

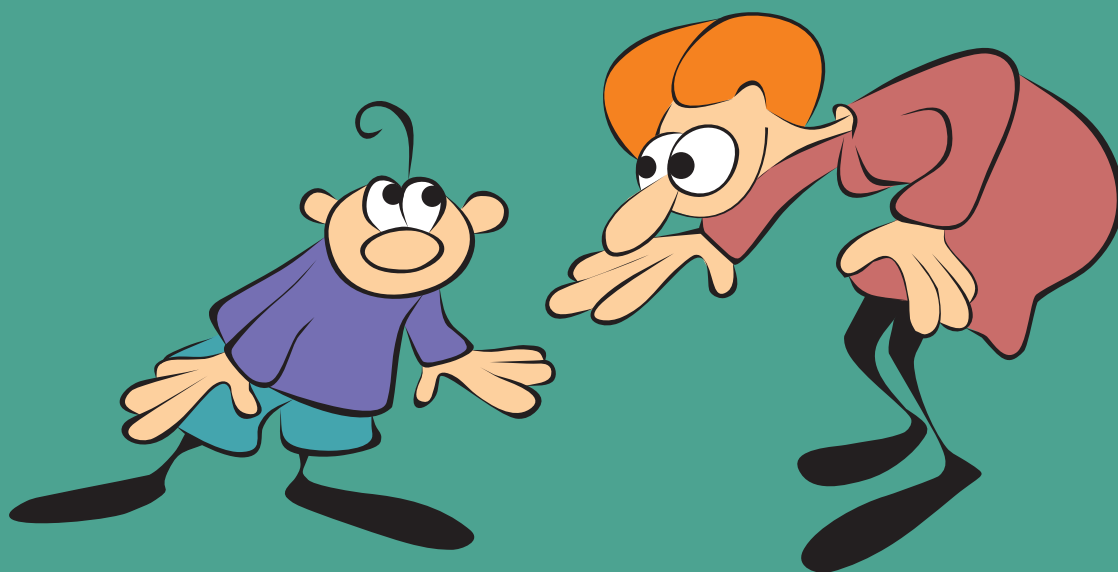


# Zda(L)ni na Relacje

## Wstęp

teoretyczny przeznaczony dla nauczycieli  
pracujących w zdalnej formie edukacji.

Przegląd teoretyczny z zakresu wspierania  
umiejętności społecznych i relacji dla dzieci i młodzieży.



publikacja bezpłatna

## Spis treści

Negatywny wpływ na relacje uczniów i nauczycieli	3
Co to są umiejętności społeczne?	4
Emocje i ich rola w życiu społecznym	7

## Witaj nauczycielu!

Bardzo cieszymy się, że sięgasz po ten podręcznik. To oznacza, że przykładasz wiele uwagi do swojej pracy i zależy Ci na swoich uczniach. Z pewnością wkładasz w swoją pracę wiele serca. Dobro naszych podopiecznych jest naszym wspólnym celem. Wszyscy chcemy dla nich jak najlepszej przyszłości.

Praca nauczyciela bywa żmudna i trudna. System edukacji nie jest doskonały i wszyscy zdajemy sobie z tego sprawę. Prawdopodobnie w swojej codziennej pracy zauważasz obszary, które są szczególnie istotne z punktu widzenia procesu edukacyjnego. W końcu jesteś ekspertem od dzieci i młodzieży. Ty najlepiej wiesz czego im trzeba i jak można im pomóc. Słuchamy Cię, obserwujemy Twoje zmagania i ciężką pracę. Chcielibyśmy pomóc w tym, żeby praca, którą wykonujesz była bardziej efektywna, przyjemniejsza.

Prawdopodobnie widzisz obszary, które wymagają zmian i interwencji systemowych. Nie zawsze możemy oczekiwać, że cały system się zmieni. To proces, który jest długotrwały i stopniowy. Nie możemy jednak traktować tego jako usprawiedliwienia i wymówki. Jako nauczyciel/ka z pewnością jesteś mistrzem improwizacji. Wierzmy, że dajesz z siebie 100% każdego dnia. Liczymy, że podręcznik, który właśnie czytasz pomoże Ci w codziennej pracy.

Naszą uwagę zwrócił istotny problem społeczny, który jeszcze do niedawna nie był tak odczuwalny. Pod wpływem pandemii koronawirusa nasz świat drastycznie się zmienił. Zmieniła się także edukacja. W warunkach kiedy uczniowie znajdują się w izolacji i odbywają edukację zdalną pojawiły się nieznane wcześniej wyzwania i trudności. Musimy sobie jasno powiedzieć – nie byliśmy na to gotowi. System nie był na to gotowy. Gdyby na początku 2020 roku ktoś nam powiedział, że całe miesiące nie zobaczymy się w klasach, a jedynie za pośrednictwem kamerek i awatarów prawdopodobnie byśmy w to nie uwierzyli. Większość z nas chciała wierzyć, że „to tylko na dwa tygodnie”. Minęło wiele miesięcy. Dzisiaj już zdajemy sobie sprawę, że zdalne nauczanie nie jest elementem tymczasowym. Prawdopodobnie w jakiejś formie już z nami zostanie.

Co złego jest w zdalnym nauczaniu? To pytanie retoryczne. Wymieniać można długo. Oczywiście optymiści z pewnością znajdą w tej sytuacji jakieś plusy, my jednak chcielibyśmy przedstawić jedną z wielu wad tego podejścia edukacyjnego.



## Negatywny wpływ na relacje uczniów i nauczycieli

To oczywiste, relacje bardzo ucierpiały. Pozwólcie, że przedstawimy projekt badawczy, który rzuci więcej światła na to zagadnienie. Projekt „Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa” zawiera omówienie obszarów społecznych w dobie edukacji zdalnej. Autorzy przeprowadzili badanie w 34 szkołach na terenie całej Polski w okresie od 12 maja do 12 czerwca 2020 roku. Był to czas, w którym edukacja funkcjonowała w całości online. Wyniki potwierdzają istotność tego problemu. Połowa badanych uczniów oceniła lekcje prowadzone zdalnie jako mniej atrakcyjne niż przed epidemią. Natomiast ponad połowa uczniów uważa, że ich relacje rówieśnicze w klasie przed epidemią były lepsze. Co piąty uczeń ma poczucie, że lepsze były także relacje z wychowawcą. Badani nauczyciele często przyznawali w pytaniach otwartych, że tęsknią za bezpośrednimi relacjami z uczniami.

To tylko duży skrót z obszernego raportu. Znacze to zresztą z waszej codziennej praktyki. Problemy w obszarze relacji, z którymi spotykacie się w waszej pracy to nie jest kwestia tylko chwilowego pogorszenia. Z pewnością wiecie jak istotna jest rola relacji w procesie edukacji. My, autorzy tego podręcznika, jako psychologowie często mierzymy się z następstwami tego zjawiska.

Teoria nie wyjaśnia świata w pełni, w całej jego złożoności. Jest jednak podstawą, dzięki której możemy świadomie kierować swoimi codziennymi metodami. Przybliżymy Wam podstawowe koncepcje dotyczące umiejętności społecznych, zawierania i budowania i podtrzymywania relacji w życiu społecznym, edukacyjnym i zawodowym. Ta podstawa będzie stanowić nasze odniesienie do zaproponowanych ćwiczeń. Dzięki niej będziemy lepiej pamiętać jak istotne są relacje w naszym życiu.

Edukacja zdalna z pewnością będzie nam towarzyszyć w różnych formach. Razem możemy jednak sprawić, że będzie lepsza. Jeśli wspólnie zadamy o relacje między nami, to nasza przyszłość może wyglądać zupełnie inaczej.

## Co to są umiejętności społeczne?

Umiejętności społeczne nabywane są przez dziecko już od urodzenia. Badanie wskazują, że ten proces zaczyna się nawet wcześniej, w okresie prenatalnym\*. Kształtowane są w ciągu całego życia i to od tych umiejętności zależy jakość relacji międzyludzkich.

Już samo określenie „umiejętności” jest bardzo istotne z punktu widzenia poruszanej problematyki. Słownik Języka Polskiego podaje, że umiejętność oznacza praktyczną znajomość czegoś, wiedzę o czymś, biegłość. Z psychologicznej perspektywy umiejętność oznacza kompetencje, której można się nauczyć i można ją rozwijać. Nabywa się je poprzez kontakt z innymi ludźmi. Intensywność i zakres takiego naturalnego treningu społecznego zależy od pewnych cech osobowości i temperamentu. One decydują bowiem o preferencjach dotyczących częstości kontaktów społecznych, a co za tym idzie, ilości i rodzaju interakcji społecznych z innymi ludźmi. To, w jakim stopniu ilość tych doświadczeń społecznych przekłada się na efektywność nabywanych kompetencji społecznych.

W literaturze przedmiotu można spotkać różne pojęcia umiejętności społecznych, są to kompetencje społeczne, umiejętności miękkie, albo modne pojęcie inteligencji emocjonalnej. Wszystkie te nazwy sprowadzają się do tego samego zestawu umiejętności.

Do umiejętności społecznych możemy zaliczyć:

- umiejętność budowania relacji z innymi, w duchu pozytywnej atmosfery, poczucia bezpieczeństwa i klimatu zaufania,
- umiejętność radzenia sobie z emocjami, w tym: rozpoznawanie swoich emocji, wyrażanie uczuć, określanie źródeł uczuć, rozumienie czyichś uczuć, radzenie sobie z własnymi emocjami,
- umiejętność autoprezentacji,
- wiedza dotycząca komunikacji niewerbalnej i jej prawidłowa interpretacja, na przykład: gestykulacja, mimika, kontakt wzrokowy,
- umiejętności komunikacyjne, na przykład: aktywne słuchanie, zadawanie pytań, zbieranie informacji, udzielanie informacji zwrotnych dotyczących zachowania rozmówcy, prowadzenie dyskusji, negocjowanie, przekonywanie innych,
- asertywność,
- motywacja, zarówno dotycząca motywowania samego siebie, jak i innych osób,
- otwartość,
- umiejętność postępowania z obliczu stresu.

---

\*Jegier, A., Szurowska, B. (2017). *Umiejętności społeczne dzieci. Kształtowanie rozwoju emocjonalno-społecznego dzieci w normie rozwojowej i dzieci ze specjalnymi potrzebami*. Difin.

To tylko kilka przykładów umiejętności społecznych. Można ich wymienić jeszcze wiele, ale wszystkie z nich mają wspólną cechę – są konieczne dla efektywnego uczestnictwa w życiu społecznym. Uwzględniając te obszary, możemy zdefiniować umiejętności społeczne jako zbiór złożonych umiejętności warunkujących efektywność radzenia sobie w sytuacjach społecznych, a więc takich, w które zaangażowani są inni ludzie, nabywane w trakcie kontaktu z nimi.



Zjawisko pogorszenia umiejętności społecznych wśród dzieci obserwowane jest od kilku lat\*. Jako czynnik odpowiadający za to zjawisko naukowcy często przytaczają tak zwany syndrom tabletowych dzieci. Dotyczy to sytuacji, w których dzieci spędzają coraz więcej czasu korzystając z technologii np. tabletów i smartfonów kosztem interakcji z innymi osobami. Z komputera dziecko nie tylko nie nauczy się mówić, ani reagować na zachowania innych ludzi. W kontakcie twarzą w twarz z drugim człowiekiem dziecko rejestruje i uczy się mimiki twarzy, tonu głosu i tego, jaki ładunek emocjonalny on za sobą niesie. Uczy się interakcji i dzięki naśladowaniu dorosłego uczy się funkcjonować w społeczeństwie. Tej umiejętności nie wykształci w dziecku tablet, nawet jeśli jest najnowszej generacji. Zanim dziecko wejdzie w wiek szkolny uczy się umiejętności społecznych głównie w systemie rodzinnym i swoim najbliższym otoczeniu. Później następuje okres przedszkolno – szkolny. Na tym etapie bardzo intensywnie rozwija się strefa społeczno – emocjonalna dziecka. Dziecko jest bardziej świadome swojej roli, zaczyna rozumieć swoje miejsce w grupie, poznaje normy i zasady życia społecznego. Dzieci w szkole poza nauką czas spędzają na interakcjach z rówieśnikami. Poprzez gry i zabawę zbiera doświadczenia i rozwija kompetencje efektywnego funkcjonowania w grupie.

Przeniesienie edukacji do internetu sprawiło, że praktycznie całe pokolenie może mierzyć się z syndromem tabletowego dziecka. Nauka w szkole to nie tylko twarda wiedza, to także miejsce gdzie dzieci się socjalizują. Nauka za pośrednictwem komunikatorów i platform streamingowych jest związana z poważnym ograniczeniem w nawiązywaniu relacji i nauce kompetencji społecznych.

Dzieci rozwijają swoje umiejętności społeczne nie tylko w procesie naturalnego treningu. Ten w czasie zdalnej edukacji został zaburzony. Można rozwijać kompetencje społeczne także w procesie intencjonalnego treningu umiejętności społecznych.

---

\*Jegier, A., Szurowska, B. (2017). *Umiejętności społeczne dzieci. Kształtowanie rozwoju emocjonalno-społecznego dzieci w normie rozwojowej i dzieci ze specjalnymi potrzebami*. Difin Rosenberg, M. M (2016). *Porozumienie bez przemocy. O języku życia*. Wydawnictwo Czarna Owca

Trening Umiejętności Społecznych to oparta na dowodach interwencja psychologiczna stosowana w celu rozwijania kompetencji społecznych. Metoda ta bazuje na teorii modelu społecznego uczenia się Alberta Bandury, modelu umiejętności społecznych oraz analizy mikroumiejętności. Metoda TUS stosowana jest przede wszystkim w pracy z grupami dzieci\*. Na potrzeby modelu Zda(L)nie na Relacje dokonaliśmy przeformułowania metody i ćwiczeń treningu na potrzeby zdalnej edukacji.

Trening umiejętności społecznych może być wykorzystany jako narzędzie:

- korekcyjne i terapeutyczne - jako zmiana zaburzonych zachowań,
- edukacyjne - poznawanie i doskonalenie umiejętności społecznych, nabywanie sprawności wykorzystania umiejętności społecznych w sytuacjach rzeczywistych,
- rewalidacyjne - pomoc osobie z niepełnosprawnością w osiągnięciu możliwie najwyższego poziomu funkcjonowania w życiu społecznym,
- rehabilitacyjne - jako usprawnienie obszaru społecznego.

Aby trening był skuteczny, muszą być spełnione pewne warunki:

- osoba podlegająca treningowi musi poznać sens i cel treningu,
- uczestnik treningu musi zdobyć, wyćwiczyć pewne umiejętności behawioralne (mieć okazję do ich praktycznego ćwiczenia),
- konieczny jest dostęp do informacji zwrotnych na temat tego, jak dobrze go wykonuje,
- osoba, która uczy się danej kompetencji musi utrwalić zdobytą umiejętność, używając jej tak często, jak to możliwe, aż stanie się w pełni zautomatyzowaną, naturalną czynnością, w pełni zintegrowaną z innymi zachowaniami.

O skuteczności treningu umiejętności społecznych decyduje wiele czynników. Już w trakcie przygotowań do treningu należy dokonać wnikliwej analizy potrzeb uczestników treningu, określić ich deficyty w obszarze kompetencji i umiejętności społecznych, ustalić cele treningu oraz zbudować wśród uczestników pozytywne nastawienie do pracy na zajęciach. W trakcie zajęć istotne jest wielokrotne ponawianie cyklu demonstrowania, ćwiczenia danej umiejętności i analizowania informacji zwrotnych dotyczących jakości wykonania zadania i stopnia opanowania umiejętności przez osoby trenujące.

---

\*Węglarz, J., Bentkowska, D. (2020). *Trening Umiejętności Społecznych Dzieci i Młodzieży*. Gdańsk: Wydawnictwo Harmonia

# Emocje i ich rola w życiu społecznym

Omawiając relacje i umiejętności społeczne należy wziąć pod uwagę temat emocji. Wszyscy doświadczamy całego spektrum emocji w naszych życiach. Emocje to stany doświadczenia, które dotyczą myśli, postaw, odczuć w ciele. Wyróżniamy tak zwane emocje podstawowe, są to: radość, złość, smutek, strach, zaskoczenie i wstręt. Mimo, że nie wszystkie emocje są przyjemne, to nie ma czegoś takiego jak dobre i złe emocje. Wszystkie z nich są ważne i mają swoją rolę. Młode osoby mogą czasami być nie w pełni świadome doświadczanych emocji. Ich rozumienie jest podstawą ku temu, żeby dobrze sobie z nimi radzić.

Ma to szczególne znaczenie w sytuacji zdalnej edukacji. Nauczyciel nie zawsze może poprawnie odczytać emocje, które towarzyszą uczniom. To zjawisko może prowadzić do nieporozumień i trudności w obszarze relacji. Można minimalizować to zjawisko nieprawidłowego odczytywania emocji, pod warunkiem, że będziemy potrafili trafnie je diagnozować i efektywnie je komunikować.

W latach 70. psycholog Paul Ekman zidentyfikował sześć podstawowych emocji, które według niego były najpowszechniej spotykane we wszystkich kulturach\*:

## Radość

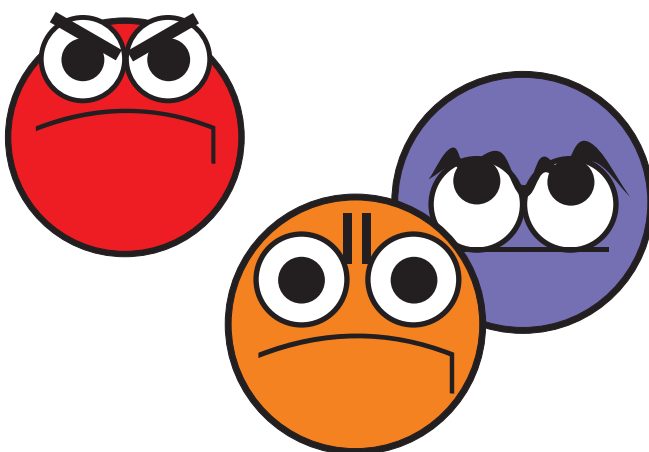
stan całkowitego spełnienia, jest synonimem szczęścia. Towarzyszy zabawie, zadowoleniu i satysfakcji z przeżywanych doznań, wykonywanych czynności, lub wspomnień. Kiedy przeżywamy radość nasze ciała są rozluźnione. Na twarzy osoby, która przeżywa radość widzimy kąciaki ust skierowane ku górze. Oczy w tym momencie będą przymrużone. Choć radość jest bardzo przyjemną emocją zdarza się tak, że w toku socjalizacji jest tłumiona, bo na przykład „nie wypada” jej okazywać w niektórych sytuacjach czy w jakimś wieku. Dzieci potrafią odczuwać radość całym ciałem. Reagują spontanicznie śmiechem, bogatą gestykulacją, a nawet okrzykami.



\*Ekman, P. i Davidson, R.J. (1998). *Natura emocji*, GWP Gdańsk

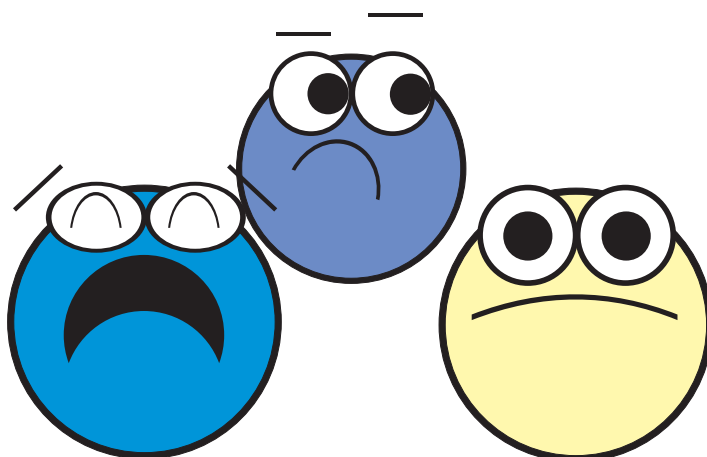
## Złość

złość czasami może być związana ze strachem. Jest to reakcja emocjonalna, która pojawia się w momencie, w którym nie można zrealizować jakiejś potrzeby. Osoba odczuwająca złość reaguje w taki sposób, ponieważ ma poczucie utraty kontroli. Złość wyrażana spontanicznie ma postać krzyku, gestów i innych sygnałów z ciała. Podczas odczuwania tej emocji krew napływa do rąk, naturalne wydaje się wtedy przejście do rękoczynów. Czasami odczuwamy złość jako ucieczkę od odpowiedzialności. Człowiek zły może czasami reagować nieadekwatnie, w sposób nieakceptowalny społecznie, ale to jego reakcja na poradzenie sobie z przeżywanymi trudnościami. W ciele mogą pojawić się także pobudzenie i napięcie, czasami ma postać dynamicznych i mimowolnych ruchów rąk i nóg.



## Smutek

może mieć różną intensywność. Od przejściowego, krótkiego zasmucenia, przez dłuższe zdołowanie, aż do symptomu charakterystycznego dla depresji. Ta reakcja emocjonalna pojawia się jako odpowiedź na stratę. Jest ważną i potrzebną emocją. Smutek sprawia, że wiemy co jest dla nas ważne, nasza uwaga się na danej osobie, czy celu, które są obiektem tego smutku. W smutku pojawiają się różne myśli, na przykład wierzymy w to, że ten stan będzie trwał wiecznie, spada nasze poczucie wartości. Wydaje nam się, że nie ma żadnej nadziei i przyszłość będzie równie okropna co obecnie przeżywany stan. Jak każda emocja, smutek również jest ulokowany w ciele. Może przejawiać się poprzez odczuwanie zmęczenia, płacz, trudności w przełykaniu, trudności w oddechu.



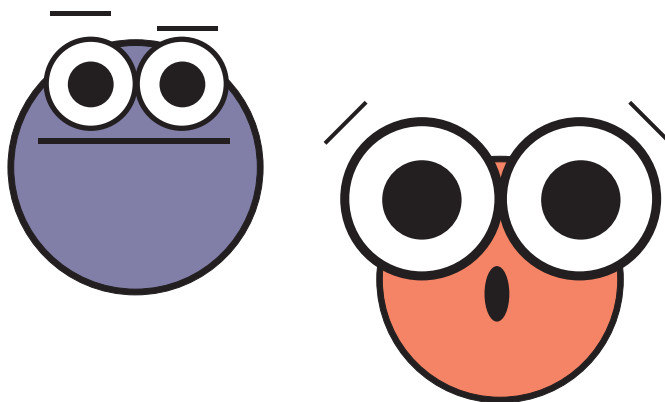
## Strach

strach to stan silnego napięcia, który pojawia się w odpowiedzi na zagrożenie. Z punktu widzenia ewolucji to jedna z najważniejszych emocji podstawowych. Strach pomagał nam w ocenie bieżącej sytuacji – czy jest zagrażająca czy nie. W odpowiedzi na strach pojawia się reakcja walki lub ucieczki. Jedna i druga reakcja ma chronić nas przed niebezpieczeństwami. Psychologowie rozróżniają strach od lęku. Choć te stany są do siebie bardzo podobne, to strach pojawia się w odpowiedzi na realne zagrożenie, natomiast lęk dotyczy zagrożenia hipotetycznego. Strach ma swoje miejsce w ciele poprzez przyspieszony oddech i bicie serca, napięcie mięśni, może pojawić się gęsia skórka, a włosy stają dęba. Mimo, że kojarzymy płacz bardziej ze smutkiem to w przypadku strachu także jest naturalną reakcją.



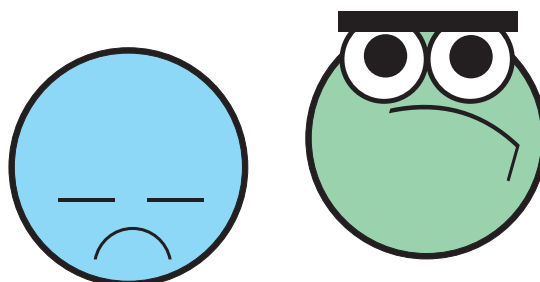
## Zaskoczenie

Ta emocja trwa zwykle bardzo krótko. Jest reakcją na coś nieoczekiwanego i niespodziewanego. Zaskoczenie charakteryzuje się podniesionymi brwiami, szeroko otwartymi oczyma i otwartymi ustami. Naturalną reakcją jest odskok, czy wzdrygnięcie. Czasem zaskoczeniu towarzyszy nawet krzyk. Ta emocja sprawia, że nasze ciało dostaje zastrzyk adrenaliny. Dzięki temu jesteśmy gotowi podjąć walkę, lub ucieczkę w odpowiedzi na coś co nas zaskoczyło.



## Wstręt

to poczucie może wynikać na przykład z doświadczenia nieprzyjemnego zapachu, smaku czy widoku. Jest to naturalna reakcja organizmu, która stanowi ostrzeżenie przed nieprzyjemnymi rzeczami, które mogą stanowić źródło chorób. Można odczuwać tą emocję także w odniesieniu do ludzi, którzy zachowują się w sposób obrzydliwy, czy zły. Kiedy odczuwamy wstręt naturalną reakcją naszego ciała jest odwrócenie się od źródła wstrętu, zmarszczenie nosa, podniesienie górnej wargi. Czasem emocja jest tak silna, że zbiera nam się nawet na wymioty.



Emocje można potraktować jako odpowiedź na znaczące dla danej osoby zdarzenia. Będąc w relacji z drugim człowiekiem nie tylko wyrażamy swoje własne emocje, ale także rejestrujemy, odbieramy i interpretujemy emocje innych. Ekspresja emocjonalna w pewnym sensie oddziałuje na rozmówcę. Emocje stanowią dla nas wskazówkę przy wszystkich interakcjach społecznych. Inaczej będzie wyglądała rozmowa z osobą radosną, a inaczej z osobą w złości. Odpowiednie poznanie emocji, to znaczy wiedza o nich, umiejętność dostrzegania i poprawnego interpretowania emocji w nas, oraz w naszych rozmówcach stanowią podstawę dobrej komunikacji.

Nietrudno o nieporozumienia i trudności kiedy niepoprawnie odczytujemy emocje naszego rozmówcy. Trudności te są szczególnie dotkliwe podczas zdalnej edukacji. Będąc na lekcji online możemy nie dostrzec, że komuś jest przykro, lub kogoś coś bardzo zezłościło. Wiedza dotycząca emocji i umiejętność adekwatnego komunikowania się o swoich emocjach stanowi istotny komponent dbania o relacje w zdalnej formie edukacji.

Edukacja przyszłości to relacje. Relacje stanowią fundament wpływający w sposób bezpośredni na efektywność uczenia się. Relacja ucznia z nauczycielem to jedno z najważniejszych narzędzi w pracy pedagogicznej. Potwierdzają to badania przywoływane przez Johna Hattie. Sympatia i życzliwość w relacjach przekłada się na większą skuteczność procesu dydaktycznego\*. Dzieci uczą się skuteczniej kiedy w ich mózgu uwalnia się dopamina. Proces efektywnego uczenia się może zachodzić tylko wtedy, kiedy dziecko czuje wewnętrzną potrzebę podjęcia określonego działania a to w bezpośredni sposób wiąże się z relacjami. Dzięki relacjom kształtować można także postawy (proces modelowania). Dużo łatwiej buduje się uważność i empatię gdy sami nauczyciele w swoich postawach prezentują takie właśnie wzorce. W relacjach ważny jest kontakt, uważność na drugą osobę, umiejętność odczytywania potrzeb i emocji oraz komunikowania tego. Dlatego warto w edukacji poza koncentracją na przekazywaniu wiedzy korzystać także z narzędzi kształtujących i wspierających budowanie relacji dając jednocześnie zainteresowanie i empatię.



---

\*Hattie J., Smith R. (July 2020) *10 Mindframes for Leaders, The VISIBLE LEARNING Approach to School Success*

## Bibliografia

- Bentkowska, D., Węglarz, J. (2019). *Wspólna przygoda. Zestaw do prowadzenia zajęć rozwijających umiejętności społeczne. Trening Umiejętności Społecznych*. Kraków: Bliżej Przedszkola.
- Bryant R. A, Harvey A. G. (2003); *Zespół Ostrego Stresu. Teoria, pomiar, terapia*. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa
- Chomczyńska – Miliszkiewicz, M., Pankowska D. (1995). *Polubić szkołę. Ćwiczenia grupowe do pracy wychowawczej*. Warszawa: WSiP.
- Collins, B. C. (2001). *Emocjonalna niedostępność*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Czub, M. (2014). *Rozwój dziecka. Wczesne dzieciństwo*. W: Brzezińska, A.I. (red.) *Niezbędnik Dobrego Nauczyciela. Seria I: Rozwój w okresie dzieciństwa i dorastania. Tom 1*. Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych.
- Ekman, P. i Davidson, R.J. (1998). *Natura emocji*, GWP Gdańsk
- Goleman, D. (1997). *Inteligencja emocjonalna*, Poznań: Media Rodzina of Poznań
- Grabowski M. (2021) *Raport: Badania postaw nauczania zdalnego*.
- Griffin E. (2003). *Podstawy komunikacji społecznej*. Gdańsk: GWP (cz.3 i cz.5)
- Grzesiuk, L., Trzebińska, E. (1979) *Jak ludzie porozumiewają się?* Warszawa: Nasza Księgarnia.
- Heszen-Niejodek I. (2000), *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie*, w: Psychologia. Podręcznik akademicki. T.3, s. 464-492, GWP, Gdańsk
- James B. (2003), *Leczenie dzieci po urazach psychicznych*, Wyd. PARPA, Warszawa,
- Jegier, A., Szurowska, B. (2017). *Umiejętności społeczne dzieci. Kształtowanie rozwoju emocjonalno-społecznego dzieci w normie rozwojowej i dzieci ze specjalnymi potrzebami*. Difin.
- Kinder M. (1994) *W harmonii z emocjami*, Wydawnictwo MEDIUM, Warszawa
- LeDoux, J. (2000) *Mózg emocjonalny*, Media Rodzina, Poznań
- Piotrowski, K. i in. (2014). *Rozwój nastolatka. Wczesna faza dorastania szkolny*. W: Brzezińska, A.I. (red.) *Niezbędnik Dobrego Nauczyciela. Seria I: Rozwój w okresie dzieciństwa i dorastania. Tom 5*. Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych.
- Ptaszek G., Stunża G., Pyżalski J., Dębski M., Bigaj M. (2020) *Edukacja zdalna – co się stało z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?* Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Rath T., Clinton D.O. (2006/2007) *Pozytywne emocje. Jak rozwijać relacje międzyludzkie*, Onepress Helion S.A.
- Retter H. (2005). *Komunikacja codzienna w pedagogice*. Gdańsk: GWP
- Rękosiewicz, M., Jankowski, P. (2014). *Rozwój dziecka, środkowy wiek szkolny*. W: Brzezińska, A.I. (red.) *Niezbędnik Dobrego Nauczyciela. Seria I: Rozwój w okresie dzieciństwa i dorastania. Tom 4*. Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych.
- Rosenberg, M. M (2016). *Porozumienie bez przemocy. O języku życia*. [Wydawnictwo Czarna Owca](#)
- Stewart J. (2000). *Mosty zamiast murów. O komunikowaniu się między ludźmi*. Warszawa: Wyd. Nauk. PWN (cz1,2,5,6)
- Szteinberg A. (2002). *Podstawy komunikacji społecznej w edukacji*. Wrocław: wyd. ASTRUM
- Tomaszewski J. (1998) *Emocje[w]: Psychologia, T. 2* pod red. J. Strelau, J. Reykowski, PWN
- Vasta, R., Haith, M.M., Miller, S.A. (1995). *Psychologia dziecka*. Warszawa: Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne.
- Vopel K.W. (2005) *Kompas uczuć*, Jedność Kielce
- Węglarz, J., Bentkowska, D. (2020). *Trening Umiejętności Społecznych Dzieci i Młodzieży*. Gdańsk: Wydawnictwo Harmonia.
- Zimbardo Ph. G., Ruch F.L. (1994), *Psychologia i życie*, PWN, Warszawa