

TECHNIKI RELAKSACYJNE ORAZ TRENING UWAŻNOŚCI W PRACY Z DZIEĆMI I MŁODZIEŻĄ

Zestawienie bibliograficzne w wyborze za lata 1995-2020
sporządzone w oparciu o zbiory
Publicznej Biblioteki Pedagogicznej RODN „WOM” w Częstochowie i jej filii.

Książki

1. Oddychanie doskonałe / Al Lee, Don Campbell ; z ang. przeł. Jacek Majewski. - Warszawa : Świat Książki, 2010.
2. Przerwa, która daje siłę : zabawy ułatwiające naukę dla dzieci, młodzieży i dorosłych / Klaus W. Vopel ; przekł. Magdalena Jałowiec. - Kielce : Wydaw. JEDNOŚĆ, 2003.
3. Relaks w nauczaniu / Hubert Teml ; tł. Beata Szymańska / Warszawa : Wydaw. Szkolne i Pedagogiczne, 1997.
4. Relaksacja w pigułce : jak zmniejszyć stres w pracy i życiu codziennym / Debra Lederer, Michael Hall ; przekł. Grażyna Litwińczuk. - Gdańsk : Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 2008.
5. Relaksacja w teorii i praktyce pedagogicznej / Paweł Zieliński. - Częstochowa : Wydaw. im. Stanisława Podobińskiego Akademii im. Jana Długosza, 2011.
6. Socjoterapia jako forma pomocy psychologiczno-pedagogicznej : teoria i praktyka / red. nauk. Barbara Jankowiak. - Wyd. 1 - dodruk. - Poznań : Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, 2016.
7. Twórcza wizualizacja dla dzieci : [sposoby pozytywnego oddziaływania na własne zdrowie] / Jennifer Day ; przekł. Bartosz Malwina. - Poznań : Zysk i S-ka Wydaw., cop. 1997.
8. Uważność i spokój żabki : ćwiczenia uważności dla dzieci... i ich rodziców / Eline Snel ; przekład Matylda Falkiewicz. - Warszawa : CoJaNaTo Blanka Łyszczowska, cop. 2015.
9. Wizualizacja : od obrazu do działania / François J. Paul-Cavallier ; przeł. Anna Suchańska. - Wyd. 2. - Poznań : Dom Wydaw. REBIS, 2001.
10. Wizualizacja w kształceniu nauczycieli / Stanisław Dylak. - Poznań : Wydaw. Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, 1995.
11. Wspomaganie rozwoju dzieci nieśmiałych poprzez wizualizację i inne techniki arteterapii / Joanna Gładyszewska-Cylulko. - Wyd. 3. - Kraków : Oficyna Wydaw. Impuls, 2012.
12. Zabawy na odprężenie i koncentrację / Rosemarie Portmann, Elisabeth Schneider ; tł. Magdalena Jałowiec. - Wyd. 2. - Kielce : Wydaw. JEDNOŚĆ, 2004.
13. Zabawy odprężające dla dzieci : pomysły, zabawy i ćwiczenia na każdy dzień / Ursula Rucker-Vennemann ; przeł. Magdalena Jałowiec. - Kielce : Wydaw. JEDNOŚĆ, 2003.
14. Zabawy relaksujące dla przedszkolaków / D. Chauvel, Ch. Noret ; tł. Marcin Zieliński. - Warszawa : Wydaw. Cyklady, 2000.

Artykuły z czasopism

1. 21 praktyk, które pomogą Ci doświadczać życia z radością [fragment książki] / Rezvan Ameli // *Charaktery*. - 2017, nr 10, dod. Trening Psychologiczny s. 28-31
2. Ala ma smartfona / Anna Pisani // *Charaktery*. - 2018, nr 4, s. 42-45
3. Bajkoterapia a wyciszenie - zajęcia z bajką relaksacyjną w przedszkolu / Monika Litwinow // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2020, nr 3, s. 44-48.
4. Bajkoterapia przedszkolaka - cd. [uważność] / Maria Engler // *Remedium*. - 2019, nr 11, s. 28-29
5. Budowanie uwagi / Marek Łabno // *Psychologia w Szkole*. - 2012, nr 4, s. 150-152
6. Budzenie się / Paweł Holas // *Charaktery*. - 2017, nr 1, s. 50-51
7. Całkowicie obecna głowa / Małgorzata Łuba // *Głos Pedagogiczny*. - 2016, nr 2, s. 41-43
8. Całkowicie obecna głowa / Małgorzata Łuba // *Życie Szkoły*. - 2016, nr 3, s. 28-32
9. Całkowicie obecny umysł / Małgorzata Łuba // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2016, nr 2, s. 25-28
10. Co ma piernik do wiatraka, nauczyciel i relaks / Jakub B. Bączek // *Głos Pedagogiczny*. - 2014, nr 1, s. 52-53
11. Co w głowie piszczy? : udzielanie wsparcia uczniom przy wykorzystaniu techniki uważności / Agata Semeniuk // *Życie Szkoły*. - 2020, nr 3-4, s. 26-28
12. Czas na relaks : sposoby wyciszania grupy / Ewelina Śliwa // *Przedszkole*. - 2019, nr 8, s. 9-13
13. Czy istnieje potrzeba uczenia dzieci uważności? / Marta Komorowska // *Remedium*. - 2015, nr 7/8, s. 53-55
14. Czym jest uważność / Hanna Mijas // *Psychologia w Szkole*. - 2012, nr 3, s. 137-141
15. Ćwiczenia i zabawy relaksacyjne / Anna Budziszewska // *Szkoła Specjalna*. - 2002, nr 2, s. 114-117
16. Ćwiczenia relaksacyjne i ich wpływ na obniżenie nadmiernego napięcia / Marek Kurowski // *Lider*. - 2005, nr 4, s. 20
17. Ćwiczenia rozluźniające. Cz. 3 / Kinga Klaś-Pupar // *Remedium*. - 2006, nr 5, s. 21
18. Ćwiczenia z zakresu twórczej wizualizacji / Beata Bielska // *Wychowanie na co Dzień*. - 2008, nr 12, dod. s. VII-VIII
19. Dar uważności na co dzień / Natalia Knap // *Psychologia w Szkole*. - 2014, nr 1, s. 108-115
20. Fakty i mity o uważności / Kamil Pisarek // *Charaktery*. - 2020, nr 3, s. 34-35.
21. Fenomenalny szept / Katja Maria Engel ; tł. Magdalena Florek // *Charaktery*. - 2019, nr 8, s. 52-55
22. Gdziekolwiek jesteś, bądź / Paweł Holas // *Charaktery*. - 2017, nr 5, s. 38-39
23. Gimnastyka mózgu - metody wyciszania / Eryk Ołtarzewski // *Życie Szkoły*. - 2018, nr 2, s. 13-17
24. Gimnastyka mózgu - trening samokontroli [technika mindfulness] / Eryk Ołtarzewski. - Zawiera zabawy i ćwiczenia koncentracji // *Życie Szkoły*. - 2018, nr 3, s. 20-23
25. Gimnastyka mózgu dla nauczycieli - jak się zatrzymać i nie realizować programu? / Eryk Ołtarzewski // *Życie Szkoły*. - 2018, nr 6, s. 10-16
26. Jak miło spędzić czas? : gry i zabawy relaksujące dla dzieci klas I-III / Jolanta Kędra // *Świetlica w Szkole*. - 2009, nr 3, s. 29
27. Jak radzić sobie ze stresem / Magdalena Goetz // *Dyrektor Szkoły*. - 2017, nr 9, s. 83-86
28. Jak skutecznie radzić sobie ze stresem? // *Głos Pedagogiczny*. - 2014, nr 6, s. 26-36
29. Jestem, czyli rozważania o byciu tu i teraz : scenariusz lekcji wychowawczej o uważności / Katarzyna Skolimowska // *Sygnal*. - 2019, nr 9, s. 25-26



30. Kategoria duchowości w pedagogice kontemplatywnej / Marta Znanińska // *Chowanna*. - 2016, t. 1, s. 195-211
31. Lekcje z uważności / Vera Kaltwasser ; rozm. Andrzej Lipiński // *Psychologia w Szkole*. - 2014, nr 2, s. 114-120
32. Łagodzenie nawrotów uzależnień w oparciu o uważność (MPRP) / Jacek Chmielewski // *Terapia Uzależnienia i Współuzależnienia*. - 2017, nr 6, s. 16-18
33. Magiczna pigułka? / Paweł Holas // *Charaktery*. - 2017, nr 12, s. 32-33
34. Metoda na stres / Ewa Kaian Kochanowska // *Charaktery*. - 2017, nr 8, dod. Trening Psychologiczny s. 12-13
35. Metoda zmiany [wizualizacja] / Alicja Strzelecka-Lemiech // *Głos Pedagogiczny*. - 2013, nr 10, s. 20-22
36. Metody pracy z dziećmi wspomagające radzenie sobie ze stresem. Cz. 1 / Marta Komorowska // *Remedium*. - 2018, nr 7/8, s. 16-17
37. Metody pracy z dziećmi wspomagające radzenie sobie ze stresem. Cz. 2 / Marta Komorowska // *Remedium*. - 2018, nr 10, s. 16-17.
38. Metody wizualizacji w kształceniu dorosłych / Jolanta Religa, Małgorzata Szpilska // *Edukacja Ustawiczna Dorosłych*. - 2006, nr 2, s. 68-72
39. Mindfulness - trening uważności dzieci i młodzieży w profilaktyce cyberprzemocy / Anna Gregorek // *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*. - 2018, nr 1, s. 30-38
40. Mindfulness w psychoterapii. Cz. 1 / Benedykt K. Peczek // *Remedium*. - 2009, nr 4, s. 22-23.
41. Mindfulness w psychoterapii. Cz. 2 / Benedykt K. Peczek // *Remedium*. - 2009, nr 7/8, s. 42-43
42. Mindfulness w terapii uzależnień / Katarzyna Żylińska // *Serwis Informacyjny Narkomania*. - 2016, nr 1, s. 28-31
43. Moje dobre i złe uczucia / Agnieszka Anielska, Violetta Wróblewska // *Edukacja i Dialog*. - 2002, nr 3, s. 36-38
44. Mózg i tajemnice jego aktywności elektrycznej : jak za pomocą treningu fal mózgowych rozwinąć jego ukryte zdolności? / Izabela Górecka // *Psychologia w Praktyce*. - 2019, nr 5, s. 6-13
45. Muzyczne podróże w wyobraźni : w trosce o równowagę emocjonalną naszych dzieci / Anna Śliwińska // *Nauczanie Początkowe*. - 2006/2007, nr 3, s. 23-28
46. Muzykoterapia jako jedna z metod rozładowywania napięć emocjonalnych / Agata Biedrzycka // *Wychowanie na co Dzień*. - 2004, nr 7/8, dod. s. I-III
47. Na hali : zabawy relaksacyjne / Małgorzata Brzeska, Małgorzata Woźniak // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2008, nr 9, s. 44-46
48. Nauczyciel lepiej zorganizowany / Hanna Hamer // *Psychologia w Szkole*. - 2005, nr 4, s. 97-100
49. Nauczyciel wychowania fizycznego - promujący zdrowie [relaksacja] / Grzegorz Gigiel // *Lider*. - 2004, nr 9, s. 12-13
50. Nauczycielski stres - jak go pokonać? / Renata Trawicka // *Biuletyn Oświatowy*. - 2003, nr 3, s. 60-64
51. Nie ma oświecenia poza codziennym życiem / Rezvan Ameli ; tł. Piotr Żak // *Charaktery*. - 2017, nr 8, dod. Trening Psychologiczny s. 8-11
52. Pamięć doskonała - zastosowanie metody Biofeedback / Ewelina Pawlun // *Remedium*. - 2016, nr 5, s. 4-6
53. Po pierwsze nie szkodzić / Paweł Holas // *Charaktery*. - 2017, nr 9, s. 32-33



54. Powrót do terażniejszości / Jolanta Tadeusiak // *Emocje*. - 2012, nr 5, s. 26-28
55. Praktyka uważności - ćwiczenia // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2016, nr 2, s. 37-40
56. Przed wygłoszeniem tekstu / Anna Guzy // *Język Polski w Szkole IV-VI*. - 2012/2013, nr 3, s. 41-57
57. Przykłady ćwiczeń odprężających / oprac. Aleksandra Kubala-Kulpińska // *Głos Pedagogiczny*. - 2020, nr 2/3, s. 50-52.
58. Rekreacja zdrowa i przyjemna. Cz. 5 / Kinga Kłaś-Pupar // *Remedium*. - 2008, nr 2, s. 21
59. Relaks na przerwie / Hanna Hamer // *Psychologia w Szkole*. - 2005, nr 4, s. 91-96
60. Relaks z delfinem [dla dzieci w wieku 7-12 lat] / Ewa M. Łuszczuk // *Edukacja i Dialog*. - 1999, nr 6, s. 57-60
61. Relaksacja - czas marzeń : (dla dzieci powyżej piątego roku życia) // *Przedszkole*. - 2017, nr 10, s. 36
62. Relaksacja w procesie wychowania fizycznego / Marta Sadowska // *Lider*. - 1993, nr 7/8, s. 30
63. Różnice dotyczące wpływu sugestii analgezji [znieczulenia] na przeżywanie bólu w stanie relaksacji i w stanie hipnozy / Michał Mielimaka, Mateusz Paluch, Łukasz Kapusta // *Psychoterapia*. - 2005, nr 3, s. 34-46
64. Spokojny umysł, dobre myśli... / Ewa Kaian Kochanowska // *Psychologia w Szkole*. - 2014, nr 4, s. 114-121
65. Sposoby na lęki / Jarosław Cieśla // *Psychologia w Szkole*. - 2014, nr 3, s. 124-125
66. Sposoby na napięte mięśnie / Hanna Hamer // *Psychologia w Szkole*. - 2012, nr 3, s. 77-81
67. Sposoby na spokój / Ewa Kaian Kochanowska // *Psychologia w Szkole*. - 2012, nr 4, s. 125-133
68. Studia z technik relaksacyjnych / Lesław Kulmatycki, Agnieszka Surynt, Katarzyna Torzyńska // *Lider*. - 2010, nr 4, s. 22-24
69. System oddziaływań za pomocą ćwiczeń relaksacyjno-koncentrujących w zintegrowanym kształceniu początkowym / Monika Pietras // *Wszystko dla Szkoły*. - 2004, nr 9, s. 4-6
70. Techniki masażu klasycznego w "aktywnej relaksacji" dzieci upośledzonych / Maria Raszewska // *Szkoła Specjalna*. - 2000, nr 2/3, s. 135-138
71. Techniki psychoterapii stosowane w szkole / Wiesław Sikorski // *Edukacja i Dialog*. - 2009, nr 9/10, s. 48-50
72. Techniki relaksacyjne jako jedna z form wspomaganie terapii logopedycznej / Alicja Pałac-Nowecka // *Forum Logopedy*. - 2019, nr 34, s. 57-61
73. Techniki relaksacyjne podczas lekcji wychowania fizycznego a wybór strategii radzenia sobie ze stresem przez uczennice szkoły ponadgimnazjalnej / Anna Urbańska [i in.] // *Edukacja*. - 2019, nr 1, s. 6-19
74. Techniki relaksacyjne, czyli jak rozładować napięcie emocjonalne / Aleksandra Kubala-Kulpińska // *Życie Szkoły*. - 2015, nr 9, s. 18-21
75. Trening dla zdrowia i spokoju [trening autogenny] // *Charaktery*. - 2006, nr 12, s. 41-43
76. Trening uważności / Agnieszka Pawłowska // *Szkoła*. - 2018, nr 10, s. 57-59
77. Twórcza wizualizacja stymulatorem rozwoju osobowości / Beata Bielska // *Nauczanie Początkowe*. - 2006/2007, nr 3, s. 42-51
78. Uczenie się a środowisko dla procesu uczenia się / Elżbieta Czech // *Biuletyn Oświatowy*. - 2000, nr 5, s. 55-59
79. Usłyszeć to, co jest / Paweł Holas // *Charaktery*. - 2017, nr 4, s. 38-39



80. Uwalnianie umysłu : trening uważności / Paweł Holas // *Charaktery*. - 2017, nr 2, s. 48-49
81. Uważność daje spokój / Ewa Kaian Kochanowska // *Psychologia w Szkole*. - 2015, nr 1, s. 114-121
82. Uważność jest ważna / Ewa Kaian Kochanowska // *Psychologia w Szkole*. - 2015, nr 2, s. 114-121
83. Uważność na ciało / Ewa Kaian Kochanowska // *Psychologia w Szkole*. - 2015, nr 3, s. 113-120
84. Uważność na gniew / Ewa Kaian Kochanowska // *Psychologia w Szkole*. - 2014, nr 3, s. 115-121
85. Uważność na zdrowie / Jonathan Campion // *Psychologia w Szkole*. - 2012, nr 2, s. 31-35
86. Uważność, skupienie, koncentracja dzieci w wieku przedszkolnym / Monika Litwinow // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2020, nr 1, s. 6-11.
87. Uważność w edukacji / Agnieszka Pawłowska // *Sygnal*. - 2018, nr 9, s. 39-43
88. Uważność w edukacji wczesnoszkolnej / Eryk Ołtarzewski // *Życie Szkoły*. - 2019, nr 2, s. 29-35
89. Uważny nauczyciel / Ewa Kaian Kochanowska // *Psychologia w Szkole*. - 2012, nr 3, s. 130-136
90. Wizualizacja jako metoda relaksacji dla osób niewidomych / Artur Ściśłowski // *Szkoła Specjalna*. - 2008, nr 5, s. 383-390
91. Wolni od napięcia / Martyna Goryniak // *Charaktery*. - 2014, nr 3, s. 34-35
92. Zabawy i ćwiczenia wyciszające negatywne emocje u dziecka niepełnosprawnego intelektualnie / Anna Chajdys, Halina Smolińska // *Rewalidacja*. - 2008, nr 2, s. 84-90
93. Zabawy na uspokojenie / Monika Kulka // *Świetlica w Szkole*. - 2017, nr 6, s. 16-17
94. Zabawy relaksacyjne / Alicja Urbańska // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2006, nr 8, s. 43-44
95. Zabawy relaksacyjne w świetlicy / Danuta Kmita // *Świetlica w Szkole*. - 2008, nr 2, s. 13
96. Zabawy relaksacyjne z elementami muzykoterapii / Małgorzata Woźniak // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2009, nr 3, s. 37-42
97. Zabawy relaksująco-wyciszające / Anna Kordzińska-Grabowska // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2016, nr 3, s. 56
98. Zajęcia relaksacyjne dla nauczycieli / Małgorzata Nowacka // *Wszystko dla Szkoły*. - 2004, nr 7/8, s. 3
99. Zajęcia relaksacyjno-koncentrujące dla dzieci / Ewa Kuziel // *Lider*. - 1995, nr 10, s. 7-11
100. Zajęcia relaksacyjno-koncentrujące dla dzieci : przewodnik do prowadzenia zajęć / Ewa Kuziel // *Wszystko dla Szkoły*. - 1999, nr 6, s. 9-13
101. Zastosowanie relaksacji w praktyce pedagogicznej / Paweł Zieliński // *Wszystko dla Szkoły*. - 2001, nr 2, s. 4-6
102. Zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie środkiem zwiększenia wrażliwości na bodźce pozytywne oraz na lepszy kontakt z samym sobą / Barbara Sołoduha // *Lider*. - 2002, nr 3, s. 3-5
103. Zestaw ćwiczeń relaksacyjnych do wykorzystania na lekcjach wychowania fizycznego oraz w domu przy złym samopoczuciu / Marcin Przepióra // *Lider*. - 1995, nr 6, s. 19-20
104. Zintegrowane półkule / Aleksandra Kubala-Kulpińska // *Życie Szkoły*. - 2020, nr 2, s. 24-28.
105. Zmęczenie - wypoczynek - relaks / Joanna Chęć // *Lider*. - 2003, nr 6, s. 18-20
106. Znane i mniej znane metody oddziaływania na zmęczenie psychofizyczne oraz propozycje ich wykorzystania w wychowaniu fizycznym / Elżbieta Madejski // *Lider*. - 1993, nr 12, s. 11-17
107. Żeby stres mniej dokuczał / Hanna Hamer // *Psychologia w Szkole*. - 2012, nr 2, s. 48-51
108. Żyj "pełną piersią" / Danisława Poliszuk // *Wszystko dla Szkoły*. - 2002, nr 9, s. 5-6

