



Biblioteka Pedagogiczna
im. Heleny Radlińskiej w Siedlcach
ul. Asłanowicza 2, 08-110 Siedlce
tel. 25 644 17 16, fax 25 633 40 14
www.bpsiedlce.pl
sekretariat@bpsiedlce.pl

Emocje które inspirują warsztaty dla nauczycieli bibliotekarzy. Wykaz publikacji dydaktycznych w wyborze ze zbiorów Biblioteki Pedagogicznej w Siedlcach.



Co oni mówią? Co oni myślą? : ćwiczenia rozwijające umiejętność nazywania emocji / Amanda Hopkins ; [oprac. Magdalena Hinz]. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2017 (**sygn. 113941**)

Książka *Co oni mówią? Co oni myślą?* powstała z myślą o osobach, głównie dzieciach, które mają problemy z rozpoznawaniem myśli i emocji innych. Pomaga ona odczytywać to, co niewypowiedziane, to, co widać dzięki mimice twarzy oraz ruchom i postawie ciała. W publikacji opracowano 54 fotografie. Na stronach parzystych znajdują się zdjęcia dla dziecka. Na stronach nieparzystych umieszczono pytania, które czyta dorosły pracujący z uczniem. Dodatkowo uczeń musi określić, co mówi lub myśli oraz czuje każda z osób przedstawionych na zdjęciu.

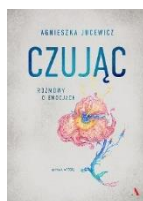
źródło opisu: <https://harmonia.edu.pl/pl/p/CO-ONI-MOWIA-CO-ONI-MYSLA/1245>



Czasem trudne, zawsze dobre : jak zrozumieć i pokochać własne emocje / Jacek Krzysztofowicz. - Kielce : Wydawnictwo Charaktery, 2017 (**sygn. 114756**)

Budują lub niszczą. Służą lub rządzą. Kołyszają lub targają. Szepczą lub krzyczą. Unoszą lub depczą. Czasem przyjemne, czasem trudne. Zawsze bliskie i ważne. Nasze emocje. Jacek Krzysztofowicz zaprasza nas do bliższego zapoznania się i zaprzyjaźnienia ze światem naszych trudniejszych emocji: złością, smutkiem, bólem, gniewem, lękiem, wstydem, bezsilnością. Doświadczony terapeuta proponuje, byśmy traktowali je, jak powierzoną naszej trosce gromadkę podopiecznych. Każdy z nich ma inną przeszłość, witalność, siłę przebicia, wrażliwość i potrzeby. Niektórzy są kłopotliwi, ale żaden nie jest zły. Każdy domaga się uwagi, troski, indywidualnego potraktowania, miłości, zrozumienia. Dopiero wtedy zaczną z nami współpracować i obdarzać tym, co w nich najlepsze.

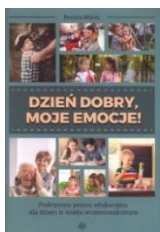
źródło opisu: <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/4463765/czasem-trudne-zawsze-dobre-jak-zrozumiec-i-pokochac-wlasne-emocje>



Czując : rozmowy o emocjach / Agnieszka Jucewicz ; il. Arobal. - Warszawa : Wydawnictwo Agora, 2019 (**sygn. 119510**)

Przed Wami książka o emocjach. Różnych, i dobrych i złych, ale niezbędnych, by radzić sobie z otaczającym światem. Jak dogadać się z własnymi emocjami?. "Jesteśmy pełni silnych emocji. Złość, zazdrość, strach – dzięki nim trwamy jako gatunek. Dziś je tłumimy, wymusza to na nas kultura. A one i tak dochodzą do głosu w implozjach lub eksplozjach. Emocje proszą, by znaleźć do nich drogę, nazwać je, pozwolić im się w nas rozgościć, porozumieć się z nimi. Mają rację: w czasach, gdy od prawdziwego „ja” ważniejsze wydaje się „ja” fałszywe, fasada, insta „ja”, możemy na nie liczyć. Dobrze potraktowane emocje to nasi sojusznicy. Pozwolą kochać i żyć bez „dlaczego”. Pokażą, jak czuć się wystarczająco dobrym. Czerpać z życia, być tu i teraz. Jak dogadać się z emocjami? Poznać siebie, a nie żyć na autopilocie? Seria świetnych wywiadów w zbiorze „Czując” podrzuca przydatne sposoby.” Grażyna Plebanek

źródło opisu: <https://kulturalnysklep.pl/ksiazka/czujac--rozmowy-o-emocjach-czuj>



Dzień dobry, moje emocje! : praktyczna pomoc edukacyjna dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym / Renata Malek. – Wyd. I. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2019 (sygn. F 118928)

Czy dzieci potrzebują książek o emocjach? Przecież każdy okazuje je tak, jak potrafi. Nie trzeba nikogo uczyć śmiać się lub płakać. Nie ma dobrych i złych emocji. Wszystkie są częścią nas. A jednak emocje są czasami od nas silniejsze i tracimy nad nimi kontrolę. Jak to się dzieje, że czujemy się przeschęśliwi, a jednak z oczu płyną nam łzy? Jak okazywać swoją złość, nie sprawiając przykrości innym? Czy strach może budzić śmiech? Książka ta powstała, by pomóc młodym czytelnikom nazywać i rozumieć różne emocje, zarówno własne, jak i innych. Zadanie to ułatwić mają przedstawione na kolejnych stronach realistyczne fotografie, krótkie teksty oraz opracowane do nich pytania i proste polecenia. Pracując z tą publikacją, dziecko odkrywa, że wszystkie jego emocje, nawet te trudne, są niezwykle ważne. Uczy się, jak można je przeżywać, nie krzywdząc innych. Być może silne uczucia doznawane w danej sytuacji, do tej pory nienazwane i przykre, staną się dla dziecka bardziej zrozumiałe i oswojone – takie, z którymi nie podejmuje się walki, ale które wita się jak bliskich: „Dobrze, że jesteście! Dzień dobry, moje emocje!”.

źródło opisu: <https://harmonia.edu.pl/pl/p/DZIEN-DOBRY%2C-MOJE-EMOCJE/1596>



Garść radości, szczypta złości : mnóstwo zabawnych ćwiczeń z uczuciami / Jovanka Tomaszewska, Wojciech Kołyszko. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2009 (sygn. 101204)

Wszystkie dzieci odczuwają emocje. Będą szczęśliwe, jeśli potrafią je zaakceptować i rozpoznać ich ukryty sens. Dzięki tej mądrej książeczce, obfitującej w zabawne i pouczające ćwiczenia rysunkowe, mali czytelnicy nauczą się, że uczucia są dobre i pożyteczne. Czasem motywują do działania, a czasem przestrzegają przed niebezpieczeństwem. Dzieci dowiedzą się, że wszystkie emocje trzeba szanować i nie można się ich bać. Wspólne rysowanie z dziećmi to świetna, pouczająca zabawa także dla dorosłych! Dzięki niej lepiej poznają swoje dziecko, jego ukryte niepokoje i radość z przeżywania świata.

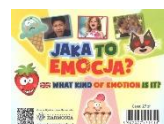
źródło opisu: <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/3846086/garsc-radosci-szczypta-zlosci-mnostwo-zabawnych-cwiczen-z-uczuciami>



Historijki obrazkowe z emocjami / opracowanie merytoryczne i graficzne: Magdalena Hinz ; il.: Przemysław Sałamacha. – Wyd. I. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2019 (sygn. F 119459)

Historijki obrazkowe z emocjami to materiały edukacyjne dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, szczególnie dla tych, które mają trudności z odczytywaniem oraz nazywaniem emocji innych osób na podstawie mimiki ich twarzy i mowy ciała. Każda historyjka składa się z trzech obrazków, które dziecko ma ułożyć w odpowiedniej kolejności i włożyć do plastikowych kieszonek. Następnie uczeń powinien nazwać emocje, które odczuwają postacie pokazane na ilustracjach. Najlepiej jeśli zrobi to samodzielnie, analizując wygląd ust, brwi i oczu postaci, ich sylwetki oraz kontekst sytuacji.

źródło opisu: <https://harmonia.edu.pl/pl/p/HISTORYJKI-OBRAZKOWE-Z-EMOCJAMI-/1662>



Jaka to emocja = What kind of emotion is it? - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, [2016] (sygn. 120553)

Pudełko zawiera 50 dwustronnych kart. Na awersie każdej karty znajduje się zdjęcie przedstawiające osobę lub osoby, które wyrażają jakąś emocję (np. radość, złość, miłość, smutek). Na rewersie umieszczono trzy zabawne buźki, z których tylko jedna pasuje do emocji pokazanej na pierwszej stronie karty. Zadaniem dziecka jest nazwanie emocji i wskazanie jej wśród buziek.

źródło opisu: <https://www.gwp.pl/jaka-to-emocja-what-kind-of-emotion-is-it.html>



Koniec wybuchów złości : co robić, gdy zachowanie dziecka wymyka się spod kontroli? / Jed Baker ; przekł.: Ryszard Zajączkowski. – Wyd. I. - Gdańsk : Harmonia Universalis, 2018 (sygn. 117973)

Zawiera analizę konkretnych przypadków i sporą dawkę humoru, szczególnie we fragmentach, gdy dr Baker zdradza, w jaki sposób jego początkowe podejście do małych klientów obróciło się przeciwko niemu. Autor zachęca, abyśmy stali się świadomi, elastyczni i pełni nadziei – aby nasze zachowanie było wzorem dla naszych dzieci. Przede wszystkim wyraża swoje współczucie wobec młodych „władców” panujących w naszych domach i klasach szkolnych. Dzieci te robią wszystko, co jest w ich mocy, aby sobie poradzić. Dr Baker zapewnia nas, że mogą one i będą się lepiej zachowywać, kiedy ich rodzice oraz nauczyciele wezmą sprawy w swoje ręce i zastosują strategie proponowane przez autora.

źródło opisu: <https://aros.pl/ksiazka/koniec-wybuchow-zlosci>



Kto ty jesteś? / [tekst] Joanna Olech, [il.] Edgar Bąk. - Warszawa : Wytwórnia, 2013 (sygn. Cz 111668)

O patriotyzmie inaczej. Lekko, nowatorsko. Jeśli patriotyzm ma stać się wewnętrznym imperatywem, a nie tylko ozdobnym kotylionem rocznicowym, to poprzez małe odruchy społecznej solidarności, na dziecięcą miarę. Tekst Joanny Olech odwołuje się do idei społeczeństwa obywatelskiego, wzajemnego zaufania, szacunku, ekologii, tolerancji, wolontariatu i zaangażowania na rzecz kraju. Ilustracje Edgara Bąka prowokują do dyskusji dziecka z dorosłym nie tylko o patriotyzmie.

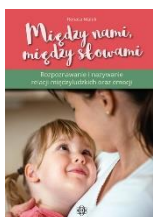
źródło opisu: <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/178911/kto-ty-jestes>



Mam na imię Złość / Małgorzata Gizak. - Wrocław : Oficyna Wydawnicza Atut, 2019 (sygn. 119670)

Celem serii jest przybliżenie młodym czytelnikom niezwykłego świata emocji, ułatwienie zrozumienia go i wskazanie sposobów rozwiązywania trudnych sytuacji. Poznawanie własnych uczuć i radzenie sobie z nimi jest nie lada wyzwaniem. Część pierwsza - Mam na imię Złość, to doskonałe wsparcie w oswojaniu złości. Dzięki niej dzieciom łatwiej będzie zmierzyć się z tą trudną emocją, niełatwą do zrozumienia i kontrolowania. Dziecko może czytać książkę samodzielnie lub wspólnie z rodzicami. Może być ona również wykorzystana przez nauczycieli, pedagogów i terapeutów.

źródło opisu: <https://www.znak.com/pl/ksiazka/poznajmy-sie-mam-na-imie-zlosc-malgorzata-gizak-149890>



Między nami, między słowami : rozpoznawanie i nazywanie relacji międzyludzkich oraz emocji / Renata Malek. – Wyd. I. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2018 (sygn. 118164)

Jak rozpoznać, kiedy ludzie są sobie bliscy, a kiedy nie umieją się porozumieć, kiedy wspierają się, a kiedy sprawiają sobie przykrość, kiedy sprzecząją się, a kiedy żartują? Relacje, które tworzą się między nami, często nie potrzebują słów. To, co najważniejsze, kryje się między słowami – w wymownym uśmiechu, znaczącym geście lub spojrzeniu pełnym emocji. Nauce dostrzegania, rozpoznawania i interpretacji tych małych (a zarazem wielkich) znaków w codziennych sytuacjach służy zbiór fotografii i pytań, które znajdują się w tej publikacji. Może być ona pomocą edukacyjną i terapeutyczną w pracy z dziećmi (i nie tylko), które lubią widzieć i wiedzieć więcej, a także dla tych, które mają trudności na przykład w wyrażaniu lub odczytywaniu emocji.

źródło opisu: <https://harmonia.edu.pl/pl/p/MIEDZY-NAMI%2C-MIEDZY-SLOWAMI/1532>



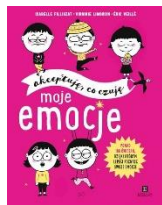
Moje dziecko się boi : jak mogę mu pomóc? / Magdalena Lange-Rachwał. – Wyd. I. - Warszawa : Difin, 2019 (sygn. 119946)

Poradnik skierowany jest do rodziców, opiekunów, wychowawców i pedagogów. Jest sumą doświadczeń autorki, pochodzących z pracy terapeutycznej z dziećmi cierpiącymi na zaburzenia lękowe oraz z ich opiekunami. Dzięki tej książce:

- Zrozumiesz, skąd się bierze lęk.

- Dowiesz się, do czego lęk jest nam potrzebny.
- I czy każdy lęk trzeba pokonać.
- Nauczysz się, jak wesprzeć dziecko, które się boi.
- Jak rozmawiać z nim o lęku – co mówić, a czego nie mówić.
- Jakie są typowe lęki w określonym wieku.
- Będziesz też wiedzieć, kiedy należy poszukać specjalistycznej pomocy.

źródło opisu: <https://ksiegiarnia.difin.pl/moje-dziecko-sie-boi-jak-moge-mu-pomoc>



Moje emocje : akceptuję, co czuję / Isabelle Filliozat, Virginie Limousin, Éric Veillé ; tł. Anna Wolna. - Warszawa : Wydawnictwo Egmont Polska, cop. 2019 (sygn. F 119363)

Emocje to trudny temat. Warto nauczyć się je akceptować i przeżywać, by być szczęśliwym i żyć pełnią życia, lubić siebie i innych. Ta mądra książka pełna zabawnych i pouczających ćwiczeń pomoże wprowadzić maluchy w skomplikowany świat emocji.

Książka zawiera też poradnik skierowany do rodzica. Dorosły ma być przewodnikiem i wsparciem dla dziecka. Każdy przeżył sytuację, w której, często bezwiednie, odreagował na kimś swój smutek, niepowodzenie, trudny dzień. Warto uczyć się, jak sobie z tym radzić.

Prawidłowa reakcja na stres, nazywanie i kontrola odczuć, lecz nie rezygnowanie z nich. Są na to mądre sposoby i właśnie tego uczy książka, przydatna nie tylko dla dzieci. To podróż po świecie emocji dla całej rodziny!

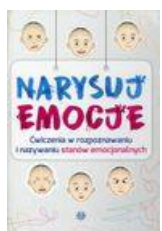
źródło opisu: <https://www.empik.com/moje-emocje-akceptuje-co-czuje-filliozat-isabelle-limousin-virginie.p1223297954,ksiazka-p>



Mój złośnik czyli Jak nauczyć dzieci mądrego radzenia sobie ze złością / Agnieszka Gąstoł, Aneta Jegier. – Wyd. 2. - Warszawa : Difin, 2018 (sygn. 117993)

Jeśli szukasz odpowiedzi na pytania:- Co, gdzie, kiedy, w jaki sposób i w jakiej kolejności mówić dziecku o złości?- Jak odróżnić problemy w zachowaniu od rzeczywistych zaburzeń?- Jak zapobiegać wybuchom złości oraz ograniczać wywołane nią straty? a także:- Jak poprowadzić trening umiejętności wychowawczych dla rodziców dzieci z problemami w zachowaniu?... ten poradnik jest właśnie dla Ciebie. Autorki w prosty i bardzo praktyczny sposób wyjaśniają, w jaki sposób możemy pomóc naszym dzieciom zrozumieć złość i zacząć sobie mądrze z nią radzić. Zamieszczono tutaj programy terapeutyczne, propozycje rozmów, gotowe scenariusze zajęć i karty pracy. To książka pełna humoru, pomysłów i rzeczywistych doświadczeń, która powinna się znaleźć w bibliotece każdego rodzica, nauczyciela i terapeuty.

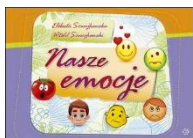
źródło opisu: <https://www.taniaksiazka.pl/moj-zlosnik-czyli-jak-nauczyc-dzieci-madrego-agnieszka-gastol-p-1064987.html>



Narysuj emocje : ćwiczenia w rozpoznawaniu i nazywaniu stanów emocjonalnych / [oprac. i skład: Magdalena Hinz]. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2017 (sygn. F 114219)

Na początku książki pokazano na rysunkach i omówiono podstawowe emocje, uczucia i stany: zadowolenie, radość, smutek, rozpacz, strach, przerażenie, złość, wściekłość, ciekawość, znudzenie, nieśmiałość, pewność siebie, zaskoczenie, wstyd, miłość, wstręt, zmęczenie, cierpienie. W drugiej części publikacji umieszczono ćwiczenia. Pierwsze dotyczą rozpoznawania na obrazkach emocji, uczuć i stanów oraz ich nazywania i samodzielnego przedstawienia za pomocą rysunku mimiki charakterystycznej dla danych uczuć. Kolejne ćwiczenia uczą różnicowania poszczególnych wyrazów twarzy, szczególnie tych najbardziej podobnych, oraz rozpoznawania emocji dobrych i złych. W końcowych zadaniach dziecko łączy twarze i emocje z konkretnymi sytuacjami życiowymi.

źródło opisu: <https://harmonia.edu.pl/pl/p/NARYSUJ-EMOCJE/1260>



Nasze emocje / Elżbieta Sz wajkowska, Witold Sz wajkowski. – Wyd. II. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2017 (sygn. 120649)

Celem książeczki jest przybliżenie dzieciom zagadnienia emocji i stanów emocjonalnych w atrakcyjnej, interaktywnej formie. Polega ona na czytaniu dziecku rymowanek i jednoczesnym aktywnym oglądaniu oraz interpretowaniu przez malucha związanych z nimi ilustracji. Może to stanowić dobry wstęp do rozmowy z dzieckiem na temat poszczególnych emocji, a także ich źródeł i przejawów. Niedokończone rysunki twarzy powinny zachęcić dziecko do podejmowania prób samodzielnego, graficznego zobrazowania przejawów emocji wyrażanych mimiką.

źródło opisu: <https://harmonia.edu.pl/pl/p/NASZE-EMOCJE/709>

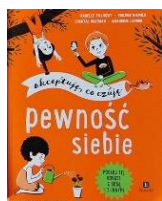


Opowieści o Czujatkach : ćwiczenia z empatii dla dzieci i... dorosłych / Joanna Bogudał-Borkowska. - Kraków : Oficyna Wydawnicza "Impuls", 2017 (sygn. 113867)

Intencją, jaka przyświecała Autorce przy pisaniu książki było przybliżenie Czytelnikowi „niechcianych” uczuć, takich jak: smutek, złość, wstyd, lęk. Bohaterowie pięciu baśni zaprezentowanych w publikacji, których nazwała Czujatkami, mierzą się z trudnymi emocjami i odkrywają, jak bardzo są one potrzebne w życiu.

Z czasem zrodził się w Autorce pomysł dołączenia do baśni propozycji zajęć psychoedukacyjnych, które miałyby uświadamiać dzieciom, że przykre emocje, które czasem odczuwają, nie są złe, ale stanowią wyraz nieświadomych i niezaspokojonych potrzeb. Dla dorosłego byłaby to okazja do refleksji nad tym, jak reaguje na przeżywane przez dziecko uczucia.

źródło opisu: <https://www.impulsoficyna.com.pl/katalog/opowiesci-o-czujatkach,1841.html>



Pewność siebie / tekst Isabelle Filliozat, Violène Riefolo, Chantal Rojzman ; il. Amandine Laprun ; tł. Anna Wolna. - Warszawa : Wydawnictwo Egmont Polska, cop. 2019 (sygn. F 11945)

Zbudowanie pewności siebie to jeden z kluczy do szczęścia. Wytworzona w dzieciństwie ma szansę trwać przez całe życie. Pomożemy dziecku, zadając mu konkretne pytania – czego się obawia? Czego potrzebuje? Czego boi się najbardziej?

To rodzic tworzy podstawy pewności siebie dziecka. Zapewnia poczucie bezpieczeństwa, bazę wszystkich emocji. Każdy rodzic chce, aby jego dziecko miało wysokie poczucie własnej wartości. Chce, aby było pewne siebie, otwarte, świadome swoich mocnych stron, żeby wierzyło w siebie. Ale czy to oznacza, że dziecko musi być zawsze szczęśliwe? Mieć cały czas ochotę na wygłupy i zabawę? Być zawsze chwalone i podziwiane? Wcale nie! Pozwolenie na błędy, konstruktywną krytykę, różne odczucia i interakcje ze środowiskiem kształtuje pewnego siebie człowieka.

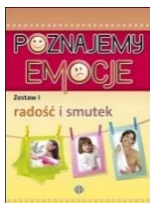
źródło opisu: <https://www.empik.com/pewnosc-siebie-akceptuje-co-czuje-filliozat-isabelle-riefolo-violene-rojzman-chantal,p1223298148,ksiazka-p>



Pokazuję, co czuję : ćwiczenia rozwijające umiejętność rozpoznawania oraz nazywania uczuć i emocji / Renata Malek. – Wyd. I. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2020 (sygn. 122583)

Pokazuję, co czuję - to uniwersalna pomoc, po którą można sięgnąć zarówno w gabinecie terapeutycznym, podczas zajęć przedszkolnych czy wczesnoszkolnych, jak i w trakcie zabawy w domu. Publikacja składa się z 26 dwustronnych kart ze zdjęciami osób wyrażających różne uczucia oraz z książeczki zawierającej kilkanaście propozycji zabaw z kartami, które można wykorzystywać na wiele sposobów, dostosowując poziom trudności poleceń do wieku i możliwości rozwojowych swoich podopiecznych. Zabawy służą przede wszystkim poznawaniu emocji, nauce ich nazywania, akceptowania, wyrażania i radzenia sobie z nimi, a także rozpoznawaniu uczuć innych osób.

źródło opisu: https://czytam.pl/k,ks_878077,Pokazuje-co-czuje-Malek-Renata.html



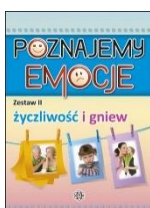
Poznajemy emocje. Zestaw 1, Radość i smutek / [oprac. Józef Częścik]. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2013 (sygn. 108593)

Rozpoznawanie emocji jest niezwykle ważne w komunikacji między ludźmi. Jest to właściwie alfabet stosunków międzyludzkich, którego uczymy się znacznie wcześniej niż jakiegokolwiek innego alfabetu. Niektórym osobom (na przykład niepełnosprawnym) musimy jednak pomóc w nauczeniu się rozpoznawania, nazywania i rozróżniania emocji. Temu właśnie służą publikacje z serii *Poznajemy emocje*.

W zestawie I pt. *Radość i smutek* znajdują się:

- 24 karty z kolorowymi fotografiami osób wyrażających w różny sposób radość i smutek
- kartę z emotikonami symbolizującymi radość i smutek
- opis wykorzystania kart do nauki i zabawy.

źródło opisu: <https://harmonia.edu.pl/pl/p/POZNAJEMY-EMOCJE-Zestaw-I-radosc-i-smutek/879>



Poznajemy emocje. Zestaw 2, Życzliwość i gniew / [oprac. Józef Częścik]. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2013 (sygn. 108594)

W zestawie II pt. *Życzliwość i gniew* znajdują się:

- 24 karty z kolorowymi fotografiami osób wyrażających w różny sposób życzliwość i gniew
- kartę z emotikonami symbolizującymi życzliwość i gniew
- opis wykorzystania kart do nauki i zabawy.

źródło opisu: <https://harmonia.edu.pl/pl/p/POZNAJEMY-EMOCJE-Zestaw-II-zyczliwosc-i-gniew/880>

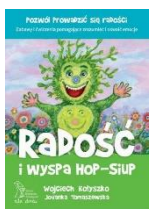


Poznajemy emocje. Zestaw 3, Duma i wstyd / [oprac. Józef Częścik]. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2013 (sygn. 108595)

W zestawie III pt. *Duma i wstyd* znajdują się:

- 24 karty z kolorowymi fotografiami osób wyrażających w różny sposób dumę i wstyd
- kartę z emotikonami symbolizującymi dumę i wstyd
- opis wykorzystania kart do nauki i zabawy.

źródło opisu: <https://harmonia.edu.pl/pl/p/POZNAJEMY-EMOCJE-Zestaw-III-duma-i-wstyd/881>



Radość i wyspa HopSiup / Wojciech Kołyszko, Jovanka Tomaszewska. - Wyd. 2. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2015 (sygn. 108600)

Książka opowiada o tym, dlaczego radość jest w życiu koniecznie potrzebna i co nam grozi, gdy zaczynamy ją lekceważyć. Książka zawiera „Instrukcję obsługi radości”, w przystępny sposób przedstawiającą praktyczne sposoby radzenia sobie z tym uczuciem, a także wiele zabaw i ćwiczeń pomagających lepiej je poznać, również w kontekście innych emocji. Ta ostatnia część będzie przydatna zarówno dla rodziców, jak i osób pracujących z dziećmi. Kolejne bajki z serii przedstawiają złość, smutek, strach, zazdrość i wstyd. Warto zapoznać się również z nimi, gdyż wszystkie uczucia są ze sobą powiązane i tylko znajomość wszystkich pozwala nam korzystać w pełni z własnych możliwości.

źródło opisu: <https://www.gwp.pl/radosc-i-wyspa-hopsiup.html>



Self-regulation : opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę / Agnieszka Stażka-Gawrysiak ; il. Anna Teodorczyk. – Wyd. II. - Kraków : Znak Emotikon, 2020 (sygn. 123244)

Self-Reg. Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę to historie, które mogą się przytrafić każdemu przedszkolakowi (i rodzicowi!): spory na placu zabaw, marudzenie przy kolacji, nagłe wybuchy złości. Razem z Kubą i Leną dzieci poznają łagodne sposoby na obniżenie napięcia i odzyskanie energii. Krótkie ramki dla rodzica pozwalają zrozumieć, czym jest samoregulacja i w jaki sposób podejście Self-Reg pomaga dzieciom i rodzicom odzyskać spokój w obliczu trudności i zadbać o relacje z innymi ludźmi.

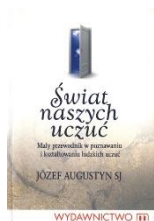
źródło opisu: <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/4884824/self-reg-opowiesci-dla-dzieci-o-tym-jak-dzialac-gdy-emocje-biora-gore>



Strach i pogromca potworów / Wojciech Kołyszko, Jovanka Tomaszewska. - Wyd. 3. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2015 (sygn. 108802)

Strach i pogromca potworów opowiada o niebezpieczeństwach płynących z ignorowania własnego strachu, a także o tym, co się dzieje, gdy nie potrafimy zapanować nad swoim lękiem. Książka zawiera „Instrukcję obsługi strachu”, w przystępny sposób przedstawiającą praktyczne sposoby radzenia sobie z tym uczuciem, a także wiele zabaw i ćwiczeń pomagających lepiej je poznać, również w kontekście innych emocji. Ta ostatnia część będzie przydatna zarówno dla rodziców, jak i osób pracujących z dziećmi. Kolejne bajki z serii przedstawiają złość, smutek, zazdrość, wstyd i radość. Warto zapoznać się również z nimi, gdyż wszystkie uczucia są ze sobą powiązane i tylko znajomość wszystkich pozwala nam korzystać w pełni z własnych możliwości.

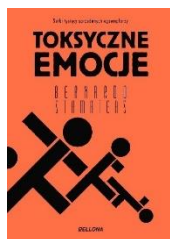
źródło opisu: <https://www.gwp.pl/strach-i-pogromca-potworow.html>



Świat naszych uczuć : mały przewodnik w poznawaniu i kształtowaniu ludzkich uczuć / Józef Augustyn. - Wyd. 2 rozsz. - Kraków : Wydawnictwo M, 2010 (sygn. 116491)

Książka jest zapisem refleksji o. Józefa Augustyna na temat ludzkich uczuć, lęków i wychowania seksualnego, które rodziły się w kontekście bogatej działalności duszpasterskiej Autora. Każde zdanie poparte jest dużym doświadczeniem kierownictwa duchowego oraz doskonałą znajomością ludzkiej psychiki.

źródło opisu: <https://www.taniaksiazka.pl/swiat-naszyc-uczuc-maly-przewodnik-w-poznawaniu-i-ksztaltowaniu-ludzkich-uczuc-jozef-augustyn-p-288771.html>



Toksyczne emocje / Bernardo Stamateas ; przekł. Barbara Sławomirska. - Warszawa : Bellona, cop. 2020 (sygn. 121512)

Emocje istnieją po to, abyśmy je odczuwali, lecz nie po to, by zdominowały życie, oślepiły czy kradły naszą przyszłość. Nie powinny również wysysać z nas energii – w chwili bowiem, gdy tak się dzieje, stają się toksyczne. Uzdrowienie emocji oznacza przygotowanie na uwolnienie się od negatywnych i toksycznych odczuć, które zdecydowanie nie pomagają w znalezieniu rozwiązania. Celem niniejszej książki jest przyznanie każdej emocji jej prawdziwego znaczenia.

źródło opisu: <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/4916461/toksyczne-emocje>



W świecie emocji i uczuć : wierszyki i ćwiczenia kształtujące umiejętność rozpoznawania i nazywania stanów emocjonalnych / teksty rymowanek: Arkadiusz Maćkowiak ; oprac. merytoryczne i graficzne: Magdalena Hinz. – Wyd. I. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2019 (sygn. F 119190)

Publikacja przeznaczona jest dla dzieci, które mają trudności z rozpoznawaniem i określaniem emocji i uczuć innych osób oraz dopasowywaniem emocji do danych sytuacji.

Na każdej stronie książki opracowano jedną emocję lub jedno uczucie. O wszystkich stanach emocjonalnych ułożono krótkie wierszyki, których dziecko może nauczyć się na pamięć.

Dodatkowo przygotowano kilka pytań i poleceń, dzięki którym maluch powie, kiedy odczuwał daną emocję, i postara się pokazać ją przed lustrem oraz rozpoznać na twarzy dorosłego.

źródło opisu: <https://www.edukacyjna.pl/emocje/31148-w-swiecie-emocji-i-uczuc-wierszyki-i-cwiczenia-ksztalcanie-umiejtnosc-rozpoznawania-i-nazywania-stanow-emocjonalnych.html>



Wspomaganie rozwoju emocji : edukacja przedszkolna : 5-6 lat / [Wiesława Żaba-Żabińska ; il. Agnieszka Niedźwiadek]. - Kielce : Mac Edukacja, cop. 2016 (**sygn. F 118275**)

Publikacja zawiera karty przeznaczone do pracy indywidualnej – z ćwiczeniami, których celem jest nauczenie dzieci wyrażania i nazywania emocji towarzyszących im w życiu, a także poznawanie sposobów radzenia sobie z nimi. Dzieciństwo nie jest pozbawione żadnych zmartwień, trosk, obaw i trudności. Dzieci przeżywają wiele lęków, które nie zawsze można wyjaśnić w racjonalny sposób, ale należy je potraktować poważnie. Pomocne są zabawy i ćwiczenia, które dodadzą im odwagi, uświadomią przeżywane uczucia, spowodują, by się one pojawiły oraz zachęcą dzieci, by otwarcie je wyrażały. Dzięki nim dzieci staną się silniejsze emocjonalnie.

źródło opisu: <https://www.taniaksiążka.pl/owocna-edukacja-wspomaganie-rozwoju-5-6-lat-beata-szurowska-p-938195.html>



Wstyd i latający śpiwór / Wojciech Kołyszko, Jovanka Tomaszewska. - Wyd. 2. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2015 (**sygn. 108822**)

Wstyd i latający śpiwór opowiada o korzyściach, jakie wynikają ze zdrowego wstydu, a także o jego destrukcyjnej sile pojawiającej się wtedy, gdy wstydzimy się nadmiernie. Książka zawiera „Instrukcję obsługi wstydu”, w przystępny sposób przedstawiającą praktyczne sposoby radzenia sobie z tym uczuciem, a także wiele zabaw i ćwiczeń pomagających lepiej je poznać, również w kontekście innych emocji. Ta ostatnia część będzie przydatna zarówno dla rodziców, jak i osób pracujących z dziećmi.

źródło opisu: <https://www.gwp.pl/wstyd-i-latajacy-spiwor.html>



Wszystko o emocjach / Felicity Brooks, Frankie Allen ; il.: Mar Ferrero ; tł.: Paulina Kielan. - Poznań : Papiilon, cop. 2020 (**sygn. F 122668**)

Jak rozpoznać emocje? Zrozumieć? Nazwać? Jak o nich rozmawiać i jak sobie z nimi radzić? Ta książka w przyjazny i przystępny sposób opowiada o uczuciach.

- dlaczego emocje są (i są ważne)
- jak się zmieniają

- czy możemy je zmieniać
- co czują nasi bliscy i przyjaciele
- radość, smutek, złość - i o wiele więcej

źródło opisu: <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/4910125/wszystko-o-emocjach>



Wychowując Kaina : jak zatroszczyć się o emocjonalne życie chłopców / Dan Kindlon, Michael Thompson ; tł.: Anna Skucińska. - Warszawa : Wydawnictwo Maman, 2018 (**sygn. 118060**)

Przez ponad 35 lat autorzy pracowali z chłopcami i ich rodzinami, odkrywając, że istnieją całe rzesze smutnych, przestraszonych, rozzłoszczonych i... milczących chłopców. Postanowili znaleźć odpowiedź na pytanie: czego nie dostają chłopcy, a co jest im tak bardzo potrzebne do zrównoważonego rozwoju emocjonalnego? Zidentyfikowali presję, jaka wywierana jest na chłopców i młodych mężczyzn, a która skutkuje wzrostem agresywnych zachowań, co ma wpływ na funkcjonowanie całego społeczeństwa.

źródło opisu: <https://aros.pl/ksiazka/wychowujac-kaina-jak-zatroszczyc-sie-o-emocjonalne-zycie-chlopcow>



Zazdrość i wyścigi żółwi / Wojciech Kołyszko, Jovanka Tomaszewska. - Wyd. 3. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2015 (**sygn. 108836**)

Zazdrość i wyścigi żółwi opowiada o korzyściach, jakie możemy odnieść, gdy rozumiemy, co mówi nam odczuwana zazdrość, a także o tym, co się dzieje, gdy uczucie to zaczyna przysłaniać wszystko i wszystkich. Książka zawiera „Instrukcję obsługi zazdrości”, w przystępny sposób przedstawiającą praktyczne sposoby radzenia sobie z tym uczuciem, a także wiele zabaw i ćwiczeń pomagających lepiej je poznać, również w kontekście innych emocji. Ta ostatnia część będzie przydatna zarówno dla rodziców, jak i osób pracujących z dziećmi. Kolejne bajki z serii przedstawiają złość,

smutek, strach, wstyd i radość. Warto zapoznać się również z nimi, gdyż wszystkie uczucia są ze sobą powiązane i tylko znajomość wszystkich pozwala nam korzystać w pełni z własnych możliwości.

źródło opisu: <https://www.gwp.pl/zazdrosc-i-wycigi-zolwi.html>



Złość i agresja u dzieci : pomóż dziecku uporać się z trudnymi emocjami / Thomas B. Brazelton, Joshua D. Sparrow ; przekł. Agnieszka Cioch. – Wyd. II w jęz. pol. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2019 (sygn. 120984)

Złość to naturalne uczucie, które towarzyszy każdemu z nas. Tego, jak nad nią panować, uczymy się przez całe życie. Autorzy wnikliwie omawiają proces pojawiania i uzewnętrzniania się złości – już od momentu narodzin. Przekonują przy tym, że najważniejsze jest to, by poznać jej prawdziwe powody. A może być ich dużo, między innymi niezaspokojone potrzeby, pojawienie się młodszego rodzeństwa, zła atmosfera między rodzicami czy napięcia wśród rówieśników. Ten napisany z humorem poradnik doskonale uczy, jak zrozumieć gniew swojego dziecka i jak sobie z nim poradzić.

źródło opisu: <https://www.znak.com.pl/ksiazka/zlosc-i-agresja-u-dzieci-brazelton-thomas-b-sparrow-joshua-d-75946>



Złość i smok Lubomił / Wojciech Kołyszko, Jovanka Tomaszewska. - Wyd. 2. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2015 (sygn. 108836)

Złość i smok Lubomił opowiada o tym, co tracimy, gdy nie dopuszczamy do głosu złości, a także co się dzieje, jeśli nie potrafimy nad nią zapanować. Książka zawiera „Instrukcję obsługi złości”, w przystępny sposób przedstawiającą praktyczne sposoby radzenia sobie z tym uczuciem, a także wiele zabaw i ćwiczeń pomagających lepiej je poznać, również w kontekście innych emocji. Ta ostatnia część będzie przydatna zarówno dla rodziców, jak i osób pracujących z dziećmi. Kolejne bajki z serii przedstawiają smutek, strach, zazdrość, wstyd i radość. Warto zapoznać się również z nimi, gdyż wszystkie uczucia są ze sobą powiązane i tylko znajomość wszystkich pozwala nam korzystać w pełni z własnych możliwości.

źródło opisu: <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/4581359/zlosc-i-smok-lubomil>



Złość u młodzieży : jak sobie z nią radzić : poradnik / Nick Luxmoore ; przeł. [z ang.] Roman Zawadzki. - Warszawa : "Bellona", cop. 2009 (sygn. 99565)

Złość jest zdrowa. złość to pasja, energia, zaangażowanie, bycie żywym. Niekiedy złość bywa reakcją na jakąś sytuację. Napędza twórczość. Posuwa rzeczy do przodu. Oczywiście, strasznie ważną rzeczą jest to, jak złość się przejawia: rozbijanie przedmiotów, znęcanie się nad ludźmi, bicie ich czy wyzywanie nigdy nie bywa ani zdrowym, ani akceptowanym sposobem wyrażania złości. Niemniej dla niektórych młodych ludzi są to jedyne sposoby jej ujawniania wtedy, gdy wydaje im się, że nikt ich nie słucha. Książka radzi, jak pracować z rozdrażnioną młodzieżą, ukazuje uniwersalne rozwiązanie, jakim jest metoda zarządzania złością.

źródło opisu: <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/13849/zlosc-u-mlodziezy-jak-sobie-z-nya-radzic>

Jolanta Osińska-Kurek
j.kurek@bpsiedlce.pl
Małgorzata Percińska
m.percinska@bpsiedlce.pl