

Könyvek gyerekeknek (stressz, érzelmek, önszabályozás)

1. Szorongásoldó könyv gyerekeknek: Tevékenységek az aggodalom, a félelem és a stressz megértéséhez és leküzdéséhez

– Ehrin Weiss (magyar nyelvű, gyakorlati feladatokkal a stressz és félelem kezeléséhez)

2. Stresszkezelés gyerekeknek – Útmutató a gyerekek és a szülők segítésére

– Melinda Perry (stresszkezelési technikák gyerekek számára és tippek a szülőknek)

3. How to Handle Stress & Conflict Coloring & Activity Book

– tevékenységekkel és színezős feladatokkal segíti a gyerekeket a stressz és konfliktusok feldolgozásában (angol)

4. Dealing With Stress & Conflict Coloring Book

– gyakorlati feladatok, foglalkozások érzelmekről és megküzdésről (színezős/tevékeny)

Gyakorlatiasabb, gyermekpszichológiához kapcsolódó tankönyv/útmutató

5. A tanulmányi stressz és a szorongás kezelése az iskolás gyermekek körében

– Radhika Taroor (átfogó útmutató az iskolai szorongás és stressz kezeléséről)

6. Legyőzzük a félelmet! (könyvcsomag része)

– Lawrence J. Cohen (gyermeki félelmek és szorongások kreatív, játékos kezelése)

Pedagógusok és felnőttek számára (elmélet + gyakorlat)

7. Motiváció és stresszkezelés

– Kozsánné Tóth Marianna (magyar nyelvű munkafüzet, játékos módszerekkel az iskolai stressz csökkentésére)

8. Full Catastrophe Living

– Jon Kabat-Zinn – klasszikus mindfulness + stresszcsökkentő program bemutató (angol/idegen nyelvű is elérhető)

Neveléstudományi Intézet

www.nevtud.hu info@nevtud.hu

Szakirodalom általános pszichológiában (kiegészítő olvasmányok)

Ezek nem kimondottan gyerekeknek szólnak, de segítik a **stressz, érzelmek és viselkedés mélyebb megértését** – pedagógusok, pszichológusok vagy szülők számára:

9. *Quiet Power: The Secret Strengths of Introverts* – Susan Cain

– segít megérteni a belső erőket, önszabályozást fiatalok számára is (angol)

10. *The Fix-It Friends* – Nicole Kear

– gyerekirodalom sorozat, amely problémamegoldást és érzelmi intelligenciát tanít (angol)