

Pomoc w stresie - techniki relaksacyjne

1. **10 minut uważności** : jak pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem i strachem / Goldie Hawn, Wendy Holden ; [przekł. Michał Lipa]. Warszawa : MT Biznes, 2013. **16 211**
2. **Dzielne dzieci!** : wspieranie odporności psychicznej w wieku przedszkolnym / Iwona Sikorska, Jolanta Sajdera, Marta Paluch-Chrabąszcz. Kraków : Wydawnictwo Edukacyjne, 2017. **16 157**
3. **Moja supermoc : uważność i spokój żabki** : historie, gry i zabawy mindfulness / Eline Snel ; ilustracje Marc Boutavant ; książka zawiera 5 historii autorstwa Marie-Agnès Gaudrat ; [tłumaczenie Blanka Łyszkowska]. Warszawa : CoJaNaTo Blanka Łyszkowska, 2015. **17 375**
4. **Mindfulness dla dzieci** : pomóż swojemu dziecku osiągnąć spokój i zadowolenie od śniadania do dobranocki / Uz Afzal ; [tłumaczenie: Magdalena Ryżewska]. Łódź : Studio Koloru, 2020. **17 376**
5. **Podróże w nieznanne** / Klaus W. Vopel. Kielce: Jedność, 2000. **14 954**
6. **Self-Reg : jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości** / Stuart Shanker oraz Teresa Barker ; [tł. Natalia Fedan]. Warszawa : Grupa Wydawnicza Relacja - Mamania, 2016. **16 549**
7. **Sztuka, która pomaga dzieciom** : techniki arteterapii: mandala, relaksacja, wizualizacja, zabawa z kolorem, drama, teatr terapeutyczny / Koryna Opala-Wnuk. Łódź : Wydawnictwo JK - Feeria, 2009. **13 193**
8. **Uważne uczenie się** : zredukuj stres i zwiększ produktywność mózgu, by uczyć się efektywnie / Craig Hassed i Richard Chambers ; przekład Agata Redlicka i Oskar Kaczmarek. Warszawa : Wydawnictwo Studio Blok, 2018. **16 503**
9. **Uważność i spokój żabki** : ćwiczenia uważności dla dzieci... i ich rodziców / Eline Snel; przekład Matylda Falkiewicz. 2015. **17374**
10. **Zabawa w uważność : mindfulness i medytacja dla dzieci, młodzieży i rodzin** / Susan Kaiser Greenland ; opracowanie zabaw Annaka Harris ; przekład Jerzy Bokłazec. Łódź : Galaktyka, 2017. **16 100**
11. **Zabawy relaksujące dla przedszkolaków** / D. Chauvel, Ch. Noret ; tł. [z franc.] Marcin Zieliński. Warszawa : Cyklady, 2000. **76006, 7639, 15 609**