



Literatura rozwijająca świadomość emocjonalną i umiejętność regulacji emocji:

- „Self regulation. Nie ma niegrzecznych dzieci. Opowieści dla dzieci. O tym jak działać gdy emocje biorą górę” Agnieszka Stążka-Gawrysiak
- „Co robić, gdy się złościś. Techniki zarządzania złością” Dr Dawn Huebner
- „Złość – jak sobie z nią poradzić. Akceptuję, co czuję” Filliozat Isabelle Limousin Virginie
- „W moim sercu. Księga uczuć” Jo Witek
- „A królik słuchał” Cori Doerrfeld
- „Moja supermoc. Uważność i spokój żabki. Historie, gry i zabawy mindfulness” Eline Snel
- Seria książek o Kaziku Mamologia, np. „Kazik czuje smutek”, „Kazik czuje złość”
- „Uczuciometr Inspektora Krokodyla” Susanna Isern
- „Hotel dla uczuć” Lidia Brankovic

Gry rozwijające świadomość emocjonalną:

- Gra planszowa „Emocje” gra edukacyjna. Mały odkrywca
- Gra „Uważność dla dzieci. Trening mindfulness” Kapitan Nauka

Literatura do pracy nad poczuciem wartości:

- „Tak, Buduję swoją pewność siebie!” Beth Cox
- „Jesteś cudem” Mojo Graffi, Katarzyna Bielińska
- „Jesteś ważny Pinku” Agnieszka Waligóra, Urszula Młodnicka
- „Uwierz w siebie Pinku” Agnieszka Waligóra, Urszula Młodnicka

Literatura dotycząca asertywności i odporności psychicznej:

- „Bądź sobą Pinku” Agnieszka Waligóra, Urszula Młodnicka
- „Odważy się Pinku” Agnieszka Waligóra, Urszula Młodnicka

Literatura dotycząca rywalizacji i nauki przegrywania:

- „Gucio uczy się przegrywać” Aurelie Chien, Chow Chine
- „Basia i przegrywanie” Marianna Oklejak, Zofia Stanecka
- „Naprawdę chce wygrać” Simon Philip, Lucia Gagiotti
- „Wyścig po złotego żółędzia” Katy Hudson
- „Wiewiórki, które nie chciały się dzielić” Rachel Bright

Relaksacje:

- „Jesteś kimś wyjątkowym. Relaksacje dla dzieci” Martyna Broda
- „Mój spokój” Anne Crahne



Opracowała: psycholog Katarzyna Tomczuk