

Biblioteka Pedagogiczna w Głogowie

ul. Jedności Robotniczej 10

67-200 Głogów

www.bpglogow.blogspot.com

e-mail: bpglo@o2.pl;

glogow@dbp.wroc.pl

tel./fax 076 72-72-598



Techniki relaksacyjne

Zestawienie bibliograficzne w wyborze sporządzone w oparciu o zbiory Biblioteki Pedagogicznej w Głogowie.

1. **Kształtowanie dziecięcej uważności z wykorzystaniem elementów jogi** /Katarzyna Błachnio. W: Żłobek : wychowanie i edukacja. Red. Aneta Jegier. 2021, s. [115]-134.
Sygnatura: Czytelnia 373.2.
2. **Szczęśliwi nauczyciele zmieniają świat** /Thich Nhat Hnah, Katherine Weare ; z przedmową Jona Kabat-Zinna ; przekład: Anna Czechowska. -- Warszawa : Mamina, copyright © 2018. *Pierwszy oficjalny przewodnik po mindfulness dla nauczycieli, który pomaga im osiągnąć spokój i harmonię w codziennych działaniach. To bezpośrednio przekłada się na wyniki ich pracy i efekty nauczania. Książka zawiera proste kroki, które pomagają nauczycielom w praktykowaniu uważności na wszystkich szczeblach edukacji. Autorzy pokazują nauczane przez siebie podstawowe techniki, a także prezentują wskazówki od nauczycieli wykorzystujących praktykę uważności podczas pracy. Obszerne przykłady konkretnych działań, wskazówki i szczegółowe instrukcje pomagają zrozumieć, na czym polega praktyka uważności i w jaki sposób może pomóc w codziennej pracy nauczyciela.*
Sygnatura: 63544.
3. **Techniki i metody relaksacyjne w wychowaniu edukacji i terapii :scenariusze pracy z dziećmi i młodzieżą** /Gabriela Dobińska, Angelika Cieślikowska-Ryczko. - Łódź Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2019.
Sygnatura: IBUK Libra.
4. **Wizualizacja w radzeniu sobie z negatywnym stresem przez uczniów w młodszym wieku szkolnym :technika "Cudowne biurko"** /Małgorzata Ganczarska. - Opole : Uniwersytet Opolski, 2021.
Sygnatura: IBUK Libra.
5. **Zarządzanie stresem :zbiór technik i narzędzi dla doradców oraz prowadzących szkolenia** /Roy Bailey ; [przeł. Dorota Wąsik]. - Wyd. 2. - Warszawa : Wolters Kluwer Polska, 2011.
Sygnatura: 59352.

Wydawnictwa ciągłe:

- 1. Co w głowie piszczy? Udzielenie wsparcia uczniom przy wykorzystaniu techniki uważności** /Agata Semeniuk //Życie Szkoły. - 2020, nr 3-4, s. 26-28.
Propozycja ćwiczeń, które pomogą zbudować pozytywne nawyki umysłowe.
- 2. Ćwiczenia antystresowe. Cz. 11** /Magdalena Goetz //Głos Nauczycielski. - 2018, nr 14/15, s. 21.
Ćwiczenia relaksacji i uważności pomagające w zmniejszaniu chronicznego stresu.
- 3. Ćwiczenia TRE jako narzędzie wspierające powrót dziecka do równowagi po stresie i traumie** /Roberta Czarnecka //Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2022, nr 3, s. 26-31. *Czym jest TRE. TRE dla dzieci w instytucjach na świecie i w Polsce.*
- 4. Bębny djembe w procesie terapeutycznym** /Szymon Rozmus //Forum Logopedy. - 2018, nr 25, s. 53-55.
Bębny w terapii specyficznych trudności w uczeniu się. Rola bębnów w integracji grupy i komunikacji pozawerbalnej. Przykłady ćwiczeń z użyciem djembe.
- 5. Formy relaksacyjne w regulacji napięć u dzieci** /Marta Komorowska //Remedium. - 2020, nr 1, s. 26-27.
Metody redukcji stresu i negatywnych emocji u dzieci. Eliminowanie napięcia mięśniowego. Terapia obrazem i dźwiękiem.
- 6. Jak przygotować mózg do pracy?** /Olga Woj //Głos Pedagogiczny" 2023, nr [2] (139), s. 55-58.
W artykule opisano jak przeprowadzić relaksację i przygotować mózg ucznia do pracy. Przedstawiono scenariusz zajęć rozwijających koncentrację.
- 7. Jak spokojniej pracować w oświacie : techniki oddechowe, relaksacyjne i wizualizacje** /Elżbieta Małkiewicz //Refleksje. - 2020, nr 4, s. 81-87. [pdf].
Autorka podzieliła się swoimi doświadczeniami w zakresie ćwiczeń relaksacyjnych z kobietami pracującymi w oświacie.
- 8. Jak wspomóc swój układ nerwowy i ciało w radzeniu sobie z napięciem?** /Beata Krokowska //Głos Pedagogiczny. - 2022, nr [3] (131), s. 55-58.
Przedstawiono propozycje zadbania o higienę psychiczną poprzez stosowanie codziennych rytuałów i technik sprzyjających relaksacji.
- 9. Jak wykorzystać techniki relaksacyjne w pracy nad własną odpornością psychiczną?** /Joanna Flis //Forum Logopedy. - 2022, nr 51, s. 54-59.
Artykuł opisuje pojęcia homeostazy, stresu, relaksacji. Proponuje trening Jacobsona i Shultza.
- 10. Joga i mindfulness w edukacji** /Sylvia Piekarska //Sygnał. - 2021, nr 4 s. 19-[23]. [pdf]
W jaki sposób możemy pomóc im odnaleźć się w tej trudnej rzeczywistości i zadbać o ich psychiczny dobrostan? Autorka proponuje jogę i mindfulness oraz uważność podczas zajęć szkolnych.
- 11. Joga w edukacji wczesnoszkolnej : praktyczne informacje dla chcących włączyć jogę do programu szkolnego** /Joanna Obuchowska //Życie Szkoły. - 2021, nr 5, s. 4-9.
Czym jest joga, wskazówki jak planować przebieg zajęć. Opis zajęć wprowadzających - praktyczne wskazówki i scenariusz.

12. **Łagodzenie stresu : czyli w jaki sposób poznanie samego siebie może zmniejszyć stres** /Eryk Ołtarzewski //Życie Szkoły. - 2018, nr 11, s. 17-22.
Wskazówki i ćwiczenie, które poprzez poznawanie samego siebie pomogą złagodzić nam stres.
13. **Medytacja uważności i jej wielorakie zastosowania** /Benedykt Peczek //Remedium. - 2020, nr 10, s. 27-29.
Zależność między medytacją formalną a nieformalną. Znaczenie profesjonalnej pomocy w procesie skupiania uwagi.
14. **Medytacja uważności i jej zastosowania** /Benedykt Peczek //Remedium. - 2020, nr 7-8, s. 53-55.
Rozwój medytacji na przestrzeni lat. Uwaga i skupienie a praktyki medytacyjne.
15. **Medytacja w sporcie** /Michał Undra //Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2018, nr 1, s. [44]-48.
Teoretyczne i praktyczne aspekty medytacji. Korzyści płynące z medytacji.
16. **Mindfulness na co dzień** /Iwona Kapuścińska //Życie Szkoły. - 2021, nr 7 [9] (826), s. 32-38.
Jak i po co praktykować uważność wykorzystując Mindfulness oraz dlaczego warto ćwiczyć ją z dziećmi? Propozycja zabaw i ćwiczeń dla dzieci.
17. **Mindfulness w klasie** /Dorota Zając //Życie Szkoły. - 2022, nr 9, s. 16-20.
Autora wyjaśnia co to jest medytacja oraz udziela praktycznych wskazówek jak praktykować mindfulness w szkole. Przykłady ćwiczeń na uważność.
18. **Przez zdrowy oddech do zdrowego ciała** /Dominik Sieńko //Forum Logopedy. - 2022, nr 50, s. 39-42. [pdf]
Autor omawia metodę oddechową Konstantina Butejki, ukraińskiego lekarza, który uczył, jak pozbyć się patologicznego sposobu oddychania.
19. **Relaks w czasach zarazy** /Kinga Kłaś-Pupar //Remedium. - 2020, nr 6, s. 30-32.
Pojawienie się pandemii koronawirusa i reakcja społeczeństwa na świecie. Metody relaksacyjne redukujące stres oraz napięcie.
20. **Relaksacja - skuteczna metoda na obniżenie napięcia emocjonalnego u dzieci, zmniejszenie uczucia zmęczenia** /Agnieszka Kornacka, Anna Kordzińska-Grabowska //Wychowanie w Przedszkolu. - 2021, nr 10, s. 29-35.
Zabawy i ćwiczenia relaksacyjne najczęściej stosowane w pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym.
21. **Rok z jogą i mindfulness - Dzień Doceniania Monika** /Litwinow-Cieślewicz //Wychowanie w Przedszkolu. - 2023, nr 2, s. 46-52.
Scenariusz zajęć mających na celu wsparcie całościowego rozwoju podczas realizacji tematu o docenianiu siebie i innych przez aktywność i ćwiczenia gimnastyczne z elementami jogi oraz mindfulness dla najmłodszych.
22. **Rok z jogą i mindfulness w przedszkolu - wprowadzenie do cyklu** /Monika Litwinow-Cieślewicz //Wychowanie w Przedszkolu. - 2022, nr 7, s. 51-56.
Pomysł na zajęcia z elementami jogi i mindfulness - Dzień Postaci z Bajek.

23. **Rola empatii i samoświadomości w rozwoju uczniów** /Joanna Obuchowska //Sygnał. - 2021, nr 6 s. 15-20.
Autorka omawia w jaki sposób metody i techniki relaksacyjne mogą wzmacniać empatię, pogłębiać samoświadomość i redukować stres oraz dodatkowo w naturalny sposób wspierać zrównoważony i harmonijny rozwój dziecka. Rozważania oparte są na programie opracowanym przez autorów książki „Empatia. Wzmacnia dzieci, trzyma cały świat razem” Jespera Juula i Helle Jensen.
24. **Techniki relaksacyjne podczas lekcji wychowania fizycznego a wybór strategii radzenia sobie ze stresem przez uczennice szkoły ponadgimnazjalnej** /Anna Urbańska, Lesław Kulmatycki, Katarzyna Gębura, Krystyna Boroń-Krupińska //Edukacja. - 2019, nr 1, s. [6]-19.
Podsumowanie wyników badań przeprowadzonych wśród uczennic szkoły ponadgimnazjalnej w wieku 16-18 lat, które miały dać odpowiedź na pytanie: czy i w jakim stopniu lekcje wychowania fizycznego z zastosowaniem technik relaksacyjnych, w porównaniu do lekcji tradycyjnych, mają wpływ na wybór strategii radzenia sobie ze stresem.
25. **Uważność w ruchu : scenariusz zajęć wychowania fizycznego w edukacji wczesnoszkolnej** /Sylwia Piekarska - (teczka nauczyciela) //Sygnał. - 2021, nr 4 s. 28-29. [pdf]
Scenariusz zajęć wychowania fizycznego adresowany do dzieci klas I-III szkoły podstawowej, zawiera elementy jogi.
26. **Wspieranie osób z PTSD poprzez praktykę jogi** /Agnieszka Czapczyńska //Niebieska Linia. - 2022, nr 4, s. 6-8.
Joga terapeutyczna jako metoda pracy z osobami z symptomami stresu pourazowego (traumy).
27. **Wyprawa do Amazonii : opowieść jogowa : scenariusz zajęć ruchowo-relaksacyjnych** /Anna Musiał //Bliżej Przedszkola. - 2022, nr 7/8, s. 26-28.
Zajęcia gimnastyczne w przedszkolu z elementami jogi.

Opracowała: Ewa Biernasiuk