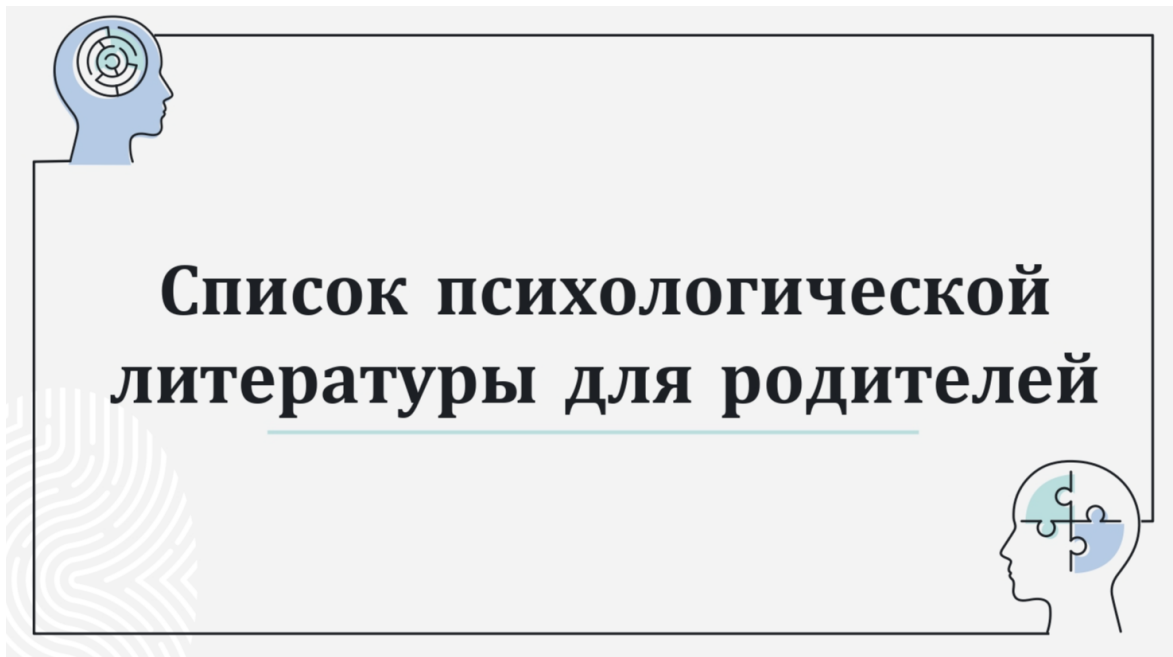




7 полезных книг для родителей подростков

 Екатерина Мурашова, Виктория Шиманская "Повороты взросления. Суперсила подростка для преодоления любых трудностей"

Книга от ведущих российских психологов, которая поможет подростку справиться с тревожностью, поверить в себя и найти внутреннюю опору в любых ситуациях.

Когда ребенок становится взрослее, в его голове появляется множество новых вопросов.

Почему я испытываю столько разных эмоций, порой чуть ли не одновременно? Из-за чего с родителями стало так сложно? Как наконец почувствовать уверенность в себе?

Авторы этой книги – психологи Екатерина Мурашова и Виктория Шиманская – помогут каждому найти ответы, на интересующие вопросы.

 Лия Шарова "Мой подросток. Краткий курс выживания для родителей"

В этой книге Лия Шарова говорит с родителями просто о сложном и делится своим опытом, секретами, методами и способами выживания в самых сложных отношениях «родитель – ребенок».

Эта книга – честный и открытый диалог с родителями, которые пытаются наладить с бунтующим подростком отношения и взаимопонимание, донести до его сознания все эти «надо» и «должен» и даже стать для него тем самым авторитетом, мнение которого он будет спрашивать сам.

Добро пожаловать в мир бесконфликтного влияния, доверительных разговоров и настоящей близости со своим подростком.

 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.

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.

Никита Карпов "Чертовы подростки! Как найти общий язык с повзрослевшим ребенком"

Детский и подростковый психолог Никита Карпов знает о взрослении все. Более 15 лет он помогает подросткам и родителям найти общий язык и решает их проблемы. В легкой форме, с долей юмора, Никита Карпов рассказывает о реальных кейсах, профессиональных техниках и методиках, которые спасут ваши нервы, наладят крепкие доверительные отношения и помогут воспитать самостоятельного человека. Он раскроет глаза, что на самом деле пубертат очень интересный период, от которого можно получать удовольствие и родителям, и подросткам.

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.

Бриджит Флинн Уокер "С тобой интересно! Как перестать беспокоиться о том, что о тебе подумают, и найти друзей"

Простая программа из пяти шагов, которая поможет преодолеть социальную тревожность, стоящую между подростком и более счастливой жизнью.

Подростки постоянно беспокоятся о том, что о них думают другие. Боятся осуждения.

Упускают жизнь. Избегают людей или ситуаций. Эта книга расскажет, как освободиться от страха и неуверенности, которые мешают жить полноценной социальной жизнью.

Программа для подростков, приведенная в этой книге, предлагает простые шаги, основанные на когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Подросток научится распознавать триггеры тревожности и справляться с ними, он откроет для себя способы мягко противостоять вызывающим беспокойство ситуациям и повысить уровень комфорта.