***TECHNIKI RELAKSACYJNE  
wybór literatury ze zbiorów CDN Publicznej Biblioteki Pedagogicznej   
 w Koninie i jej filii***

**WYDAWNICTWA ZWARTE :**

1. AUTOTERAPIA : zastosowanie metod relaksacyjnych w likwidowaniu skutków stresu / Elżbieta Książek. - Wrocław : Wydawnictwo Astrum, 2001

**Sygnatura: 41662 (Turek)**

1. ĆWICZENIA relaksacyjne : praktyczne techniki antystresowe dla dzieci i młodzieży / Lesław Kulmatycki. - Warszawa : Agencja Promo-Lider Szkolny Związek Sportowy, 1995

**Sygnatura: 35406 (Turek)**

1. DZIECI potrzebują ciszy : zabawy relaksacyjne na wiosnę, lato, jesień i zimę / Andrea Erkert ; [przekład z niemieckiego Ryszard Zajączkowski]. - Kielce : Wydawnictwo "Jedność", 1999

**Sygnatura: 102408 (Konin)   
Sygnatura: 38368 (Turek)**

1. JAK moje dziecko może nauczyć się wypoczywać? : zawiera praktyczne testy / Karin Schleider ; przeł. z jęz. niem. Edyta Brudnik. - Kielce : Wydawnictwo JEDNOŚĆ, 2009

**Sygnatura: 91915 (Konin)   
Sygnatura: 28153 (Słupca)**

1. JESTEŚ kimś wyjątkowym : relaksacje dla dzieci / Martyna Broda ; ilustracje: Karolina Hyla. - Warszawa : Mamania, Copyright 2020

**Sygnatura: 105860, 104018 (Konin)   
Sygnatura: 40469 (Koło)**

**Sygnatura: 32231 (Słupca)**

**Sygnatura: 49154 (Turek)**

1. JESTEŚ kimś wyjątkowym. 2 : relaksacje dla (nieco) starszych dzieci / Martyna Broda ; ilustracje: Monika Szczerbińska. - Warszawa : Mamania, copyright 2021

**Sygnatura: 104017 (Konin)   
Sygnatura: 40641 (Koło)**

**Sygnatura: 32220 (Słupca)**

1. LEKCJA relaksacji / Lesław Kulmatycki. - Wrocław : Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, 1999

**Sygnatura: 45028 (Turek)**

1. MUZYKOTERAPIA : podstawy teoretyczne do zastosowania muzykoterapii w profilaktyce stresu / Małgorzata Kronenberger. - Szczecin : Mediatour Sp. z o.o., 2004

**Sygnatura: 33700, 33699 (Koło)**

1. PODRÓŻ do krainy fantazji : propozycje zabaw rozluźniających dla dzieci w wieku od 8 do 12 lat / Winfred Kaminski, Bert Gigas ; przekład z niemieckiego Magdalena Jałowiec. - Kielce : "Jedność", 2001

**Sygnatura: 102087 (Konin)**

1. POKONAJ stres dzięki technikom relaksacji / Dagmara Gmitrzak. - Warszawa : Edgard, 2015

**Sygnatura: 30397 (Słupca)   
Sygnatura: 49331, 47049 (Turek)**

1. RELAKS akademicki : przykłady działań wspierających zdrowie psychiczne w środowisku akademickim / Lidia Zabłocka-Żytka, Kamila Dobrenko, Maria Weker. - Wydanie pierwsze. - Warszawa : Difin, 2023 **Sygnatura: 41395 (Koło)**
2. RELAKSACJA w pigułce : jak zmniejszyć stres w pracy i w życiu codziennym / Debra Lederer, Michael Hall ; przeł. Grażyna Litwińczuk. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2008

**Sygnatura: 44309 (Turek)**

1. RELAKSACJE dla (nieco) młodszych dzieci / Martyna Broda ; ilustracje Magdalena Jakubowska. - Warszawa : Mamania, 2023

**Sygnatura: 32729 (Słupca)   
Sygnatura: 49891 (Turek)**

1. SZTUKA relaksu : łagodzenie napięcia, przezwyciężanie stresu, wyzwalanie jaźni / Mike George ; tł. z ang. Barbara Gutowska-Nowak, Julia Turlejska. - Warszawa : MUZA, 2001

**Sygnatura: 76371 (Konin)**

1. TECHNIKI i metody relaksacyjne w wychowaniu, edukacji i terapii : scenariusze pracy   
   z dziećmi i młodzieżą / Gabriela Dobińska, Angelika Cieślikowska-Ryczko. - Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, copyright 2019

**Sygnatura: 103451 (Konin)   
Sygnatura: 40030 (Koło)**

**Sygnatura: 48825 (Turek)**

1. TECHNIKI relaksacji / Angelika Schneider ; z niem. przeł. Ryszard Turczyn. - Warszawa : "Klub dla Ciebie", 2003

**Sygnatura: 82031 (Konin)**

1. TERAPIA przez opukiwanie : tapping rewelacyjna metoda szybkiego uwalniania się od fobii, depresji, lęku, złości i innych negatywnych emocji / Roberta Temes ; przeł. z jęz. ang. Joanna Józefowicz-Pacuła. - Warszawa : Klub dla Ciebie : Bauer-Weltbild Media, 2007

**Sygnatura: 89211 (Konin)   
Sygnatura: 27759 (Słupca)**

1. TRENING relaksacji : jak uwolnić się od stresu, lęku i depresji / Dagmara Gmitrzak. - Warszawa : Edgard, 2017

**Sygnatura: 30406 (Słupca)**

1. TRENING relaksacyjny jogi i jego recepcja / Lesław Kulmatycki. - Wrocław : Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej we Wrocławiu, 1997

**Sygnatura: 38390 (Turek)**

1. UWAŻNOŚĆ małej żabki : ćwiczenia mindfulness dla rodziców i ich maluchów / Eline Snel ; przełożyła Blanka Łyszkowska ; redakcja merytoryczna: Beata Kamińska-Suchanek. - Warszawa : Cojanato?, copyright 2020

**Sygnatura: 104856 (Konin)   
Sygnatura: 32524 (Słupca)**

1. WYOBRAŻANKI : ćwiczenia relaksacyjne dla dzieci / Anna Olejnik ; zilustrowała Ewelina Kolk. - Warszawa : Zielona Sowa, copyright 2021

**Sygnatura: 40809 (Koło)   
Sygnatura: 32526 (Słupca)**

1. ZABAWY na uspokojenie : odprężające zabawy dla dzieci ze szkoły podstawowej / Irene Flemming, Jürgen Fritz ; tł. [z niem.] Magdalena Jałowiec. - Kielce : Wydawnictwo Jedność, 1999

**Sygnatura: 38364 (Turek)**

**ARTYKUŁY Z CZASOPISM:**

1. RELAKSACJA - skuteczna metoda na obniżenie napięcia emocjonalnego u dzieci, zmniejszenie uczucia zmęczenia / Agnieszka Kornacka, Anna Kordzińska-Grabowska. // Wychowanie w Przedszkolu. - 2021, nr 10, s. 29-35.
2. TECHNIKI relaksacyjne, czyli jak rozładować napięcie emocjonalne / Aleksandra Kubala-Kulpińska. // Życie Szkoły. - 2015, nr 9, s. 18-21.
3. WYKORZYSTANIE technik relaksacyjnych, wizualizacyjnych oraz muzykoterapii aktywnej   
   w pracy z dzieckiem z przejawami zachowań agresywnych - praktyczne zastosowanie w pracy nauczyciela / Katarzyna Forecka-Waśko, Aleksandra Załustowicz. // Szkoła Specjalna. - 2013, nr 1, s. 44-49.
4. WYLUZOWANA bibliotekarka czyli techniki relaksacyjne i medytacyjne w profilaktyce wypalenia zawodowego / Dorota Bednarczyk. // Bibliotekarz. - 2024, nr 3, s. 10-13.

Opracowanie: Agata Haberman

marzec 2025