



Lęk, strach, panika i jak je pokonać **(zestawienie bibliograficzne w wyborze za lata 2020–2024** **ze zbiorów Biblioteki Pedagogicznej CEN w Suwałkach)**

Wydawnictwa zwarte:

1. Antystres / David Gourion ; przekład: Łukasz Musiał. - Wydanie I. - Łódź : Feeria Wydawnictwo, 2023.
Sygn.: 62451-wyp.
2. Bądź wolny od lęku : jak nie wpadać w panikę i skutecznie radzić sobie z niepokojem / Gregory K. Popcak ; przekład: Marek Król. - Wydanie I. - Kraków : eSPE, 2020.
Sygn.: 60807-wyp.
3. Co robić, gdy brakuje ci odwagi? : kultowy poradnik dla nastolatków / Jennifer Shannon ; [przekład: Anna Kmieciak, Mateusz Wyszeccki]. - Gdańsk : Wydawnictwo Levyz, 2020.
Sygn.: 60815-wyp.
4. Czemu się boję : jak oswoić strach i lęk / [tekst i ilustracje:] Dagmar Geisler ; [tłumaczenie z języka niemieckiego: Magdalena Jałowiec]. - Kielce : Wydawnictwo Jedność, cop. 2023.
Sygn.: 62355-wyp.
5. Dobry lęk : jak sprawić, aby niepokój zadziałał na twoją korzyść / dr Wendy Suzuki, Billie Fitzpatrick ; [tłumaczenie Juliusz Poznański]. - Wydanie I. - Białystok : Vital, 2024.
Sygn.: 62945-wyp.
6. Dorastanie bez lęku / Sheri L. Turrell, Christopher McCurry, Mary Bell ; przekład: Sylwia Pikiel. - Wydanie pierwsze w języku polskim 2020 rok. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2020.
Sygn.: 60841-wyp.
7. Dziecko odporne psychicznie : jak wychować odważne i otwarte dzieci w świecie pełnym lęku? / Muniya S. Khanna, Philip C. Kendall ; przekład: Agnieszka Pałynyczko-Ćwiklińska ; [redakcja merytoryczna: dr Artur Kołakowski]. - Wydanie pierwsze w języku polskim 2023 rok. - Sopot : GWP, 2024.
Sygn.: 62958-wyp.

8. Jak odzyskać siebie i utracone więzi : [wyjść z depresji i odnaleźć nadzieję] / [Johann Hari ; przekład Emilia Skowrońska]. - Wydanie I. - Łódź : Feeria Wydawnictwo - JK Wydawnictwo, 2020.
Sygn.: 60866-wyp.
9. Jak pokonać lęk i ataki paniki / dr Rita Santos ; przełożył Michał Zacharzewski. - Warszawa : Wydawnictwo RM, cop. 2023.
Sygn.: 62778-wyp.
10. Jak pomóc nastolatkom w walce ze stresem, lękiem i depresją? / Roy Petitfils ; przekład Laura Bigaj. - Wydanie I. - Kraków : eSPe, 2021.
Sygn.: 61072-wyp.
11. Jak pozbyć się lęku i zacząć żyć / Pippa Grange ; przekład: Katarzyna Mojkowska. - Wydanie I. - Warszawa : Muza, 2021.
Sygn.: 61651-wyp.
12. Jak przestać się martwić / Frank Tallis ; przekład Anna Krochmal. - Kraków : Insignis, cop. 2021.
Sygn.: 61075-wyp.
13. Każdy czasem się boi : jak pomóc dziecku radzić sobie z lękiem i zmartwieniami : 40 ćwiczeń opartych na terapii poznawczo-behawioralnej, terapii ACT oraz uważności / Agnes Selinger ; ilustracje: Claudio Cerri ; przekład: Agnieszka Cioch. - Wydanie pierwsze w języku polskim. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2023.
Sygn.: 62659-wyp.
14. Każdy czasem się martwi : jak radzić sobie ze zmartwieniami i zredukować stres : 56 ćwiczeń opartych na terapii poznawczo-behawioralnej i uważności / Lauren Mosback ; ilustracje Sarah Rebar ; przekład Agnieszka Pałynyczko-Ćwiklińska. - Wydanie pierwsze w języku polskim 2023 rok. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2023.
Sygn.: 62660-wyp.
15. Lęk : neuronauka na tropie źródeł lęku i strachu / Joseph Le Doux ; tłumaczenie i wprowadzenie Kinga Wołoszyn-Hohol i Mateusz Hohol. - Wydanie II (dodruk). - Kraków : Copernicus Center Press, 2021.
Sygn.: 61672-wyp.

16. Lęk i fobia : praktyczny podręcznik dla osób z zaburzeniami lękowymi / Edmund J. Bourne ; tłumaczenie Robert Andruszko ; [redaktor naukowy prof. dr hab. med. Wiesław Jerzy Cudała]. - Wydanie drugie. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, cop. 2023.

Sygn.: 62480-wyp.

17. Lęk i fobie nastolatków : jak pomóc dzieciom przezwyciężyć napady paniki / Sara G. Mattis, Thomas H. Ollendick ; przekł. Ewa Zaremba-Popławska. - Gdańsk : Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 2004.

Sygn.: 50076-wyp.

18. Lęk przed matematyką : poglądy, badania, rozwiązania / Urszula Osza. - Lublin : Wydawnictwo Uniwersytetu Marii-Curie Skłodowskiej, 2020.

Sygn.: 61145-wyp.

19. Lęki u dzieci : jak najmłodszy mogą zmienić niepokój w odporność psychiczną / Jodi Richardson, Michael Grose ; przekład: Laura Bigaj. - Wydanie I. - Kraków : eSPe, 2022.

Sygn.: 61673-wyp.

20. Pokonać lęki i fobie : jak radzić sobie z niepokojem i napadami paniki / Judith Bemis, Amr Barrada ; przekład Lidia Lewicka. - Wydanie trzecie w języku polskim. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2022.

Sygn.: 62406-wyp.

Artykuły z czasopism:

21. Być jak skała - czyli O tym, jak polubić siebie i oswoić lęk przed zmianą / Justyna Tumiłowicz // *Biblioteka w Szkole*. - 2020, nr 10, s. 35-37

22. Co nam daje lęk? / Paweł Pilich // *Charaktery*. - 2023, nr 9/10, s. 62-63

23. Co zyskujemy, kiedy przestajemy bać się porażki? / Natalia Ziopaja // *Charaktery*. - 2024, nr 7/8, s. 58-62

24. Czego się boją dzieci? : konspekt zajęć / Maria Gudro-Homicka // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2021, nr 4, s. 18-19

25. Fobie, lęki i zaburzenia XXI wieku / Aleksandra Kubala-Kulpińska // *Biologia w Szkole*. - 2018, nr 5, s. 37-40

26. Jak wspierać ucznia w radzeniu sobie z lękiem i napięciem? / Jagoda Sikora // *Życie Szkoły*. - 2021, nr 10, s. 31-34

27. Lęk szkolny dziecka na etapie wczesnej edukacji / Irena Stańczak // *Nauczanie Początkowe*. - 2010/2011, nr 1, s. 14-19
28. Lęk w szkole : jak pomóc dziecku? / Marta Molińska // *Remedium*. - 2020, nr 10, s. 8-10
29. Niepokojące zachowania dzieci / Tomasz Garstka // *Dyrektor Szkoły*. - 2022, nr 6, s. 75-77
30. Niepokój, lęk czy przewlekły stres? : symptomy umożliwiające rozpoznanie ucznia w kryzysie psychicznym na podstawie studium przypadku / Anna Krawczyk // *Biologia w Szkole*. - 2022, nr 3, s. 26-31
31. Oswoić lęk / [Agnieszki Kaniewskiej - psycholog Fundacji Centrum Wsparcia Rodziców Dzieci Niepełnosprawnych - wysłuchała Maria Kowal // *Wychowawca*. - 2022, nr 5, s. 14-16
32. Oswoić lęk czyli Jak być nastolatkiem / Maria Kozuchowska // *Remedium*. - 2022, nr 11, s. 29-30
33. Radzenie sobie z własnym lękiem - profilaktyka uzależnień dzieci i młodzieży / Agata Sierota // *Remedium*. - 2021, nr 5, s. 11-12
34. Strach i lęk u przedszkolaków : kluczowe strategie wzmacniania poczucia bezpieczeństwa u dzieci / Lidia Kołodziejaska // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2024, nr 5, s. 42-46
35. Zaburzenia lękowe czy zaburzenia nastroju - jakie przejawy umożliwią ich rozpoznanie u ucznia i właściwą reakcję? / Anna Krawczyk // *Życie Szkoły*. - 2022, nr 2/3, s. 33-38
36. Zaburzenia lękowe u dzieci / Marta Glinka // *Remedium*. - 2024, nr 3, s. 9-11
37. Zrozumieć lęk / Adriana Kloskowska // *Życie Szkoły*. - 2021, nr 1, s. 20-24

Suwałki, 16.12. 2024 r.

Opracowanie:
Grażyna Bogdanowicz
Biblioteka Pedagogiczna
Centrum Edukacji Nauczycieli w Suwałkach