

UWAŻNOŚĆ W EDUKACJI I WYCHOWANIU

- zestawienie bibliograficzne w wyborze
za lata 1953-2024

Książki:

1. 10 minut uważności : jak pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem i strachem / Goldie Hawn, Wendy Holden. – Warszawa : MT Biznes, 2020 NIE WPISANE
2. Budowanie relacji w przestrzeni edukacyjnej / Marzena Kowaluk-Romanek, Małgorzata Samujło, Teresa Sokołowska-Dzioba. - Lublin : Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2022 **sygn. 45 766**
3. Emocje, komunikacja, akceptacja : program profilaktyczno-terapeutyczny dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym : plecak szczęśliwego ucznia / Agnieszka Lasota, Dominika Jońca. - Warszawa : Difin : 2021 **sygn. 45 588**
4. Psychoterapia sprzyjająca mózgowi / Wiesław Sikorski. – Warszawa : Difin, 2016 **sygn. 44 482**
5. Samoregulacja w szkole : spokój, koncentracja i nauka / Stuart Shanker. - Warszawa : Wydawnictwo Mamania, 2019 **sygn. 45 999**
6. Self-reg : jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości / Stuart Shanker, Teresa Barker. – Warszawa : Mamania, 2016 **sygn. 45 816**
7. Self-Regulation : jak się lubić w świecie pełnym różnic : opowieści dla dzieci o tym, że różnorodność jest fajna / Agnieszka Stążka-Gawrysiak. – Kraków : Wyd. Znak, 2023 **sygn. 45 967**
8. Self-Regulation : nie ma niegrzecznych dzieci : opowieści dla dzieci o tym, jak działać gdy emocje biorą górę / Agnieszka Stążka-Gawrysiak. – Kraków : Wyd. Znak, 2021 **sygn. 45 512**
9. Self-Regulation : opowieści dla dzieci o tym, jak działać gdy emocje biorą siłę / Agnieszka Stążka-Gawrysiak. – Kraków : Wyd. Znak, 2020 **sygn. 45 511**
10. Self-Regulation : szkolne wyzwania : opowieści dla dzieci o tym, jak działać gdy emocje biorą górę / Agnieszka Stążka-Gawrysiak. – Kraków : Wyd. Znak, 2020 **sygn. 45 513**
11. Socjoterapia jako forma pomocy psychologiczno-pedagogicznej : teoria i praktyka / red. nauk. Barbara Jankowiak. - Wyd. 1 - dodruk. - Poznań : Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, 2016 **sygn. 44 166**

12. Trening mentalny wykonawcy : mindfulness jako metoda rozwijania uwagi i radzenia sobie ze stresem / Aleksandra Dembińska, Julia Kaleńska-Rodzaj. W: Psychologia muzyki. Red. Maria Chełkowska-Zacharewicz, Julia Kaleńska-Rodzaj. - Warszawa : PWN, 2020. - S. 297-314 **sygn. 45 082**
13. Trening relaksacji : jak uwolnić się od stresu, lęku i depresji / Dagmara Gmitrzak. – Warszawa : Samo Sedno, 2017. – S. 111-134 : Praktyka uważności – mindfulness **sygn.44 844**
14. W pułapce myśli: jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem / Steven C. Hayes, S. Smith. - Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2015. – S. 156 – 176 Uważność **sygn. 44 141**

Artykuły z czasopism:

1. “Poznać i zrozumieć emocje” – jak oswoić trudne emocje zamiast je tłumić / Eryk Ołtarzewski // **Życie Szkoły. – 2018, nr 12, s. 6-9**
2. Bajkoterapia a wyciszenie - zajęcia z bajką relaksacyjną w przedszkolu / Monika Litwinow // **Wychowanie w Przedszkolu. - 2020, nr 3, s. 44-48.**
3. Bajkoterapia przedszkolaka - cd. „uważność” / Maria Engler // **Remedium. - 2019, nr 11, s. 28-29**
4. Budowanie uwagi / Marek Łabno // **Psychologia w Szkole. - 2012, nr 4, s. 150-152**
5. Całkowicie obecna głowa / Małgorzata Łuba // **Życie Szkoły. - 2016, nr 3, s. 28-32**
Uważność - mindfulness, ćwiczenia.
6. Całkowicie obecny umysł / Małgorzata Łuba // **Wychowanie w Przedszkolu. – 2016, nr 2, s. 25-28**
7. Całodzienne zajęcia z bajką terapeutyczną / Monika Litwinow // **Wychowanie w Przedszkolu 2020, nr 2, s. 40-45**
8. Co w głowie piszczy? : udzielanie wsparcia uczniom przy wykorzystaniu techniki uważności / Agata Semeniuk // **Życie Szkoły. – 2020, nr 3-4, s. 26-28**
9. Czy istnieje potrzeba uczenia dzieci uważności ? / Marta Komorowska // **Remedium. – 2015, nr 7/8, s. 53-55**
10. Czym jest uważność / Hanna Mijas // **Psychologia w Szkole. – 2012, nr 3, s. 137-141**
11. Ćwiczenia i zabawy relaksacyjne / Anna Budziszewska // **Szkoła Specjalna. - 2002, nr 2, s. 114-117**

12. Ćwiczenia z zakresu twórczej wizualizacji / Beata Bielska // **Wychowanie na Co Dzień - 2008, nr 12, dod. s. VII-VIII**
13. Dar uważności na co dzień / Natalia Knap // **Psychologia w Szkole. – 2014, nr 1, s. 108 -115**
14. Dziecięce mindfulness z muzyką / Natalia Kłysz-Sokalska // **Życie Szkoły. - 2020, nr 9, s. 6 – 10**
15. Dzień Postaci z Bajek w przedszkolu / Monika Litwinow-Cieślewicz // **Wychowanie w Przedszkolu. - 2022, nr 7, s. 52-56.**
16. eMOCje w twórczości - jak uspokoić umysł i wyzwolić kreatywność nie tylko w czasach pandemii / Monika Just // **Meritum. - 2020, nr 3, s. 23-31**
[on-line] <https://indd.adobe.com/view/11bb4d10-7d22-4a19-8b06-5ea5d25af779>
[dostęp: 8.04.2024]
17. Gimnastyka mózgu - metody wyciszania / Eryk Ołtarzewski // **Życie Szkoły. - 2018, nr 2, s. 13-17** Scenariusze dla dzieci 6-9 lat.
18. Gimnastyka mózgu - pielęgnowanie pozytywnych relacji / Eryk Ołtarzewski // **Życie Szkoły. - 2018, nr 5, s. 24 – 29**
19. Gimnastyka mózgu - trening samokontroli *technika mindfulness / Eryk Ołtarzewski // **Życie Szkoły. - 2018, nr 3, s. 20-23** Zawiera zabawy i ćwiczenia koncentracji
20. Gimnastyka mózgu : emocje i zdrowa samokontrola / Eryk Ołtarzewski // **Życie Szkoły. – 2018, nr 4, s. 16-21**
21. Gimnastyka mózgu dla nauczycieli – jak się zatrzymać i nie realizować programu? / Eryk Ołtarzewski // **Życie Szkoły. – 2018, nr 6, s. 10-14, 16**
22. Jak odzyskać utraconą podczas zajęć uwagę uczniów? / Małgorzata Łoskot // **Polonistyka. – 2016, nr 2, s. 30-31** [on-line] <https://docer.pl/doc/8scx00s>
23. Jak uczyć dzieci samoregulacji emocji? : akceptowanie, wyrażanie i regulowanie emocji / Monika Kalinowska // **Wychowanie w Przedszkolu. – 2023, nr 8, s. 22-27**
24. Jak uczyć dzieci samoregulacji emocji? : rozpoznawanie, nazywanie i skalowanie emocji podstawowych / Monika Kalinowska // **Wychowanie w Przedszkolu. – 2023, nr 7, s. 14-19**
25. Jak uczyć uważności? / Adriana Kłoskowska // **Życie Szkoły. – 2022, nr 5, s. 36–40**

26. Jak uważność pomaga w podejmowaniu decyzji / Ewa Kaian Kochanowska // **Psychologia w Szkole. - 2014, nr 5, s. 115-121**
27. Kategoria duchowości w pedagogice kontemplatywnej / Marta Znaniecka // **Chowanna. - 2016, t. 1, s. 195-211** [on-line]
<https://bazhum.muzhp.pl/media/files/Chowanna/Chowanna-r2016-t1/Chowanna-r2016-t1-s195-211/Chowanna-r2016-t1-s195-211.pdf> [dostęp: 8.04.2024]
28. Klub Małego Detektywa: Umiejętności detektywistyczne / Monika Litwinow // **Wychowanie w Przedszkolu. - 2020, nr 8, s. 51 – 56**
29. Lekcje z uważności / Vera Kaltwasser // **Psychologia w Szkole. - 2014, nr 2, s. 114 – 120**
30. Łagodzenie stresu, czyli w jaki sposób poznanie samego siebie może zmniejszyć stres / Eryk Ołtarzewski // **Życie Szkoły. – 2018, nr 11, s. 17-22**
31. Medytacja uważności i jej wielorakie zastosowania - postscriptum / Benedykt K. Peczeko // **Remedium. - 2020, nr 2, s. 23-25**
32. Medytacja uważności i jej wielorakie zastosowania / Benedykt Peczeko // **Remedium. - 2020, nr 10, s. 27–29**
33. Medytacja uważności i jej zastosowania / Benedykt Peczeko // **Remedium. – 2020, nr 7– 8, s. 53–55**
34. Medytacja uważności i jej zastosowania. Cz. 1. / Benedykt Peczeko // **Remedium. - 2020, nr 1, s. 18-20**
35. Metody pracy z dziećmi wspomagające radzenie sobie ze stresem / Marta Komorowska // **Cz. 1 - Remedium. – 2018, nr 7-8, s. 16-17; Cz. 2 - Remedium. - 2018, nr 10, s. 16-17**
36. Migotliwy obraz świata w świecie obrazów / Krystyna Pankowska // **Kultura i Edukacja. - 2019, nr 3, s. 11-21** [on-line]
<http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.ojs-doi-10.15804.kie.2019.03.01>
37. Mindfulness - nowa moda czy realne wsparcie?: nauczyciel i praktyka uważności / Agnieszka Pawłowska // **Biblioteka w Szkole.- 2021, nr 6, s. 6–9**
38. Mindfulness - trening uważności dzieci i młodzieży w profilaktyce cyberprzemocy / Anna Gregorek // **Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2018, nr 1, s. 30-38**
39. Mindfulness jako metoda terapeutyczna przeznaczona dla dzieci i młodzieży z ADHD oraz osób dorosłych / Amanda Błaszczak // **Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. – 2022, nr 1, s. 18-28**

40. Mindfulness na co dzień / Iwona Karpińska // **Życie Szkoły**. - 2021, nr 9, s. 32-34, 36-38
41. Mindfulness w klasie / Dorota Zająć // **Życie Szkoły**. - 2022, nr 9, s. 16-20
42. Mindfulness w psychoterapii / Benedykt K. Peczek // **Cz. 1 Remedium**. - 2009, nr 4, s. 22-23; **Cz. 2 - Remedium**. - 2009, nr 7/8, s. 42-43
43. Mindfulness w terapii uzależnień / Katarzyna Żylińska // **Serwis Informacyjny Narkomania**. -2016, nr 1, s. 28-31
44. Moje dobre i złe uczucia / Agnieszka Anielska, Violetta Wróblewska // **Edukacja i Dialog**. - 2002, nr 3, s. 36-38
45. Muzyczne podróże w wyobraźni : w trosce o równowagę emocjonalną naszych dzieci / Anna Śliwowska // **Nauczanie Początkowe**. - 2006/2007, nr 3, s. 23-28
46. Na hali : zabawy relaksacyjne / Małgorzata Brzeska, Małgorzata Woźniak // **Wychowanie w Przedszkolu**. - 2008, nr 9, s. 44-46
47. Nauczyciel lepiej zorganizowany / Hanna Hamer // **Psychologia w Szkole**. - 2005, nr 4, s. 97-100
48. O pułapkach komplementów i zaletach uważności / Jerzy Rządźki // **Cz. 1 Remedium**. - 2016, nr 1, s. 4-5; **Cz. 2 - Remedium**. - 2016, nr 2, s. 4-6
49. Ogólnopolski Dzień Dziwaka z jogą i mindfulness / Monika Litwinow-Cieślewicz // **Wychowanie w Przedszkolu**. - 2022, nr 10, s. 43-49
50. Ogólnopolski Dzień Rozmów Twarzą w Twarz z jogą i mindfulness / Monika Litwinow-Cieślewicz // **Wychowanie w Przedszkolu**. - 2022, nr 9, s. 50-56
51. Pamięć doskonała - zastosowanie metody Biofeedback / Ewelina Pawlun // **Remedium**. - 2016, nr 5, s. 4-6
52. Poznać i zrozumieć emocje - jak oswoić trudne emocje zamiast je tłumić / Eryk Ołtarzewski // **Życie Szkoły**. - 2018, nr 12, s. 6-10
53. Praktyka mindfulnessu w rodzinie / Maria Engler // **Remedium**. - 2023, nr 6, s. 15-17
54. Praktyka uważności - ćwiczenia // **Wychowanie w Przedszkolu**. - 2016, nr 2, s. 37-40
55. Rekreacja zdrowa i przyjemna. Cz. 5 / Kinga Kłaś-Pupar // **Remedium**. - 2008, nr 2, s. 21
56. Relaks na przerwie / Hanna Hamer // **Psychologia w Szkole**. - 2005, nr 4, s. 91-96

57. Relaks z delfinem [dla dzieci w wieku 7-12 lat] / Ewa M. Łuszczuk // **Edukacja i Dialog. - 1999, nr 6, s. 57-60**
58. Rok z jogą i mindfulness w przedszkolu - wprowadzenie do cyklu / Monika Litwinow-Cieślewicz // **Wychowanie w Przedszkolu. - 2022, nr 7, s. 51-52**
59. Rok z jogą i mindfulness – Dzień Doceniania / Monika Litwinow-Cieślewicz // **Wychowanie w Przedszkolu. - 2023, nr 2, s. 46-52**
60. Rozwój kompetencji emocjonalnych poprzez aktywność fizyczną. [Cz.1] / Marta Molińska // **Remedium. - 2021, nr 10, s. 4-6**
61. Samoregulacja emocjonalna przedszkolaków – jak prawidłowo wspierać dzieci w lepszym rozumieniu siebie? / Ewelina Jankowska-Robak // **Wychowanie w Przedszkolu. – 2022, nr 8, s. 31-34**
62. Spokojny umysł, dobre myśli... / Ewa Kaian Kochanowska // **Psychologia w Szkole. - 2014, nr 4, s. 114-121**
63. Sposoby na lęki / Jarosław Cieśla // **Psychologia w Szkole. - 2014, nr 3, s. 124-125**
64. Sposoby na napięte mięśnie / Hanna Hamer // **Psychologia w Szkole. - 2012, nr 3, s. 77-81**
65. Sposoby na spokój / Ewa Kaian Kochanowska // **Psychologia w Szkole. – 2012, nr 4, s. 124-133**
66. Stresowi wstęp wzbroniony : jak nie przenosić stresu z pracy do domu / Magdalena Goetz // **Wychowanie w Przedszkolu. - 2017, nr 1, s. 35-37**
67. Sztuka rozmowy, czyli jak rozmawiać naprawdę / Joanna (Kmita) Pruban // **Remedium. - 2020, nr 11, s. 9-11**
68. Światowy Dzień Dobroci z jogą i mindfulness / Monika Litwinow-Cieślewicz // **Wychowanie w Przedszkolu. - 2022, nr 8, s. 51- 56**
69. Techniki masażu klasycznego w "aktywnej relaksacji" dzieci upośledzonych / Maria Raszevska // **Szkoła Specjalna. - 2000, nr 2/3, s. 135-138**
70. Techniki psychoterapii stosowane w szkole / Wiesław Sikorski // **Edukacja i Dialog. - 2009, nr 9/10, s. 48-50**
71. Techniki relaksacyjne, czyli jak rozładować napięcie emocjonalne / Aleksandra Kubala-Kulpioska // **Życie Szkoły. - 2015, nr 9, s. 18-21**
72. Trening uważnej obecności wg metody Vittoza (terapeuty Josepha Conrada!) jako narzędzie pracy nauczyciela? / Jadwiga Prokop // **Hejnał Oświatowy. - 2022, nr 2, s. 22-25**

73. Trening uważności a życie rodzinne / Maria Engler // **Remedium. - 2023, nr 3, s. 11-12**
74. Trening uważności a życie rodzinne (2) / Maria Engler // **Remedium. - 2023, nr 4, s. 28-29**
75. Trening uważności a życie rodzinne / Maria Engler // **Remedium. - 2023, nr 5, s. 24-26**
76. Twórcza wizualizacja stymulatorem rozwoju osobowości / Beata Bielska // **Nauczanie Początkowe. - 2006/2007, nr 3, s. 42-51**
77. Uwaga, Uwaga! : czyli jak wspomagać koncentrację u przedszkolaka / Dorota Pietrzyk // **Wychowanie w Przedszkolu. - 2016, nr 3, s. 48-51**
78. Uważne uczenie się. Zredukuj stres i zwiększ produktywność mózgu, by uczyć się efektywnie / Katarzyna Reiter // **Remedium. - 2018, nr 9, s. 33**
79. Uważność - dlaczego tak wiele dzieci ma z nią problem? / Marta Molińska // **Remedium. - 2019, nr 12, s. 5-7**
80. Uważność daje spokój / Ewa Kaian Kochanowska // **Psychologia w Szkole. - 2015, nr 1, s. 114-121**
81. Uważność jest ważna / Ewa Kaian Kochanowska // **Psychologia w Szkole. - 2015, nr 2, s. 114-121**
82. Uważność koi stres / Ewa Kaian Kochanowska // **Psychologia w Szkole. – 2015, nr 4, s. 115-121**
83. Uważność na ciało / Ewa Kaian Kochanowska // **Psychologia w Szkole. - 2015, nr 3, s. 113-120**
84. Uważność na gniew / Ewa Kaian-Kochanowska // **Psychologia w Szkole. – 2014, nr 3, s. 115-121**
85. Uważność na zdrowie / Jonathan Champion // **Psychologia w Szkole. - 2012, nr 2, s. 31-35**
86. Uważność pomaga w podejmowaniu decyzji / Ewa Kaian-Kochanowska // **Psychologia w Szkole. - 2014, nr 5, s. 115–121**
87. Uważność w edukacji wczesnoszkolnej / Eryk Ołtarzewski // **Wychowanie w Przedszkolu. - 2019, nr 2, s. 30-35**
88. Uważność, skupienie, koncentracja dzieci w wieku przedszkolnym / Monika Litwinow // **Wychowanie w Przedszkolu. - 2020, nr 1, s. 6-11**
89. Uważny nauczyciel / Ewa Kaian Kochanowska // **Psychologia w Szkole. – 2012, nr 3, s. 130-136**

90. Walentynki z jogą i mindfulness / Monika Litwinow-Cieślewicz // **Wychowanie w Przedszkolu. - 2023, nr 1, s. 40-46**
91. Wizualizacja jako metoda relaksacji dla osób niewidomych / Artur Ścisłowski // **Szkoła Specjalna. - 2008, nr 5, s. 383-390**
92. Wspomaganie koncentracji u dziecka / Anna Meslin // **Życie Szkoły. - 2018, nr 3, s. 28-32**
93. Wykorzystaj energię do samorozwoju / Adriana Kłoskowska // **Życie Szkoły. – 2021, nr 2, s. 27–31**
94. Zabawy relaksacyjne / Alicja Urbaoska // **Wychowanie w Przedszkolu. - 2006, nr 8, s. 43-44**
95. Zabawy relaksacyjne z elementami muzykoterapii / Małgorzata Woźniak // **Wychowanie w Przedszkolu. - 2009, nr 3, s. 37-42**
96. Zabawy relaksująco-wyciszające / Anna Kordzioska-Grabowska // **Wychowanie w Przedszkolu. -2016, nr 3, s. 56**
97. Zaburzenia koncentracji uwagi / Edyta Szczepkowska // **Życie Szkoły. - 2017, nr 7, s. 27-32** Jak wspierać dziecko, jak doskonalić koncentrację - przykłady ćwiczeń.
98. Zastosowanie uważności w pracy z dzieckiem / Marta Komorowska // **Remedium. – 2013, nr 1, s. 4-5**
99. Zatrzymaj się i po prostu bądź / Marta Włodarczyk // **Remedium. - 2022, nr 1, s. 2-3**
100. Zintegrowane półkule / Aleksandra Kubala-Kulpioska // **Życie Szkoły. - 2020, nr 2, s. 24-28**
101. Żeby stres mniej dokuczał / Hanna Hamer // **Psychologia w Szkole. - 2012, nr 2, s. 48-51**

Netografia

<https://www.polski-institut-mindfulness.pl/>

<https://www.fundacjaedumind.pl/>

<https://www.fundacjaedumind.pl/2023/08/02/spokoj-nauczycielski-bezplatne-materialy-o-mindfulness/>

<http://mindinstitute.com.pl/>

<https://uwazalnia.pl/kursy-mblc/>

<https://moznainaczej.edu.pl/uwaznosc-w-szkole-teoria-i-praktyka/>

<https://kamishibai.pl/mindfulness/>

<https://mamabasiczyta.pl/uwaznosc-w-edukacji/>

<https://www.zycieszkoly.com.pl/arttykul/uwaznosc-w-edukacji-wczesnoszkolnej>

<https://www.glospedagogiczny.pl/arttykul/mindfulness-w-szkole>

<https://www.edziecko.pl/rodzice/7,79360,15798263,uwaznosc-w-wychowaniu.html>

<https://sensorradanowicz.pl/produkt/mindfulness-trening-uwaznosc-i-w-edukacji-wczesnoszkolnej-i-przedszkolnej/> - książka

<https://psychologiadziecka.org/karty-pracy/trening-uwaznosc-i-kazdego-dnia/> - książka

<https://rcre.opolskie.pl/2021/06/23/ekuferek-wsparcie-wychowawcze-i-psychofilaktyczne-srodowiska-szkolnego-w-sytuacji-kryzysowej-wywołanej-pandemia/>

<https://journals.indexcopernicus.com/search/article?articleId=1611686>

Oprac. Aldona Kruk

Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Krakowie

Filia w Nowej Hucie