



ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ_КНИГИ:

Список книг, которые могут быть полезны родителям подростков для профилактики саморазрушительного поведения

НАПРАВЛЕНИЕ:	Книги/ОПИСАНИЕ:
<p>ПОНИМАНИЕ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА И ЕГО ТРУДНОСТЕЙ:</p>	<p>"Взрывной ребенок. Новый подход к пониманию и воспитанию детей, склонных к частым истерикам" Росс В. Грин Помогает понять причины вспышек гнева и раздражительности у подростков и предлагает конструктивные способы реагирования.</p> <p>"Не упускайте своих детей. Почему родители должны значить больше, чем ровесники" Гордон Ньюфелд, Габор Мате Подчеркивает важность родительской привязанности и влияния в подростковом возрасте и объясняет, как укрепить связь с ребенком.</p> <p>"Трудный подросток? Нет ничего невозможного!" Ирина Млодик Практические советы и психологические инструменты для налаживания контакта с подростком и решения конфликтных ситуаций.</p> <p>"Подростки: Инструкция по выживанию для родителей" Франсуаза Дольто Классика французской психологии, помогает понять подростковую психологию и выстроить доверительные отношения.</p> <p>"Трудный подросток: Как найти общий язык и сохранить отношения" Н. Латковская Пособие предлагает практические советы по построению доверительных отношений с подростком, решению конфликтных ситуаций и предотвращению проблемного поведения.</p> <p>"Выживание подростка: Путеводитель для родителей" К. Уолкер Книга охватывает широкий спектр вопросов, касающихся подросткового возраста, включая эмоциональные, социальные и физические изменения.</p>
<p>ПРОФИЛАКТИКА САМОПОВРЕЖДЕНИЙ И СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ:</p>	<p>"Помочь подростку справиться с депрессией: Руководство для родителей" Кристин Пурдон, Марк Рейнеке Практическое руководство для родителей, которые хотят помочь своему ребенку справиться с депрессией.</p> <p>"Я больше не могу": Как помочь подростку справиться с депрессией Б. Д.Беньямин Книга рассказывает о причинах подростковой депрессии, способах ее выявления и эффективных стратегиях помощи.</p> <p>"Почему они это делают? Самоповреждающее поведение у подростков" Ш. Контер Автор подробно рассматривает причины самоповреждающего поведения у подростков, предлагает способы распознавания проблемы и стратегии оказания помощи.</p>

**РАЗВИТИЕ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ИНТЕЛЛЕКТА И НАВЫКОВ
СОВЛАДАНИЯ:**

"Эмоциональный интеллект. Российская практика" Сергей Шабанов, Алена Алешина

Помогает родителям развить свой эмоциональный интеллект и научить этому своих детей.

"Как говорить, чтобы дети слушали, и слушать, чтобы дети говорили" Адель Фабер, Элейн Мазлиш

Классическое руководство по эффективному общению с детьми любого возраста, особенно полезное в подростковом периоде.

"Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ" Дэниел Гоулман

Классика в этой области, объясняет важность EQ и дает практические советы.

"Эмоциональный интеллект 2.0" Трэвис Брэдберри, Джин Гривз

Предлагает конкретные стратегии для улучшения EQ.

"Работа с эмоциональным интеллект" Дэниел Гоулман

Сосредоточена на применении эмоционального интеллекта на рабочем месте.

"Развитие эмоционального интеллекта" Сьюзен Стейн, Говард Бук

Практическое руководство с упражнениями и примерами.

"EQ-i 2.0 Модель эмоционального интеллекта" Multi-Health Systems.

Более академическое издание, рассматривающее модель EQ-i и способы ее практического применения.

"Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и эффективность в любых ситуациях" Шарон Мельник

Основана на нейронауке, предлагает инструменты для управления стрессом и повышения устойчивости.

"Искусство жить. Руководство по доброй жизни" Эпиктет

Классическая стоическая философия, предлагает подход к управлению эмоциями и принятию жизненных трудностей.

"Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире" Марк Уильямс, Денни Пенман

Введение в практику осознанности (mindfulness) для снижения стресса и улучшения благополучия.

"Не делай из этого проблему. Как перестать нервничать по пустякам" Ричард Карлсон

Простые, но эффективные советы для снижения тревожности и фокусировки на главном.

"Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития личности" Кэрл Дуэк

О развитии "установки на рост" (growth mindset), которая помогает справляться с неудачами и трудностями.

"Когда тело говорит "нет". Цена скрытого стресса" Габор Мате

Исследует связь между эмоциональным стрессом и физическим здоровьем, предлагает пути исцеления.

Перед тем, как покупать книги, РЕКОМЕНДАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

ПОЧИТАТЬ ОТЗЫВЫ:	Посмотрите, что говорят другие читатели о книге.
ОЗНАКОМИТЬСЯ С СОДЕРЖАНИЕМ:	Прочитайте/прослушайте оглавление и, если возможно, ознакомительный фрагмент, чтобы понять, подходит ли вам стиль и содержание книги
ПОДУМАТЬ О СВОИХ ЦЕЛЯХ:	Что именно вы хотите улучшить в своих знаниях? Выберите книги, которые соответствуют вашим потребностям

НАДЕЕМСЯ, ЧТО ЭТОТ СПИСОК ПОМОЖЕТ ВАМ В ВАШЕМ ПУТЕШЕСТВИИ К ЧУВСТВАМ РЕБЕНКА, САМОПОМОЩИ НА ЭТАПЕ ЕГО ВЗРОСЛЕНИЯ, РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И НАВЫКОВ СОВЛАДАНИЯ!