

Siedlce, 22.05.2025 r.

**Wspieranie dobrostanu i zdrowia psychicznego nauczycieli i uczniów
wybór literatury ze zbiorów Biblioteki Pedagogicznej w Siedlcach za lata 2008-2025**

KSIAŻKI

1. Brackett Marc, *Pozwól sobie na uczucia : wykorzystaj moc inteligencji emocjonalnej*. Gliwice 2021.
2. Boniwell Ilona, *Psychologia pozytywna w pigułce*. Warszawa 2022.
3. Burnett Dean, *Happy mózg : skąd bierze się szczęście i co mózgowi do tego?* Łódź 2019.
4. Calestrémé Natacha, *Rozmowa z ciałem i duszą : 22 rytuały wyzwolenia emocjonalnego*. Łódź 2022.
5. Cases Ferran, Teller Sara, *Mózg szczęśliwych ludzi : jak pokonać lęki i czerpać radość z życia*. Poznań 2022.
6. Csikszentmihalyi Mihaly, *Flow : stan przepływu : zanurzyć się w doświadczeniu, płynąć z jego nurtem, smakować życie*. Łódź 2022.
7. Czapiński Janusz, *Psychologia szczęścia : kto, kiedy, dlaczego kocha życie i co z tego wynika, czyli Nowa odsłona teorii cebulowej*. Warszawa 2017.
8. Czyż Katarzyna, *Miej wyje**ne, będzie ci dane : o trudnej sztuce odpuszczania*. Gliwice 2020.
9. Dąbrowska Anna, *Zasoby osobiste i społeczne a dobrostan psychiczny wychowanków młodzieżowych ośrodków wychowawczych*. Kraków 2023.
10. Delaney Brigid, *Wellmania : w niezdrowej pogoni za dobrostanem*. Warszawa 2023.
11. Dodziuk Anna, *Wstyd : jak nie pozwolić, żeby zatruwał nam życie*. Kraków 2025.
12. Fava Giovanni A., *Terapia dobrostanu psychicznego : leczenie i zastosowania kliniczne*. Warszawa 2023.
13. Feliciano Niro, *Szczęście : jak żyć bez presji i dbać o swój dobrostan*. Poznań 2023.
14. Foley Ewa, *Powiedz życiu tak od nowa : poradnik dobrostanu*. Łódź 2024.
15. George Alex, *Miej lepszy dzień : pozytywny poradnik o zdrowiu psychicznym*. Kraków 2023.
16. Gerth Holley, *Introwertyk potrzebny od zaraz : dlaczego jesteś niezbędny dla świata*. Kraków 2025.
17. Gladdin Kate, *Dobra, co teraz? : jak zachować odporność, kiedy życie robi się trudne*. Warszawa 2024.
18. Goodman Whitney, *Toksyczna pozytywność*. Poznań 2022.
19. Goodwin James, *Doładuj swój mózg : jak zwiększyć sprawność i efektywność swojego umysłu*. Warszawa 2022.
20. Gros Daniel F., *Unikanie, wycofanie, izolacja : zacznij żyć życiem, którego pragniesz, dzięki technikom terapii TBT*. Sopot 2022.
21. Gwiazdowska-Stańczak Sylwia, *Jak zaangażować uczniów w naukę i zbudować dobry klimat w szkole : poradnik dla nauczycieli*. Warszawa 2022.
22. Harrison Imogen, *Ćwiczenia na pogodę ducha : zachowaj dobry humor na co dzień*. Kraków 2022.
23. Honoré Carl, *Pochwała powolności : jak zwolnić tempo i cieszyć się życiem*. Warszawa 2020.

24. Horn Sam, *Jutro : nie ma takiego dnia w tygodniu! : 10 trików, dzięki którym przestaniesz odkładać swoje plany na później*. Warszawa 2019.
25. Joseph Stephen, *Autentyczność : jak być sobą i dlaczego jest to ważne*. Poznań 2017.
26. Jakubik-Hajdukiewicz Joanna, *Relaksacja : jak zadbać o ciało, umysł i emocje*. Katowice 2020.
27. Kmak, Aleksaner (red.), *Dziennik dobrostanu : kreatywne inspiracje*. Warszawa 2021.
28. Kocoń Sylwia, *Spełniaj się : jak oswoić własny opór i żyć pełnią życia*. Gliwice 2022.
29. Maciąg Agnieszka, *Dziennik radości*. Kraków 2022.
30. Maciąg Agnieszka, *Dobrostan : o szczęśliwym, bogatym i spełnionym życiu*. Kraków 2021.
31. Marcus Aubrey, *Twój dzień twoje życie : holistyczna filozofia bycia*. Gliwice 2020.
32. Mead Hazel, *Pogadajmy o tym! : przewodnik po życiu w (ponad) 100 pytaniach*. Warszawa 2024.
33. Mecking Olga, *Niksen : holenderska sztuka nierobienia niczego*. Warszawa 2020.
34. Moszczyński Andrzej, *Inaczej o dobrym i mądrym życiu*. Gdańsk 2021.
35. Nelson Jane, Bill Kristina, Marchese Joy, *Pozytywna dyscyplina dla zapracowanych i przemęczonych rodziców : jak harmonijnie łączyć życie osobiste, rodzinne i zawodowe oraz osiągnąć trwałą dobrostan*. Milanówek 2022.
36. Ohme Małgorzata, *Przebudzone : droga do świadomego życia*. Warszawa 2024.
37. Ohme Rafał, Dąbrowska Ula, *Emo 2 sapiens : trenuj inteligencję emocjonalną*. Ożarów Mazowiecki 2025.
38. Osho, *Szczęście : jedyny prawdziwy dobrobyt*. Warszawa 2024.
39. Pępiak-Kowalska Kamila, *Jęzing? : powiedz "DOŚĆ!" i naucz się czerpać z optymizmu*. Gliwice 2022.
40. Pięta Aleksandra, *Zdrowie psychiczne : instrukcja obsługi*. Warszawa 2024.
41. Pidgeon Niyc, *Najskuteczniejsze techniki psychologii pozytywnej : strategie i praktyczne ćwiczenia, dzięki którym zbudujesz siłę psychiczną i pokonasz wszelkie trudności życiowe*. Białystok 2025.
42. Remes Olivia, *Jak błyskawicznie poprawić nastrój : awaryjne sposoby na niepokój, lęk i stres*. Warszawa 2023.
43. Ryżak Zbigniew, *Silna psychika : poradnik wzmacniania odporności psychicznej na trudne czasy*. Gliwice 2023.
44. Sharma Robin, *Tego nie kupisz za pieniądze : 8 nawyków, które wzbogacą twoje życie*. Warszawa 2024.
45. Sharp John R., *Kalendarz emocji : jak zrozumieć wpływ pór roku na naszą psychikę i odzyskać kontrolę nad swoim życiem*. Kraków 2024.
46. Sosin-Krosnowska Natalia, *Poczuj się dobrze : 52 sposoby na poprawę jakości życia*. Kraków 2023.
47. Steinke-Kalembka Joanna, *Bądź dla siebie dobry : karty rozwojowe budujące poczucie własnej wartości : 30 inspirujących ćwiczeń na 30 dni*. Toruń 2022.
48. Śliwiński Przemysław, *Ruszaj po szczęście*. Warszawa 2023.
49. Waldinger Robert, Schulz Marc, *Dobre życie : lekcje z najdłuższego na świecie badania nad szczęściem*. Kraków 2025.
50. White Naomi, Hughes Claire, *Rodzeństwo : znaczenie relacji z braćmi i siostrami dla naszego rozwoju i dobrostanu*. Warszawa 2021.
51. Woydyłło Ewa, *Zakręty życia : rozmowy o miłości, depresji, nałogach i odnajdywaniu siebie*. Warszawa 2024.

ROZDZIAŁY Z KSIĄŻEK

1. Brackett Marc A., *Pozwól sobie na uczucia : wykorzystaj moc inteligencji emocjonalnej*. Gliwice 2021, s. 247-354: *Stosowanie umiejętności emocjonalnych z myślą o zapewnieniu sobie dobrostanu i sukcesów*.

2. Grabowska Małgorzata, Jędrzejko Mariusz, *Możliwości wykorzystania idei dobrostanu w wychowaniu dzieci i młodzieży* [w:] Zagrożone dorastanie. T. 1, Wyzwania dla wychowania rodzinnego i profilaktyki społecznej, red. nauk. Mariusz Z. Jędrzejko, Adam Szwedzik. Warszawa 2019, s. 149-176.
3. Liberska Hanna, *Realizacja zadań rozwojowych a poczucie dobrostanu w średniej dorosłości* [w:] Z zagadnień psychologii rozwoju człowieka. T. 2, red. Elżbieta Rydz, Dagmara Musiał. Lublin 2008, s. 249-262.
4. Pawlak Paulina, *Zagubione ja : zaburzenia dysocjacyjne : jak je rozpoznać, zrozumieć i leczyć*. Gliwice 2024, s. 33-100: *Dobrostan i jego ochrona*.
5. Rothschild Babette, *Wsparcie dla wspierających : jak zapobiegać zmęczeniu współczuciem i traumie zastępczej*. Kraków 2024, s. 267-288: *Dbanie o siebie w dobie współdzielonych z innymi kryzysów społecznych/globalnych*.
6. Skrzypińska Katarzyna, *Relacje rodzinne a dobrostan psychiczny w perspektywie rozwojowej* [w:] Rozwojowe i wychowawcze aspekty życia rodzinnego, pod red. Teresy Rostowskiej, Anny Jarmołowskiej. Warszawa 2010, s.143-156.

ARTYKUŁY

1. Andrzejewska Anna, *Wzmacnianie odporności i dobrostanu za pomocą pozytywnej neuroplastyczności*. Niebieska Linia 2024, nr 5, s. 8-11.
2. Arczewski Jan, *Daleko od dobrostanu*. Integracja 2021, nr 1, s. 30-34.
3. Balcerk Arleta, *Dbanie o siebie - luksus czy prawo każdego z nas?* Niebieska Linia 2024, nr 5, s. 4-6.
4. Banaszkiewicz Mateusz, *Zjeść czy nie zjeść : czy i jak regulacja impulsów sprzyja poczuciu dobrostanu*. Charaktery 2020, nr 6/7, s. 100-103.
5. Barbaro de Natalia, *Dlaczego warto pielęgnować swoją wewnętrzną dziką naturę i słuchać głosu serca?* Charaktery 2024, nr 5/6, s. 12-17.
6. Bocheńska-Włostowska Katarzyna, *Hygge : Koncepcja i wpływ na dobrostan społeczny i emocjonalny*. Remedium 2023, nr 7/8, s. 2-4.
7. Buchholz Aleksandra, Wolan-Nowakowska Mariola, *Wzrost potraumatyczny jako czynnik dobrostanu psychicznego rodziców dzieci z autyzmem*. Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze 2020, nr 3, s. 26-37.
8. Chrzanowska Agnieszka, *Eliksir leśnej głuszy*. Charaktery 2019, nr 8, s. 62-65.
9. Długosz Piotr, *Poziom stresu nadal jest wysoki*. Głos Nauczycielski. 2024, nr 10, s. 7.
10. Dudek Joanna, *Zimowy przyborek psychologiczny*. Charaktery 2022/2023, nr 12/1, s. 22-25.
11. Dziamska Dorota, *Zagubione dobro dziecka*. Wychowanie w Przedszkolu 2021, nr 7, s. 64-66.
12. Esfahani Smith Emily, *Eudajmonia zamiast kapsuły rozkoszy*. Charaktery 2018, nr 6, dodatek "Trening psychologiczny" nr 3, s. 11-13.
13. Esfahani Smith Emily, *Nie szukaj szczęścia - znajdź sens, a będziesz szczęśliwy*. Charaktery 2018, nr 6, dodatek "Trening psychologiczny" nr 3, s. 8-10.
14. Fortuna Paweł, *Bycie dobrą osobą jest Twoją decyzją*. Charaktery 2023, nr 7/8, s. 48-51.
15. Garstka Tomasz, *Demaskowanie fake newsów. [Cz.] 16, Utopieni w pozytywności*. Głos Nauczycielski 2023, nr 33/34, s. 24.
16. Garstka Tomasz, *Temat: Jak przed wakacjami zadbać o dzieci? : scenariusz spotkania z rodzicami*. Dyrektor Szkoły 2022, nr 6, s. 72-74.
17. Goetz Magdalena, *Szukaj jasnej strony*. Głos Nauczycielski 2018, nr 47, s. 10.
18. Goetz Magdalena, *Jak spełniać marzenia?* Głos Nauczycielski 2018, nr 26, s. 8.

19. Goetz Magdalena, *Szczęście, satysfakcja i...* Głos Nauczycielski 2018, nr 25, s. 13.
20. Gurba Ewa, Czyżowska Dorota, Białek Arkadiusz, *Religijność młodych wchodzących w dorosłość a rozwój ich tożsamości i dobrostan psychiczny*. Psychologia Społeczna 2015, nr 4, s. 396-408.
21. Horna-Cieślak Monika, Gawroński Jan, *Dzieciństwo łączy*. Głos Nauczycielski 2024, nr 6/7, s. 6-7.
22. Iwanicka Katarzyna, *Zachowania kompulsywne u osób uzależnionych*. Świat Problemów 2023, nr 4, s. 17-19.
23. Jędrzysek-Geisler, Izdebski Paweł, *Straty i zyski zasobów osobistych a wypalenie zawodowe na przykładzie badań nauczycieli*. Edukacja 2019, nr 1, s. 20-39.
24. Kalinowska Monika, *"Przyjemne z pożytecznym" czyli Postrzeganie zabawy jako elementu kształtującego kompetencje emocjonalno-społeczne i podnoszącego poziom dobrostanu psychicznego dziecka*. Wychowanie w Przedszkolu 2023, nr 9/10, s. 30-35.
25. Kaszulanis Magdalena, *Wsparcie także dla nauczycieli*. Głos Nauczycielski 2024, nr 10, s. 5.
26. Kloskowska Adriana, *Dobrostan nauczyciela czyli Jak znaleźć równowagę między pracą a życiem osobistym*. Życie Szkoły 2025, nr 1, s. 40-44.
27. Kloskowska Adriana, *Dobrostan nauczyciela : jak kształtować w sobie poczucie własnej wartości i nie dać się zwieść samoocenie?* Wychowanie w Przedszkolu 2022, nr 2, s. 6-10.
28. Kloskowska Adriana, *Samorozwój jako źródło dobrostanu*. Głos Pedagogiczny 2021, nr 125, s. 24-29.
29. Kluczyńska Sylwia, *Zdrowie psychiczne a przemoc domowa*. Świat Problemów 2023, nr 2, s. 16-19.
30. Kołodziejczyk Joanna, *Sceny z życia nastolatków w kontekście ich dobrostanu*. Remedium 2023, nr 10, s. 9-12.
31. Kozłowski Tomasz, *"Slow movement", psychologia pozytywna i dobrostan wobec społecznych wyzwań konsumeryzmu : czy dobra niepozycjonujące mogą stać się wyznacznikiem prestiżu*. Kultura i Edukacja 2014, nr 3, s. 263-287.
32. Engler Maria, *"Cyfrowi tubylcy"*. Remedium 2024, nr 6, s. 23-25.
33. Kożuchowska Maria, *O szczęściu*. Remedium 2024, nr 3, s. 19-21.
34. Kujawa Aleksandra, *Psychologiczne problemy związane z edukacją zdalną*. Kwartalnik Edukacyjny 2020, nr 4, s. 58-63.
35. Matras-Mastalerz Wanda, *Biblioterapia w procesie umacniania dobrostanu psychofizycznego dzieci i młodzieży*. Biblioteka w Szkole 2019, nr 10, dodatek "Biblioterapia w Szkole", s. 2-3.
36. Michalak Marek, *Czas pandemii : skutki izolacji dzieci i młodzieży*. Niebieska Linia 2022, nr 1, s. 14-19.
37. Nogaj Joanna, *Wspieraj odporność psychiczną : podstawowe praktyki uważności dostępne dla każdego*. Głos Pedagogiczny 2024, nr 147, s. 44-47.
38. Nowak Sabina A., Szulc-Kurpaska Małgorzata, *W kierunku dobrostanu przyszłych nauczycieli języków obcych*. Języki Obce w Szkole 2022, nr 2, s. 93-106.
39. Nowakowska Marta, *Mniej znaczy więcej czyli O dobrym planie na nowy rok*. Głos Pedagogiczny 2021, nr 126, s. 10-13.
40. Pilch Irena, *Osobowość makiaweliczna rodziców i ich dzieci - makiawelizm jako zagrożenie zdrowia i dobrostanu jednostki*. Chowania 2008, t. 2 (31), s. 143-156.
41. Pilna Dorota, *Wzór na szczęście*. Geografia w Szkole 2023, nr 5, s. 38-39.
42. Podgórska Joanna, *Dlaczego aktywność fizyczna jest tak dobra dla Twojego mózgu czyli Co mają mięśnie do "dobrostanu naszej głowy"?* Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne 2020, nr 3/4, s. 70-79.
43. Polak-Janik Ewelina, *Wspieranie dobrostanu dzieci i młodzieży, ich zdrowia psychicznego*. Polonistyka 2024, nr 5, s. 35-38.
44. Pytel Magdalena, *Jak zacząć dbać o siebie? : propozycje technik do wykorzystania*. Forum Logopedy 2023, nr 53, s. 54-60.

45. Pytel Magdalena, *Jak zacząć dbać o siebie? : propozycje technik do wykorzystania*. Terapia Specjalna Dzieci i Dorosłych 2022, nr 25, s. 28-34.
46. Rzekanowski Jakub, *Tylko spokój nas ocali : tak wygląda fińska szkoła - liczy się dobrostan ucznia i nauczyciela*. Głos Nauczycielski 2023, nr 27/28, s. 12-13.
47. Sascha Fink, *Kultura świadomości czyli W drodze ku dobremu życiu*. Charaktery 2023, nr 5, s. 52-57.
48. Santandreu Rafael, *Szczęście z głowy*. Charaktery 2018, nr 3, s. 26-27.
49. Schröder Martin, *Nigdy nie było nam lepiej*. Charaktery 2019, nr 8, s. 32-36.
50. Sikora Dorota Maria, *Kilka zasad zdrowej pracy*. Dyrektor Szkoły 2024, nr 7/8, s. 108-109.
51. Suzuki Nobuo, *Wabi-sabi czyli Sztuka doceniania niedoskonałości w codziennym życiu*. Charaktery 2025, nr 1/2, s. 80-81.
52. Szyszkowska Maria, *Żeby dawać, trzeba mieć*. Charaktery 2021, nr 8, s. 86-89.
53. Tomaszewska Renata, *Wokół zagadnień o pracy i szczęściu : wybrane konteksty*. Edukacja Ustawiczna Dorosłych 2020, nr 3, s. 25-41.
54. Tryjanowski Piotr, *Stan przyrody i komfort naszego życia*. Biologia w Szkole 2021, nr 3, s. 39.
55. *W bibliotece damy ci spokój*. Biblioteka w Szkole 2023, nr 12, s. 6-8.
56. Wiankowska Agnieszka, *Jak dbać o swoje granice?* Monitor Dyrektora Przedszkola 2024, nr 4, s. 29-32.
57. Wiankowska Agnieszka, *Kompas w zawodzie pedagoga i psychologa szkolnego*. Głos Pedagogiczny 2024, nr 148, s. 47-50.
58. Wiankowska Agnieszka, *Moja osobista szkolna wyprawka*. Polonistyka 2024, nr 5, s. 39-42.
59. Wiśniewska-Juszczak, *Z innej perspektywy*. Charaktery 2018, nr 1, s. 68-71.
60. Zawadzka Anna Maria, Sęk Tomasz, Szabowska-Walaszczyk Anna, *Jak nadużywanie władzy wiąże się z dobrostanem jednostki?* Chowanna 2013, nr 1, s. 65-84.
61. Zawadzka Paulina, *Demaskowanie jako niezbędny czynnik odzyskiwania dobrostanu przez dziewczyny i kobiety w spektrum autyzmu*. Terapia Specjalna Dzieci i Dorosłych 2024, nr 37, s. 36-41.
62. Zemełka Adam, *Krem ciasteczkowy czyli Jak smakować życie?* Charaktery 2023, nr 11/12, s. 74-78.
63. Zemełka Adam, *Dlaczego w relacjach warto być szczerym?* Charaktery 2023, nr 9/10, s. 76-80.

Oprac. Małgorzata Percińska

m.percinska@bpsiedlce.pl

Małgorzata Suchożębska

m.suchozebska@bpsiedlce.pl