

8 важных книг о психологии подростков



1. Екатерина Бурмистрова "Подростки. Как пережить пубертат"

Большинство родителей, сталкиваясь с подростковыми сложностями детей, чувствуют растерянность, раздражение, боль. Причем не только из-за плохого поведения ребенка, но и потому, что сами себе кажутся плохими родителями. Детский психолог, известный семейный психотерапевт и мама одиннадцати детей Екатерина Бурмистрова предлагает родителям посмотреть на подростковый возраст как на возможность своего личностного развития или игру для всей семьи. Она поможет найти подход к любому ребенку без криков и скандалов и объяснит, как наладить контакт с подростком, даже когда взрослые для него не авторитет. С помощью простых приемов можно научить ребенка самостоятельности и

ответственности и при этом остаться в хороших отношениях.

Каким бы сложным и тяжелым пубертат ни казался, его можно превратить в самый интересный период жизни ребенка и родителей.

2. Людмила Петрановская "Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка"



Людмила Петрановская – автор серии книг для детей «Что делать, если...», известный психолог-педагог, руководитель вебинаров на тему взаимоотношений в семье и лауреат премии Президента РФ представляет продолжение серии «БЛИЗКИЕ ЛЮДИ: психология отношений». Книга будет полезна не только молодым мамам, но и тем, кто хочет переосмыслить отношения со своим возможно уже повзрослевшим ребенком.

3. Джоди Бланко "Они всегда смеялись надо мной. Как детские обиды перерастают в жестокость"

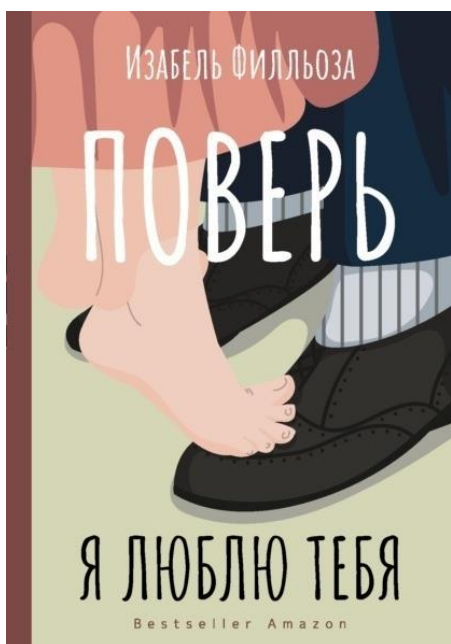


В начальной школе Джоди Бланко была популярной: все одноклассники хотели попасть к ней на день рождения, сесть рядом, делились своими секретами. Но чтобы поддерживать такую репутацию нужно было пойти на сделку с совестью. Этого Джоди сделать не могла.

Любимые туфли, плавающие в унитазе, жеванные бумажные шарики в волосах, побои и, самое страшное, клеймо изгоя стали ее новой реальностью. Она оставалась один на один со своей болью, пока все вокруг говорили: «Дети есть дети!» – и советовали быть «выше этого».

Ей потребовалось двадцать лет, чтобы отпустить свое прошлое и подарить миру историю, которая стала бестселлером. Сейчас Джоди – ведущий специалист в области школьного буллинга, а эту книгу многие называют «библией антибуллинга». Она обязательна к прочтению в сотнях средних и старших школ и многих университетах США.

4. Изабель Филльоза "Поверь. Я люблю тебя"

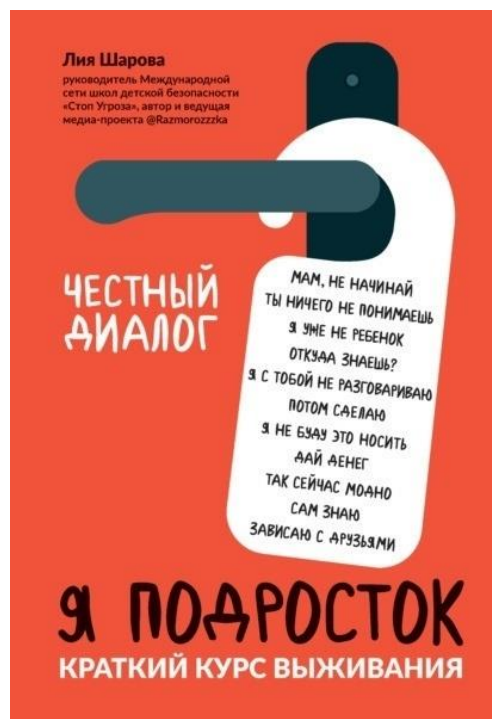


Есть сыновья и дочери, которые каждый день звонят мама и папам – а есть такие, кто не звонит им никогда. Есть те, кто строит дом поближе к родительскому – а есть те, кто старается поселиться как можно дальше от них, и предпочитает не видеть их вообще. Отношения у всех со всеми разные. Редко отношения с родителями бывают сбалансированными, здоровыми и гармоничными на протяжении жизни. Поскольку дети вырастают, а родители стареют, отношения естественным образом разбалансируются и снова ищут равновесия. Нельзя составить относительно простую схему, не рискуя глухо замкнуть в ней ту или другую сторону. Как же быть? Как найти гармонию в отношениях? Все прошлые раны должны быть обсуждены и признаны, недоразумения объяснены, гнев должен быть высказан и приветствован, чтобы

наладить связь. Книга известного французского психолога Изабель Филльозы даст ответы на многие вопросы, касающиеся взаимоотношений родителей и их взрослых детей и поможет обрести гармонию в отношениях.

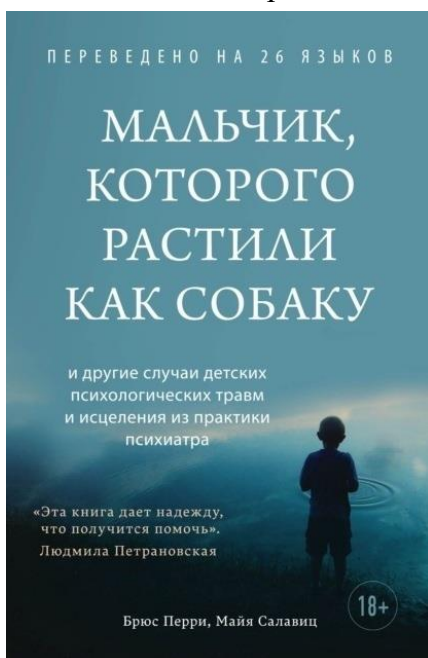
5. Лия Шарова "Я подросток. Краткий курс выживания".

Никакого ханжества, занудства, «воды» и мути. В этой книге Лия Шарова говорит с подростками просто о сложном и дает пошаговые инструкции к действию в различных ситуациях. Эта книга – открытый, честный разговор с подростком о том, как начать распутывать отношения с родителями, если они запутались, как понять себя, если никто тебя не понимает; о том, зачем учиться транслировать состояние уверенности и как это делать. Как справляться с издевками и травлей, как вычислять людей, которые относятся к тебе по-настоящему хорошо, и «отсекать» тех, кто только носит маску доброжелательности, но на самом деле добра тебе не желает; как выйти победителем в войне с манипулятором. О добрых и злых Драконах, которые живут в каждом из нас. Как избежать неприятностей и что делать, если уже попал в беду. Как сделать свою социальную жизнь онлайн и офлайн приятной и безопасной. И главное, эта книга – о том, что делать, если всё и все достали и не хочется думать ни о чем, кроме как: когда это все закончится? Я хочу поговорить с тобой...



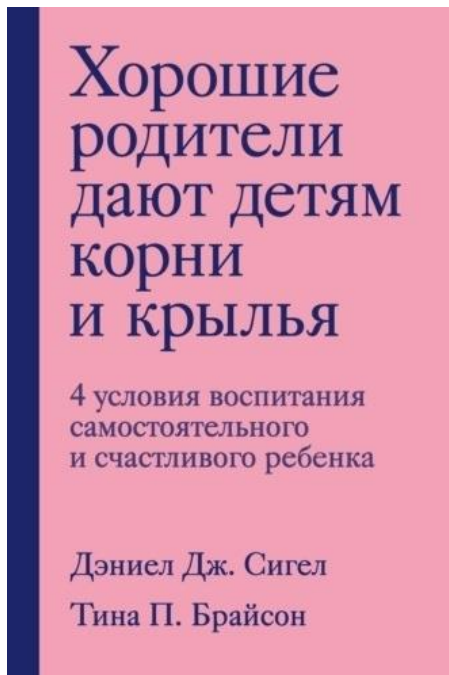
6. Брюс Перри, Майя Салавиц "Мальчик, которого растили как собаку"

Новое издание мирового бестселлера о детской травме, переведенного на 26 языков.



Известный психиатр Брюс Перри рассказывает десять историй своих маленьких пациентов, которые пережили страшные потрясения: стали жертвами физического или сексуального насилия, свидетелями убийств, воспитывавшимися в секте или пережившими геноцид. Случаи из его практики и многолетние научные исследования доказывают: психологические травмы имеют колоссальное влияние на развитие ребенка и его психику, и дети ничего не забывают, как считали специалисты раньше. Но своевременная и профессиональная помощь может вернуть таких детей к нормальной жизни и позволить им вырасти здоровыми взрослыми. В своей книге доктор Перри раскрывает удивительные способности мозга и психики к восстановлению и дарит надежду на исцеление.

7. Дэниэл Дж. Сигел, Тина Пэйн Брайсон "Хорошие родители дают детям корни и крылья."



4 условия воспитания самостоятельного и счастливого ребенка"

Новая книга от авторов бестселлеров и признанных экспертов по воспитанию детей Дэниела Сигела и Тины Брайсон. Все родители знают, что привязанность – основа воспитания здорового, счастливого и самостоятельного ребенка. Но как создать эту крепкую нерушимую связь?

Сигел и Брайсон уверены: доверительные отношения с ребенком могут построить даже самые занятые родители. Собрав данные последних научных исследований, они определили 4 условия формирования здоровой привязанности: безопасность ребенка, внимание к его эмоциям, утешение в трудные моменты, надежность. С помощью наглядных примеров авторы показывают, как эти условия обеспечить и как

исправить уже допущенные ошибки в воспитании. А главное – научиться по-настоящему быть рядом, принимать и любить.

8. Изабель Филльоза "Мы не понимаем друг друга. Как найти общий язык с подростками"



Подростковый возраст сильно беспокоит родителей, потому что это не просто сложный, но и опасный этап жизни ребенка. У родителей возникает множество вопросов, найти ответы на которые не так-то просто. В своей книге известный психотерапевт и клинический психолог Изабель Филльоза поможет родителям разобраться в психологии подростков разных возрастных групп: 11–12 лет, 13 лет, затем 14, 15 и 16 лет, понять некоторые биологические и физиологические аспекты их поведения.