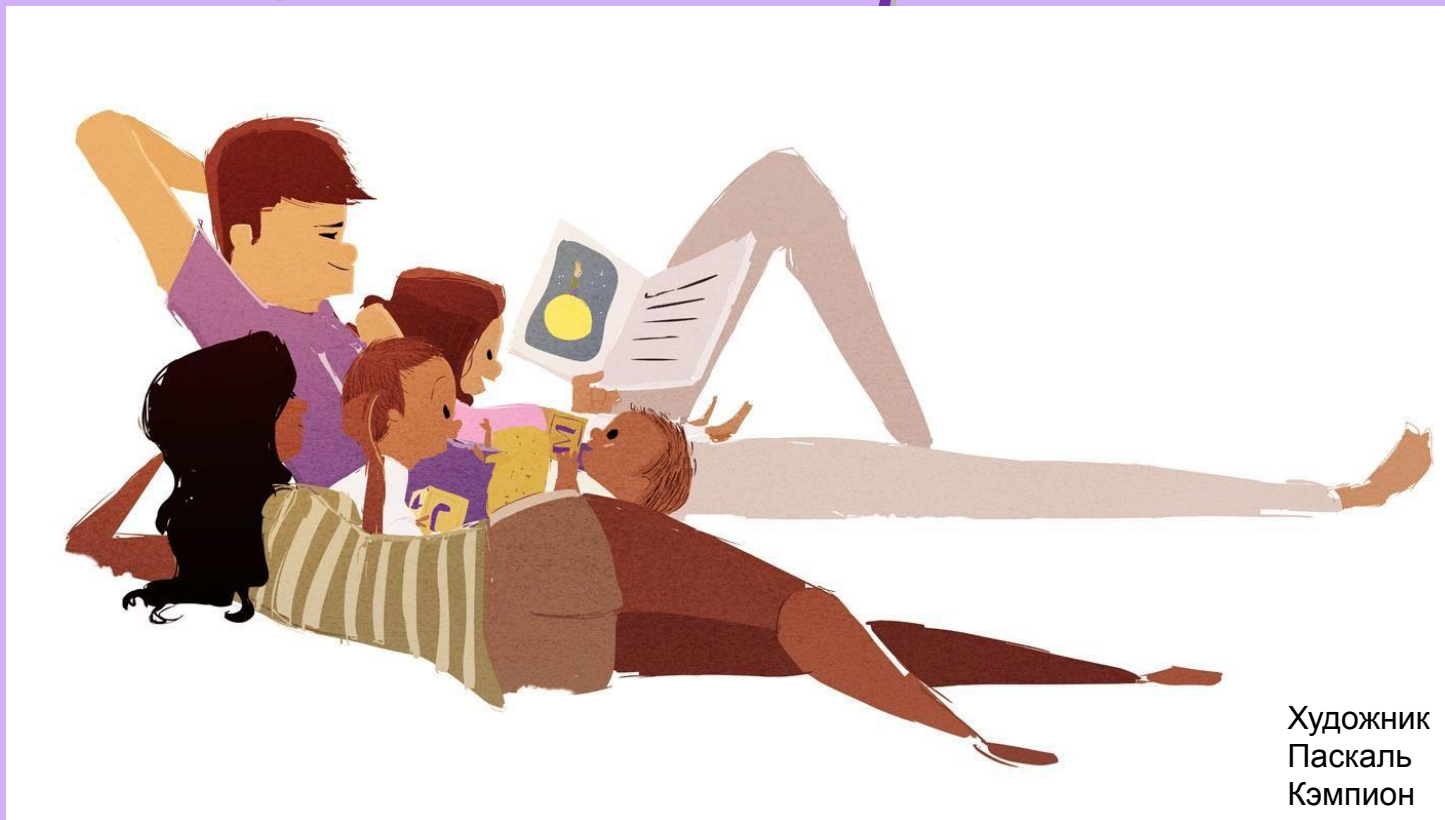


Ваш непонятый ребенок:



психология для родителей

Ваш непонятый ребёнок: психология для родителей



Художник
Паскаль
Кэмптон

Виртуальная выставка

Новотроицк, 2024

Почему родителям важно знать детскую психологию

«Вот нас воспитывали без этих ваших книжек, и ничего, нормальные выросли», – говорят люди, как один нуждающиеся в психокоррекции и качественной профессиональной поддержке. Это утверждение ошибочно еще и потому, что в его основе лежит убеждение, что для воспитания не нужны какие-то специальные знания, что воспитание детей должно быть интуитивным, этими знаниями наделен каждый человек. Но это не так.

Родитель, знакомый с детской психологией, не будет вскидывать руки к небу со словами: «За что мне все это?», его реакция будет гораздо спокойнее, ведь он знает, что любой кризис неизбежно заканчивается.

Знания психологии помогут родителю чаще прибегать к «прянику», правильно мотивируя ребенка, чем к кнуту, ведь никому не нравится наказывать детей – дети психологически подкованных родителей более сговорчивы и послушны.

Юлия Ватутина, психолог-психотерапевт, коуч, – о том, почему родителям важно знать детскую психологию.



Книга содержит психолого-педагогические нормативы развития отцовства в процессе воспитания своего ребенка в перинатальный и ранний периоды жизни, а также рекомендации по обеспечению разумных условий воспитания конструктивного характера ребенка в структуре отцовско-материнского согласования в достижении детско-родительской взаимности.

Издание предназначено для отцов, матерей и практикующих педагогов-психологов, студентов педагогических, психологических и педиатрических специальностей вузов, а также слушателей курсов повышения квалификации.

Анисимов, В. П. Отцовское счастье: быть в согласии с близким / В. П. Анисимов. – Москва : КТК Галактика, 2020. – 282 с. – Библиогр. : с. 276 – 281. – ISBN 978-5-644122-0-6. – Текст : непосредственный.

**ББК 88.8 + 88.5
А 67**



Интерактивная книга-челлендж, которая поможет подросткам осознать свои склонности и желания, чтобы определиться с будущей профессией. В книге нет готовых ответов и схем, но чтение и выполнение упражнений ведет к большей осознанности и самостоятельности в принятии решений. Задания и лайфхаки, данные авторами, призваны дать читателю базу для принятия решения: психологические и профессиональные тесты, простейшие приемы менеджмента и планирования, советы специалистов по профориентации помогут подростку взглянуть на проблему выбора шире.

Об авторе:

Smart Course - компания, которая с 2013 года создает продукты, развивающие навык осознанного выбора у подростков - для корпораций, фондов, школьных педагогов, тренеров, коучей и других специалистов по работе с подростками.

Антонова, Н. ОК, что дальше?! Как превратить мечту в профессию по методике «Smart Course» : [интерактивный блокнот] / Н. Антонова, Т. Жаббаров, Н. Лабазникова, Е. Тимохина ; научный редактор А. Росс-Джонсон ; иллюстрации Е. Фирсановой. – 3-е изд. – Москва : Манн, Иванов и Фарбер, 2020. – 224 с. : цв. ил. – (Блокноты для развития soft-skills). – 12+. – ISBN 978-5-00146-533-1. – Текст : непосредственный.

ББК 88.52 + 88.8
А 72

КАК МЫ ДЕЛАЕМ ВЫБОР

И автоматические реакции, и привычки, и осознанный выбор помогают нам. Только нужно знать, когда что применять.



Действуя реактивно, или по привычке, ты реагируешь на старые старыми способами. Но чтобы самому управлять своей жизнью и создавать хорошие события, **ВАЖНО УМЕТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ ОСОЗНАННО!**

**Иллюстрация к книге-блокноту
«ОК, что дальше?! Как превратить мечту
в профессию»**

Книга построена на методике "5 шагов к успеху", авторами которой является образовательная компания SmartCourse. Она основана на 5 составляющих успешного выбора: "Остановись", "Исследуй", "Выбери", "Сделай", "Поделись". Согласно методике, принять верное решение можно, только прислушавшись к своим внутренним желаниям, а это можно сделать, придерживаясь практик осознанности. После внимательного самоанализа предлагается исследовать окружающую среду и понять примерный круг интересных и полезных специальностей. Даже сделав выбор, нужно понять, что это не окончательное решение на всю жизнь, а лишь постановка гипотезы, которую предлагается проверить шагом "Сделай" - попробовав себя в профессии, посетив тренинги и мастер-классы, пообщавшись с представителями профессии. Завершающая глава "Поделись" приглашает осмыслить пройденный путь и рассказать другим участникам челленджа о своей истории, чтобы запечатлеть свой успех.

Для кого эта книга?

- Для подростков, которые хотят правильно выбрать дело жизни.
- Для родителей подростков, которые хотят помочь своим детям определиться с профессией.
- Для преподавателей и школьных психологов.



Белонощенко, Е. Рождённые с характером : начните понимать своего ребёнка с прочтения этой книги / Евгения Белонощенко ; соавт. текста Наталья Проскурня. – 5-е изд. – Москва : Альпина нон-фикшн, 2021. – 200 с. : фот. цв. – 0+. – ISBN 978-5-91671-799-0. – Текст : непосредственный.

Из этой книги вы узнаете о том, что движет поведением вашего малыша с рождения и как помочь ему быть счастливым. Эта книга — для родителей, которые хотят, чтобы их общение с детьми стало более осознанным и чутким.

«В книге есть ответы на многие вопросы о детях, о том, как принимать их такими, какие они есть. Мы постарались дать популярное изложение теории, которая в свое время произвела эффект фейерверка в психологическом мире. Поймите своего ребенка, поймите себя... и позвольте жить каждому по законам его физиологии». (от автора)

Евгения Белонощенко - основательница сети Бэби-клубов по всей России. В 2008 году вошла в Топ-5 предпринимателей Европы в сфере раннего развития по рейтингу Академии FasTrackKids. Создала собственную методику и систему подбора персонала для работы с детьми дошкольного возраста. Разработала структуру проведения занятий с детьми: направленные на развитие разных способностей малыша.

ББК 88.8
Б 43

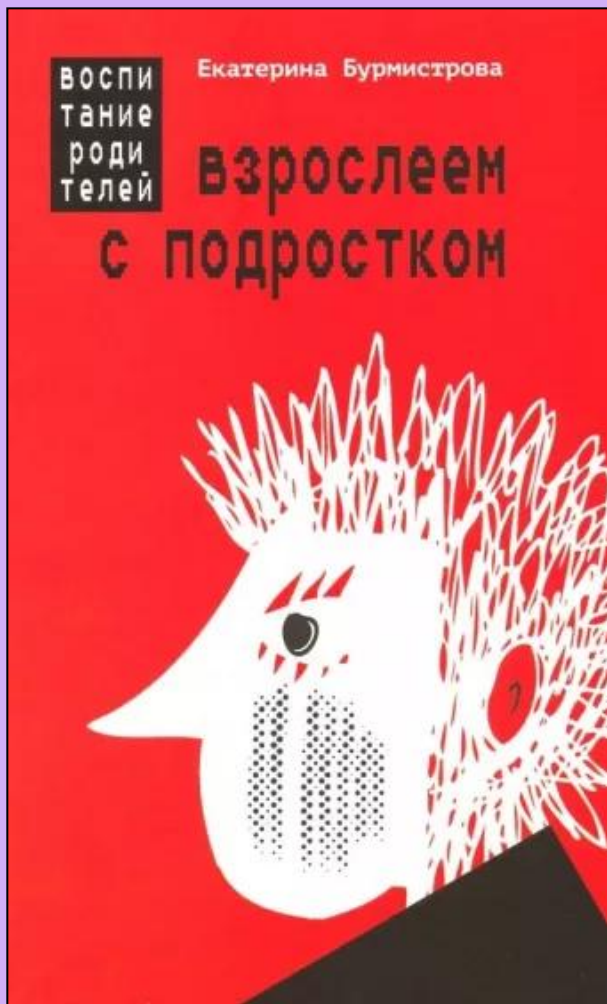


Берман, Р. Баловать нельзя контролировать
: Как воспитать счастливого ребенка / Робин Берман ; перевод с английского. – 5-е изд. – Москва : Альпина Паблшер, 2021. – 280 с. – (Академия Альпина Дети). – 0+. – ISBN 978-5-9614-6625-6. – Текст : непосредственный.

Современные родители впали в очередную педагогическую крайность: сегодня считается правильным всячески баловать, поощрять детей, одобрять каждый их шаг и ни в коем случае не ругать и не огорчать. Звучит вроде бы неплохо, однако на деле такой подход угрожает психологическому здоровью будущих поколений не меньше, чем родительская тирания, общепринятая для прошлых десятилетий. Избалованные, не привыкшие к самостоятельности дети вырастают инфантильными и фактически незрелыми личностями.

Робин Берман, дипломированный психотерапевт и мать троих детей, предлагает взять лучшее от прежней системы воспитания (когда потребности детей никого не интересовали) и от современной. В своей книге она постаралась объяснить взрослым, как надо проявлять родительскую любовь и заботиться о своих детях, чтобы они выросли уверенными в себе, самостоятельными, счастливыми людьми, умеющими любить и делать счастливыми других. Книга научит выстраивать глубокие эмоциональные отношения с детьми и избегать ошибок, так как содержит практические советы, необходимые для гармоничного развития и воспитания по-настоящему счастливого ребенка.

ББК 88.8
Б 50



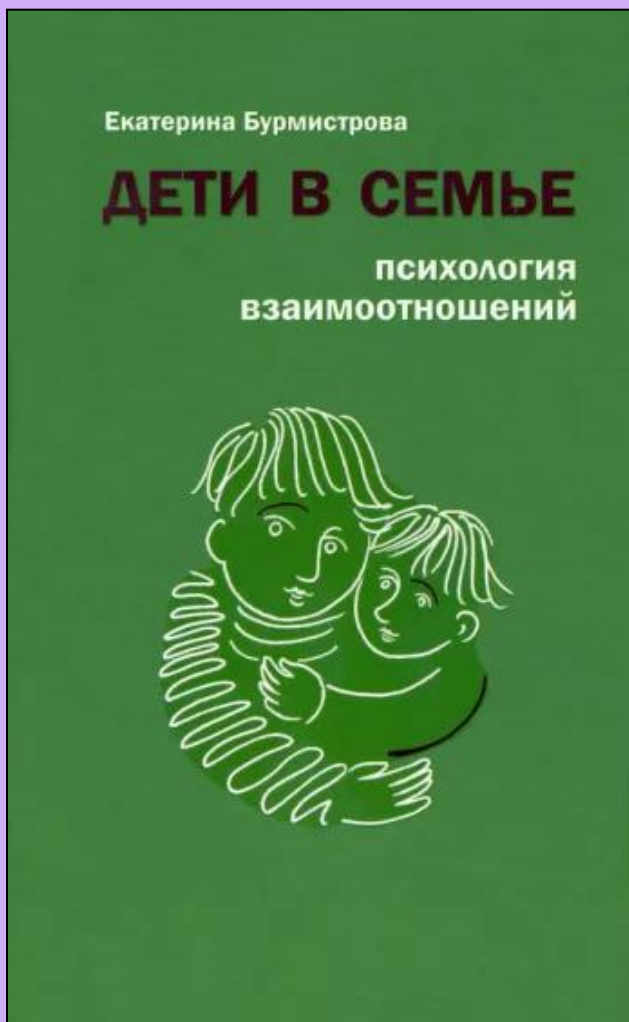
Через кризис подросткового возраста проходит практически каждый человек и, многие из нас, став взрослыми, часто со страхом ждут наступления этого "ужасного" периода у своих детей. Избежать кризиса сложно, но можно пройти через него, сохранив с повзрослевшим ребенком теплые, доверительные отношения, сумев стать для него настоящим другом на новом этапе его жизни.

В книге известного семейного психолога Екатерины Алексеевны Бурмистровой разбираются самые разные, иногда очень болезненные, ситуации, возникающие в семьях на всех этапах взросления детей. Анализируются причины - от физиологических до социальных и психологических - реакций подростка на те или иные жизненные вызовы, а также дается детальный анализ возможных действий родителей.

Это не сборник готовых рецептов и рекомендаций, а своего рода путеводитель по сложному периоду в жизни семьи, который призван помочь родителям проанализировать взаимоотношения со своим подростком и найти свой собственный уникальный путь построения новой модели поведения.

Бурмистрова, Е. А. Взрослеем с подростком :
воспитание родителей / Е. А. Бурмистрова ; художник Е.
И. Ватель. – 3-е изд. – Москва : Даръ, 2020. – 352 с. :
ил. – (Современная семья). – 12+. – ISBN 978-5-485-
00593-1. – Текст : непосредственный.

ББК 88.5 + 88.8
Б 91



Эта книга о том, как почувствовать себя родителями двух (трех, четырех) детей, как подготовить и первенца, и всю семью к появлению нового родного человека, как справиться с детской ревностью, как увидеть в каждом ребенке уникальную личность и сделать так, чтобы эти личности на всю жизнь стали по-настоящему родными и близкими людьми.

«Поведение - это язык, посредством которого ребенок выражает свои состояния. Все "странности" вашего старшего - это мольба о любви, внимании и заботе».

«Чем больше включенность папы, тем выше уровень благополучия всей семейной системы».

Бурмистрова, Е. А. Дети в семье. Психология взаимоотношений / Е. А. Бурмистрова ; художник Е. И. Ватель. – 4-е изд. – Москва : Даръ, 2020. – 352 с. : ил. – (Современная семья). – 12+. – ISBN 978-5-485-00619-8. – Текст : непосредственный.

ББК 88.5
Б 91



Почему ваш малыш так себя ведет и как на это реагировать? Ребенок слишком застенчивый или, наоборот, чересчур агрессивный, устраивает истерики или его мучают страхи, вдруг начал врать или воровать, и вам не удается справиться с этой проблемой? А всегда ли "сложное" поведение детей - это действительно проблема? Зачастую это признаки глубоких изменений, через которые проходит малыш на каждом этапе взросления.

- Книга известного семейного психолога и мамы одиннадцати детей Екатерины Бурмистровой поможет родителям понять специфику каждого возраста дошкольника и стать более чуткими к изменениям, которые с ним происходят.
- Книга поможет читателям лучше понять не только поведение дошкольника, но и свои родительские реакции.
- В доступной форме, емко и структурированно изложены основные возрастные особенности дошкольного периода.
- Гармоничный и взвешенный подход к «неправильному» поведению ребенка поможет родителям увидеть ситуацию не как проблему, а как новую творческую задачу.

Рекомендовано к публикации Издательским Советом РПЦ.

Бурмистрова, Е. А. НЕ едет НЕ красная НЕ машина!

Как понять дошкольника / Е. А. Бурмистрова ; редактор-составитель Т. Амелина. – Москва : Ника, 2021. – 272 с. – 12+. – ISBN 978-5-907307-34-6. – Текст : непосредственный.

ББК 88.8

Б 91

Екатерина Бурмистрова

Семейный психотерапевт, детский психолог, мама 11 детей

ПОДРОСТКИ

КАК ПЕРЕЖИТЬ
ПУБЕРТАТ



Детский психолог, известный семейный психотерапевт и мама одиннадцати детей Екатерина Бурмистрова предлагает родителям посмотреть на подростковый возраст как на возможность своего личного 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.

Из этой книги вы узнаете, как:

- обойтись без скандалов и стресса;
- научить подростка самостоятельности;
- вовлекать его в домашние дела;
- применять поощрения, которые будут работать;
- говорить с ребенком о подростковой любви.

Бурмистрова, Е. Подростки : как пережить пубертат / Е. Бурмистрова. – Москва : Бомбора : Эксмо, 2023. – 352 с. : ил. – 16+. – ISBN 978-5-04-156342-4. – Текст : непосредственный.

ББК 88.5

Б 91



Период 3-7 лет - особый возраст в жизни ребенка. Именно тогда формируется его личность, закладываются основы навыков общения - с родителями, сверстниками, окружающим миром. Родителям дошкольников часто трудно сориентироваться в огромном информационном потоке, посвященном "правильному" воспитанию детей этого возраста.

Новая книга известного семейного психолога Екатерины Бурмистровой, посвященная взаимодействию родителей с детьми-дошкольниками, содержит огромное количество ответов на вопросы - как разумно организовать жизнь семьи в этот крайне важный период взросления детей и сделать ее по-настоящему счастливой и наполненной. Чем непослушание отличается от плохого поведения, как научить делиться, как преодолеть агрессию, как наказывать, как приучить к домашним обязанностям, как подготовить к школе - эти и многие другие вопросы рассматриваются на базе огромного материала, полученного благодаря собственному опыту воспитания детей и многолетнему успешному опыту семейного консультирования.

Бурмистрова, Е. А. Растем с дошкольником :
воспитание детей от 3 до 7 лет / Екатерина
Бурмистрова. – 2-е изд. – Москва : Даръ, 2019. – 384 с.
– 12+. – ISBN 978-5-485-00607-5. – Текст :
непосредственный.

ББК 88.8
Б 91

#ленивая
мама

АННА БЫКОВА

БОЛЬШАЯ КНИГА «ЛЕНИВОЙ МАМЫ»



ДВА БЕСТСЕЛЛЕРА ПОД ОДНОЙ ОБЛОЖКОЙ

- САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ РЕБЕНОК, ИЛИ КАК СТАТЬ «ЛЕНИВОЙ МАМОЙ» •
- РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ «ЛЕНИВОЙ МАМЫ» •

В это издание вошли бестселлеры Анны Быковой "Самостоятельный ребенок, или Как стать "ленивой мамой"" и "Развивающие занятия "ленивой мамы"".

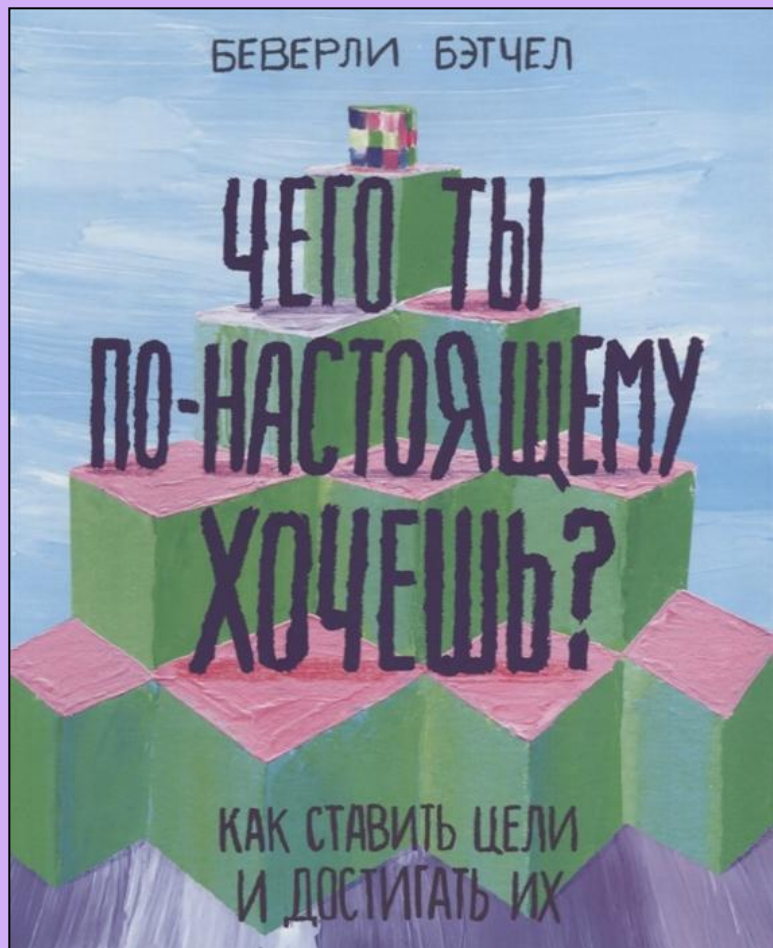
В своих книгах Анна Быкова пишет о том, как постепенно, день за днем, предоставлять ребенку чуть больше свободы и передавать ответственность. О том, как не изводить себя чувством вины, как с первого дня понимать, что ребенок - это личность.

Из этой книги вы узнаете:

- Когда стоит помочь ребенку, а когда лучше от этого воздержаться.
- Чем опасна гиперопека и как этого избежать.
- Что делать, если ребенок говорит: "Я не могу".
- Как заставить ребенка поверить в свои силы.
- Откуда берутся умные дети.
- Почему после трех совсем не поздно.
- Нужно ли растить полиглота.

Быкова, А. Большая книга «ленивой мамы» / Анна Быкова. — Москва : Бомбора : Эксмо, 2021. — 542 с. : ил. — (Ленивая мама). — 12+. — ISBN 978-5-699-99177-8. — Текст : непосредственный.

ББК 88.8
Б 95



Бэтчел, Б. Чего ты по-настоящему хочешь? Как ставить цели и достигать их : [для среднего и старшего школьного возраста] / Б. Бэтчел ; перевод с английского Т. Землеруб. – 5-е изд. – Москва : Манн, Иванов и Фарбер, 2022. – 160 с. – (Ты имеешь значение. Психология для современных подростков). - 6+. - ISBN 978-5-00195-032-5. – Текст : непосредственный.

Для кого эта книга:

- Для парней и девушек 11-14 лет, которые хотят добиваться успеха в жизни, достигать целей, воплощать свои мечты.
- Для родителей, которые хотят помочь подростку разобраться в себе, определиться, чего он хочет, вдохновить на шаги к достижению своей мечты.
- Для педагогов, которые занимаются с детьми и подростками и хотят научить их ставить и достигать цели, проводить практические занятия, нацеленные на формирование метанавыков.

Фишки книги:

- Подскажет, как разобраться в себе и сформулировать цели;
- Объяснит, что делать с препятствиями на пути к их достижению;
- Вселяет веру в себя;
- Расскажет, как найти наставника и чем он может помочь.

Об авторе:

Беверли Бэтчел - писатель, художник, основатель коммуникационной консалтинговой компании и консультант. Она помогает людям и компаниям ставить цели и достигать их.

ББК 88.37
Б 97



Что такое вредные привычки? Насколько они опасны? И на каком этапе привычка переходит в зависимость, вредящую полноценной жизни и физическому и психическому здоровью? В этой книге рассмотрены как традиционные привычки и зависимости, так и "новые", возникшие в наш век скоростного технологического развития. Как избавиться от зависимости от смартфона? К чему может привести чрезмерное увлечение диетами? В чем вред каальяна и электронных сигарет?

Нет вредным привычкам!

Диетическая депрессия

Не так давно в психиатрию вошел новый медицинский термин — диетическая депрессия. Этому заболеванию подвержены 60 % людей, соблюдающих диету. Диетическая депрессия подразумевает состояние стресса, который возникает на фоне излишне жестких, несбалансированных программ похудения. При этом человек чувствует постоянную слабость, раздражительность, апатию, злость, а пища перестает приносить удовольствие. Все это может привести к тяжелым нервным расстройствам и психопатии.

Проблемы со здоровьем

Увлечение жесткими диетами может привести ко множеству проблем со здоровьем:

- сбой гормонального баланса;
- нарушение водно-солевого баланса в организме;
- проблемы с сердцем (сердечная аритмия, ослабление сосудистого тонуса и др.);
- заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, язва двенадцатиперстной кишки, панкреатит, запор, повышенное газообразование, расстройство желудка, тяжесть в животе и др.);
- почечная недостаточность;
- риск образования камней в почках и желчном пузыре и др.

Возвращение веса

Увлечение диетами может привести не только к снижению веса, но и спровоцировать ожирение. Повторный набор веса возникает при быстром, стрессовом для организма уменьшении массы тела. В таком случае аппетит только возрастает, а на фоне нарушения обмена веществ и гормонального баланса вес набирается еще быстрее. Повторное ожирение значительно опаснее, так как жир

— 70 —

Увлечение диетами

откладывается уже на внутренних органах, что может привести к различным заболеваниям.

САМЫЕ ВРЕДНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВИДЫ ДИЕТ

Белковая диета

Белковая диета, или диета Аткинса, основана на резком снижении количества либо полном исключении углеводов из рациона. Основу питания должны составлять продукты, богатые белками. Подобным свойством обладают японская, кремлевская диеты, диета Дюкана.

Человеческому организму, помимо белков, необходимы углеводы и другие питательные вещества.

Исключительно белковое питание негативно сказывается на работе почек, сердца, сосудов, печени, кишечника, поджелудочной железы, наблюдается дефицит витаминов и минералов. Кроме того, через некоторое время человек снова набирает вес.

Монодиета

Монодиеты предполагают употребление одного или нескольких продуктов, обладающих жиросжигающим эффектом, на протяжении некоторого времени. Монодиеты являются одними из самых популярных среди диет, так как не требуют изощренных рецептов диетических блюд. Достаточно просто запастись необходимым продуктом и употреблять его в чистом виде. В качестве такого продукта могут использоваться яблоки, бананы, кефир, гречка, рис, овсянка, грейпфруты, ананасы.

Однако вреда от монодиет значительно больше, чем пользы. Такое питание совершенно несбалансированное и низкокалорийное. В результате организм не получает

— 71 —

Ващенко, Н. И. Нет вредным привычкам!
Проверенные методики и рецепты / Н. И. Ващенко. —
Харьков : Виват, 2018. — 221 с. — (Полезная книга). — 12+.
— ISBN 978-966-942-697-0. — Текст : непосредственный.

ББК 88.53
В 23



Юлия Борисовна Гиппенрейтер заслуженно является одним из самых популярных детских психологов, автором книг-бестселлеров по воспитанию. «Продолжаем общаться с ребенком. Так?» расширяет и углубляет темы предыдущей книги автора «Общаться с ребенком. Как?».

В этой книге обсуждаются многочисленные вопросы, которые волнуют родителей: «Как его воспитывать? Как приучать к дисциплине? Как наказывать? Как заставить его хорошо учиться?». Разбираются и объясняются новые важные подробности и приемы искусства эффективного общения.

Наглядные примеры из практики Юлии Борисовны, разбор типичных конфликтных ситуаций и профессиональные советы позволят вам услышать своего ребенка и быть услышанным им.

Гиппенрейтер, Ю. Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? / Ю.Б. Гиппенрейтер ; иллюстрации Е. М. Белоусовой [и др.]. – Москва : АСТ, 2021. – 299 с. : ил. – (Детская психология для родителей). – 12+. – ISBN 978-5-17-098852-5. – Текст : непосредственный.

ББК 88.8
Г 50



Когда кажется, что все пропало и ты никому не нужен, горе, отчаянье и всепоглощающая боль начинают подталкивать к краю. В такие тяжелые моменты человеку, особенно подростку, необходима поддержка. Но как помочь так, чтобы не навредить? А что делать, если вы сами тот, кто отчаянно ищет выход? Ответы вы найдете в этой книге вместе с рекомендациями психолога и полезными контактами, которые в критическую минуту могут спасти вас или вашего близкого.

Цитаты:

«Когда было особенно больно, я мечтала исчезнуть».

«Решение жить всегда свидетельствует о мужестве, внутренней силе, смелости, стремлении ощущать и познавать этот Мир. Обрести смысл жизни после того, как однажды его потерял, - это сродни подвигу!»

Губанова, Н. Я поживу еще немного : Дневник подростка / Н. Губанова ; иллюстрации Е. Шестерниной. — Москва : Интеллектуальная литература, 2020. — 312 с. : ил. — Библиогр.: с. 310. - Посвящается всему медицинскому персоналу женского подросткового отделения Санкт-Петербургского ГКУЗ "Городская психиатрическая больница № 3 имени И. И. Скворцова-Степанова". — 18+. — ISBN 978-5-907274-06-8. — Текст : непосредственный.

ББК 88.8
Г 93



Дети и деньги - вечная тема каждого дня. Давать ли ребенку деньги - когда, сколько и за что? Можно ли платить за "пятерки" в школе, а за беспорядок в комнате лишать карманных денег? Сколько должны стоить подарки? Платить или не платить за домашнюю работу? И вообще, кто кому должен?! Задачу "дети и деньги" приходится решать каждой семье. Как быть, если малышка заявляет: "Папа любит меня больше, чем ты: он купил мне "Братц", а ты говорила, что она слишком дорогая!". Что делать, если ребенок требует что-то купить в магазине? Какими словами утешить подростка, которого обидели в школе из-за того, что у него нет модных примочек к телефону? С какого возраста ребенку можно начинать работать? Как разделить финансовые обязанности со взрослыми детьми?

Ответы на эти и многие другие вопросы вы сможете найти в книге, написанной Катериной Деминой, - одним из ведущих семейных психологов-консультантов в России и мамой троих детей. Будущий успех ваших детей формируется сейчас, на стадии их взросления. Не упустите это прекрасное время и помогите своим чадам стать независимыми, сильными и финансово грамотными людьми!

Демина, Е. А. Дети и деньги. Как воспитать разумное отношение / Е. А. Демина. – Москва : Ника, 2018. – 288 с. – 16+. – ISBN 978-5-91761-841-8. – Текст : непосредственный.

ББК 88.8
Д 30



Вика Дмитриева - автор бестселлеров, семейный психолог и блогер с аудиторией более 1,1 миллиона. Идеальные пары не ссорятся, не устают, не раздражают друг друга и не существуют.

В своей книге Вика Дмитриева пишет о том, с чем сталкиваются пары и что происходит с отношениями: от зарождения до угасания страсти:

- как понять, подходите ли вы друг другу;
- что происходит с любовью, когда исчезают "бабочки в животе";
- что успеть до вступления в брак;
- что такое настоящая, а не отфотошопленная семейная жизнь.

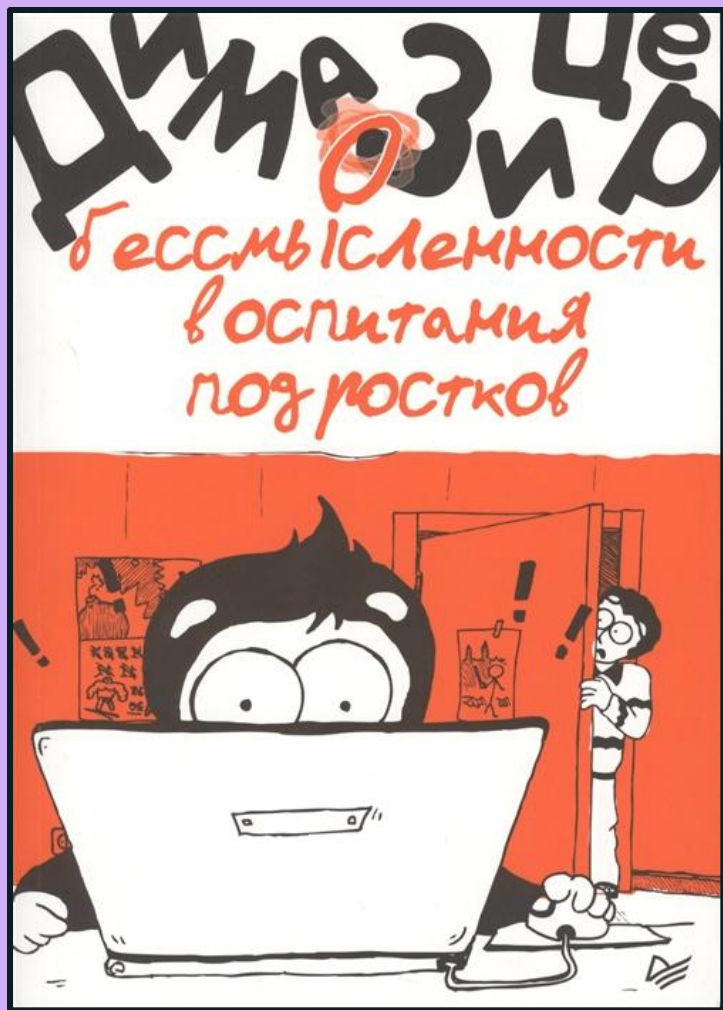
Кто в семье главный? Как делится бюджет? Можно ли назначить свидание... собственному мужу? Где ночуют неспящие дети?

Вика Дмитриева дает работающие психологические практики и примеры из жизни.

Долго и счастливо - это везение, судьба или результат определенной работы?

Дмитриева, В. Д. Это же любовь! Книга, которая помогает семьям / В. Д. Дмитриева. – Москва : Эксмо, 2023. – 350 с. : ил. – (Вика Дмитриева. Школа адекватных родителей). – 16+. – ISBN 978-5-04-187006-5. – Текст : непосредственный.

**ББК 88.5
Д 53**



Эта книга о самом трудном в родительской жизни - о том, как любить подростков.

Она предлагает вместе поразмышлять, а где-то поспорить на тему, как рядом с подростком жить и надо ли его воспитывать. Автор книги предлагает не воспитывать подростков, а научиться их любить, понимать и принимать.

Остроумные, тонкие иллюстрации Михаила Бодиновского понравятся как родителям, так и самим подросткам.

Прочитайте ее вместе с детьми, и пусть ваших отношениях с подростками царят доверие, любовь и радость.

Дима Зицер — доктор педагогических наук, директор Института неформального образования ИНО, основатель и директор школы неформального образования. Автор не транслирует свою точку зрения — он дискутирует с читателем, оставляя за ним право решать.

Зицер, Д. О бессмысленности воспитания подростков / Д. Зицер ; иллюстратор М. Бодиновский. — Москва ; Санкт-Петербург ; Минск : Питер, 2022. — 158 с. : рис. — (Родителям о детях). — 16+. — ISBN 978-5-4461-0629-5. — Текст : непосредственный.

ББК 88.8
З-66



Большинство событий в жизни человека происходят не благодаря, а вопреки так называемому воспитанию. Но замученные необходимостью воспитывать, взрослые часто не замечают, что процессом воспитания полностью заменен процесс общения, что радость от нахождения в отношениях любви с дорогим человеком куда-то давно улетучилась вследствие необходимости "держать руку на пульсе". Дима Зицер рассказывает, как вернуть радость и удовольствие в процесс общения взрослых и детей, делая воспитание увлекательным приключением.

Дима Зицер — доктор педагогических наук, директор Института неформального образования ИНО, основатель и директор школы неформального образования. Автор не транслирует свою точку зрения — он дискутирует с читателем, оставляя за ним право решать.

Зицер, Д. Свобода от воспитания / Дима Зицер ; художник М. Бодиновский. — Санкт-Петербург : Питер, 2021. — 320 с. : рис. — (Родителям о детях). — 16+. — ISBN 978-5-4461-0559-5. — Текст : непосредственный.

ББК 88.8
3-66



Все дети испытывают страх. Кто-то боится собак, кто-то темноты, насекомых, грозы, грубого голоса, зубного врача... И выражается страх у всех по-разному: в слезах и криках, тихой робости или агрессивности. Бывает, ребёнок боится, но не может сказать о своём страхе. Очень важно, чтобы родители поняли, есть ли страх у малыша и почему он появился. Что такое страх? Какой он бывает? Откуда берётся и что с ним делать родителям? На эти и другие вопросы ответит книга Е. Ивановой. Многие детские страхи возникают в определённые возрастные периоды, а потом проходят с дальнейшим формированием психики и характера ребёнка. Книга подскажет, в каком возрасте и насколько эти страхи «нормальны», каковы способы их преодоления и в каком случае нужно обратиться к врачу.

Особенности книги: книга поможет родителям, педагогам, психологам разобраться в проблеме детских страхов. Здесь же можно найти упражнения, игры, сказки, которые способствуют релаксации, профилактике и коррекции страхов.

Иванова, Е. В. Стоп, страх! Что важно знать о детских страхах / Е. В. Иванова . – Волгоград : Учитель, [2021]. – 72 с. : табл. – (Библиотека современных родителей) (ФГОС). – 0+. – ISBN 978-5-7057-5959-0. – Текст : непосредственный.

**ББК 88.4 + 88.8
И 21**



Килби, Э. Гаджетомания : как не потерять ребенка в виртуальном мире / Элизабет Килби ; перевод с английского Д. Седовой. – 5-е изд. – Москва ; Санкт-Петербург ; Екатеринбург : Питер, 2019. – 254 с. : ил. – (Родителям о детях). – 16+. – ISBN 978-5-00116-147-9. – Текст : непосредственный.

В жизни наших детей появилась бомба замедленного действия. Круглые сутки ее часовой механизм тикает в домах и школах, становясь причиной истерик, стрессов и семейных ссор. Эта бомба - интернет-зависимость.

Почему надолго зависая на YouTube и в социальных сетях, можно стать изгоем? Как избавиться от одержимости онлайн-играми? Чем опасна чрезмерная привязанность к планшетам и смартфонам?

Известный британский детский психолог, телеведущая и блогер Элизабет Килби на примере реальных историй из своей клинической практики покажет, как сделать виртуальный мир верным помощником в воспитании, выработать у ребенка здоровые привычки пользования цифровыми устройствами и вернуть его интерес к активной жизни.

**ББК 88.8
К 39**



Крист, Д. Д. Давай дружить! Как знакомиться, общаться и поддерживать дружбу : [для среднего и старшего школьного возраста] / Д. Д. Кирст ; перевод с английского Н. Брагиной. – Москва : Манн, Иванов и Фарбер, 2021. – 128 с. – (Ты имеешь значение. Психология для современных подростков). – 6+. – ISBN 978-5-00169-792-3. – Текст : непосредственный.

От автора:

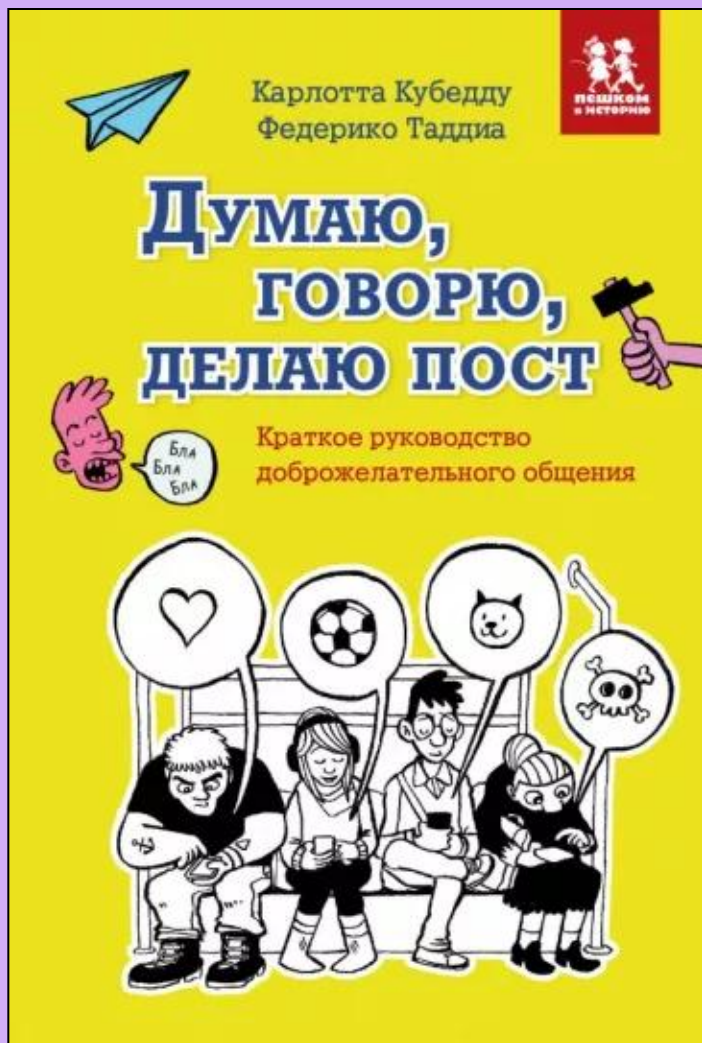
Я психолог и часто работаю с подростками, помогаю им разобраться, как сделать жизнь более счастливой. Многие из них хотят научиться общаться. Поэтому я решил написать эту книгу: хочу помочь тебе стать счастливее. Я знаю, как важна дружба, и понимаю, какими сложными оказываются иногда отношения друзей. Я расскажу о тех приемах, которым учу своих пациентов.

Есть и еще одна причина, по которой я взялся за эту книгу. В детстве я был стеснительным и упустил массу возможностей найти друзей просто потому, что мне было страшно присоединиться к компании ровесников - или я не понимал, как это сделать. А что, если я им не понравлюсь? Или они начнут смеяться? Вдруг мы не найдем общий язык?

Еще я не знал, что делать, когда друзья ссорятся. С возрастом я стал понимать, как себя вести, и выработал систему приемов, помогающих знакомиться, поддерживать дружбу и не упускать ни одной интересной возможности. Сейчас у меня много друзей, хотя мне все еще иногда сложно общаться с незнакомыми людьми.

ББК 88.53

К 82



Эта книга — не учебник по использованию интернета. Она предлагает проанализировать и, возможно, изменить манеру общения — онлайн и оффлайн. Слово за словом — и можно изменить мир.

«Книга не стремится перебрать все возможные ситуации, в которых может оказаться подросток, общаясь, живя в интернете и вне его. Прочитав ее, есть шанс получить инструмент дороже, чем правильные советы и инструкции. Можно получить суперспособность находить ответы самому, осмыслять лучше происходящее и управлять осознанно своей жизнью. Авторам удается занять сбалансированную позицию в отношении сложных дилемм: интернет-общение — это хорошо или плохо? И, как мне кажется, книга остается на стороне подростка, хотя написана взрослыми», - Кирилл Хломов, психолог, доцент факультета психологии МВШСиЭН.

Кубедду, К. Думаю, говорю, делаю пост : краткое руководство доброжелательного общения / Карлотта Кубедду, Федерико Таддиа ; перевод с итальянского Л. Кац, иллюстрации Гуд. – Москва : Пешком в историю, 2020. – 159 с. : ил. – (Мир вокруг нас). – 12+. – ISBN 978-5-906994-83-7. – Текст : непосредственный.

ББК 87.774 + 88.53
К 88



Лабковский, М. Люблю и понимаю : как растить детей счастливыми / Михаил Лабковский. – Москва : Эксмо, 2022. – 288 с. : ил. – Библиогр.: с. 284. – 16+. – ISBN 978-5-04-164654-7. – Текст : непосредственный.

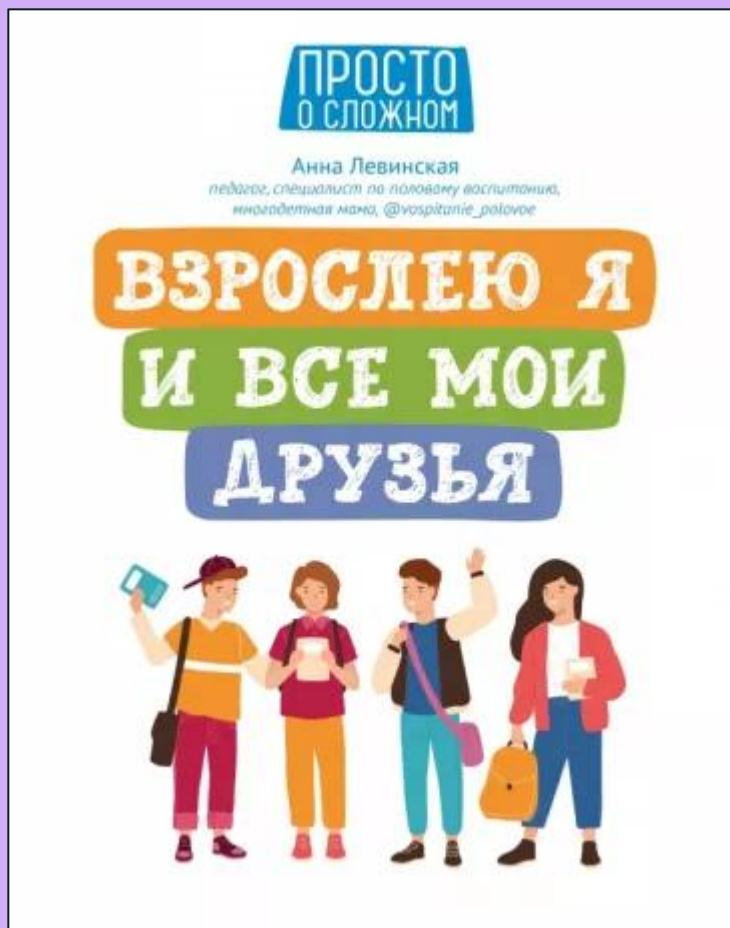
Книга о том, как вырастить из ребенка психологически здорового, самостоятельного и счастливого человека, влюбленного в жизнь.

В книге вы найдете:

- От рождения до трех: важные этапы развития малыша
 - Кризис трех лет: как реагировать и пережить
 - Инструкция: "Приучаем ребенка к детскому саду"
 - Выбираем школу: 2 единственных важных критерия
 - Что сказать ребенку накануне 1 сентября
 - Фразы, которые категорически нельзя говорить подросткам
 - Советы разведенной маме
 - Как помочь мужчине стать прекрасным отцом
 - Гендерное воспитание: ошибки родителей, которые могут сломать сыну/дочери жизнь
 - 11 детских психотравм, с которыми приходят на прием к психологу
- И многое другое!

ББК 88.8

Л 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.

Стиль одежды, откуда берутся дети, почему кричат родители, курение, заработок, смысл жизни и многие другие острые вопросы, волнующие подростков - в этой книге даны примеры, как об этом говорить с своими детьми.

Пусть эта книга станет вашим добрым проводником в мир взросления!

Левинская, А. Ю. Взрослею я и все мои друзья / Анна Левинская. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2021. – 221 с. – (Просто о сложном). – 12+. – ISBN 978-5-222-34908-3. – Текст : непосредственный.

**ББК 74.90
Л 36**

ЮЛИЯ МАЗУРОВА ДЕНИС БИЛУНОВ

ИГНАТ И ДРУГИЕ



КАК ВОСПИТАТЬ ОСОБОГО РЕБЕНКА

Мазурова, Ю. Игнат и другие : как воспитать
особого ребенка / Юлия Мазурова, Денис Билунов.
– Москва : Эксмо, 2019. – 255 с. – 16+. – ISBN 978-
5-04-101354-7. – Текст : непосредственный.

Встретив Игната, вы вряд ли догадаетесь, что в детстве ему был поставлен диагноз "аутизм". Сейчас он самый обычный подросток - немного сутулый, необщительный, со своеобразным чувством юмора. Трудно поверить, что этот же ребенок поступил в первый класс коррекционной школы на два года позже сверстников. Сейчас он учится за границей, свободно говорит на нескольких иностранных языках и играет на органе.

В книге "Игнат и другие" родители мальчика честно и без прикрас описывают свой опыт воспитания ребенка с аутизмом.

Цитата:

«...Заметить характерные аутические черты у малыша, наверное, все-таки можно, но поверить в это и принять сразу вряд ли получится. Особенно, если заранее не предупрежден, но как же к такому подготовиться?»

ББК 88.8

М 13



Мелия, М. Отстаньте от ребенка!: простые правила мудрых родителей / Марина Мелия. – 2-е изд., доп. – Москва : Эксмо, 2021. – 272 с. – 16+. – ISBN 978-5-04-115451-6. – Текст : непосредственный.

Книга для ответственных родителей, мгновенно ставшая бестселлером, - теперь с новыми главами!

Мы все хотим вырастить детей успешными, самостоятельными, счастливыми. И поэтому активно организуем их жизнь, контролируем поведение, постоянно одергиваем и корректируем. Но наши усилия повлиять на другого человека, прямо воздействуя на него, почти бесполезны.

Марина Ивановна Мелия - психолог с сорокалетним стажем практической работы - предлагает более эффективный путь: оставить детей в покое и перевести фокус внимания на самих себя, на собственные слова и поступки.

В новом издании автор отвечает на самые популярные вопросы родителей:

Как "заставить" детей учиться?

Как добиться, чтобы они самостоятельно делали уроки?

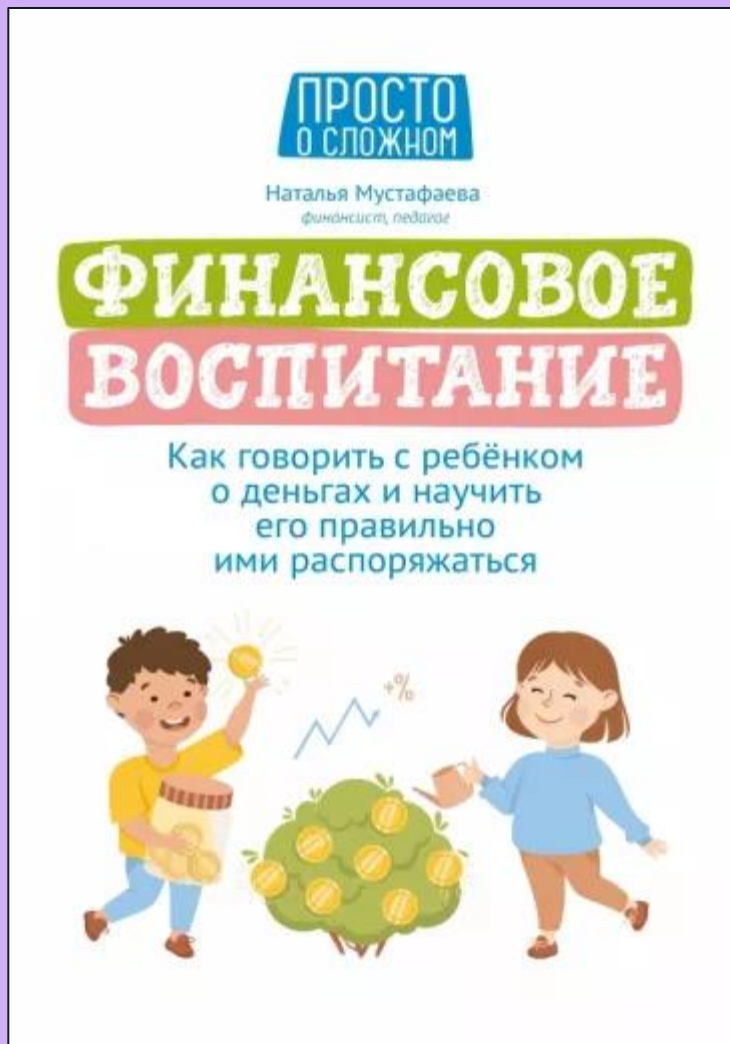
Как запрограммировать их на удачу?

Как правильно выстроить отношения с учителем?

И многие другие...

ББК 88.8

М 47



Эта книга — практикум для родителей, которые желают своему ребёнку финансового благополучия в его взрослой жизни.

В книге рассказывается:

- как внутри семьи можно научить ребёнка ценить деньги и грамотно ими распоряжаться;
- как процесс накопления денег сделать интересным и увлекательным для ребёнка;
- как формировать финансовые привычки;
- как развивать необходимые финансовые навыки.

В книге есть не только обсуждение темы, но и практические задания, игры для ребёнка, рекомендации по использованию в финансовом воспитании материалов, доступных каждому.

Мустафаева, Н. И. Финансовое воспитание : как говорить с ребенком о деньгах и научить его правильно ими распоряжаться / Наталья Мустафаева. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2023. – 174 с. – (Просто о сложном). – Библиогр. : с. 169 – 171. – 0+. – ISBN 978-5-222-37160-2. – Текст : непосредственный.

ББК 74.90
М 91



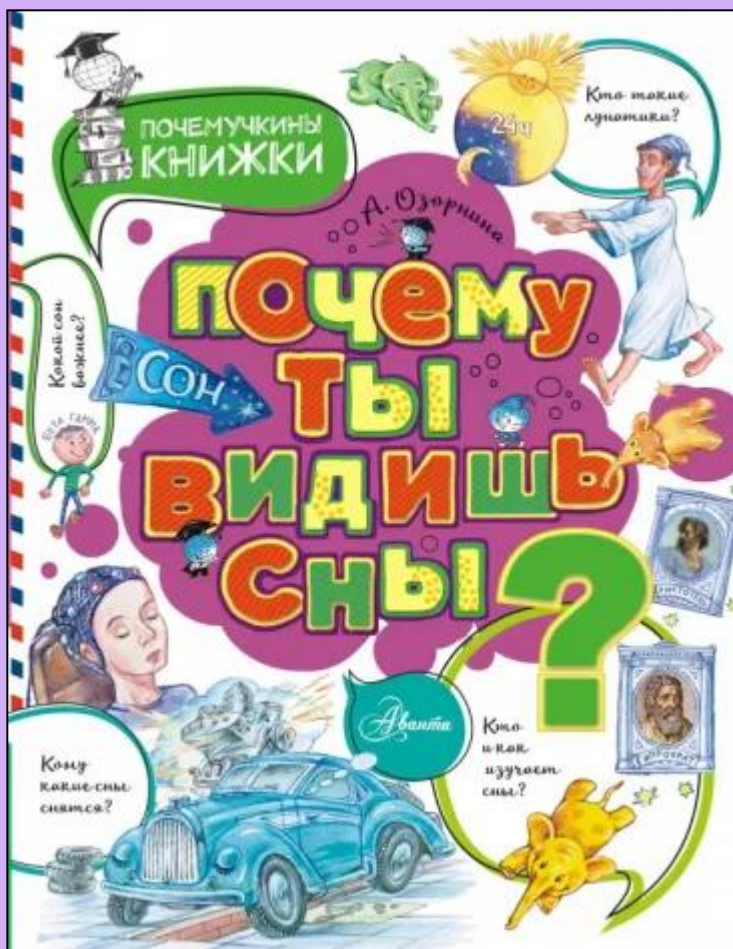
Мурашова, Е. Экзамен для родителей : вопросы и ответы / Екатерина Мурашова ; [художник Е. Рондель] . – 2-е изд., испр. – Москва : Самокат, 2021. – 192 с. : рис. – (Самокат для родителей). – 16+. – ISBN 978-5-00167-055-1. – Текст : непосредственный.

Переиздание книги детского психолога Екатерины Мурашовой предлагает игру-тренажер для взрослых. Она увлекает и захватывает, и в ней не страшно проиграть - ведь ошибки не навредят детям. А, напротив, позволят взрослым критически оценить свои педагогические навыки и, возможно, даже что-то исправить.

Билеты в нашем экзамене поделены на три части, по пятнадцать вопросов-ситуаций в каждой. В первой части семейные истории касаются детей от двух до пяти лет. Во второй - от шести до одиннадцати лет. И, наконец, в третьей части - ситуации, в которых участвуют подростки (от двенадцати до шестнадцати лет).

Эта книжка будет интересна не только начинающим, но и "взрослым" мамам и папам. Потому как если уж мы родители - то навсегда, и времени "пересдать" у нас предостаточно...в ожидании внуков.

ББК 88.8
М 91



Озорнина, А. Г. Почему ты видишь сны? : [для младшего школьного возраста] / А. Г. Озорнина ; художники : А. Чукавин, И. Чукавина. – Москва : АСТ, 2018. – 48 с. : цв. ил. – (Почемучкины книжки). – 0+. – ISBN 978-5-17-109939-8. – Текст : непосредственный.

Книга члена союза писателей России и врача Озорниной Аллы Георгиевны ""Почему ты видишь сны?"" ответит на множество вопросов о сне: кто и как изучал сон, для чего человеку нужно спать, почему он видит сновидения и чем они могут помочь, что происходит с организмом во время сна и что будет, если вообще не спать.



Говорят, один ребёнок может задать столько вопросов, что ни один взрослый не ответит. Наш весёлый и умный Почемучка найдёт ответы на самые сложные и каверзные детские вопросы:

СПИТ ЛИ МОЗГ, КОГДА ТЫ СПИШЬ?
 ЧТО ТАКОЕ ГАММА-РИТМЫ?
 КАКОЙ СОН ВАЖНЕЕ?
 ДЛЯ ЧЕГО ДЕЛАЮТ
 ЭЛЕКТРОЭНЦЕФАЛОГРАММУ?

А папам и мамам Почемучка подскажет, что ещё рассказать ребёнку об окружающем мире и основах географии, биологии и других естественных наук.

ББК 88.6
 О-47



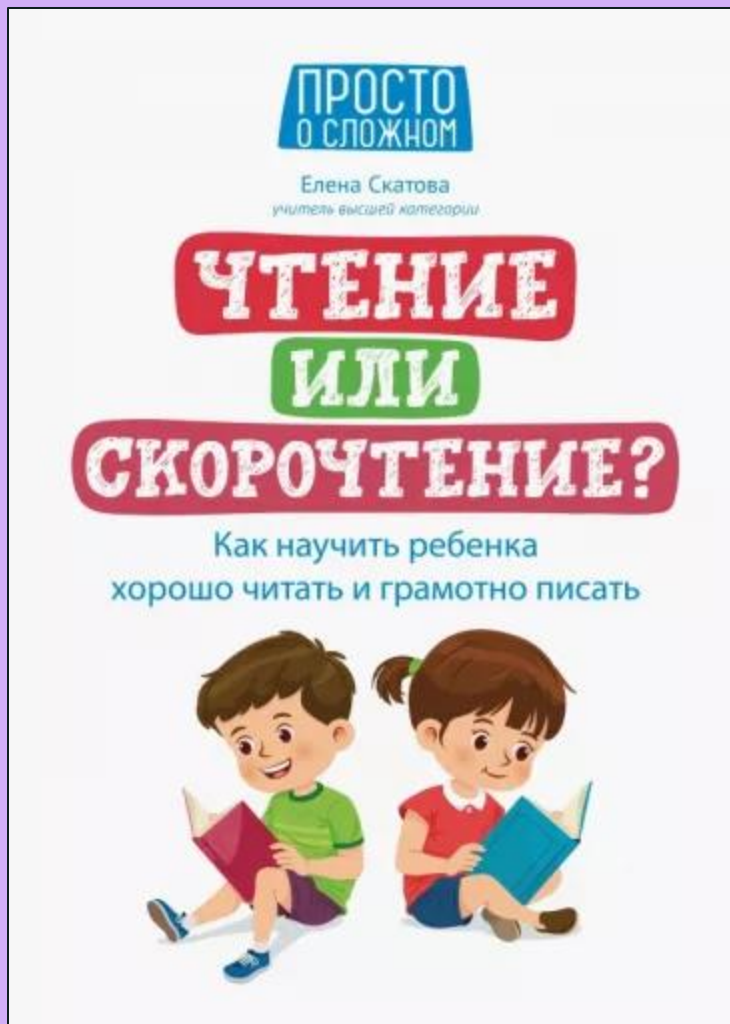
Только 3 % людей "всегда знали, кем хотели быть". Остальным приходится себя искать. Эта книга как раз для остальных 97%, которым сложно определиться с выбором профессии.

Каждый человек, по-разному находит свое дело. Иногда на поиски уходит 5-10 лет жизни. Это годы сомнений в себе, разочарования, ощущения тупика, когда уже не знаешь, что можно предпринять. Как бы быстро не менялся наш мир, почти каждому хочется найти профессию, которая будет вдохновлять, работу, на которую хочется бежать и делать этот мир лучше.

Эта книга - сборник разных заданий, кейсов, идей; они помогут лучше узнать себя, понять, что интересно, узнать, какие профессии есть, попробовать примерить их на себя, научиться выбирать образование и работу.

Пасс, Ю. 45 идей, чтобы выбрать профессию / Юлия Пасс. – Москва : СОЛОН-Пресс, 2021. – 196 с. – (Детская развивающая литература). – ISBN 978-5-91359-446-4. – Текст : непосредственный.

ББК 88.4 + 74.200.52
П 19



Скатова, Е. В. Чтение или скорочтение? : как научить ребенка хорошо читать и грамотно писать / Наталья Мустафаева. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2023. – 112 с. – (Просто о сложном). – Библиогр. : с. 109 – 110. – 0+. – ISBN 978-5-222-38756-6. – Текст : непосредственный.

Взрослым важно помнить: при обучении чтению и скорочтению нужен индивидуальный подход. Если вы хотите развить своего ребенка не навредив, эта книга позволит вам сделать правильный выбор. Книга раскрывает ориентиры для критической оценки информации и принятия решений по выбору форм, методик и способов для обучения чтению и скорочтению детей 3-11 лет с учетом индивидуальности ребенка. Цель нашей книги - дать родителям понимание о механизмах обучения чтению и скорочтению, что поможет разобраться в причинах возникающих сложностей и устранить их.

- Почему возникают сложности и как предупредить их появление?
 - Почему занятия иногда не помогают, а хорошие методики не работают?
 - Как сделать, чтобы школьники читали быстро и правильно, а родители сберегли свои нервы?
- Книга отвечает на все эти вопросы в легкой и доступной форме. Она поможет родителям сделать так, чтобы время, пока ребенок учится читать, прошло спокойно и комфортно для всех.

ББК 74.90
С 42

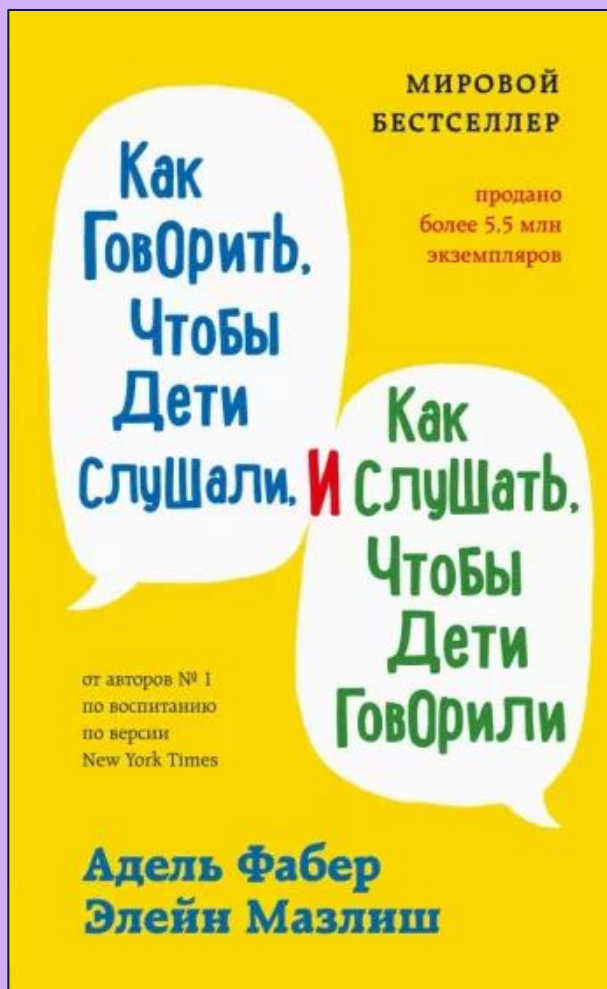


Тихомирова, И. И. Добру откроем сердце : секреты семейного чтения : методическое пособие для родителей и руководителей детского чтения, снабженное текстами литературных произведений для чтения и обсуждения с детьми / И. И. Тихомирова. – Москва : Детская литература, 2020. – 320 с. – Библиогр.: с. 317. – (Оранжевая серия). – ISBN 978-5-08-006455-5. – Текст : непосредственный.

Издание представляет собой своеобразный обучающий курс по нравственному воспитанию детей младшего и среднего школьного возраста на материале чтения и обсуждения литературных произведений. Созданное в рамках проекта РШБА «Читающая мама — читающая Россия», пособие предназначено главным образом родителям для проведения семейных чтений. Оно может быть также использовано библиотекарями и учителями начальной и средней школы для уроков внеклассного чтения по нравственной тематике.

Цель — гуманизировать сознание детей, опираясь на анализ поведения литературных героев и сопереживание с ними. За основу взят «оперативный» для воздействия на читателя жанр рассказа, раскрывающий близкую опыту ребенка ту или иную жизненную ситуацию и ее разрешение. Отобранные для обсуждения лучшие рассказы отечественных авторов сгруппированы в тематические разделы: «В ответе за тех, кого приручил», «Совість, или Суд над собой», «О шутке всерьез», «О силе воли и силе духа» и др.

ББК 78.39 + 88.8
Т 46



"Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили" - культовый бестселлер по воспитанию. От самых известных в мире специалистов по общению с детьми Адель Фабер и Элейн Мазлиш (учителей с огромным стажем и многодетных мам). Благодаря им миллионы родителей научились правильно общаться со своими детьми и легко решать проблемы, возникающие в процессе воспитания.

Методика Фабер и Мазлиш позволит вам навсегда прекратить домашние "конфликты поколений"; научиться понимать мысли, чувства, причины поведения ребенка; помочь ему справиться с негативными эмоциями (разочарованием, досадой, злостью, обидой и т.д.); выражать свой гнев, не обижая ребенка и найти действенную альтернативу банальному наказанию.

Эпиграф: *«Наша потребность как родителей заключается в том, чтобы в нас нуждались, а потребность подростков состоит в том, чтобы не нуждаться в нас. Этот конфликт совершенно реален, и мы сталкиваемся с ним ежедневно, помогая тем, кого мы любим, стать от нас независимыми».* (доктор Хаим Дж. Гинотт)

Фабер, А. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили / Адель Фабер, Элейн Мазлиш ; перевод с английского Анастасии Завельской. – Москва : Эксмо, 2021. – 336 с. : ил. – (Психология. Главные книги жизни). – 16+. – ISBN 978-5-04-119550-2. – Текст : непосредственный.

ББК 88.8
Ф 12

Гельмут Фигдор

ДЕТИ РАЗВЕДЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ



Ребенок воспринимает свою семью как единое целое. Для него развод родителей - это крушение мира. Что делать, если расставание неизбежно, и как сообщить об этом детям? Какие слова найти, чтобы не ранить, и как не превратиться в злейшего врага? Исследование венского института прикладного психоанализа подтвердило, что развод и новый брак - частые причины обращения к специалисту.

Эта книга отвечает на вопросы родителей, которые не хотят причинить боль своим детям. Ее автор Гельмут Фигдор - австрийский психотерапевт, член международной психоаналитической ассоциации. Вы узнаете, как получить первую помощь и почему нужно перестать думать за ребенка. Разберетесь в своих чувствах и чувствах вашего партнера. Поймете, какие ошибки допускаются в попытках не травмировать детскую психику. Прошлое изменить нельзя, но повлиять на будущее под силу каждому.

Фигдор, Г. Дети разведенных родителей. Между травмой и надеждой / Гельмут Фигдор ; перевод с немецкого О. Шиловой. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 336 с. : ил. – (Психология для профессионалов). – 16+. – ISBN 978-5-4461-1374-3. – Текст : непосредственный.

ББК 88.8

Ф 49



Общение с людьми может приносить большую радость. Но как быть, если это общение приносит одни только огорчения? А ещё если дело касается вашего ребёнка? Нет друзей, не принимают в игру, не зовут на дни рождения...

Из этой грустной истории есть выход. С помощью книги, которую вы держите в руках, можно помочь ребёнку понять, что отличает детей, с которыми хотят подружиться, как стать хорошим партнёром по игре, как привлекать и удерживать друзей, как выбирать именно тех, кто тебе подходит.

В игровой форме мы постарались осветить разные стороны детской дружбы, снабдив книгу полезными советами, упражнениями и инструкциями.

Книга будет полезна тем, кто хочет помочь своему ребёнку обрести уверенность в компании детей и повысить его авторитет.

Филоненко, Е. Свой среди своих : как научить ребенка дружить / Елизавета Филоненко ; художник Н. Яненко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2023. – 143 с. : ил. – (Время для ребёнка). – 0+. – ISBN 978-5-222-37675-1. – Текст : непосредственный.

ББК 88.8
Ф 55



Рассмотреть талант трудно. Особенно сложно, когда речь идет об открытии одаренности в юном возрасте. Вам кажется, что ваш ребенок тот еще хулиган? А что, если это его особый способ познавать мир?

Что бы случилось, если бы родители Эйнштейна спугнули мечты сына и запретили ему днями напролет строить лишь картонные домики? Что, если бы учителя не позволили ему часами искать ответ на один вопрос, не относящийся к школьной программе?

Из книги вы узнаете:

- Как перестать создавать давление и стресс даже в общении с самыми маленькими детьми.
- Как помочь ребенку максимально реализовать свой потенциал, заложенный при рождении.
- Чего делать не стоит, чтобы не перекрыть природную тягу к познанию.

Хютер, Г. Непослушные дети добиваются успеха : как перестать беспокоиться об оценках и разглядеть в ребенке талант / Геральд Хютер, Ули Хаузер ; перевод с английского Е. В. Голандской. – Москва : Эксмо, «Бомбора», 2022. – 192 с. – (Baby Boom! Лучшие книги для родителей). – 16+. – ISBN 978-5-04-116072-2. – Текст : непосредственный.

ББК 88.8
Х 99



Знаете ли вы главные правила выживания в школе? А Пенелопа Торрес, или просто Пеппи, знает. Но ей это особо не помогает.

В первый же день учебы в новой школе она нарушает первое правило - не попадаться на глаза местным задирам. Спотыкается и падает на глазах у всей школы, уронив всё, в том числе и достоинство. Растерявшись, она отталкивает единственного человека, который решает ей помочь - мальчика по имени Джейми. В добавок ко всему её теперь дразнят "подружкой ботана".

Следуя второму правилу, Пеппи находит друзей по интересам и вступает в кружок рисования. Ей стыдно перед Джейми, но хуже всего, что мальчик ходит в научный клуб, который всегда соперничал с кружком рисования. И когда оба клуба объявляют друг другу войну, Пеппи понимает: для того, чтобы выжить в школе, иногда нужно нарушать правила.

Этот замечательный графический роман о школе, страхах, поиске себя, смелости и настоящих друзьях понравится и детям, и взрослым.

Шмакова, С. Правила выживания в школе :

[графический роман для среднего школьного возраста] /
Светлана Шмакова ; перевод с английского Марии Скиф. –
4-е изд. – Москва : «Манн, Иванов и Фарбер», 2023. – 224 с.
: цв. ил. – (Правила выживания в школе). – 6+. – ISBN 978-
5-00195-066-0. – Текст : непосредственный.

**ББК 84(7Кан)-80 + 88.8
Ш 71**



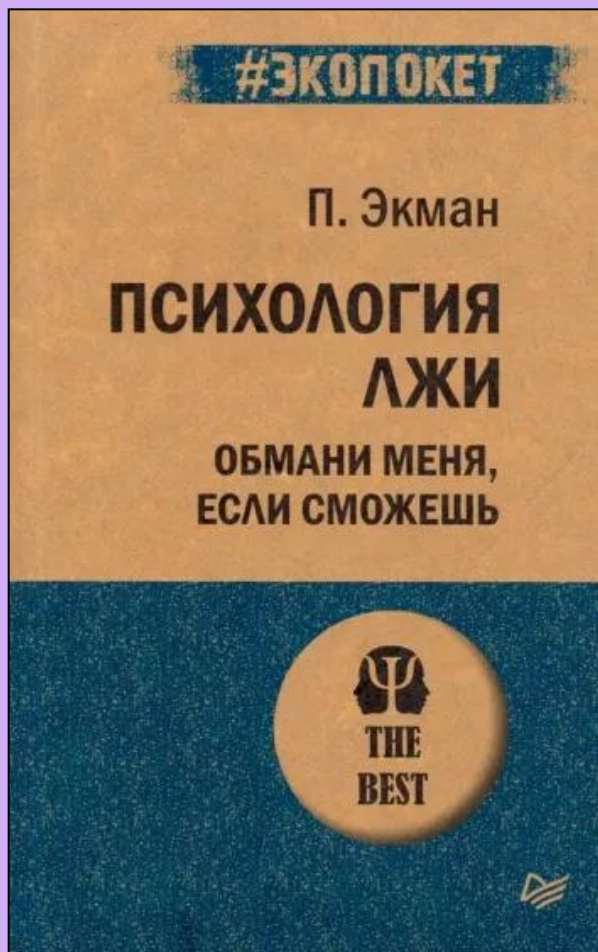
Детские травмы и обиды не проходят бесследно. Они проявляются во взрослой жизни, и часто - самым неожиданным образом: не складываются отношения, рушится карьера, возникают болезни... Проблемы ставят нас в тупик, и мы даже не подозреваем, что все ответы и решения - в нас самих.

Известный немецкий психотерапевт и автор бестселлеров Стефани Шталь утверждает: если вы подружитесь со своим "внутренним ребенком", подарите ему заботу и поддержку, которой так не хватало в детстве, на место боли и бед придут спокойствие, гармония и легкость. Эффективные рекомендации, изложенные в книге, помогут вашему "внутреннему ребенку" (а значит, и вам!) стать наконец счастливым.

- Книга поможет лучше понять себя и обрести уверенность в своих силах.
- Автор предлагает собственную методику для налаживания отношений с людьми и достижения успехов в работе.
- В книге приведены упражнения, которые помогут проработать застарелые и мешающие травмы.
- Автор делится курсом специальных техник, которые позволят улучшить свою психологическую устойчивость и стать счастливее.
- Книга рассказывает, как увидеть свои потребности, сильные стороны и разрешить себе быть собой.

Шталь, С. Ребенок в тебе должен обрести дом. Вернуться в детство, чтобы исправить взрослые ошибки / Стефани Шталь ; [перевод с немецкого Е. Трубчениновой]. – Москва : Эксмо : Бомбора, 2023. – 304 с. – (Осколки детских травм. Книги, которые заменят психолога). – 16+. – ISBN 978-5-00146-533-1. – Текст : непосредственный.

ББК 88.52
Ш 87



Правда ли, что современный человек в среднем лжет трижды за десять минут разговора? Как реагировать на то, что ложь проникла во все сферы человеческой жизни? Что делать, если не удастся распознать ложь по словам и голосу?

В книге Пола Экмана вы найдете исчерпывающие ответы на эти вопросы. Помните, что скрыть обман чрезвычайно сложно. Универсальные микровыражения и микрожесты всегда выдают лжеца, независимо от социального статуса и национальной принадлежности. Научитесь замечать то, чего не видят другие.

Книга адресована всем, кто заинтересован в разоблачении лжи: политикам и бизнесменам, врачам и юристам, психологам, педагогам, менеджерам, домохозяйкам, всем, кто не хочет становиться жертвой обмана и психологических манипуляций в профессиональной и личной жизни.

Экман, П. Психология лжи. Обмани меня, если сможешь / П. Экман ; перевод с английского: Н. Исупова [и др.]. – Санкт-Петербург : Питер, 2023. – 480 с. : ил. – (Психология.The Best). – 16+. – ISBN 978-5-4461-1288-3. – Текст : непосредственный.

ББК 88.53

Э 39

**«Благополучие ребенка зависит
не от условий,
в которых он живет, а от
отношений, в которых он
находится».**

(Людмила Владимировна Петрановская – российский психолог, педагог и публицист)

