

Samoakceptacja – zestawienie bibliograficzne w wyborze, za lata 2010-2021.

KSIĄŻKI

1. Anderson Laura Ellen, *Nie chcę być mały*. Poznań 2019.
2. Andreae Giles, Parker-Rees Guy, *Słownik, który polubił być sobą*. Warszawa 2021.
3. Aron Elaine N., *Naucz się kochać wysoką wrażliwość : ćwiczenia*. Łódź 2020.
4. Borowiec Aneta, Wróbel Beata, *Sztuka kobiecości*. Warszawa 2020.
5. Choden Paul Gilbert, *Uważne współzucie*. Sopot 2019.
6. Chybicka Aneta, Puchalska Malwina, *Rozwojownik : inspirujący poradnik rozwoju osobistego i szczęścia*. Sopot 2016.
7. Cox Beth, *Odkrywam swoją moc!*. Warszawa 2021.
8. Cwalina-Stępnia Karolina, Klepacz Paulina, *#girlstalk : dziewczyny, rozmowy, życie*. Gliwice 2019.
9. Czyż Katarzyna, *Miej wyje**ne, będzie ci dane : o trudnej sztuce odpuszczania*. Gliwice 2020.
10. Frederickson Jon, *Kłamstwa, którymi żyjemy : jak zmierzyć się z prawdą, zaakceptować siebie i zmienić swoje życie*. Poznań 2019.
11. Gruszecka Karolina, *Psychodietetyka czyli jak wyjść z błędnego koła odchudzania*. Gliwice 2020.
12. Hans Beccy, Stickland Alexis, *Mama po raz pierwszy : najlepszy niezbędnik*. Warszawa 2021.
13. Hayes Steven C., Smith Spencer, *W pułapce myśli : jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem : terapia ACT*. Sopot 2021.
14. Herzyk Eugenia, *Dorośle dziewczynki z rodzin dysfunkcyjnych*. Gdynia 2019.
15. Janiszewska Monika, Klos Adriana, *Jak być szczerym ze sobą : od unikania trudnych doświadczeń do prawdziwej akceptacji siebie*. Gliwice 2021.
16. Korczak Aleksandra Maria, *Zgoda na siebie : przełamywanie imperatywu socjalizacji w cyklu o Muminkach autorstwa Tove Jansson*. Warszawa 2016.
17. Maria Sarah, *Pokochaj swoje ciało, pokochaj swoje życie*. Warszawa 2011.
18. Martin Jamie C., *Intrawertyczna mama : wykorzystaj swoją cichą siłę w rodzicielskiej codzienności*. Warszawa 2020.
19. Maurer Robert, Gifford Michelle, *Pokonać strach : jak zapanować nad emocjami i odzyskać kontrolę nad życiem*. Gliwice 2020.
20. Miller Katarzyna, Bimer Anna, *Być córką i nie zwariować*. Poznań 2020.
21. Mindewicz-Puacz Tatiana, *eMPowerbank : 10 kroków, które dają moc*. Warszawa 2020.
22. O'Neill Poppy, *Jesteś gwiazdą : poczucie własnej wartości : przewodnik dla dzieci*. Kraków 2021.
23. Ornatowska Agnieszka, *Etyczna manipulacja czyli jak sprawić, żeby ludzie naprawdę Cię lubili*. Gliwice 2013.
24. Papadopoulos Linda, *W końcu czyje to życie? : jak być dwudziestolatką i żyć według własnych zasad*. Poznań 2016.
25. Plummer Deborah M., *Jak nauczyć dzieci szacunku do samych siebie : zbiór gier i zabaw grupowych wzmacniających samoocenę dzieci od lat pięciu do jedenastu*. Warszawa 2010.

26. Rola Beata, Dubińska Beata, Piotrowicz Radosław, *Poznaję i akceptuję siebie i innych* : scenariusze zajęć dla dzieci w wieku przedszkolnym. Katowice 2013.
27. Schab Lisa M., *Jesteś kimś więcej, niż myślisz* : dla nastolatków. Sopot 2021.
28. Schiraldi Glenn R., *Jesteś kimś więcej, niż myślisz*. Sopot 2021.
29. Stahl Stefanie, *Jak myśleć o sobie dobrze?* : o sztuce akceptacji i życiu bez lęku. Kraków 2020.
30. Stuart Scott, *Mój cień jest różowy*. Kraków 2021.
31. Sunderland Margot, *Niska samoocena u dzieci* : praktyczny poradnik dla specjalistów i rodziców. Sopot 2019.
32. Szalas Nina, Bryńska Anita, *Myślę, czuję, działam* : ćwiczenia. Moduł 3, Jak oceniać siebie? Warszawa 2021.
33. Todnem Scott, *Ciało - śmiało!* : przewodnik po dojrzewaniu dla chłopaków. Kraków 2020.
34. Tomkiewicz-Bętkowska Aleksandra, Czubak Joanna, *Zgrana klasa* : ja, ty, my : gry i zabawy integrujące zespół klasowy : poradnik dla klas I-VI szkół podstawowych, ogólnodostępnych i integracyjnych. Kraków 2011.
35. Turrell Emma Reed, *Po pierwsze ja* : jak dbać o innych, nie zaniedbując siebie. Warszawa 2021.
36. Ury William, *Dochodząc do TAK ze sobą* : jak osiągnąć porozumienie z samym sobą oraz z innymi ludźmi. Poznań 2015.
37. Weber Jill, *Jak skutecznie pokonać lęk i ataki paniki* : proste techniki, które pomogą samodzielnie wyeliminować stres, bezsenność i lęk społeczny. Białystok 2021.
38. Zawadka Michał, *Ja ze sobą*. Warszawa 2020.
39. Zawadka Michał, *Wartościownik dla rodziców* : ja ze sobą. Warszawa 2020.
40. Zawadka Michał, *Chcę być kimś! czyli jak osiągnąć cele w czasach, gdy wszyscy dookoła mają wywalone*. Warszawa 2016.

ARTYKUŁY Z CZASOPISM

1. Alvesson Mats, *Tak głupio wspaniali*. Charaktery 2019, nr 4, s. 28-33.
2. Barbaro Natalia, *Gdy nikt Cię nie chwali*. Charaktery 2018, nr 7, s. 14-21.
3. Bełtkiewicz Dorota, *"Moje atuty: odkrywam i wykorzystuję!"* : scenariusz zajęć z elementami bajkoterapii. Biblioteka w Szkole 2017, nr 10, dod. "Biblioterapia w Szkole", s. 5.
4. Bishop Gary John, Chrzanowska Agnieszka, *Mistrzowie autosabotażu*. Charaktery 2019, nr 11, s. 62-63.
5. Brytek-Matera Anna, Ryszkiewicz Anna, *Ciało, mój przyjaciel*. Charaktery 2017, nr 10, s. 28-31.
6. Chmura Joanna, *Świat online - kim jestem, patrząc w kamerę?* Charaktery 2021, nr 4, s. 80-83.
7. Cyran Anna, *Podwójne oblicze kryzysu*. Remedium 2017, nr 4, s. 22-23.
8. Czarnecka Anna, *Od samopotępienia do samowspółczucia*. Charaktery 2021, nr 6, s. 64-69.

9. Dobroczyński Bartłomiej, Chołda Paulina, *Zgoda na siebie*. Charaktery 2015, nr 12, s. 30-33.
10. Dudek Joanna, *Ciało mówi więcej niż myśli i słowa*. Charaktery 2019, nr 5, s. 14-22.
11. Frąszajtyn Mirella, *Samoocena ucznia*. Wychowawca 2015, nr 1, s. 22-25.
12. Frederickson Jon, Piekarska Joanna, *Oszukując samych siebie*. Charaktery 2018, nr 6, s. 44-49.
13. Gałuszka Anita, *Akceptacja choroby przewlekłej i poziom dystresu pacjentów leczących się ambulatoryjnie*. Chowanna 2013, t. 1, s. 159-177.
14. Gasińska Dorota, *Pokochaj siebie i swoją niesprawność! : samoakceptacja, tolerancja i pokonywanie barier*. Biblioteka w Szkole 2021, nr 10, s. 36-37.
15. Gawętek Aneta, *Nastolatki w cyberprzestrzeni - uzależnienie od gier komputerowych ucieczką od własnej cielesności*. Świat Problemów 2020, nr 6, s. 7-10.
16. Głyda Agata, *Body positive czyli o szacunku do własnego ciała*. Charaktery 2021, nr 8, s. 72-77.
17. Godlewska Aleksandra, *Ktoś niezwykły - to ja!* Życie Szkoły 2012, nr 6, s. 32-33.
18. Goetz Magdalena, *Poskromić wewnętrzny krytyka*. Głos Pedagogiczny 2019, nr 108, s. 20-37.
19. Goetz Magdalena, *Wyrażanie siebie*. Głos Pedagogiczny. 2019, nr 107, s. 29-33, 36-39.
20. Goetz Magdalena, *Jak wspierać swoją samoocenę?* Głos Pedagogiczny 2018, nr 104, s. 32-36.
21. Goetz Magdalena, *Wątpisz w siebie? : przepracuj to!* Głos Pedagogiczny 2018, nr 99, s. 54-58.
22. Goetz Magdalena, *Cytryną w krytyka*. Głos Nauczycielski 2018, nr 18/19, s. 22.
23. Goetz Magdalena, *Jestem do niczego? Nie!* Głos Nauczycielski 2018, nr 16, s. 16.
24. Goetz Magdalena, *Prymus pod presją*. Głos Nauczycielski 2018, nr 3, s. 12.
25. Goetz Magdalena, *Wygląd to opakowanie*. Głos Nauczycielski 2017, nr 33/34, s. 18.
26. Goryniak Martyna, *Bezpieczne przystanie - gdzie ich szukać?* Charaktery 2021, nr 3, s. 22-27.
27. Górecka Elżbieta, *Dlaczego warto zainteresować się programem „Strażnicy Uśmiechu”?* Świat Problemów 2020, nr 9, s. 16-18.
28. Grześkowiak Agata, Bojkowski Łukasz, *Temperamentalne uwarunkowania samooceny wśród uczniów szkół średnich*. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne 2021, nr 3, s. 54-58.
29. Halińska Maria, *Syndrom oszustki*. Charaktery 2014, nr 6, s. 34-37.
30. Hamer Hanna, *Epidemia samousprawiedliwiania*. Psychologia w Szkole 2014, nr 2, s. 58-61.
31. Huflejt-Łukasik Mirosława, Krzemionka Dorota, *Co nas kręci, co podnieca*. Charaktery 2015, nr 4, s. 28-32.
32. Huńczak Malwina, *O sztuce bycia niedoskonałym w domu, w ogrodzie i w swojej głowie*. Charaktery 2021, nr 9, s. 22-26.
33. Ippoldt Lidia, *Przykładowe scenariusze zajęć z elementami biblioterapii dla młodzieży*. Biblioterapeuta 2017, nr 4, s. 40-46.
34. Jagodzińska-Pawluk Edyta, *Uciesz się sobą, człowieku! : jak zaakceptować samego siebie?* Charaktery 2021, nr 8, s. 81-85.
35. Kamińska Anna, *Akcja ciałoakceptacja*. Dyrektor Szkoły 2021, nr 11, s. 44-46.
36. Klimek Lilianna, Pogoda Emilia, *Obraz własnej osoby a ustosunkowanie do innych ludzi*. Remedium 2014, nr 7/8, s. 44-45.
37. Klos Adriana, *Zakompleksiona jak Polka*. Charaktery 2017, nr 8, s. 48-50.

38. Kloskowska Adriana, *Samoakceptacja, życzliwość i odwaga fundamentem szczęśliwego życia*. Głos Pedagogiczny 2021, nr 124, s. 21-25.
39. Kloskowska Adriana, *Strategie wzmacniania siebie poprzez kształtowanie pozytywnego myślenia*. Głos Pedagogiczny 2020, nr 120, s. 36-40.
40. Kobosko Joanna, *Tożsamość społeczno-kulturowa a akceptacja siebie jako osoby z głuchotą prelingwalną, użytkownika implantu ślimakowego - badanie wstępne*. Szkoła Specjalna 2021, nr 3, s. 165-175.
41. Kordziński Jarosław, *Samopoznanie dla rozwoju*. Dyrektor Szkoły 2015, nr 7, s. 26-29.
42. Kowalczyk-Kroenke Anna, *Bariery, które sobie stwarzamy*. Charaktery 2017, nr 8, dod. "Trening Psychologiczny" nr 3, s. 18-19.
43. Kubala-Kulpińska Aleksandra, *Sposoby na niską samoocenę ucznia*. Głos Pedagogiczny 2019/2020, nr 113, s. 28-33.
44. Kubala-Kulpińska Aleksandra, *Chorzy na wygląd : co o dysmorfofobii każdy z nas wiedzieć powinien?* Monitor Dyrektora Szkoły 2015, nr 49, s. 58-61.
45. Kuryk-Baluk Beata, *Jak odnaleźć drogę do satysfakcji seksualnej?* Charaktery 2021, nr 9, s. 32-36.
46. Kwaśny Aneta, Krystyniak Alicja, *Słowa mają moc - czyli o sztuce doceniania*. Bliżej Przedszkola 2013, nr 10, s. 56-59.
47. Lachowicz-Tabacek Kinga, *Pomyśl może, że więcej coś znaczyysz...* Charaktery 2011, nr 1, s. 17-25.
48. Ledwoń Magdalena, *Nie oceniaj książki po okładce : scenariusz zajęć inspirowany bajką dla dzieci pięcio- i sześciolletnich*. Bliżej Przedszkola 2018, nr 7/8, s. 108-111.
49. Łuba Małgorzata, *Profilaktyczna samoocena*. Świat Problemów 2018, nr 8, s. 21-24.
50. Łuba Małgorzata, *Poczuć swoją wartość*. Głos Pedagogiczny 2017, nr 88, s. 17-21.
51. Łuba Małgorzata, *Pewnym siebie być...* Wychowanie w Przedszkolu 2015, nr 5, s. 25-28.
52. Łuba Małgorzata, *Rozwiązywanie problemów - ćwiczenia*. Doradca Nauczyciela Przedszkola 2014, nr 25, s. 30-34.
53. Łukaszewski Wiesław, *Bądźcie piękni i nie lękajcie się*. Charaktery 2014, nr 7, s. 18-27.
54. Maziarz Monika, *Co stoi na przeszkodzie? Scenariusz warsztatów biblioterapeutycznych wzmacniających wiarę uczestników we własne możliwości i motywujących ich do osiągnięcia wyznaczonych przez siebie celów*. Biblioterapeuta 2017, nr 2, s. 10-14.
55. Mills Anna, *Z empatią dla siebie*. Charaktery 2018, nr 6, dod. "Trening psychologiczny" nr 3, s. 16-17.
56. Molenda-Bieniecka Jolanta, *Każdy szuka w życiu jakiejś strategii, nawet Jane Eyre*. Biblioteka w Szkole 2021, nr 10, s. 38-39.
57. Molenda-Bieniecka Jolanta, *Były już inne króliki przed nami, które czuły podobnie*. Biblioteka w Szkole 2018, nr 10, dod. "Biblioterapia w Szkole", s. 20-21.
58. Molenda-Bieniecka Jolanta, *Spotkanie z samym sobą to też spotkanie z innością*. Biblioteka w Szkole 2017, nr 10, dod. "Biblioterapia w Szkole", s. 15-16.
59. Mroczkowska Dorota, Ziółkowska Beata, *Dysmorfia mięśniowa u mężczyzn*. Psychologia w Praktyce 2021, nr 5, s. 35-39.
60. Nowak Martyna, Maliszewski Ignacy, *Afirmacja w komunikacji*. Dyrektor Szkoły 2021, nr 9, s. 49-51.
61. Obuchowska Joanna, *Budowanie wspólnoty*. Życie Szkoły 2019, nr 3, s. 29-30.

62. Olek Matylda, *Kształtowanie samooceny podczas aktywności fizycznej*. Wychowanie Fizyczne w Szkole 2016, nr 9, s. 30-32.
63. Paszkiewicz Aneta, *Akceptuj bliźniego i siebie samego*. Psychologia w Szkole 2010, nr 4, s. 67-75.
64. Podgórska Katarzyna, *Jestem wyjątkowy...* : w świecie bohaterów książki Maxa Lucado : scenariusz zajęć biblioterapeutycznych. Biblioteka w Szkole 2020, nr 4/5/6, s. 58-59.
65. Polińska Barbara, *Moja własna wojna* : scenariusz zajęć z wykorzystaniem technik biblioterapii oraz arteterapii. Biblioteka w Szkole 2019, nr 1, s. 44-47.
66. Rothschild Babette, Jęczmińska Daria, *Przyjaciel ciała*. Charaktery 2019, nr 5, s. 24-27.
67. Sabiłło Grażyna Anna, *Maski czyli próba poznania samego siebie*. Biblioteka w Szkole 2016, nr 10, dod. "Biblioterapia w Szkole", s. 14.
68. Sekścińska Katarzyna, *Podniecająca moc mamony*. Charaktery 2021, nr 8, s. 44-48.
69. Skoczylas Joanna, *Samoocena dziecka w wieku przedszkolnym*. Wychowanie w Przedszkolu 2017, nr 7, s. 41-45.
70. Srebrna Anna, Brzezińska Magda, *Odczep się od siebie, a świat cię przytuli*. Charaktery 2017, nr 7, s. 20-28.
71. Szyszkowska Maria, Chołda Paulina, *Żeby dawać, trzeba mieć*. Charaktery 2021, nr 8, s. 86-89.
72. Van Laere Karolina, *Samoakceptacja i poczucie wartości* : scenariusz zajęć. Remedium 2017, nr 11, s. 8-10.
73. Van Laere Karolina, *Scenariusz zajęć dla rodziców*. Remedium 2015, nr 6, dod. "W kręgu uzależnień behawioralnych", s. 5-8.
74. Van Laere Karolina, *Scenariusze zajęć psychoedukacyjnych* : (dla klas 1-3 szkół podstawowych). Remedium 2015, nr 6, dod. "W kręgu uzależnień behawioralnych" , s. 3-5.
75. Van Laere Karolina, *Kształtowanie postaw szacunku dla odmienności wśród dzieci*. Remedium 2015, nr 6, dod. "W kręgu uzależnień behawioralnych", s. 1-2.
76. Weir Kirsten, *Miłuj... siebie samego*. Charaktery 2013, nr 10, s. 36-39.
77. Włodarczyk Marta, *Młody człowiek na zakręcie*. Remedium 2021, nr 11, s. 28-30.
78. Wojciszke Bogdan, Krzemionka Dorota, *Wielkie złudzenie siebie*. Charaktery 2012, nr 9, s. 50-55.
79. Woronowicz Bohdan T., *Czy mamy już dość Instagrama?* Charaktery 2021, nr 9, s. 21.
80. Wrześniowska Joanna, *Wolni od perfekcjonizmu, wolni od oceniania*. Charaktery 2021, nr 9, s. 14-20.
81. Zubrzycka Elżbieta, *Magia słów* : w jaki sposób kształtujemy własny wizerunek, dokonania, poczucie szczęścia, a zatem los - swój i naszych dzieci. Biblioterapeuta 2018, nr 3, s. 5-10.
82. Zybura-Zadworna Urszula, *Dary wróżek czyli nasze moce i talenty*. Biblioteka w Szkole 2021, nr 10, s. 18-19.

ZBIORY AUDIOWIZUALNE

1. #nofilter : czy potrafię polubić siebie? [film], reż. Piotr Rapciak. Kraków 2017.
2. Budowanie relacji [film], reż. Dariusz Regucki. Kraków 2019.

3. Majewska-Opiełka Iwona, *Wychowanie do szczęścia : jak zrozumieć i pokochać siebie, by móc zrozumieć i pokochać dziecko* [audiobook]. Piaseczno 2020.

Oprac. Anna Stefaniak