

## PROPOZYCJA LITERATURY

### 1. Emocje i uczucia

- **Książka:** „*Wszystko o emocjach*” – Felicity Brooks

Ta książka w przystępny sposób wprowadza dzieci w świat emocji, pomagając im je rozpoznawać i nazywać.

- **Artykuł online:** „*5 książek o emocjach dla dzieci*”

Zestawienie wartościowych pozycji literackich dotyczących emocji, polecanych przez psychologa dziecięcego.

### 2. Komunikacja i współpraca

- **Książka:** „*Porozumienie bez przemocy. O języku serca*” – Marshall B. Rosenberg

Książka wprowadza w zasady komunikacji opartej na empatii i zrozumieniu, co może być pomocne dla młodzieży w rozwijaniu umiejętności interpersonalnych.

- **Artykuł online:** „*KOMUNIKOWANIE SIĘ DZIECI I MŁODZIEŻY W PRZESTRZENI INTERNETOWEJ*”

Analiza sposobów komunikacji młodzieży w Internecie oraz związanych z tym wyzwań.

### 3. Higiena psychiczna

- **Książka:** „*Trening superkoncentracji*” – Agnieszka Bala

Poradnik dla młodzieży zawierający ćwiczenia i techniki pomagające w radzeniu sobie ze stresem oraz poprawie koncentracji.

- **Plik PDF:** „*Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży online*”

Kompendium wiedzy na temat zagrożeń w sieci oraz sposobów dbania o higienę psychiczną w kontekście korzystania z Internetu.

### 4. Motywacja i samoregulacja

- **Książka:** „*7 nawyków skutecznego nastolatka*” – Sean Covey

Praktyczny przewodnik dla młodzieży, pomagający w kształtowaniu nawyków sprzyjających efektywnej nauce i samodyscyplinie.

- **Artykuł online:** „*Wiedza o emocjach: badania nad strukturą i zmianami rozwojowymi*”

Artykuł naukowy analizujący rozwój wiedzy o emocjach i jej wpływ na samoregulację.

Zachęcamy do korzystania z powyższych materiałów w celu lepszego przygotowania się do konkursu.