**Oswoić lęk**

**wybór literatury ze zbiorów CDN Publicznej Biblioteki Pedagogicznej**

**w Koninie i jej filii**

**WYDAWNICTWA ZWARTE:**

1. **Cohen Lawrence J.**

Nie strach się bać : jak pomóc dziecku oswoić lęki i zmartwienia / Lawrence J. Cohen ; [przekład Anna Rogozińska]. Wydanie II. – Warszawa : Mamania, copyright 2020.

**Sygnatura: 32646 (Słupca)**

**Sygnatura: 49109 (Turek)**

1. **Efekt**

Efekt jogi : sprawdzony program wspierania walki z depresją i lękami / Liz Owen, Holly Lebowitz Rossi, Chris C. Streeter ; przełożyła Marzenna Rączkowska. Wydanie I. – Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, copyright 2021.

**Sygnatura: 32058 (Słupca)**

**Sygnatura: 49082 (Turek)**

1. **Galanti Regine**

Lęk off / Regine Galanti ; przekład Natalia Mętrak-Ruda.Wydanie I. – Łódź : Feeria Young, 2021.

**Sygnatura: 49099 (Turek)**

1. **Hendriksen Ellen**

Jak przestać się bać / Ellen Hendriksen ; przekład: Dariusz Rossowski. Łódź : Feeria Wydawnictwo, 2020.

**Sygnatura: 104052 (Konin)**

1. **Hofmann Stefan G.**

Ponad lękiem : strategie terapii poznawczo-behawioralnej i uważności pozwalające przezwyciężyć lęk, strach i zamartwianie się : poradnik w ćwiczeniami / Stefan G. Hofmann ; przekład: Sylwia Pikiel.Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne sp. z o.o., 2021.

**Sygnatura: 32088 (Słupca)**

1. **Lynch Christopher**

Lęk u dzieci ze spektrum autyzmu : Praktyczne porady dla rodziców / Christopher Lynch ; tłumaczenie Agnieszka Kasprzyk. Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2021.

**Sygnatura: 105821 (Konin)**

**Sygnatura: 105821 (Konin)**

1. **Lyons Rebekah**

Rytmy odnowy : jak zmienić stres i lęk na życie pełne pokoju i sensu / Rebekah Lyons ; tłumaczenie Joanna Szczepańska. Poznań : Zysk i S-ka Wydawnictwo, copyright 2021.

**Sygnatura: 104063 (Konin)**

1. **Matych Marcin**

Jak żyć z lękiem : poradnik / Marcin Matych czyli Dr Nerwica. Warszawa : Wydawnictwo Agora, 2022.

**Sygnatura: 32355 (Słupca)**

1. **O'Neill Poppy**

Głowa do góry! : jak oswoić lęk i przestać się martwić / Poppy O'Neill ; [przekład: Joanna Wójtowicz].Wydanie 1 – Kraków : Lingea, 2022.

**Sygnatura: 105722 (Konin)**

1. **Oszwa Urszula**

Lęk przed matematyką : poglądy, badania, rozwiązania / Urszula Oszwa. – Lublin : Wydawnictwo Uniwersytetu Marii-Curie Skłodowskiej, 2020.

**Sygnatura: 103904 (Konin)**

1. **Reimann Maria**

Nie zaczęło się od ciebie : jak dziedziczona trauma wpływa na to, kim jesteśmy i jak zakończyć ten proces / Mark Wolynn ; przełożyła Maria Reimann. Wydanie I. – Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2021.

**Sygnatura:** **32271 (Słupca)**

1. **Reuter Tyson**

Wygraj z OCD : ćwiczenia dla dzieci : 40 ćwiczeń, które pomogą dzieciom powstrzymać niechciane myśli, kontrolować kompulsywne zachowania i przezwyciężyć lęk / Tyson Reuter ; ilustracje: Sarah Rebar ; przekład: Juliusz Okuniewski. Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2024.

**Sygnatura: 105821 (Konin)**

1. **Selinger Agnes**

Każdy czasem się boi : jak pomóc dziecku radzić sobie z lękiem i zmartwieniami / Agnes Selinger. Gdańsk : GWP, 2022.

**Sygnatura: 32358 (Słupca)**

1. **Williams Risa**

Rozbroić lęk : 25 sposobów na wewnętrzny spokój i lepszą samoocenę / Risa Williams ; ilustracje Jennifer Whitney i Amanda Way ; tłumaczenie Urszula Szymanderska, Sergiusz Lipnicki. Poznań : Publicat Wydawnictwo, © MMXXII [2022].

**Sygnatura: 104840 (Konin)**

**ARTYKUŁY Z CZASOPISM:**

1. **Kloskowska Adriana**

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

1. **Molińska Marta**

Lęk w szkole - jak pomóc dziecku? / Marta Molińska. // Remedium. – 2020, nr 10, s. 8-10.

1. **Bartkowiak. Kinga**

Lęk klimatyczny. Czym jest i jak sobie z nim radzić? / Kinga Bartkowiak. // Sygnał. – 2020, nr 9, s. 24-26.

1. **Ludorowska Agnieszka**

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

1. **Kloskowska Adriana**

Zrozumieć lęk. Jak skutecznie radzić sobie z niepokojem, obawą czy paniką? / Adriana Kloskowska. // Głos Pedagogiczny. – 2020/2021, nr 121, s. 36-39.

1. **Dyberny Paweł**

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

1. **Krawczyk Anna**

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

1. **Karmolińska-Jagodzik Ewa**

Zaburzenia lękowe u dzieci - metody pracy w ujęciu terapii systemowej / Ewa Karmolińska-Jagodzik.

// Psychologia w Praktyce. – 2022, nr 1, s. 6-11.

1. **Krawczyk Anna**

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

1. **Polak-Janik Ewelina**

Jak radzić sobie z lękiem. Scenariusz zajęć dla kl. IV-VII szkoły podstawowej / Ewelina Polak-Janik.// Głos Pedagogiczny. – 2024, nr 146, s. 47-48.

1. **Sikora Jagoda**

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

**E-BOOKI:**

1. **Zimbardo Philip**

Żyj lepiej, kochaj mądrzej : Jak uwolnić się od przeszłości, cieszyć się teraźniejszością i tworzyć idealną przyszłość [Dokument elektroniczny] / Philip Zimbardo, Rosemary Sword. Wrocław : Wydawnictwo Naukowe PWN ; IBUK Libra, 2020.

Opracowanie: Anna Tomal

Słupca, czerwiec 2024