

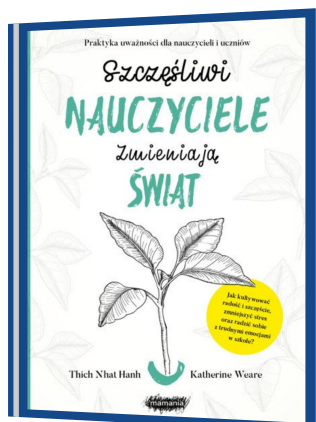
Praktyczny narzędziownik każdego nauczyciela

TATIANA JASTRZĘBSKA



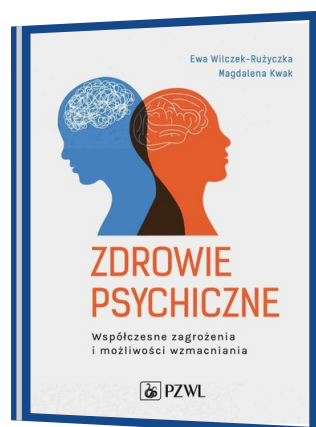
TATIANA JASTRZĘBSKA – nauczyciel bibliotekarz
w Bibliotece Pedagogicznej w Płocku

TATIANA JASTRZĘBSKA



THICH NHAT HANH, WEARE Katherine: Szczęśliwi nauczyciele zmieniają świat : praktyka uważności dla nauczycieli i uczniów. - Warszawa : Mamania, 2018

- Poznaj sposoby radzenia sobie z emocjami w życiu osobistym i zawodowym. Konkretnie praktyki.
- Uważność na wszystkich szczeblach edukacji.
- Przewodnik po mindfulness dla nauczycieli i wszystkich osób pracujących z dziećmi.



WILCZEK-RUŻYCZKA Ewa, KWAK Magdalena: Zdrowie psychiczne : współczesne zagrożenia i możliwości wzmacniania. - Warszawa : PZWL, 2022

- Wzmocnij zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży.
- Praktyczne wskazówki radzenia sobie ze stresem.
- Rodzaje stylów radzenia sobie ze stresem.
- Konsekwencje zdrowotne stresu.



TARASZKIEWICZ Małgorzata: Siła i odporność psychiczna : jak je wzmocnić? : poradnik i ćwiczebnik osobisty. - Gdańsk : Warszawa : Dobra Literatura, 2022

- Ćwiczebnik osobisty każdego nauczyciela.
- Autodiagnoza.
- Kompetencje osobiste.
- Kompetencje społeczne.
- Asertywność.
- Jak być lepszym w tym co robię.

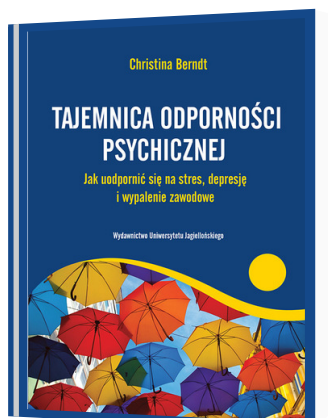
PRAKTYCZNY NARZĘDZIOWNIK KAŻDEGO NAUCZYCIELA



HANSON Rick, HANSON Forrest: Rezyliencja : jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2020



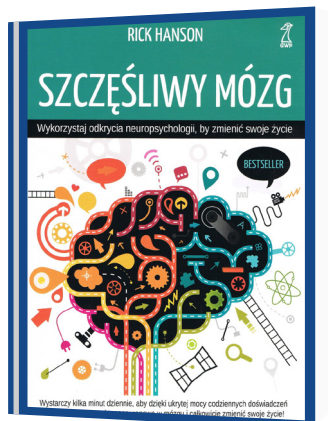
- Rozwiń 12 kluczowych kompetencji psychicznych, min.: współczucie, uważność, siła charakteru, wdzięczność, wiara w siebie, spokój, odwaga...
- Praktyczne sposoby doświadczania, rozwijania i wykorzystywania podstawowych zasobów mentalnych w celu budowania rezyliencji.



BERNDT Christina: Tajemnica odporności psychicznej : jak uodpornić się na stres, depresję i wypalenie zawodowe. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, cop. 2015



- Wzmocnij dziecko!
- "Nie trzymajcie dzieci pod kloszem".
- "Jestem taki zestresowany!"
Nasz wkład we własną nadwrażliwość.
- Rezyliencja a zdrowie.
- Dziesięć dróg do kształcenia rezyliencji.



HANSON Rick: Szczęśliwy mózg : wykorzystaj odkrycia neuropsychologii, by zmienić swoje życie. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2017



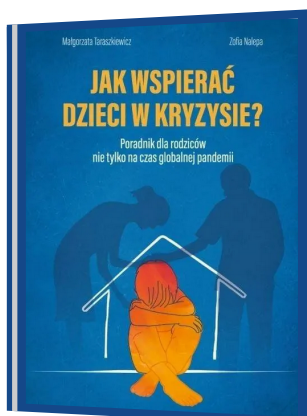
- Dwadzieścia jeden klejnotów**
- Wykorzystaj zbiór ćwiczeń służących pielęgnowaniu twoich kluczowych sił wewnętrznych, [...] które można schować w szkatule szczęścia. [...]
 - Pozytywne emocje.
 - Empatyczna asertywność.
 - Poczucie, że jesteś ceniony...

TATIANA JASTRZĘBSKA



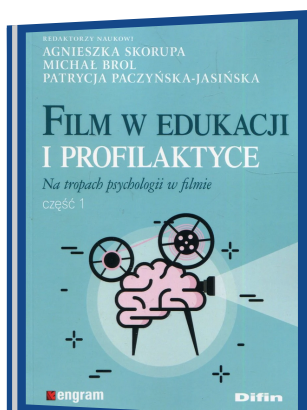
HAYES Louise, CIARRROCHI Joseph: Trudny czas dojrzewania : jak po moc nastolatkom radzić sobie z emocjami, osiągać cele i budować więzi, stosując terapię akceptacji i zaangażowania oraz psychologię pozytywną. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2019

- Pomóż młodym ludziom odkryć i rozwijać mocne strony, radzić sobie z trudnymi emocjami oraz przełamać negatywne myślenie.
- Zestaw przydatnych materiałów: formularze, karty pracy, ćwiczenia i rady dot. dostosowania technik do indywidualnych potrzeb młodzieży.



TARASZKIEWICZ Małgorzata, NALEPA Zofia: Jak wspierać dzieci w kryzysie? : poradnik dla rodziców nie tylko na czas globalnej pandemii. - Poznań : Wydawnictwo Święty Wojciech, 2020

- Pomóż rodzicom wesprzeć dzieci w sytuacji kryzysowej.
- Zestaw działań, zabaw i ćwiczeń.
- Wzmocnij siłę i odporność psychiczną dziecka.



Na tropach psychologii w filmie. Cz. 1, Film w edukacji i profilaktyce / redaktorzy naukowci Agnieszka Skorupa, Michał Bról, Patrycja Paczyńska-Jasińska. - Warszawa : Difin, 2018

- Wykorzystaj film w działaniach profilaktycznych.
- Konspekty zajęć.
- Polecane filmy.
- Działania profilaktyczne z zastosowaniem krótkometrażowego filmu animowanego.

PRAKTYCZNY NARZĘDZIOWNIK KAŻDEGO NAUCZYCIELA



SIKORSKA Iwona, SAJDERA Jolanta, PALUCH-CHRABASZCZ Marta: Dzielne dzieci : wspieranie odporności psychicznej w wieku przedszkolnym. - Kraków : Wydawnictwo Edukacyjne, 2017

- Wspieraj odporność psychiczną dzieci.
- Scenariusze zajęć dla przedszkoli.
- Samokontrola i pokonywanie stresu.
- Rezyliencja.
- Literatura dziecięca w procesie wspierania odporności psychicznej.



WILLIAMSON Anna: I masz to pod kontrolą : poradnik o zdrowiu psychicznym. - Warszawa : Zielona Sowa, 2020

- Naucz młodzież zarządzać swoim zdrowiem psychicznym!
- Inspirujący, praktyczny i pełen przydatnych wskazówek przewodnik, który pomoże Ci zapanować nad emocjami, zanim one przejmą kontrolę.



MALEK Renata: Spokojnie, to tylko emocje! : ćwiczenia rozpoznawania i nazywania uczuć oraz emocji. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2021

- Poznaj różne sposoby wyrażania emocji i regulacji.
- Wykorzystaj ćwiczenia.
- Rozwój umiejętności szkolnych: doskonalenie koncentracji i spostrzegawczości, myślenie przyczynowo-skutkowe, wzbogacanie słownictwa.