

МБУК «Межпоселенческая библиотека Волжского района»

16+

«КАК ПОСТРОИТЬ СЧАСТЛИВУЮ СЕМЬЮ»

Часть третья. Подростковый
возраст.



ОБЗОР КНИГ ПО ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКЕ

с. Дубовый Умет, 2026 год

Дорогие читатели!

Мы подготовили для вас обзор книг по психологии и педагогике: о семейных отношениях; об особенностях развития детей и их воспитания; о непростых отношениях с ребёнком-подростком; о взаимоотношении матери и дочери, матери и сына, папы и детей.

Семья - наш фундамент, обеспечивающий безопасность и дающий энергетическую поддержку, наш якорь, к которому всегда можно вернуться.

Для сохранения мира в семье, где есть подросток, родителю крайне важно знать и учитывать ряд психологических особенностей этого возраста.

Подростки — это отдельный удивительный мир. Одна из основных особенностей подросткового возраста, которая создает огромное количество проблем в отношениях между подростками и их родителями: они еще остаются детьми, но уже думают, что они взрослые. При этом они не всегда готовы брать на себя ответственность, включать в должной степени самоконтроль, анализировать последствия и делать выводы.

- Какие изменения происходят в подростковом периоде?
- С какими сложностями сталкиваются и дети, и родители?
- Что помогает в выстраивании доверительного отношения между родителями и детьми?
- Когда стоит обратиться к специалисту?

На эти и многие другие вопросы вы найдёте ответы в книгах, представленных в нашей третьей части обзора.

Все представленные книги из фонда нашей
Межпоселенческой библиотеки.



1. Шарова Лия Валентиновна.

Я подросток : краткий курс выживания / Шарова Лия Валентиновна. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2021. - 157 с. - (Школа безопасности для детей и взрослых). - Текст : непосредственный. - 12+. - **Незаконное потребление наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов причиняет вред здоровью, их незаконный оборот запрещен и влечет установленную законодательством ответственность.**

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...



2. Шарова Лия Валентиновна.

Мой подросток : краткий курс выживания для родителей / Шарова Лия Валентиновна. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2023. - 169 с. - (Школа безопасности для детей и взрослых). - Текст : непосредственный. - 12+. - **Незаконное потребление наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов причиняет вред здоровью, их незаконный оборот запрещен и влечет установленную законодательством ответственность.**

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.



3. Карпов Никита Леонидович.

Чертовы подростки! : как найти общий язык с повзрослевшим ребенком / Карпов Никита Леонидович. - Москва : Эксмо, 2024. - 256 с. - Текст : непосредственный. - 16+.

Отстань, а! Поверьте, рано или поздно каждый из нас услышит эту фразу. Больно как в первый раз, так и в сотый. Но именно это четкий показатель того, что ваш ребенок – уже не ребенок.

Ваш милый малыш превратился в неузнаваемого подростка, а ваш дом – в поле битвы? Детский и подростковый психолог Никита

Карпов, который знает о взрослении все, докажет вам, что пубертат – это не наказание, а увлекательный период, который можно пережить с удовольствием. Опираясь на 15 лет практики, он в легкой и юмористической манере разбирает реальные кейсы и делится профессиональными техниками, которые спасут ваши нервы и наладят крепкие, доверительные отношения с повзрослевшим ребенком. Книга написана с большой любовью к подросткам и пониманием проблем их родителей. Это не сухая теория, а сборник реально работающих техник и кейсов; материал изложен простыми и понятными словами с долей юмора, что делает чтение легким и приятным; книга становится настоящим путеводителем и подарком для тех, кто хочет укрепить отношения с ребенком. На какие вопросы вы найдете ответы:

- Как реагировать на грубость и постоянное «отстань»?
- Почему ребенок забросил учебу и можно ли это исправить?
- Как перестать контролировать и начать доверять?
- Как построить диалог с человеком, который уже не ребенок, но еще не взрослый?
- Как «лечить синяки от собственных граблей» и когда стоит отпустить ситуацию?



4. Карпов Никита Леонидович.

Чертовы скандалы! : как общаться с подростком нормально / Карпов Никита Леонидович. - Москва : Эксмо, 2024. - 256 с. - Текст : непосредственный. - 16+.

Детский и подростковый психолог Никита Карпов помог уже тысячам семьям. В своей второй книге он обращает особое внимание на налаживание отношений и разрешение конфликтов между родителями и подростками. Маме и папе трудно принять, что их ребенок взрослеет, и от этого меняется не только его поведение и

приоритеты, но и стиль общения, появляется потребность в собственных границах, желание бросить вызов правилам. Из этой книги вы узнаете:

- почему привычные рычаги давления больше не работают и на что их можно заменить;
- как избавиться от чрезмерной тревожности и чувства родительской "вины";
- из-за чего на самом деле возникают конфликты;
- почему подростки доводят своих родителей;
- какие способы общения рекомендуют профессионалы.



5. Натан Эйнат.

И вдруг они - подростки : почему дети внезапно становятся непонятными и как это пережить / Натан Эйнат ; перевод с английского Ильковой И. - Москва : МИФ, 2024. - 256 с. - (Переходный возраст. Помочь детям повзрослеть). - Текст : непосредственный. - 16+.

Что может быть сложнее, чем воспитание подростка? Вечный бунт, секреты и непонятные компании. Настоящее минное поле: одно неверное движение - и взрыв!

Но для Эйнат Натан, автора бестселлера "Смысл моей жизни", именно подростки - самая большая любовь, даже со всеми сложностями в их воспитании. Эйнат на протяжении всей книги наглядно показывает: несмотря на то, что многие родители считают своих подростков отличающимися и непонятными, они - одни из нас.

В этой книге вы найдете ответы на вопросы, важные для любого родителя:

- как строить отношения с детьми, когда они "внезапно" становятся взрослыми;
- как реагировать на эмоциональные качели;
- как понять их внезапные перемены и помочь пережить их;
- как говорить с подростком о взрослении.

Эйнат Натан - еще и мама пятерых детей, поэтому, помимо знаний и советов, в книге вы найдете много тепла и поддержки на непростом пути родительства.



6. Шапиро-Манукян Натали.

Почему родители мне все запрещают? : и другие вопросы, которые интересуют подростков / Шапиро-Манукян Натали, Фридман Сильви ; перевод с французского Васильковой А. ; иллюстратор Кривчик Н. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. - 208 с. : ил. - Текст : непосредственный. - 16+.

У подростков столько вопросов, которые некому задать. К родителям обратиться неловко, а в интернете много недостоверной информации. Французские эксперты, врач и антрополог, собрали

реальные вопросы молодых людей о трудностях переходного возраста и дали на них подробные ответы. С юмором и заботой авторы освещают темы внешности, характера, семьи, друзей, будущего, отношений и страхов.

Книга для подростков, которые хотят получить проверенные ответы на свои вопросы.

Для родителей, которые стараются помочь детям справиться с трудностями и страхами переходного возраста и найти ответы на волнующие их вопросы. Вопросы и ответы разделены на шесть частей.

Натали Шапиро-Манукян - врач и журналист в области общественного здравоохранения. Автор нескольких книг для подростков. Живет в Бретани.

Сильви Фридман - антрополог и журналист, интересуется отношениями человека с природой. Работала над большими ландшафтными парками на Ближнем Востоке и в Бретани. Была журналистом в Ouest France и Le Tregor. Пишет статьи для каталогов художников и выставок.



7. Левинская Анна Юрьевна.

Взрослею я и все мои друзья / Левинская Анна Юрьевна. - 3-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2024. - 221, [1] с. - (Просто о сложном). - Текст : непосредственный. - 12+.

Когда ребёнок взрослеет и вступает в переходный возраст, появляются темы, обсуждать которые непросто: изменения в теле и отношениях с окружающими, соблазны вредных привычек, растущая самостоятельность и ответственность...

Педагог и многодетная мама Анна Левинская рассказывает об этом в доступном подросткам и деликатном формате историй об обычных детях и их родителях. Пусть эта книга станет вашим добрым проводником в мир взросления!



8. Мурсалиева Галина.

Дети в сети [Текст] : шлем безопасности ребенку в Интернете / Мурсалиева Галина. - Москва : АСТ, 2017. - 320 с. - 18+.

Мы всегда боимся за своих детей: когда они не отвечают на телефонные звонки, опаздывают или поздно возвращаются домой... Но что подстерегает подростка в свободном плавании по просторам Интернета? Вы никогда не узнаете, играет ли он в простые компьютерные игры или в игры сети, которые смертельно опасны в реальности... Перед вами - результат независимого журналистского расследования о том, что поджидает подростков в сети.

сети.

Помните, у вас всегда есть возможность предотвратить беду - научитесь читать знаки, подсказывающие, что на вашего ребенка морально воздействуют, и помогите ему выпутаться из сети.

Составитель: методист Картунчикова Е.В.