

MINDFULNESS

Zestawienie bibliograficzne w wyborze opracowane na podstawie zbiorów
Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Bielsku-Białej Filia w Żywcu.

Sygnatury książek posiadają oznaczenia:

„cz” – czytelnia,
„w” – wypożyczalnia.

Książki:

1. 10 minut uważności : jak pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem i strachem / Goldie Hawn, Wendy Holden ; [przekł. Michał Lipa]. - Warszawa : MT Biznes, 2013.
w 61865
2. Daj przestrzeń i bądź blisko : mindfulness dla rodziców i ich nastolatków / Eline Snel ; przełożyła Magda Kurmańska. - Warszawa : CoJaNaTo Blanka Łyszkowska, 2017.
w 61876
3. Dziecko wolne od stresu : jak prostymi metodami mindfulness zwiększyć szansę twojego dziecka na szczęście / Susan Kaiser Greenland ; przekł. Elżbieta Smoleńska, Olena Waśkiewicz. - Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2012.
w 59532
4. Lęk i zamartwianie się u nastolatków : poradnik z ćwiczeniami / Lisa M. Schab ; tłumaczenie Beata Radwan. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2017.
w 61100
5. Mindfulness : o sztuce uważności / Thomas Roberts ; przekł. Sylwia Pikiel. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2015.
w 59547
6. Prowadź siebie i innych : mindfulness dla liderów / Janice Marturano ; przekład Agnieszka Kowalska. - Warszawa : Wydawnictwo Amber, 2016.
w 61216
7. Szczęśliwi nauczyciele zmieniają świat / Thich Nhat Hnah, Katherine Weare ; z przedmową Jona Kabat-Zinna ; [przekład Anna Czechowska]. - Warszawa : Mamina - Grupa Wydawnicza Relacja, copyright 2018.
w 61914
8. Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT) : praktyczne ćwiczenia rozwijające uważność, efektywność interpersonalną, regulację emocji i odporność na stres / Matthew McKay, Jeffrey C. Wood, Jeffrey Brantley ; tłum. Joanna Gołąb. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2015.
w 59896
9. Uważne rodzicielstwo : wychowaj dziecko na świadomego, pewnego siebie i czułego człowieka / Susan Stiffelman ; przedmowa Eckhart Tolle ; przekład Katarzyna Babicz. - Łódź : Galaktyka, copyright 2017.
w 61372

10. Uważne uczenie się : zredukuj stres i zwiększ produktywność mózgu, by uczyć się efektywnie / Craig Hassed i Richard Chambers ; przekład Agata Redlicka i Oskar Kaczmarek. - Warszawa : Wydawnictwo Studio Blok, 2018.
w **62313**
11. Uważność : trening redukcji stresu metodą mindfulness / Bob Stahl, Elisha Goldstein ; przekł. Anna Sawicka-Chrapkiewicz. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2015.
w **59179**
12. Uważność i spokój żabki : ćwiczenia uważności dla dzieci... i ich rodziców / Eline Snel ; przekł. Matylda Falkiewicz. - Warszawa : CoJaNaTo Blanka Łyszkowska, cop. 2015.
w **62194**
13. Zabawa w uważność : mindfulness i medytacja dla dzieci, młodzieży i rodzin / Susan Kaiser Greenland ; opracowanie zabaw Annaka Harris ; przekład Jerzy Bokłazec. - Łódź : Galaktyka, copyright 2017.
w **62204**
14. Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne : poradnik z ćwiczeniami opartymi na uważności i terapii poznawczo-behawioralnej / Jon Hershfield [oraz] Tom Corboy ; tłumaczenie Marta Kacprzak. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2016.
w **61088**

Rozdziały w książkach:

1. Arteterapia oparta na uważności u chorych na depresję / Robert Bartel [i in.]// W: Społeczne i jednostkowe konteksty pomocy, wsparcia społecznego i poradnictwa. T. 2, Przyczynki empiryczne - praktyka społeczna. - Poznań, 2018. - s. 125-136
w **62182/2**

Artykuły w czasopismach:

1. Całkowicie obecna głowa / Małgorzata Łuba.// **Życie Szkoły. - 2016, nr 3, s. 28-32**
2. Czy istnieje potrzeba uczenia dzieci uważności? / Marta Komorowska.// **Remedium. - 2015, nr 7/8, s. 53-55**
3. Gimnastyka mózgu : emocje i zdrowa samokontrola / Eryk Ołtarzewski.// **Życie Szkoły. - 2018, nr 4, s. 16-21**
4. Gimnastyka mózgu : metody wyciszania / Eryk Ołtarzewski.// **Życie Szkoły. - 2018, nr 2, s. 13-17**
5. Gimnastyka mózgu : trening samokontroli / Eryk Ołtarzewski.// **Życie Szkoły. - 2018, nr 3, s. 20-23**
6. Gimnastyka mózgu : uważne jedzenie / Margareta Olszewska.// **Życie Szkoły. - 2018, nr 9, s. 26-29**

7. Gimnastyka mózgu dla nauczycieli : jak się zatrzymać i nie realizować programu? / Eryk Ołtarzewski.//
Życie Szkoły. - 2018, nr 6, s. 10-14, 16
8. Metody pracy z dziećmi wspomagające radzenie sobie ze stresem. Cz. 1 / Marta Komorowska.//
Remedium. - 2018, nr 7/8, s. 16-17
9. Mindfulness - ćwiczenie uważności na co dzień / Magdalena Goetz.//
Biologia w Szkole. - 2018, nr 4, s. 25-27
10. Mindfulness w psychoterapii. Cz. 1 / Benedykt K. Peczek.//
Remedium. - 2009, nr 4, s. 22-23
11. Mindfulness w psychoterapii. Cz. 2 / Benedykt K. Peczek.//
Remedium. - 2009, nr 7/8, s. 42-43
12. Mindfulness w terapii uzależnień / Katarzyna Żylińska.//
Serwis Informacyjny Narkomania. - 2015, nr 1, s. 28-31
13. Relaks on-line / Karolina Ziolo-Puzuk.//
Dyrektor Szkoły. - 2017, nr 10, s. 59-61
14. Stresowi wstęp wzbroniony : jak nie przenosić stresu z pracy do domu? / Magdalena Goetz.//
Biologia w Szkole. - 2017, nr 3, s. 31-34
15. Uważność - dlaczego tak wiele dzieci ma z nią problem? / Marta Molińska.//
Remedium. - 2019, nr 12, s. 5-7
16. Uważność w edukacji wczesnoszkolnej / Eryk Ołtarzewski.//
Życie Szkoły. - 2019, nr 2, s. 29-35

opracowanie: Dominika Wiercigroch
nauczyciel bibliotekarz
PBW Filia w Żywcu