

## POZNAĆ I ZROZUMIEĆ EMOCJE

### Zestawienie bibliograficzne w wyborze

*Propozycje książkowe dla nauczycieli zawierające opowiadania, ćwiczenia, karty pracy i scenariusze zajęć, które pomogą uczniowi w zrozumieniu i wyrażaniu emocji.*

#### KSIAŻKI

1. Bajkoterapia : kojące opowieści na trudne emocje / Joanna Stawińska ; z ilustracjami Aleksandry Włodarskiej. - Wydanie I. - Warszawa : Psychologiadziecka.org, 2023.  
Wypożyczalnia: 185759  
[Link do katalogu](#)
2. Co lubią uczucia? / Tina Oziewicz ; ilustrowała Aleksandra Zając. - Wydanie I. - Warszawa : Wydawnictwo Dwie Siostry, 2022.  
Wypożyczalnia: 184521  
[Link do katalogu](#)
3. Co robią uczucia? / Tina Oziewicz ; ilustrowała Aleksandra Zając. - Wydanie I. - Warszawa : Wydawnictwo Dwie Siostry, 2020.  
Wypożyczalnia: 182932  
[Link do katalogu](#)
4. Co uczucia robią nocą? / Tina Oziewicz ; ilustrowała Aleksandra Zając. - Wydanie I. - Warszawa : Wydawnictwo Dwie Siostry, 2023.  
Wypożyczalnia: 185424  
[Link do katalogu](#)
5. Dzień dobry, moje emocje! : praktyczna pomoc edukacyjna dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym / Renata Malek. - Wydanie I. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2019.  
Wypożyczalnia: 181767  
[Link do katalogu](#)
6. Emocje, komunikacja, akceptacja : program profilaktyczno-terapeutyczny dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym : Plecak szczęśliwego ucznia / Agnieszka Lasota, Dominika Jońca. - Wydanie pierwsze. - Warszawa : Difin, 2021.  
Wypożyczalnia: 183245  
[Link do katalogu](#)
7. Empatia : 48 ćwiczeń, które nauczą dziecko wyrażać swoje emocje, rozumieć innych oraz dbać o relacje / Hiedi France ; ilustracje: Sarah Rebar ; przekład Anna Sawicka-Chrapkiewicz. - Wydanie pierwsze w języku polskim 2022 rok. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Elżbieta Zubrzycka, 2022.  
Wypożyczalnia: 184483  
[Link do katalogu](#)
8. Garść radości, szczypta złości / Wojciech Kołyszko, Jovanka Tomaszewska. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2016.  
Wypożyczalnia: 178405  
[Link do katalogu](#)
9. Garść radości, szczypta złości : mnóstwo zabawnych ćwiczeń z uczuciami / Jovanka Tomaszewska, Wojciech Kołyszko. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, cop.2009.  
Wypożyczalnia: 170636  
[Link do katalogu](#)
10. Gorzka czekolada. T. 2, Nowe opowiadania o ważnych sprawach / Paweł Beręsewicz, Katarzyna Majgier, Katarzyna Ryrych, Kazimierz Szymeczko, Katarzyna Terechowicz ; ilustracje Anita

Głowińska ; koncepcja merytoryczna, opracowanie wywiadów i opisów pojęć psychologicznych Irena Koźmińska ; teksty o wartościach Irena Koźmińska i Elżbieta Olszewska. - Warszawa : Prószyński Media : Fundacja "ABCXXI - Cała Polska czyta dzieciom", 2019.

Wypożyczalnia: 185137

[Link do katalogu](#)

11. Gry terapeutyczne dla dzieci : 100 ćwiczeń wzmacniających poczucie własnej wartości, ułatwiających komunikację i kształtujących umiejętności radzenia sobie z problemami / Christine Kalil ; przekład: Juliusz Okuniewski. - Wydanie I. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2024. Wypożyczalnia: 185830  
[Link do katalogu](#)
12. Każdy czasem się boi : jak pomóc dziecku radzić sobie z lękiem i zmartwieniami : 40 ćwiczeń opartych na terapii poznawczo-behawioralnej, terapii ACT oraz uważności / Agnes Selinger ; ilustracje: Claudio Cerri ; przekład: Agnieszka Cioch. - Wydanie pierwsze w języku polskim 2022 rok. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2022.  
Wypożyczalnia: 184326  
[Link do katalogu](#)
13. Każdy czasem się martwi : jak radzić sobie ze zmartwieniami i zredukować stres : 56 ćwiczeń opartych na terapii poznawczo-behawioralnej i uważności / Lauren Mosback ; ilustracje Sarah Rebar ; przekład Agnieszka Pałynyczko-Ćwiklińska. - Wydanie pierwsze w języku polskim 2023 rok. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2023.  
Wypożyczalnia: 185488  
[Link do katalogu](#)
14. Moje niepokoje : jak radzić sobie z lękiem i stresem, wykorzystując techniki uważności : 55 ćwiczeń dla dzieci w wieku 8-12 lat / Amy Nasamran ; przekład Agnieszka Pałynyczko-Ćwiklińska ; ilustracje: Sarah Rebar, Robin Boyer. - Wydanie pierwsze w języku polskim 2023 rok. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2023.  
Wypożyczalnia: 185234  
[Link do katalogu](#)
15. Na emocjonalnej karuzeli : jak pokonać samokrytycyzm, opanować emocje i zaakceptować siebie dzięki technikom uważności i współczucia / Karen Bluth ; przekład Anna Sawicka-Chrapkowicz. - Wydanie pierwsze w języku polskim. - Sopot : GWP, 2022.  
Wypożyczalnia: 184526  
[Link do katalogu](#)
16. Na tropie podejrzanych zachowań : ponad 90 ćwiczeń które pomogą dziecku rozpoznać trudne zachowania u siebie i u innych oraz sobie z nimi radzić / Artur Gębka ; ilustracje i opracowanie graficzne: Monika Pollak. - Wydanie pierwsze 2024 rok. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Elżbieta Zubrzycka, 2024.  
Wypożyczalnia: 185629  
[Link do katalogu](#)
17. Na tropie podejrzanych relacji : ponad 70 ćwiczeń, które pomogą dziecku budować zdrowe relacje, reagować na krzywdę, dbać o własne granice i rozwiązywać konflikty / Artur Gębka ; ilustracje i opracowanie graficzne: Monika Pollak. - Sopot : GWP, 2024.  
Wypożyczalnia: 185886  
[Link do katalogu](#)
18. Naucz mnie jak radzić sobie z emocjami, komunikować się, znaleźć przyjaciół / Sylwia Sitkowska, Maria Kocurowska, Damian Berent. - Gliwice : Helion S.A., 2021.  
Wypożyczalnia: 183559  
[Link do katalogu](#)
19. Nie bój się! : wielka księga strachu (nie tylko) dla cykorków / Milada Rezková, Lukáš Urbánek, Jakub Kaše ; przełożyła Anna Nowak ; konsultacja merytoryczna Marta Maruszczak. - Wydanie pierwsze. - Warszawa : Wydawnictwo "Nasza Księgarnia", 2020.  
Wypożyczalnia: 183682  
[Link do katalogu](#)

20. Pedagog w klasie : scenariusze zajęć na różne okazje / autorzy: Kinga Białek, Magdalena Goetz, Anna Kiełczewska, Marzena Koniuszewska, Izabella Lutze, Danuta Pyrdoł, Kamila Raczyńska, Małgorzata Swędrowska, Alina Synakiewicz. - Warszawa : Fabryka Wiedzy, 2020.  
Wypożyczalnia: 183239  
[Link do katalogu](#)
21. Pedagog w klasie : scenariusze zajęć na różne okazje. Cz. 2, Nowe scenariusze i karty pracy - do wykorzystania również w pracy zdalnej / autorzy: Anna Kiełczewska, Małgorzata Swędrowska, Agnieszka Małkowska-Szcutnik, Grażyna Pazura, Natalia Perek, Katarzyna Topolska. - Warszawa : Wiedza i Praktyka sp. z o.o., copyright 2021.  
Wypożyczalnia: 183240  
[Link do katalogu](#)
22. Podróż do świata uczuć : program edukacyjny i terapeutyczny dla dzieci / Bożenna Wardęszkiewicz, Elżbieta Zawadzka. - Wydanie pierwsze. - Warszawa : Difin, 2023.  
Wypożyczalnia: 184512  
[Link do katalogu](#)
23. Puszka : dobre rozmowy na ważne tematy / Magdalena Wegner-Jezińska ; ilustracje Joanna Remus-Duda. - Wydanie I. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2023.  
Wypożyczalnia: 185747  
[Link do katalogu](#)
24. Radość i wyspa HopSiup / Wojciech Kołyszko, Jovanka Tomaszewska. - Wyd. 2. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2016.  
Wypożyczalnia: 178404  
[Link do katalogu](#)
25. Scenariusze zajęć z zakresu rozwoju kompetencji emocjonalnych i komunikacyjnych dzieci i młodzieży w szkole podstawowej / Magdalena Wegner-Jezińska ; ilustracje: Dawid Żabiński. - Wydanie I. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2020.  
Wypożyczalnia: 183982  
[Link do katalogu](#)
26. Smutek i zaklęte miasto / Wojciech Kołyszko, Jovanka Tomaszewska. - Wyd. 3. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2016.  
Wypożyczalnia: 178409  
[Link do katalogu](#)
27. Staś i laboratorium emocji : o co chodzi z tą złością? / Oksana Buško ; ilustracje: Marcelina Gradowska. - Wydanie pierwsze. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne sp. z o.o., 2021.  
Wypożyczalnia: 184334  
[Link do katalogu](#)
28. Świat uczuć i emocji : jak kształtować kompetencje społeczne : scenariusze zajęć dla nauczycieli i wychowawców klas IV-VIII / Maria Gudro-Homicka. - Wydanie pierwsze. - Warszawa : Difin, 2023.  
Wypożyczalnia: 185503  
[Link do katalogu](#)
29. Trening umiejętności społecznych dzieci i młodzieży. Cz. 2 / Joanna Węglarz, Dorota Bentkowska ; ilustracje Dawid Żabiński. - Wydanie I. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2024. Wypożyczalnia: 185724  
[Link do katalogu](#)
30. Trening umiejętności społecznych dzieci i młodzieży : przewodnik dla terapeutów / Joanna Węglarz, Dorota Bentkowska ; ilustracje Magdalena Gubała, Maria Pelc. - Wydanie VI, poprawione. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2023.  
Wypożyczalnia: 185733  
[Link do katalogu](#)

31. 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.  
Wypożyczalnia: 185639  
[Link do katalogu](#)
32. Złość i smok Lubomił / Wojciech Kołyszko, Jovanka Tomaszewska. - Wyd. 2. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2016.  
Wypożyczalnia: 178407  
[Link do katalogu](#)
33. Znikodem i zagadka lęku / Artur Gębka ; Katarzyna Bukiert ilustracje. - Wydanie pierwsze. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Elżbieta Zubrzycka, 2021.  
Wypożyczalnia: 185256  
[Link do katalogu](#)

Olsztyn, 10.10.2024 r.

Opracowanie: Joanna Kacprzak