

Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
«Красновишерская централизованная библиотечная система»  
Центральная библиотека

12+

## **Взрослым о подростках** рекомендательный список литературы



Красновишерск, 2022

## От составителя

Важной и трудной проблемой подросткового возраста, имеющей как психологический, так и социальный аспекты, является проблема взаимоотношений подростков и взрослых. Прежде всего, это касается взаимоотношений с родителями и учителями.

А мы, взрослые, хорошо ли помним свой подростковый возраст? Чем мы занимались, о чём мечтали, как у нас складывались отношения с родителями? Насколько легче прошло бы наше самоопределение, если бы близкие признавали нашу значимость и достоинства, а не относились бы к нам с позиции «виновен, пока не доказано обратное». И чем мы сейчас, в роли родителя, можем помочь своим детям? Можем ли мы придерживаться родительских устоев, когда наши дети требуют всё больше независимости? Можем ли мы удовлетворить их потребность в самостоятельности, не препятствуя этому? Можем ли мы продолжать растить и направлять подростков, не навязывая им своё беспокойство и не становясь деспотом?

**Можем, если начнём воспитывать детей с помощью позитивного отношения и любящей поддержки!**

**И в этом вам, уважаемые взрослые, помогут книги!**



## Психологическая помощь педагогам и родителям подростков



**Бернштейн, Н.** Энциклопедия выживания для родителей. Воспитание подростка / Н. Бернштейн ; перевод с английского К. Сошинской. - Москва : Эксмо, 2003. - 445, [3] с.

Эта книга поможет научить ребёнка "разумной" независимости, уменьшить взаимный прессинг негативных эмоций, разрешить его проблемы с учебной работой, оторвать от экранов телевизора и компьютера, отучить "висеть" на телефоне.

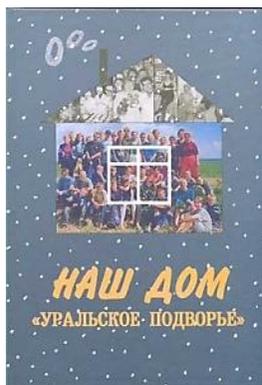
**Зубова, А.** Мама подростка. Как пережить переходный возраст ребёнка / А. Зубова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 253, [1] с. - (Психологический практикум).

Книга поможет пережить мамам и папам подростков этот непростой кризис переходного возраста вместе со своим ребёнком, успешно преодолеть сложный этап взросления сына или дочери, понять и принять физиологические и психологические особенности этого периода.



**Лидерс, А.** Психологический тренинг с подростками : учебное пособие / А. Лидерс. - Москва : Академия, 2003. - 251 с.

В этом издании даны упражнения для тренинга личностного роста подростка, практические указания, советы и рекомендации, как структурировать день тренинга, как вести себя в критических и нестандартных ситуациях.



**Наш дом "Уральское подворье" :** сборник.-Пермь : Книжный мир, 2002. - 136 с.

О рождении и становлении в Перми инновационного учебного заведения - муниципального образовательного учреждения "Специальное профессионально-техническое училище "Уральское подворье", педагоги которого решают проблемы социальной и психологической реабилитации подростков из трудных семей, дают им востребованную рынком труда профессию, прививают навыки гражданского поведения.

**Паевская, В.** Детская ревность: особенности воспитания нескольких детей в семье / В. Паевская. – Изд. 4-е, дораб. и испр. – Ростов на Дону : Феникс, 2020. - 124, [1] с. – (Звезды психологии).

Родителям, воспитывающим более одного ребенка в семье, рано или поздно приходится задуматься об отношениях между детьми. Все родители хотят вырастить братьев и сестёр дружными, любящими друг друга, умеющими поддерживать друг друга. Эта книга расскажет о том, как выстраивать личностные границы детей, чтобы каждый из них комфортно себя чувствовал и понимал, что мама любит его не меньше, чем братика или сестричку.



**Петрановская, Л.** Если с ребёнком трудно / Л. Петрановская : рисунки Андрея Селиванова. - Москва : Аст, 2015. - 142, [2] с. : ил. - (Близкие люди).

Издание поможет найти с ребёнком общий язык, сориентироваться в сложных ситуациях и конфликтах, достойно выйти из них



**Пономаренко, А.** Как наладить отношения с подростком : 100 практических советов / А. Пономаренко. - Москва : Аст, 2014. - 254, [2] с. - (Самые важные книги мамы).

У вас есть ребёнок, и даже не один? Вы боитесь подросткового возраста, потому что слышали много "страшилок" о том, как меняется поведение детей в этом возрасте? Боитесь, что не справитесь? Тогда эта книга для вас. На её страницах описаны основные проблемы, с которыми сталкиваются почти все родители подростков. А также предложены пути их эффективного решения.



**Райс, Ф.** Психология подросткового возраста : [учебное пособие] /Ф. Райс, К. Долджин ; [перевод с английского : В. Квиткевич, Ю. Мирончик]. - 12-е издание. - Санкт-Петербург : Питер, 2014. - 812, [3] с. - (Мастера психологии).

Учебное пособие объективно отражает современный мировой уровень развития психологии пубертатного возраста - одного из сложнейших и социально значимых разделов возрастной психологии. Превращение ребёнка во взрослого - сложный и драматический процесс, на ход которого влияет огромное количество разнообразных факторов: от генетики и физиологии до политики и экологии.

**Снайдер, Д.** Практическая психология для подростков, или Как найти своё место в жизни / Д. Снайдер ; [перевод с английского : С. Кастальского, Н. Рудницкой]. - Москва : Аст-Пресс, 2001. - 286, [1] с.

Ди Снайдер – писатель, сценарист, радиоведущий. Его книга будет интересна тем



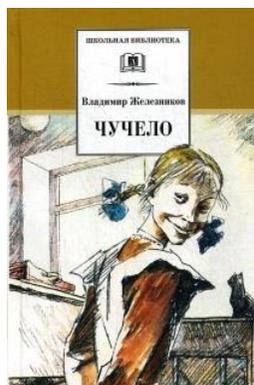
родителям, у кого дети уже стали старшеклассниками, так как они на пороге самостоятельной жизни сталкиваются с множеством психологически сложных вопросов. После прочтения книги взрослые сумеют по-новому взглянуть на подростковые проблемы и найдут возможность помочь своим детям.



**Эйстад, Г.** Самооценка у детей и подростков : книга для родителей / Г. Эйстад ; перевод с норвежского Н. Шинкаренко. - Москва : Альпина Паблишер, 2014. - 292, [2] с.

Расти и взрослеть непросто. С трудностями сталкиваются все - и совсем ещё малыши, и подростки, и почти взрослые юноши и девушки. Как помочь своим детям преодолеть период взросления без особых потерь? Как вырастить из них людей со здоровой самооценкой? Людей, которые чувствуют свою ценность вне зависимости от того, получается у них что-то или нет. Любящие мамы и папы всегда поддерживают своих детей, но одной лишь любви недостаточно. Важно занять осознанную позицию родителя: интересоваться потребностями, заботиться об атмосфере в семье.

## Книги для семейного чтения



**Железников, В.** Чучело : повесть / В. Железников ; художник С. Крестовский. - Москва : Астрель : АСТ, 2003. - 222 с. - (Любимые книги девочек).

«Чучело» – одно из самых сильных произведений В. К. Железникова. В нём рассказывается о тяжёлой ситуации, в которую попадает добрая, милая, простая девочка – Лена Бессольцева. Ей предстоит

пройти через предательство, унижения и подлость одноклассников, однако это не ломает её.

**Лиханов, А.** Мой генерал : повесть / А. Лиханов. – Москва : Астрель : Аст : Оникс 21 век, 2002. – 190 с. - (Золотая библиотека).

Всё дальше и дальше от нас события Великой Отечественной войны. Но, как пишет Альберт Лиханов, «Прошлое миновало. Миновало – не значит, что исчезло, забылось, ушло. Забывать нельзя». Его роман для детей посвящён дружбе двух близких людей: деда, генерала, воевавшего в Великую Отечественную, и его внука-школьника.



**Самарский, М.** На качелях между холмами : [повесть] / М. Самарский. – Москва : Эксмо, 2012. – 223 с.

Главный герой повести Миша Мирон проводит читателя по своим будням, делится сокровенными мыслями, не оставляя невысказанным ничего из того, что его тревожит.

**Самарский, М.** Радуга для друга : повесть / М. Самарский. – Москва : Эксмо, 2012. – 256 с.– (Приключения необыкновенной собаки).

Сашка потерял зрение в автокатастрофе. Теперь мир для него лишен красок и света, он не может радоваться жизни: нельзя с друзьями поиграть в футбол, нельзя пойти в школу. Все меняется, когда появляется собака-поводырь Трисон...



**Наш адрес:**

ул. Спортивная, д.18  
тел. 3-01-01, 3-01-02

**Наш сайт:**

<http://krasno.lib.permculture.ru>

**Группа ВКонтакте:**

<https://vk.com/club69114216>

**Режим работы:**

Понедельник-четверг с 10:00 до 19:00

Суббота, воскресенье с 10:00 до 18:00

Пятница - выходной день

**Составитель:**

Ильиных Любовь Александровна,  
главный библиограф Центральной библиотеки

**Тираж: 50 экз.**