

Stres dzieci i młodzieży

Wybór publikacji i materiałów dostępnych online za lata 2011-2022

Książki

1. **Nastolatek** w stresie : poradnik dla rodziców i opiekunów. - [B.m.] : Stowarzyszenie Aktywnie Przeciwko Depresji, [b.r.]. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: https://nastolatekwstresie.com.pl/wp-content/uploads/2021/10/Nastolatek_w_stresie_broszura_www.pdf
2. **Stres** : poradnik dla rodziców małych dzieci / tłumaczenie: Agnieszka Nowak. - [B.m.] : Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, [b.r.]. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: http://spolza.pl/userfiles/spolzapl/file/Stres_poradnik-dla-rodzic%C3%B3w-ma%C5%82ych-dzieci.pdf

Artykuły z prac zbiorowych

1. **Analiza** czynników stresogennych wpływających na życie i funkcjonowanie młodych / Jagoda Konarska, Mariola Janiszewska, Paulina Kustra, Magda Grzechnik // W: Nauki Przyrodnicze i Medyczne : żywienie, sport oraz zdrowie. - Lublin, 2018. - S. 49-62. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <http://ipkn.edu.pl/wp-content/uploads/2018/07/Nauki-Przyrodnicze-i-Medyczne-%C5%BBywienie-sport-oraz-zdrowie.pdf#page=49>
2. **JANCZULEWICZ, Katarzyna**
Biblioterapia jako metoda radzenia sobie ze stresem / Katarzyna Janczulewicz // W: Szkoła bez barier : o trudnościach w nauczaniu i uczeniu się / red. nauk. Anna Guzy, Bernadeta Niesporek-Szamburska, Małgorzata Wójcik-Dudek. - Katowice : Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 2015. - S. 277-287. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: https://rebus.us.edu.pl/bitstream/20.500.12128/2148/1/Janczulewicz_Biblioterapia_jako_metoda_radzenia_sobie_ze_stresem.pdf
3. **NIESPOREK-SZAMBURSKA, Bernadeta**
O szkole, o stresie i o lęku słów kilka... / Bernadeta Niesporek-Szamburska // W: Szkoła bez barier : o trudnościach w nauczaniu i uczeniu się / red. nauk. Anna Guzy, Bernadeta Niesporek-Szamburska, Małgorzata Wójcik-Dudek. - Katowice : Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 2015. - S. 277-287. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: https://rebus.us.edu.pl/bitstream/20.500.12128/2125/1/Niesporek_Szamburska_O_szkole_o_stresie_i_o_leku_slow_kilka.pdf
4. **Stres** jako antywartość : stres szkolny w opiniach młodzieży szkoły ponadgimnazjalnej : raport z badań / Joanna Inglot-Kulas, Patrycja Kloc // W: Rola wartości etycznych we współczesnym świecie : wartości etyczne współczesnego człowieka. Cz. 1 / redakcja Iwona Dudzik, Barbara Czuba, Krzysztof Rejman. - Jarosław : Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Techniczno-Ekonomicznej im. ks. Bronisława Markiewicza, 2017. - S. 81-93. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: https://www.pwste.edu.pl/wp-content/uploads/2018/08/Rola-warto%C5%9Bci-etycznych-we-wsp%C3%B3wczesnym-%C5%82czesnym-%C5%9Bwiecie_cz-1_2017.pdf#page=81

Artykuły z czasopism

1. Czego boją się uczniowie na lekcjach języka obcego? / Małgorzata Marzec-Stawiarska // Języki Obce w Szkole. - 2011, nr 4, s. 69-74. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: https://www.researchgate.net/profile/Anna-Bak-Srednicka/publication/312332552_Blaski_indywidualnego_nauczania_ucznia_dotknietego_autyzmem/links/587b3b8708aed3826ae7cb0f/Blaski-indywidualnego-nauczania-uczni-dotknietego-autyzmem.pdf#page=72
2. Czynniki stresogenne w kontekście kształcenia młodzieży przechodzącej okres adolescencji : wybrane problemy / Daria Rogowska // Szkoła - Zawód - Praca. - 2020, nr 20, s. 39-54. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/1202481.pdf>
3. Inwentarz źródeł stresu szkolnego młodzieży : opis konstrukcji i własności psychometryczne / Bartłomiej Skowroński, Rafał Pabich // Profilaktyka społeczna i Resocjalizacja. - 2015, nr 28, s. 7-35. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: https://www.researchgate.net/profile/Bartlomiej-Skowronski/publication/319244996_INWENTARZ_ZRODEL_STRESU_SZKOLNEGO_ML_ODZIEZY_OPIS_KONSTRUKCJI_I_WLASNOSCI_PSYCHOMETRYCZNE/links/599daef80f7e9b892bb3f98d/INWENTARZ-ZRODEL-STRESU-SZKOLNEGO-MLODZIEZY-OPIS-KONSTRUKCJI-I-WLASNOSCI-PSYCHOMETRYCZNE.pdf
4. Jak nastolatki radzą sobie z sytuacjami kryzysowymi? : wstępne doniesienia z badań nastolatków z zaburzeniami depresyjnymi i lękowymi / Agnieszka Lelek, Joanna Mostowik, Anna Kwaśniewska, Magdalena Adamczyk-Banach // Psychoterapia. - 2021, nr 4, s. 49-63. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/291526/mostowik_et-al_jak-nastolatki_radza_sobie_z_sytuacjami_kryzysowymi_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
5. Młodzież wobec szkolnych sytuacji trudnych : wybrane aspekty rozwojowe i sytuacyjne / Irena Sorokosz // Rozprawy Naukowe i Zawodowe Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Elblągu. - 2014, z. 19, s. 23-33. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: http://old.pwsz.elblag.pl/assets/files/wydawnictwo/abstrakty/abstrakty_rniz19.pdf#page=23
6. Odporność psychiczna u uczniów - jak ją kształtować? / Iwona Sikorska, Marta Paluch-Chrabąszcz // Hejnał Oświatowy. - 2017, nr 10, s. 11-15. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: http://mcdn.nazwa.pl/MCDN_19/HEJNAL2017/HO10.pdf#page=11
7. Postępowanie zmniejszające stres okołoperacyjny u dzieci i ich rodziców. Cz. 1, Okres przedoperacyjny / Jacek Litke, Agnieszka Pikulska, Tomasz Wegner // Anestezjologia Intensywna Terapia. - 2012, nr 3, s. 186-191. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://www.termedia.pl/Journal/-118/pdf-37739-10?filename=19827-25247-1-PB.pdf>
8. Postępowanie zmniejszające stres okołoperacyjny u dzieci i ich rodziców. Cz. 2, Znieczulenie i okres pooperacyjny / Jacek Litke, Agnieszka Pikulska, Tomasz Wegner // Anestezjologia Intensywna Terapia. - 2012, nr 3, s. 192-197. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: https://www.termedia.pl/Czasopismo/-144/pdf-39371-10?filename=pages_170-174_article_19828_pl.pdf
9. Problematyka i postrzeganie stresu przez młodzież instytucjonalnych form pieczy zastępczej / Joanna Kata // Cywilizacja i Polityka. - 2019, nr 17, s. 102-114. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://czasopisma.bg.ug.edu.pl/index.php/cywilizacja/article/download/3836/3159>
10. Radzenie sobie ze stresem młodzieży niepełnosprawnej fizycznie w świetle problematyki umiejscowienia kontroli / Beata Ziółkowska // Niepełnosprawność. Dyskursy pedagogiki specjalnej. - 2019, nr 36, s. 141-158. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://www.ejournals.eu/pliki/art/16968/pl>

11. Radzenie sobie ze stresem przez dzieci w warunkach zmian spowodowanych chorobą przewlekłą / Agnieszka Pawluk-Skrzypek // Rocznik Lubuski. - 2020, t. 46, cz. 2, s. 295-304. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: http://www.roczniklubuski.uz.zgora.pl/wydania/tom_46/RL_T46_2_Pawluk-Skrzypek.pdf
12. Radzenie sobie ze stresem uczniów w okresie dorastania / Danuta Ochojska // Edukacja - Technika - Informatyka. - 2018, nr 4, s. 467-474. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: https://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-06aa4df4-9a27-4522-a240-35299fb0f815/c/067_ETI_nr_Vol_9_4_Radzenie_sobie.pdf
13. Sposoby radzenia sobie ze stresem młodzieży gimnazjalnej zamieszkałej w mieście i na wsi / Anna Nawalana, Magdalena Baran // Problemy Pielęgniarstwa. - 2015, z. 2, s. 197-202. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://www.termia.pl/Czasopismo/-134/pdf-35560-1?filename=file-content-in-pdf.pdf>
14. Sposoby radzenia sobie ze stresem wśród młodych sportowców zespołowych gier sportowych / Paweł Kalinowski, Dariusz Pietranis, Olga Bugaj, Katarzyna Lachowska // Quality In Sport. - 2017, nr 1, s. 27-35. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: https://www.researchgate.net/profile/Pawel-Kalinowski-5/publication/318320767_Methods_of_coping_with_stress_in_young_players_in_team_sports_games/links/5c8e128792851c1df9464037/Methods-of-coping-with-stress-in-young-players-in-team-sports-games.pdf?page=2
15. Stres a zaburzenia snu wśród młodzieży szkół średnich / Janusz Kasperczyk, Jolanta Kasperczyk, Jadwiga Joško // Problemy Higieny i Epidemiologii. - 2012, nr 93, s. 105-109. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <http://www.phie.pl/phe-pdf.php?r=2012&n=1&s=105>
16. Stres adolescentów na różnych poziomach szkolnej edukacji / Stanisław Korczyński // Kwartalnik Edukacyjny. - 2014, nr 3, s. 15-32. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://issuu.com/kwartalnik-edukacyjny/docs/kwartalnik78-www/16>
17. Stres szkolny : skala problemu i jego symptomatologia w postrzeganiu uczniów : doniesienia z badań / Małgorzata Półtorak // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2018, nr 2, s. 47-58. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://yadda.icm.edu.pl/yadda/element/bwmeta1.element.ceon.element-67ad88f0-0e80-3960-a3c2-d4d9db759d33/c/pdf-01.3001.0011.7281.pdf>
18. Stres u młodzieży pierwszych klas licealnych / Ewa Kostrzewa-Zabłocka, Beata Ponurek // Zdrowie i Dobrostan. - 2015, nr 1, s. 191-203. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: http://www.neurocentrum.pl/dcten/wp-content/uploads/kostrzewa-zab%C5%82ocka_e1p2.pdf
19. Stres uczniów technikum przygotowujących się do wejścia na rynek pracy / Andrzej Zbonikowski // Zarządzanie Innowacyjne w Gospodarce i Biznesie. - 2019, nr 2, s. 107-116. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: https://ziwgib.ahe.lodz.pl/system/files/ZIwGiB_29_2019_ZBONIKOWSKI.pdf
20. Stres w szkole : destruktant i postrach dzieci i młodzieży / Kamil Gućwa // Гуманітарний Корпус = Humanistic Korpus. - 2022, t. 45, s. 140-147. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/37504/gum_45.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=140
21. Szkoła jako miejsce wsparcia w trudnych sytuacjach / Maria Kocór // Edukacja - Technika - Informatyka. - 2018, nr 1, s. 218-224. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/articles/455269.pdf>

22. Wychowanie do empatii jako sposób na redukcję stresu i jego szkodliwych skutków u dzieci i młodzieży / Maciej Ciechowski // Forum Pedagogiczne. - 2017, nr 2, s. 49-61. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: https://yadda.icm.edu.pl/yadda/element/bwmeta1.element.ojs-doi-10_21697_fp_2017_2_04/c/1986-2074.pdf

Scenariusze zajęć

1. Czym jest stres i jak sobie z nim radzić? [szkoła podstawowa - klasy 1-3, klasy 4-8; szkoła ponadpodstawowa] / Dominika Doleszczak, Patrycja Nalazek // Librus Szkoła. Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/czym-jest-stres-i-jak-sobie-z-nim-radzic-pobierz-scenariusze>
2. Jak oswoić stres? [szkoła ponadpodstawowa] // Zintegrowana Platforma Edukacyjna. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://zpe.gov.pl/a/jak-oswoic-stres/D1GXOnlcm>
3. Jak radzić sobie ze stresem? : scenariusz godziny wychowawczej [szkoły podstawowe] / Aldona Wojewoda // Szkoła Podstawowa nr 9 im. Księcia Mazowieckiego Janusza I w Łomży. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://sp9.miastolomza.pl/sp9/strefa-nauczyciela/30-publikacje/100-scenariusz-godziny-wychowawczej>
4. Jak radzić sobie ze stresem? [dla uczniów kl. V-VI szkoły podstawowej i I-III gimnazjum] // Szkoła Podstawowa im. Polskich Noblistów w Króliku Polskim. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: http://zspkp.pl/images/doc_14/Poznaj%20samego%20siebie-%20dzia%C5%82ania%20profilaktyczne.pdf
5. Mój przyjaciel stres [szkoła ponadpodstawowa] // Zintegrowana Platforma Edukacyjna. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://zpe.gov.pl/a/moj-przyjaciel-stres/DycF34k5e>
6. Polubić stres : scenariusz zajęć dla klas: VII-VIII szkół podstawowych oraz szkół ponadpodstawowych / Hanna Ziuziakowska // Oddział Profilaktyki Zdrowotnej Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bydgoszczy. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://www.gov.pl/web/psse-bydgoszcz/zdrowie-psychiczneradzenie-sobie-ze-stresem>
7. Za chwilę wybuchnę! : jak radzić sobie ze stresem [szkoła podstawowa - klasy 7-8, szkoła ponadgimnazjalna, szkoła ponadpodstawowa] // Myślę pozytywnie. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://myslepozytywnie.pl/publikacje/scenariusze-ponadpostawowa/Mysle%20pozytywnie%20scenariusze%20-%20za%20chwile%20wybuchne.pdf>

Artykuły ze stron WWW

1. 8 sposobów na stres szkolny dziecka : poradnik dla rodziców / Oskar Berezowski // Synergiczni. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://synergiczni.pl/zdrowie-psychiczne/poradnik-dla-rodzicow-jak-opanowac-stres-szkolny-dziecka>
2. Dziecięcy stres to nie przelewki / Kornelia Ramusiewicz-Osypowicz // WP parenting. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://parenting.pl/dzieci-ecy-stres-to-nie-przelewki-pomoz-maluchowi-sie-z-nim-uporac>

3. Jak dzieci reagują na stres / Jarosław Jagieła // DEON.pl. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://deon.pl/inteligentne-zycie/dziecko/jak-dzieci-reaguja-na-stres,307416>
4. Jak nauczyć dziecko odporności na frustrację i stres? : psychiatra radzi rodzicom / Agata Misera // Medonet. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://www.medonet.pl/psyche/psychologia,jak-nauczyc-dziecko-odpornosci-na-frustracje-i-stres--psychiatra-radzi-rodzicom,artykul,52890381.html#bakterie-na-pomoc>
5. Jak opanować stres u dziecka? / Magdalena Kufka // Z Ekspertem O Dzieciach. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://zekspertemodzieciach.pl/jak-opanowac-stres/>
6. Jak pomóc dzieciom i młodzieży radzić sobie ze stresem szkolnym / Agnieszka Lackowska // Centrum Dobrego Wychowania. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://cdw.edu.pl/jak-pomoc-dzieciom-i-mlodziezy-radzic-sobie-ze-stresem-szkolnym/>
7. Jak pomóc dziecku zwalczyć stres? // Natuli - dzieci są ważne. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://dziecisawazne.pl/8-sposobow-pomoc-zwalczyc-stres/>
8. Jak rozładować stres u dziecka? : 7 praktycznych porad / Paulina Gaworska-Gawryś // Zdrowe Rozwiązania. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://zdrowerozwiazania.pl/jak-rozladowac-stres-u-dziecka-7-praktycznych-porad/>
9. Jak rozmawiać o stresie z dziećmi i jak sobie z nim radzić : ćwiczenia na każdy czas / opracowały Urszula Janota, Jadwiga Lesik // Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Gliwicach. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <http://poradnia.gliwice.pl/wp-content/uploads/2020/05/Jak-rozmawia%C4%87-o-stresie-z-dzie%C4%87mi-i-jak-sobie-z-nim-radzi%C4%87-%C4%87w-na-ka%C5%BCdy-czas.pdf>
10. Jak rozpoznać objawy stresu u dzieci i młodzieży? // UNICEF Polska. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://unicef.pl/co-robimy/aktualnosci/dla-rodzicow/jak-rozpoznac-objawy-stresu-u-dzieci-i-mlodziezy>
11. Jak uczyć dziecko radzenia sobie ze stresem / Wiktor Szczepaniak // Serwis Zdrowie [PAP]. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://zdrowie.pap.pl/psyche/jak-uczyc-dziecko-radzenia-sobie-ze-stresem>
12. Jak wspierać młodzież przed egzaminami? : rady dla rodziców, nauczycieli i samych uczniów // Pedagog online. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://pedagogonline.pl/stres-przed-egzaminem/>
13. Jak zmniejszyć stres nastolatka? : 10 rad psychiatry / Katarzyna Koper // Charaktery. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://charaktery.eu/artykul/jak-zmniejszyc-stres-nastolatka-10-rad-psychiatry>
14. Jaka jest rola stresu w rozwoju dziecka / Bartłomiej Perczak // Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Kłobucku. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://pppp.klobuck.szkolnastrona.pl/a,40,jaka-jest-rola-stresu-w-rozwoju-dziecka>
15. Nastolatki - zestresowane, pod presją : jak możesz im pomóc? / Elisabeth Pardi // Aleteia. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://pl.aleteia.org/2018/04/22/nastolatki-zestresowane-pod-presja-jak-mozesz-im-pomoc/>

16. Nastolatki przeciążone stresem, szukają ukojenia online / rozmowa z Natalią Fedan // Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://rodzice.fdds.pl/wiedza/nastolatki-przeciazone-stresem-szukaja-ukojenia-online/>
17. Przejawy różnych form stresu u dzieci szkolnych i przedszkolnych / Lidia Chylewska-Barakat // Centrum Szkoleniowe WIEDZA. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <http://cswiedza.pl/przyszlynauczyciel/media/file/artikul-przejawy-roznych-form-stresu-u-dzieci-szkolnych-i-przedszkolnych-122.pdf>
18. Stres : problem współczesnych nastolatków // Bursa Szkolna nr 1 w Poznaniu. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <http://www.bursa1.poznan.pl/fotki/file/Stres%20-%20problem%20wsp%C3%B3%C5%82czesnych%20nastolatk%C3%B3w%20pdf.pdf>
19. Stres nastolatków // Kampania edukacyjna dotycząca walki ze stresem Nastolatków w Stresie. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <http://nastolatekwstresie.com.pl/k/stres-nastolatkow/>
20. Stres szkolny : niedostrzegane cierpienie dzieci / Wiktor Szczepaniak // Serwis Zdrowie [PAP]. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://zdrowie.pap.pl/rodzice/stres-szkolny-niedostrzegane-cierpienie-dzieci>
21. Stres u nastolatków : skąd się bierze i jak sobie z nim radzić? // WP Wiadomości. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://wiadomosci.wp.pl/stres-u-nastolatkow-skad-sie-bierze-i-jak-sobie-z-nim-radzic-6814426321914720a>
22. Stres w przeżyciach dziecka : co warto wiedzieć, o czym warto pamiętać / Urszula Horwath // Platforma Kraków Pomaga. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://krakowpomaga.pl/stres-w-przezyciach-dziecka-co-warto-wiedziec-o-czym-warto-pamietac/>
23. Stres w życiu nastolatka : wywiad z psychologiem / Natasza Żurowska // Ośrodek „Drogowskaz zmian”. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://drogowskazzmian.pl/stres-w-zyciu-nastolatka-wywiad/>
24. Zbyt wiele emocji czyli psychosomatyczne objawy stresu / Joanna Górnisiewicz // BabyBoom. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://www.babyboom.pl/maluszek/zdrowie/zbyt-wiele-emocji-czyli-psychosomatyczne-objawy-stresu>

Audycje i podcasty

1. Nastolatek w stresie - jak mu pomóc? [cykl sześciu podcastów] // Kampania edukacyjna dotycząca walki ze stresem Nastolatków w Stresie. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://nastolatekwstresie.com.pl/podcastownia/>
2. Nastolatki przeciążone stresem, szukają ukojenia online / rozmowa z Natalią Fedan // DajemyDzieciomSiłę [YouTube]. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://youtu.be/IY6vdmdO9CI>
3. Stres dzieci // Siła spokoju - Polskie Radio Katowice. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://podcasty.radio.katowice.pl/sila-spokoju-stres-dzieci/>

4. Stres i jego implikacje dla funkcjonowania dzieci i młodzieży / Kinga Dziewiątkowska-Kozłowska // Wspierający Uniwersytet - przestrzeń podcastów Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego [YouTube]. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://www.youtube.com/watch?v=LRDpOPqvljA>
5. Stres u dzieci : czym się objawia i jak mu zaradzić? / Patrycja Rzepecka, Zofia Szynal // Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://youtu.be/ZTv-Sd3zmtc>

Filmy

1. Bunt dwulatka czyli stres w wieku poniemowlęcym / Joanna Węglarz // Fabryka Relacji [YouTube]. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://youtu.be/MH-gjnG50GY>
2. Czym się stresuje nastolatek? Jak mu pomóc? / Magdalena Wasilewska // Zrozumieć nastolatka [YouTube]. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: https://youtu.be/5Mv_v4BuTWU
3. Jak okiełznać stres? / Katarzyna Kulwicka-Durmowicz // Fundacja Uniwersytet Dzieci [YouTube]. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/scenariusz/jak-okielznac-stres>
4. Jak okiełznać stres? / Katarzyna Kulwicka-Durmowicz // Fundacja Uniwersytet Dzieci [YouTube]. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://youtu.be/N9Ea3YYAGBA>
5. Jak pomóc dziecku radzić sobie ze stresem? / Mariola Kurczyńska // Doradca Rodzicielski Mariola Kurczyńska [YouTube]. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://youtu.be/qdT0KsPmvuw>
6. Jak radzić sobie ze stresem i kryzysem? / rozmowa z Martą Małecką i Kingą Dutkiewicz // Zdrowie Psychiczne [YouTube]. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://youtu.be/WzwJZ2ANb-0>
7. Jak radzić sobie ze stresem? : warsztaty dla uczniów #wiemikropka // empik [YouTube]. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://youtu.be/2H3rW60hIbM>
8. Kampania Nastolatek w Stresie - Porozmawiajmy o Stresie! // PFPU - Polska Fundacja Przeciwdziałania Uzależnieniom [YouTube]. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://youtu.be/-BGknD3UL3k>
9. Nastolatki przeciążone stresem, szukają ukojenia online / rozmowa z Natalią Fedan // DajemyDzieciomSile [YouTube]. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://youtu.be/IY6vdmdO9CI>
10. Stres [u dzieci i nastolatków] / rozmowa z Joanna Kleszczyńską // Fundacja Digital University [YouTube]. DigiŚwiat, odc. 1. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://youtu.be/l0Kn3xO1rYY>
11. Stres dziecka, czyli reakcja na brak bezpieczeństwa społecznego / Maciej Błaszak // Nowa Era [YouTube]. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://youtu.be/WXf9LBmEee4>
12. Stres i trudne emocje dziecka w wieku przedszkolnym / Joanna Węglarz // Fabryka Relacji [YouTube]. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://youtu.be/j67x6qE6XAAQ>
13. Stres w rozwoju dziecka / Joanna Krysiak // Famiga [YouTube]. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://www.youtube.com/watch?v=Veg81THm58o>

14. Stres w życiu noworodka i niemowlaka / Joanna Węglarz // Fabryka Relacji [YouTube]. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://youtu.be/ySulaCFa61w>
15. Trudne emocje i stres dziecka w wieku szkolnym / Joanna Węglarz // Fabryka Relacji [YouTube]. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: https://youtu.be/mB_M4ko61RQ

Inne materiały

1. Jak nauczyć nastolatka radzenia sobie ze stresem / oprac. Janina Węgrzecka-Giluń // Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: https://www.parpa.pl/phocadownloadpap/Profilaktyka_zachowan/Jak%20nauczyc%20nastolatka%20radzenia%20sobie%20ze%20stresem%20-%20ulotka.pdf
2. Radzenie sobie ze stresem szkolnym i egzaminacyjnym : techniki dla dzieci i młodzieży [prezentacja multimedialna] // Myślę pozytywnie. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: [https://myslepozytywnie.pl/publikacje/prezentacje/Prezentacja%206%20Stres%20egzaminacyjny%20\(uczniowie\).pdf](https://myslepozytywnie.pl/publikacje/prezentacje/Prezentacja%206%20Stres%20egzaminacyjny%20(uczniowie).pdf)
3. Stres u dzieci [infografika] / Fundacja Instytut Edukacji Pozytywnej. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: <https://myslepozytywnie.pl/publikacje/Mysle%20pozytywnie%20infografiki%20-%20stres%20u%20dzieci.pdf>
4. Stres wśród dzieci i młodzieży - skala zjawiska w województwie podlaskim [raport z badań] // Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Białymstoku. Obserwatorium Integracji Społecznej. [Dostęp 19.12.2022]. Tryb dostępu: http://www.rops-bialystok.pl/wwwois/wp-content/uploads/2013/03/3.-raport_stres-22.08.2011.pdf

Opracowanie
Marcin Żynda
19.12.2022



Województwo
Kujawsko-Pomorskie

