



Literatura wsparciem w sytuacjach kryzysowych - wybrana literatura ze zbiorów PBW. Filia w Żyrardowie

Literatura dla dzieci

1. Bajki / Beata Krupska. Warszawa, 2015. Sygn. ZYWD 36447
2. Co robisz z problemem? / Kobi Yamada ; ilustracje Mae Besom. Olsztyn, 2018. Sygn. ZYWD 40629
3. Hotel dla uczuć / Lidia Branković. Warszawa, 2023. Sygn. ZYWD 45243
4. Jesteś kimś wyjątkowym : relaksacje dla dzieci / Martyna Broda ; ilustracje Karolina Hyla. Warszawa, 2020. Sygn. ZYWD 42652
5. Jesteś kimś wyjątkowym : relaksacje dla (nieco) młodszych dzieci / Martyna Broda ; ilustracje Magdalena Jakubowska. Warszawa, 2023. Sygn. ZYWD 45129
6. Jesteś kimś wyjątkowym : relaksacje dla (nieco) starszych dzieci / Martyna Broda ; ilustracje Monika Szczerbińska. Warszawa, 2021. Sygn. ZYWD 42798
7. Małe cuda : chwile, które dodają dobroci do zadowolenia / Kobi Yamada; ilustracje Charles Santoso. Olsztyn, 2024. Sygn. ZYWD 45690
8. Motylek dla dzieci : pogodne i optymistyczne opowiadania o stracie, tęsknocie i dziecięcych lękach / Elżbieta Zubrzycka. Gdańsk, 2016. Sygn. ZYWD 35636
9. Niewidzialna nitka : opowieść o miłości łączącej rodzinę / Miriam Tirado ; ilustracje Marta Moreno. Kielce, 2022. Sygn. ZYWD 44078
10. Ocalić skrzydła : o potrzebach i emocjach dzieci w szkole / Agnieszka Semaniszyn – Konat ; Jowita Wowczak. Toruń, 2021. Sygn. ZYWYP 45289
11. Opowieści dla dzieci, które chcą być odważne / Alex Rovira i Francesc Miralles. Warszawa, 2023. Sygn. ZYWD 45025

12. Opowieści dla dzieci, które chcą uwierzyć w siebie : 35 historii o tym, jak pielęgnować poczucie własnej wartości / Alex Rovira i Francesc Miralles. Warszawa, 2020. Sygn. ZYWD 42428
13. Próbowanie : przypowieść o wytrwałości / Kobi Yamada ; ilustracje Elise Hurst. Olsztyn, 2021. Sygn. ZYWD 44267
14. Przygody Fryderyki czyli bajki terapeutyczne / Joanna Brodowska. Gdańsk, 2013. Sygn. ZYWYP 35339
15. Przytulanki czyli Wierszyki na dziecięce masażyki : zabawy relacyjno - relaksujące / opracowała Marta Bogdanowicz ; ilustrował Cezariusz Deliński. Gdańsk, 2021. Sygn. ZYWD 44270
16. Szczęście : opowiadki dla dzieci / Leo Bormans ; ilustracje Sebastiaan Van Doninck. Poznań, 2019. Sygn. ZYWD 41378
17. Tabita w deszczowej chmurze / Devon Sillett; Melissa Johns. Konstancin-Jeziorna, 2024. Sygn. ZYWD 45268
18. Wyobrażanki : ćwiczenia relaksacyjne dla dzieci / Anna Olejnik ; ilustracje Ewelina Kolik. Warszawa, 2021. Sygn. ZYWYP 42888
19. Wypożyczalnia skrzydeł / Iwona Pietrzak-Płachta ; ilustracje Matylda Konecka. Sygn. ZYWD 44813

Biblioterapia, Mindfulness

1. Bajki terapeutyczne. Cz. 1 / Maria Molicka, Wydanie 2 poprawione. Poznań, 2022. Sygn. ZYWD 43211
2. Bajki terapeutyczne. Cz. 2 / Maria Molicka. Poznań, 2003. Sygn. ZYWD 34549
3. Bajeczne mikstury czyli bajki psychoterapeutyczne, psychoedukacyjne i relaksacyjne / Elżbieta Śnieżkowska - Bielak. Gdańsk, 2015. Sygn. ZYWD 36730
4. Daj przestrzeń i ... bądź blisko : mindfulness dla rodziców i ich nastolatków / Eline Snel. Warszawa, 2017. Sygn. ZYWD 39986
5. Kotka Wiktoria i magia uważności / Agnieszka Pawłowska ; ilustracje Kinga Kałużna. Poznań, 2015. Sygn. ZYWD 38933
6. Lew Staszek i siła uważności / Agnieszka Pawłowska ; ilustracje Kinga Kałużna. Poznań, 2015. Sygn. ZYWD 38935
7. Mindfulness dla dzieci : pomóż swojemu dziecku osiągnąć spokój

i zadowolenie od śniadania do dobranocki / Uz Afzal. Łódź, 2020.
Sygn. ZYWD 41706

8. Przetrwać burzę : jak pomóc dziecku, gdy jego rodzina przechodzi kryzys? / Elżbieta Zubrzycka. Gdańsk, 2021. Sygn. ZYWD 42313
9. Uważność i spokój żabki : ćwiczenia uważności dla dzieci ... i ich rodziców / Eline Snel. Warszawa, 2015. Sygn. ZYWD 38282
10. Uważność małej żabki : ćwiczenia mindfulness dla rodziców i ich maluchów : [od 18 miesięcy do 4 lat] / Eline Snel. Warszawa, 2020. Sygn. ZYWD 42697

Psychologia. Psychoterapia. Medycyna : depresja, zaburzenia osobowości

1. Autoarteterapia w sytuacjach kryzysowych : ćwiczenia uważności / Wiesław Karolak, Barbara Karolak. Warszawa, 2021. Sygn. ZYWYP 42828
2. Co się dzieje z tym dzieckiem : interwencje psychoanalityczne w pracy z rodzinami z małymi dziećmi / pod redakcją Louise Emanuel i Elisabeth Bradley, Warszawa, 2018. Sygn. ZYWYP 41936
3. Człowiek w poszukiwaniu sensu / Viktor E. Frankl, Warszawa, 2018. Sygn. ZYWYP 38806
4. Człowiek w poszukiwaniu sensu : [wersja dla młodych czytelników] / Viktor E. Frankl, Warszawa, 2024. Sygn. ZYWD 45352
5. Dar terapii : list otwarty do nowego pokolenia terapeutów i ich pacjentów / Irvin D. Yalom, Wyd. 2., Warszawa, 2010. Sygn. ZYWYP 36098
6. Dodaj mi skrzydeł! : jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną? / Joanna Steinke-Kalembka, Warszawa, 2017. Sygn. ZYWYP 38051
7. Dziecko odporne psychicznie : jak wychować odważne i otwarte dzieci w świecie pełnym lęku? ; [poradnik dla rodziców] / Muniya S. Khanna, Philip C. Kendall, Sopot, 2023. Sygn. ZYWD 45113
8. I nie zapomnij być szczęśliwym : abc psychologii pozytywnej / Christophe Andre. Warszawa, 2016. Sygn. ZYWYP 35610
9. Idź własną drogą : jak żyć w zgodzie ze sobą i realizować marzenia dzięki technikom terapii ACT / Joseph Ciarrochi, Louise Hayes. Sopot, 2021. Sygn. ZYWYP 43076

10. Jak rozwijać wiarę w siebie : 35 ćwiczeń dla dzieci w wieku 3-10 lat / Gilles Diederichs, Kielce, cop. 2016. Sygn. ZYWYP 35825
11. Jak wychować dziecko na zdrowego psychicznie dorosłego : rozpoznaj zaburzenia osobowości i wspieraj zdrowy rozwój dziecka / Paulina Pawlak. Gliwice, 2023. Sygn. ZYWYP 44857
12. Jest OK : to dlaczego nie chcę żyć? / Małgorzata Serafin, Marek Sekielski. Warszawa, 2023. Sygn. ZYWD 45435
13. Jesteś kimś więcej, niż myślisz / Glenn R. Schiraldi. Gdańsk, 2020. Sygn. ZYWYP 42843
14. Kończę z tym : dlaczego dzieci nie chcą żyć? / Marta Guzowska. Kraków, 2022. Sygn. ZYWYP 44065
15. Książki w życiu najmłodszych / red. nauk. Mariola Antczak, Agata Walczak-Niewiadomska ; Stowarzyszenie Bibliotekarzy Polskich, Warszawa, Łódź, 2015. Sygn. ZYWYP 34934
16. Lekarz i dusza : wprowadzenie do logoterapii i analizy egzystencjalnej / Viktor E. Frankl, Warszawa, 2017. Sygn. ZYWYP 39113
17. Logoterapia i analiza egzystencjalna : teoria i praktyka / Rafał Szykuła, Warszawa, 2022. Sygn. ZYWYP 44067
18. Moje dziecko się boi : jak mogę mu pomóc? / Magdalena Lange-Rachwał. Warszawa, 2019. Sygn. ZYWYP 40651
19. Nastolatki na krawędzi : czego nie wiecie o problemach swoich córek / rozmawiają Krystyna Romanowska, Agnieszka Dąbrowska i Marta Niedźwiedzka, Warszawa, 2023. Sygn. ZYWYP 44249
20. Nie powiem ci, że wszystko będzie dobrze / Justyna Suchecka, Warszawa, 2022. Sygn. ZYWYP 43777
21. O sensie życia / Viktor E. Frankl, Warszawa, 2021. Sygn. ZYWYP 43005
22. Odrzucić wstyd / Emilia Witowska, Gdynia, 2022. Sygn. ZYWYP 43514
23. Przeprogramuj swój mózg : jak poradzić sobie z lękiem, paniką i zamartwianiem się dzięki technikom poznawczo-behawioralnym, neuronauce i uważności / Debra Kissen, Ashley D. Kendall, Michelle Lozano, Micah Ioffe. Sopot, 2021. Sygn. ZYWYP 43092, ZYWYP 43114
24. Rezyliencja : jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia / Rick Hanson, Forrest Hanson, Sopot, 2018. Sygn. ZYWYP 39842

25. Samoregulacja Self-Reg w szkole : spokój, koncentracja i nauka / Stuart Shanker. Warszawa, 2023. Sygn. ZYWD 45191
26. Self-Reg : jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości / Stuart Shanker oraz Teresa Barker. Warszawa, 2016. Sygn. ZYWYP 37354
27. Siedem praktyk szczęścia : osiągnij wewnętrzny spokój i harmonię dzięki neuronauce i starożytnej mądrości w coraz bardziej chaotycznym i niespokojnym świecie / Rick Hanson, Sopot, 2020. Sygn. ZYWYP 42506
28. Siła rezyliencji : jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu? / Glenn R. Schiraldi. Gdańsk, 2017. Sygn. ZYWYP 41185
29. Szczęśliwi nauczyciele zmieniają świat : praktyka uważności dla nauczycieli i uczniów / Thich Nhat Hanh, Katherine Weare. Warszawa, 2018. Sygn. ZYWYP 39861
30. Szczęśliwy mózg : wykorzystaj odkrycia neuropsychologii, by zmienić swoje życie / Rick Hanson, Sopot, 2017. Sygn. ZYWYP 37669
31. Szkoła neuronów : o nastolatkach, kompromisach i wychowaniu / Marek Kaczmarzyk, Słupsk, 2017. Sygn. ZYWYP 37398
32. Szramy : jak psychosystem niszczy nasze dzieci / Witold Bereś, Janusz Schwertner, Warszawa, copyright 2020. Sygn. ZYWYP 42656
33. Sztuka budowania dobrych relacji : jak wyrażać swoje potrzeby, rozwiązywać konflikty i dbać o równowagę / Rick Hanson, Sopot, 2025. Sygn. ZYWD 45935
34. Techniki i metody relaksacyjne w wychowaniu, edukacji i terapii : scenariusze pracy z dziećmi i młodzieżą / Gabriela Dobińska, Angelika Cieślikowska-Ryczko, Łódź, 2019. Sygn. ZYWYP 40681
35. Trudne pytania dla dorosłych : jak rozmawiać z dzieckiem o stracie, tęsknocie i lękach : pogodnie i optymistycznie / Elżbieta Zubrzycka, Gdańsk, 2016. Sygn. ZYWYP 35263
36. W pułapce myśli - dla nastolatków : jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem / Louise Hayes, Ann Bailey, Joseph Ciarrochi, Sopot, 2021. Sygn. ZYWD 43185
37. Wola sensu : założenia i zastosowanie logoterapii / Viktor E. Frankl, Warszawa, 2018. Sygn. ZYWYP 40251

38. Wspomaganie rozwoju dzieci nieśmiałych poprzez wizualizację i inne techniki arteterapii / Joanna Gładyszewska - Cylulko, Kraków, 2007. Sygn. ZYWYP 29276
39. Wynaleźć siebie : sekretne życie mózgu nastolatka / Sarah-Jayne Blakemore, Warszawa, 2019. Sygn. ZYWYP 41039
40. Żyletkę zawsze noszę przy sobie : depresja dzieci i młodzieży / Małgorzata Gołota, Poznań, 2022. Sygn. ZYWD 43602

przygotowała Barbara Jerzak

nauczyciel bibliotekarz

PBW im. KEN w Warszawie. Filia w Żyrardowie

21.05.2025 r.