Literatura:

1. Prensky, M. (2001) Digital Natives, Digital Immigrants. On the Horizon 9(5). - artykuł dotyczący cyfrowych tubylców i cyfrowych imigrantów

dostęp: https://www.marcprensky.com/writing/Prensky%20-%20Digital%20Natives,%20Digital%20Immigrants%20-%20Part1.pdf (12.05.2021)

2. Ptaszek, G., Stunża, G. D., Pyżalski, J., Dębski, M., Bigaj, M. (2020). Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami? Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
   - publikacja zawierająca wyniki, wnioski i rekomendacje z badania „Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych podczas epidemii koronawirusa" - projekt realizowany przez Polskie Towarzystwo Edukacji Medialnej, Fundację Orange oraz Fundację Dbam o Mój Zasięg.

dostęp: https://zdalnenauczanie.org/wp-content/uploads/2020/10/edukacja-zdalna.pdf (12.05.2021)

3. Przewodnik zawierający praktyczne i konkretne wskazówki i podpowiedzi, w tym jak prowadzić "zajęcia w kole" zdalnie:

http://www.leadinggroupsonline.org/ebooks/Leading%20Groups%20Online.pdf (12.05.2021)

przetłumaczone na język polski przez Fundację Centrum Edukacji Obywatelskiej: https://ceo.org.pl/publikacje/ksiazki-metodyczne-i-pomoce-dydaktyczne/prowadzenie-zajec-zdalnie (12.05.2021)

4. Tablica interaktywna do wykorzystania na lekcjach, np. do losowania albo rzucania kostką:

https://classroomscreen.com/ - po wejściu na stronę wystarczy kliknąć: *Launch now*

5. Blog Natalii Hatalskiej - badaczki trendów światowych

https://hatalska.com (12.05.2021)

oraz mapa trendów tegorocznych:

https://hatalska.com/2021/02/02/mapa-trendow-2021/ (12.05.2021)

6. Narzędzia przydatne do rozmowy o emocjach:

- karty Dixit
- karty Milowe
- książka Blob Trees (książka może okazać się trudna do zdobycia, ale po wpisaniu tytułu w wyszukiwarkę Google otrzymamy przykładowe drzewko, które można wykorzystać w klasie na zajęciach)

7. Lori Gottlieb (2020). Czy chcesz o tym porozmawiać?, Prószyński media.
- to z tej książki pochodzi cytat: “Zmiana oznacza utratę tego, co znane i lęk przed nieznanym.”

8. Robert M. Sapolsky (2010). Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu. Wydawnictwo Naukowe PWN. - fascynujące kompendium współczesnej wiedzy na temat psychofizjologii stresu łączące perspektywy 4 dyscyplin: psychologii, neurologii, immunologii i endokrynologii. Autor wnikliwie opisał, co dzieje się z człowiekiem, gdy doświadcza stresu.

9. Lawrence J. Cohen (2019). Nie strach się bać. Wydawnictwo: Mamania. - Autor kładzie nacisk na ogromną wagę bliskiej relacji z dziećmi, która pozwala łagodnie pomóc lękliwemu dziecku przeciwstawić się strachom i zacząć cieszyć się życiem pełnym radości z odkrywania nieznanych obszarów.
- to z tej książki pochodzi metafora kubeczka

10. M. Staniek (2015) Autoterapia. Pokonaj problemy, stres i lęki. Warszawa: Samo Sedno.
- w tej książce znajdują się alternatywne myśli automatyczne.

Alternatywne myśli automatyczne w trudnych sytuacjach:

1. Nie ma nic złego w podejmowaniu prób, nawet jeśli nie kończą się sukcesem.
2. Spokojnie. Dopiero poznaję tę dziedzinę, nabywam umiejętności, uczę się.
3. Moje błędy nie podważają mojej wartości. Dzięki nim rozwijam się.
4. Przyznaję, dałem plamę. Spróbuje jeszcze raz.
5. W trudnych momentach będę się wspierać a nie niszczyć i okładać osądami.
6. Mam prawo dokonywać zmian w swoim życiu.
7. Stało się coś przykrego. Nie dowodzi to jednak, że już zawsze tak będzie.
8. Nie udało się. Co teraz mogę zrobić?
9. Upadłem, powstanę i pójdę dalej.
10. To, co teraz czuję, minie.

źródło: M. Staniek (2015) Autoterapia. Pokonaj problemy, stres i lęki. Warszawa: Samo Sedno.