścicka-Mellibruda Lidia. Nie poddawaj się smutkowi. Warszawa : Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości : Polskie Towarzystwo Psychologiczne, 1992.
7. 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.
8. Radziwiłłowicz Wioletta. Depresja u dzieci i młodzieży :analiza systemu rodzinnego - ujęcie kliniczne. Kraków : Oficyna Wydawnicza "Impuls", 2011.
9. Tacchi Mary Jane, Scott Jan. Depresja. -- Wydanie I. Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2020.
10. Verduyn Chrissie, Rogers Julia, Wood Alison. Depresja :terapia poznawczo-behawioralna dzieci i młodzieży. -- Wydanie pierwsze. Warszawa : Difin, 2022.
Prezentowana książka to przystępny przewodnik po rozpoznawaniu i terapii depresji u młodych ludzi. Bazując na cieszącym się powodzeniem podręczniku, opracowanym na potrzeby badań naukowych, publikacja ta przedstawia przegląd modelu poznawczo-behawioralnego przeznaczonego do pracy z tą grupą wiekową. Poruszane tematy obejmują kwestie dotyczące sposobu rozpoczynania terapii, angażowania młodych ludzi, wyznaczania celów terapii, a także ocenę i formułowanie zachowań poznawczych, czy rozwiązanie problemów, z którymi mogą spotkać się terapeuci. Książka ta ma stanowić również zachętę dla rodziców i instytucji do wspierania terapii. W publikacji znajdziemy również przykłady konkretnych przypadków i praktyczne wskazówki, które przygotowują terapeutę do pracy z młodymi ludźmi.

II. Złość:

1. Agresja - przemoc - asertywność /[oprac. tekstu: Dagmara Sołdek, Joanna Bielan]. Nadarzyn : Lissner Studio, [2010].
W książce omówiono: agresję, złość, przemoc, formy przemocy szkolnej, skutki przemocy, cyberprzemoc, asertywność. Tematykę trwającego 25 min filmu stanowi przemoc w środowisku szkolnym.

2. Agresja w szkole /redakcja naukowa Maria Libiszowska-Żółtkowska, Krystyna Ostrowska. -- Wydanie 2. Warszawa : Difin, 2019.
W książce zamieszczono 19 autorskich tekstów specjalistów z zakresu nauk społecznych. Autorzy diagnozują zarówno stan polskiej szkoły w kontekście zachowań dewiacyjnych, jakimi są agresja i przemoc, jak i podpowiadają profilaktyczne rozwiązania wychowawcze. Jest to drugie, poprawione i rozszerzone wydanie książki z 2008 roku. Wielokierunkowe i długofalowe badania kliniczne oraz praktyka profilaktyczna i psychoterapeutyczna wskazują, że kształtowanie poczucia empatii od najwcześniejszych lat życia dziecka, rozbudzanie i wspomaganie rozwoju zainteresowań, systematyczna stymulacja aktywności kulturalnej, artystycznej, sportowej, prospołecznej, religijnej mogą być bardzo dobrymi izolatorami agresji.
3. Agresja w szkole :diagnoza i profilaktyka /Maria Libiszowska-Żółtkowska, Krystyna Ostrowska (red.). Warszawa : Centrum Doradztwa i Informacji "Difin", 2008.
Książka stanowi kompendium wiedzy w zakresie najnowszych interdyscyplinarnych teorii wyjaśniających przyczyny agresji w szkole. Prezentuje wyniki badań na próbach ogólnopolskich oraz projekty i postulowane działania, jakie należy podjąć w celu zapobiegania i skutecznego zmniejszania negatywnych społecznie skutków zachowań agresywnych młodzieży.
4. Agresywność nieletnich :fenomen, etiologia, profilaktyka /redakcja naukowa Paulina Perska-Gradowska, Dorota Rondalska, Agnieszka Nymś-Górna. -- Wydanie pierwsze. - Warszawa : Difin, 2022.
5. Berckhan Barbara. Teraz trudno mnie zranić :sześć strategii suwerennego radzenia sobie ze złością oraz krytyką innych. -- Wyd. 3 zmien. Kielce : "Jedność", 2006.
6. Buchnat Marzena. Percepcja klimatu szkoły przez uczniów z lekką niepełnosprawnością intelektualną w trzech formach kształcenia a agresja i przemoc szkolna. -- Wydanie I. Poznań : Wydawnictwo Naukowe UAM, 2019.
7. Farnicka Marzanna, Liberska Hanna, Niewiedział, Dorota. Psychologia agresji :wybrane problemy. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2016.
8. Gąstoł Agnieszka, Jegier Aneta. Mój złośnik czyli Jak nauczyć dzieci mądrego radzenia sobie ze złością. Warszawa : Difin, 2012.
Książka zawiera informacje dotyczące mechanizmów powstawania złości, jak również ukazuje sposoby radzenia sobie ze złością swoją i innych. W przystępny sposób uczy dostrzegania zaburzeń i szukania pomocy. Jednocześnie skłania zarówno rodziców, jak i nauczycieli do autorefleksji nad własnym postępowaniem, które czasem w sposób niezamierzony wpływa negatywnie na dziecięce zachowanie. Zamieszczono także programy terapeutyczne, propozycje rozmów, gotowe scenariusze zajęć i karty pracy.
9. Huebner Dawn. Co robić, gdy się złościsz :techniki zarządzania złością. -- Wydanie I. Olsztyn : Wydawnictwo Levyz, 2018.
10. Juul Jesper. Agresja - nowe tabu? :dlaczego jest potrzebna nam i naszym dzieciom?. Podkowa Leśna : Wydawnictwo MiND, cop. 2013.
Autor pokazuje, jak postępować z przejawami agresji u dzieci, jak wspólnie rozładowywać dziecięcą frustrację i zamieniać ją w pozytywną energię.
11. Karłyk-Ćwik Anna. Kompetencje zawodowe pedagogów w pracy z nieletnimi agresorami. Toruń : Wydawnictwo Edukacyjne "Akapit", 2009.
Praca o charakterze teoretyczno-badawczym. Agresja w wykolejeniu przestępczym, diagnoza resocjalizacyjna, oddziaływania resocjalizacyjne o charakterze wychowawczym i terapeutycznym to zagadnienia przedstawione w części teoretycznej. Tutaj także zamieszczono charakterystykę pedagoga-wychowawcy, współczesne modele nauczyciela-pedagoga specjalnego, kompetencje zawodowe pedagoga resocjalizacyjnego oraz kształcenie i przygotowanie zawodowe pedagogów do pracy z nieletnimi w placówkach resocjalizacyjnych. W części badawczej zawarto założenia metodologiczne oraz analizę wyników badań własnych.

12. Kołyszko Wojciech, Tomaszewska Jovanka. *Złość i smok Lubomił*. --Wydanie drugie, dodruk 2020. Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2020.
13. Kress Christina. *Sposoby na złość, gniew i dobre relacje :4 potwory i złość prezentują : workbook inspirowany terapią DBT*. [Olsztyn] : Levyz Anna Kmiecik, copyright © 2023.

Książka-narzędzie, które może być stosowane zarówno w domu z rodzicem, jak i w gabinecie psychologa. Złość rzadko rodzi się w próżni, najczęściej odczuwamy tę emocję w kontekście relacji międzyludzkich. Często jest przykrywką dla wielu innych emocji, które w sobie nosimy. Opierając się na powyższych założeniach, książka przedstawia 35 aktywacji inspirowanych terapią dialektyczno-behawioralną. Niewiele teorii, dużo ćwiczeń, gra psychoedukacyjna i autorskie metody pracy psychologicznej inspirowane DBT. DBT jest certyfikowaną metodą terapeutyczną o klinicznie udowodnionej skuteczności. Ćwiczenia mogą być też wykorzystywane w ramach elementarnej pracy psychologicznej. To pierwsza książka z serii 4 potwory i złość. Seria nawiązuje do 4 stylów radzenia sobie ze złością: apatyczny, pasywny, wybuchowy, asertywny. Workbook powstał z myślą o dzieciach, które złość odczuwają intensywnie i reagują wybuchowo.
14. Potter-Efron Ronald T. *Życie ze złością :jak sobie poradzić z napadami złości u siebie i najbliższych osób*. -- 2. wyd. w jęz. pol. Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2012.
15. *Przemoc w szkole :metody pracy wychowawczej, przeciwdziałanie, skuteczna interwencja* /Tomasz Garstka [et al.]. Warszawa : Dr Josef Raabe Spółka Wydawnicza, cop. 2012.

Publikacja podpowiada jak przeciwdziałać przemocy w szkole i w klasie, jak pracować ze sprawcą, ofiarą i świadkiem zdarzenia, jak radzić sobie z agresją ze strony uczniów podczas lekcji. Książka zawiera: narzędzia do diagnozowania skali zjawiska przemocy na poziomie placówki oraz klasy, przykłady działań profilaktycznych, system skutecznych działań interwencyjnych, scenariusze zajęć warsztatowych i spotkań interwencyjnych, analizy przypadków i propozycje rozwiązań, wzory dokumentów oraz szkolenie dla nauczycieli.
16. Stewart Jan. *Jak radzić sobie ze złością :treningi dla nastolatków : scenariusze lekcji i karty pracy dla uczniów*. Warszawa : "Fraszka Edukacyjna", 2007.

Książka zawiera gotowe scenariusze lekcji i ponad 40 kart pracy do kserowania dla uczniów, a także setki praktycznych ćwiczeń, których celem jest pomóc nastolatkom w radzeniu sobie ze złością i zdobyciu umiejętności panowania nad sobą.
17. Urban Bronisław. *Agresja młodzieży i odrzucenie rówieśnicze*. -- Wyd. 1, 1 dodr. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN SA, 2015.

Podręcznik przedstawia analizę agresywnych zachowań młodzieży oraz odrzucenia rówieśniczego, które mogą przyczynić się do zaburzeń w rozwoju dziecka, w tym do problemu niedostosowania społecznego. Autor omawia: genezę zachowań agresywnych i odrzucenia rówieśniczego w nieformalnych i formalnych grupach młodzieży, zależności między agresją a odrzuceniem, wpływ tych zjawisk na inne zachowania dewiacyjne i niedostosowanie społeczne, profilaktykę i resocjalizację dzieci i młodzieży.
18. *Zachowania agresywne dzieci i młodzieży :uwarunkowania oraz możliwości ich przezwyciężania* /pod red. Danuty Boreckiej-Biernat. Warszawa : Difin, 2013.