

**Дети не меньше нас чувствуют, что в мире все непросто, и испытывают страх и тревогу. Поэтому сейчас так важно окутать их родительской поддержкой и любовью и предложить почитать полезные книги. Подборка бестселлеров по психологии, которые вернут в жизнь ребенка спокойствие.**

*Ты сильнее тревоги! Твой полный гид по борьбе с волнением и стрессом.*



Проблемы в отношениях со сверстниками и родителями, хлопоты в школе, неопределенность в мире — у современных подростков поводов для беспокойства не меньше нашего. И мы их прекрасно понимаем, ведь сами через это проходили. В этой книге описаны основные техники когнитивно-поведенческой терапии, которые научат управлять своими эмоциями, справляться со стрессом и напряжением. **Реджин Галанти**, автор книги и клинический психолог с многолетним стажем, собрала более 30 упражнений для подростков, выполняя которые ребенок начнет лучше понимать себя и свои эмоции.

*Я не ОК... и это ОК. Гид по хорошему настроению, ментальному здоровью и заботе о себе.*



Часто подростки замыкаются и перестают делиться своими проблемами. Они считают, что их переживания не важны и не стоят родительского внимания. А на вопрос «как ты?» отвечают: «Все в порядке». Но действительно ли все в порядке? Книга, написанная детским психологом **Тиной Рэй**, поможет понять свои ментальные проблемы, овладеть инструментами самопомощи, и, самое главное, не бояться делиться своими переживаниями с близкими.

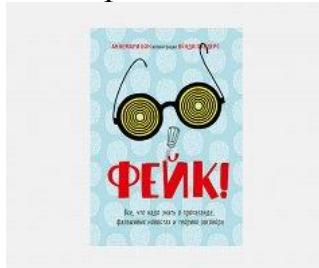
Отличным бонусом для родителей будут адреса полезных ресурсов и контакты организаций, в которые можно обратиться, если вдруг что-то случится.

*Ключ к себе. Справляемся со стрессом.*



Чем раньше подросток научится прорабатывать свои эмоции, тем меньше психологических проблем у него будет во взрослом возрасте — это факт. Комплекс упражнений из этой рабочей тетради — простой, но очень эффективный метод борьбы со сложными и стрессовыми ситуациями. Выполняя задания, ребенок научится принимать взвешенные самостоятельные решения, обретет осознанность и гармонию, станет более внимательным к своему душевному состоянию. Автор **Джина Бигель**.

*Фейк. Все, что надо знать о пропаганде, фальшивых новостях и теориях заговора.*



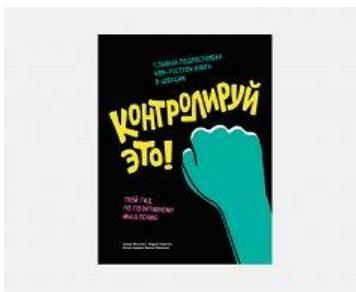
Современный мир переполнен информацией. Каждый день мы узнаем из разных источников новости и факты, но почему-то редко подвергаем их сомнениям. Мы даже не задумываемся, что из прочитанного достоверная информация, а что фейк. Именно поэтому необходимо самостоятельно делать выводы и, конечно, учить этому своих детей. Автор книги — **Аннемари Бон** дает школьникам полезные советы по тому, как развивать критическое мышление, не идти вслед за толпой и анализировать информацию из новостей.

### Ключ к себе. Даём отпор грусти и депрессии.



Еще одна полезная книга из серии «Ключ к себе. Простые практики самопомощи». В ней ребенок найдет массу полезных упражнений по управлению негативными эмоциями. Более того, он научится преодолевать жизненные проблемы, решать конфликты, а также разовьет эмоциональный интеллект. Автор книги **Лиза Шаб** - клинический социальный работник и практикующий психотерапевт, а потому она точно знает, как помочь подростку в непростой период.

### Контролируй это! Твой гид по позитивному мышлению.



Сегодня любовь к себе и самопринятие остаются одними из главных принципов счастливой и гармоничной жизни. Казалось бы, это такие базовые и простые вещи, но почему-то многие все равно тонут в море самокритики и навязчивых мыслей. Если вы чувствуете, что ваш ребенок испытывает подобное, самое время предложить ему эту книгу. В ней собраны лучшие практики по управлению и контролю за внутренним состоянием.

### Дыши. Как стать спокойнее.



Спокойствие и порядок в сознании — залог хорошего самочувствия. Именно поэтому надо учиться снижать уровень каждодневного стресса, избегать

негатива и тревоги. Эта книга призвана помочь вашему чаду наладить свое ментальное здоровье. Красивые иллюстрации, простой стиль изложения, эффективные рекомендации и творческие упражнения — здесь собрано все, что позволит ребенку обрести душевное равновесие. Автор книги — **редакторы журнала «Breath».**