

12+



Рекомендательный список литературы

Михайловск, 2022 г.

Уважаемые читатели!

Подростковый суицид часто выступает как следствие неразрешенных проблем – проблем, которые близкие не увидели вовремя, не помогли справиться с ними. К сожалению, подчас сами взрослые создают тупиковую ситуацию для ребенка.

Детям характерна повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критики, эгоцентрическая устремленность, импульсивность в принятии решения. Жить, как жил раньше, подросток не хочет, а что-то изменить не в силах. Обиженный, остро переживающий свое одиночество, ищущий себя в мире взрослых, он не находит защиты ни дома, ни в школе, ни в компании сверстников. Ребенок остается в одиночестве. Разразившиеся в доме скандалы, наказания, проблемы в школе, одиночество толкают его на страшный шаг.

Детский суицид практически всегда можно предотвратить: для этого необходимо чувствовать своего ребенка, слышать его, вовремя заметить тревожные сигналы.

Родителям, которые хотят помочь своим детям легче пережить подростковый период, и не хотят сами наделать ошибок в воспитании подростков, мы собрали полезные и интересные книги, главная мысль в которых — понять взрослеющих детей и остаться с ними в лучших отношениях.

Мы надеемся, что многие книги помогут Вам и вашим детям разобраться в важных жизненных вопросах, подскажут, как вести себя в той или иной ситуации.

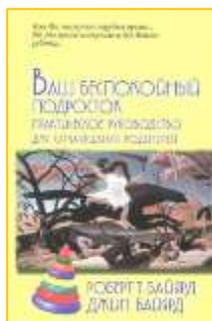
Литература внутри списка расположена в алфавите авторов и заглавий произведений, библиографические описания дополнены краткой аннотацией.

Эти книги вы можете взять на дом в библиотеках Шпаковского муниципального округа.



Александровский, Ю. А. Познай и преодолей себя : (Наедине со всеми...) / Ю. А. Александровский. - Москва : Профиздат, 1992. - 222с.

Хотите быть жизнерадостным и веселым, преодолеть комплексы собственной неполноценности? Предлагаемая книга известного врача-психиатра поможет вам лучше узнать самого себя и научит преодолевать плохое настроение, раздражительность, мнительность, без чего трудно построить и отношения с коллегами по работе, и отношения в семье. Для массового читателя.



Байярд, Р. Т. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей / Р. Т. Байярд, Джин Байярд ; пер. с англ. А. Б. Орлова.- 5-е изд.- Москва : Академический проект, 2008.- 208 с. (Психологические технологии).

Хорошее практическое руководство. Будет полезна в качестве настольной книги тем родителям, которые не могут найти выход из конфликтной ситуации с ребенком и пытаются решить проблему традиционными методами, заставляя насильно следовать общепринятым нормам и правилам.

Чуткое понимание проблем, тактичное изложение, уйма практических советов и самое главное - рекомендация для родителей жить своей жизнью и ценить себя, а не сводить существование к слежке за ребёнком и непрестанному искоренению недостатков. Вот те достоинства, которые делают эту книгу незаменимой для родителей подростков и тех, кто собирается ими стать.



Вуйчич, Н. Будь сильным. Ты можешь преодолеть насилие (и все, что мешает тебе жить) / Н. Вуйчич ; пер. с англ. Т. О. Новиковой.- Москва : Эксмо, 2015.- 256 с.- (Проект TRUE STORY. Книги, которые вдохновляют).

Книга известного мотивационного оратора адресована тем, кто подвергается травле, преследованию. К сожалению, в нашем мире, полном агрессии, таких людей очень много, особенно среди детей и подростков. Ник Вуйчич на себе испытал, каково это, когда тебя преследуют и оскорбляют: не имея рук и ног, он не раз становился объектом насмешек и издевательств. Но ему всегда удавалось справиться со своими противниками, и теперь он делится с читателями своим опытом. Вы узнаете, как превратить преследование в прекрасную возможность (да, да, честно!); создать зону безопасности внутри себя; следить за своими эмоциями и контролировать собственные реакции на них; выработать стратегию защиты от травли; стать кошмаром для своего преследователя; помочь другим, кто страдает от преследования; быть хозяином своей жизни.



Вуйчич, Н. Жизнь без границ. Путь к потрясающе счастливой жизни / Н. Вуйчич ; пер. с англ. Т. О. Новиковой.- Москва : Эксмо, 2015.- 368 с. (Психология. Перекресток судьбы).

Его книга - это вдохновляющий, эмоциональный рассказ о том, как преодолеть трудности, отчаяние, поверить в себя и стать счастливым. Без рук и ног, он научился подниматься во всех смыслах этого слова. В своей книге Ник сформулировал правила жизни, которые помогли ему, и теперь он делится ими с читателями.



Дейноу, Шейла. Как пережить опасный возраст ваших детей? / Шейла Дейноу. - Москва : Мирт, 1995.- 379 с.- (Путь к счастью = путь к успеху).

Шейла Дейноу - известный английский специалист по проблемам семейного и школьного воспитания. В предлагаемой книге Ш. Дейноу показывает, как найти общий язык с Вашим ребенком в один из самых трудных периодов, - когда он становится подростком.



Добротворский, И. Л. Как найти себя и начать жить : цикл из 3 книг / И. Л. Добротворский. - Воронеж : НПО «Модэк», 1994. - 320 с.

Всесторонний и многоступенчатый тест-тренинг, разработанный на основе различных психологических и оздоровительных методик и многократно апробированный автором на практике, поможет вам обрести новые жизненные ресурсы, сделать шаг к новому видению людей и мира.



Ермолов, А. Д. Спокойно - и все получится : Береги нервы, они тебе пригодятся / А. Д. Ермолов. - Санкт-Петербург : Невский проспект, 2003. - 192 с.

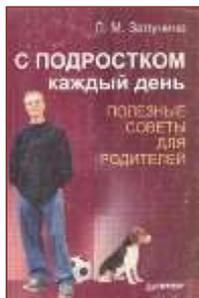
В своей новой книге Андрей Ермолов подробно описывает простые, не требующие особых усилий, но очень эффективные методики преодоления стрессовых состояний. Свою комплексную методику преодоления стресса автор называет «умением держать удар». Рассказывается об этом легко, и любой

читатель, несомненно, получит практическую пользу от прочтения книги.



Залунина, Л.М. Подростки : ответы для родителей и профессионалов / Л. М. Залунина. - Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 144 с.

Подростковый возраст можно рассматривать с различных точек зрения, но общими для всех подходов являются два утверждения: с одной стороны, отрочество - это период, особенно благоприятный для изменений, с другой - существует риск закрепления негативных видов поведения, которые нарушают развитие потенциала подростка или препятствуют его раскрытию. В этой книге намечены основные линии происходящего с подростком, мальчиком или девочкой. Цель ее - подсказать родителям и всем, кто окружает подростка, как помочь ему использовать свои внутренние ресурсы и выбрать свой путь из того многообразия, которое предлагает жизнь.



Залунина, Л. М. С подростком каждый день : полезные советы для родителей / Л. М. Залунина. - Москва : Питер, 2004. - 144 с.

Отрочество - очень непростой период. Даже если оно протекает без особых проблем, немногие родители могут избежать мучительных вечеров, наполненных тревогой и сомнениями. Можно достаточно уверенно сказать, что в ближайшие годы отрочество станет главной заботой родителей. Испытывая затруднения или стремясь добиться успехов в воспитании, многие люди обращаются за советом к профессионалам, слушают и смотрят специальные передачи, читают статьи и книги, чтобы найти

ответы на волнующие их вопросы. Быть не психологом, врачом, приятелем, а просто родителем - это значит предоставить детям сначала их место ребенка, затем подростка, наконец, место взрослого. Это значит дать им возможность стать такими, какими они должны стать.



Карнеги, Д. Как перестать беспокоиться и начать жизнь / Д. Карнеги ; пер с англ. - Москва Политиздат, 1990.- 324 с.

В этом бестселлере, пересмотренном недавно наследниками автора для нового издания, содержатся проверенные временем методы и советы Дейла Карнеги, которые прославили его имя несколько десятков лет назад. И сегодня формулы практического поведения и социальной психологии помогают избавиться от всего, что мешает наслаждаться активной жизнью, удачами и счастьем.



Николс, М. Как преодолеть непонимание и улучшить взаимоотношения / М. Николс ; перевод с английского. - Санкт-Петербург : ЭКСМО, 2003. - 320 с. - (Как стать психологом).

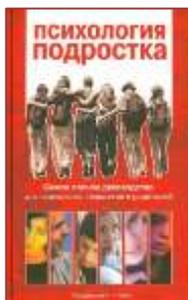
Эта книга - попытка разобраться в том, как мы разговариваем друг с другом и слушаем друг друга, почему умение общаться имеет настолько важное значение в нашей жизни и в чем заключаются навыки успешного общения. Автор делится своим многолетним опытом изучения проблем человеческих отношений и рассказывает о том, как научиться поддерживать настоящий диалог, как понимать скрытый подтекст в словах собеседника, как `достучаться` до человека. Питатель узнает, почему некоторые агрессивно реагируют на критику, как бессознательные потребности и защитные

установки влияют на процесс общения, что необходимо сделать, чтобы быть услышанным. Эти и многие другие актуальные для любого человека вопросы освещены в книге известного специалиста Майкла Николса.



Норвуд, Р. Как принимать удары судьбы.- Москва : Мирт, 1995.- 384 с - (Путь к успеху= Путь к счастью).

Робин Норвуд - известный психотерапевт из Калифорнии. В своей новой книге она учит, как, не отчаиваясь, принимать удары судьбы, будь то опасная болезнь, потеря близкого человека или серьезные проблемы в семье.



Психология подростка от 11 до 18 лет. Методики и тесты / под ред. А. А. Реана. – Москва : АСТ, 2008. - 124. – (Практикум).

Уникальность представленной работы заключается в беспрецедентной широте охвата тем, связанных с проблематикой подросткового возраста. При этом материал подан, структурирован и проиллюстрирован таким образом, что им удобно пользоваться как студенту, так и преподавателю, планирующему общие или специальные курсы по психологии и педагогике. Учебник дает развернутую характеристику психологических особенностей развития подростков, раскрывает закономерности онтогенеза психических процессов и формирования личности подростка, знакомит с арсеналом психолого-педагогических средств диагностики и коррекции проблем подросткового возраста.



Уоллис, Э. Искусство психического исцеления / Э. Уоллис, Б. Хенкин.- Москва : Двойная звезда : Фаир, 1994.- 240 с.

В искусстве психического исцеления нет тайн. Любой обладает психическими возможностями, которые можно развить, тем самым обогащая свою жизнь и обеспечивая себе здоровье и счастье. Рекомендуемая техника может быть использована как для самоисцеления, так и для исцеления других.

Авторы демистифицируют процесс психического исцеления и делятся с вами своим опытом. Они предлагают ясные и посильные упражнения, от начальных до тех, которые выполняются на продвинутом этапе, включая упражнения на вызывание зрительных образов, чтение ауры и изучение чакр.



Учителям и родителям о психологии подростка / под ред. Г. Г. Аракелова. - Москва : Высшая школа, 1990. – 304 с.

В книге изложены разносторонние сведения о психологических особенностях подросткового возраста, о построении учебно-воспитательного процесса, учитывающего эти особенности и способствующего позитивному развитию личности подростка. Обоснована необходимость изменения учебно-воспитательного процесса в школе и ПТУ. Разобраны примеры типичных ошибок в семейном воспитании, даны педагогические рекомендации по их преодолению, приведен анализ общения учителя и ученика.

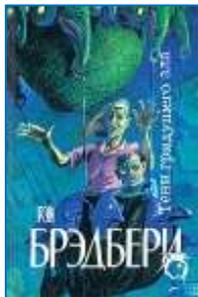


Шнейдер, Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков / Л. Б. Шнейдер. - Москва : Трикста : Акад. Проект, 2005. - 334 с. : ил. - (Психологические технологии).

В настоящем учебнике рассмотрены ключевые проблемы психологии подросткового девиантного и аддиктивного поведения. Автором изучаются причины и виды девиантного поведения, особенности личности девиантных подростков, анализируются последствия влияния на подростка сети Интернет. Рассматриваются подходы и пути оказания психологической помощи и коррекции девиантного поведения подростка, приводятся конкретные ситуативные примеры.

Книги про буллинг, подростковую жестокость, насилие в семье

Буллинг: книги о том, как остановить и пережить травлю. Травля в школе, на улице, в семье, к сожалению, остаётся огромной проблемой. Вот почему современные писатели постоянно обращаются к этой теме. Конечно, книги вряд ли помогут разрешить сложную ситуацию в жизни, но они подскажут ещё один или несколько вариантов поведения, а главное - почти в каждой повести звучит очень важная мысль: не можешь справиться с ситуацией - не стесняйся обратиться за помощью! **Борись!**



Брэдбери, Рэй. Тени грядущего зла : роман, рассказы / Рэй Брэдбери ; пер. с англ.: Н. Димчевский, Е. Бабаева ; худож. Н. Андреев ; авт. послесл. П. Молитвин. - Санкт-Петербург : Северо-Запад, 1992. – 607 с. : ил.

В настоящий сборник входит ранее не публиковавшийся в нашей стране роман «И духов зла явилась рать», повествующий о борьбе двух подростков с Людми Осени, таинственными и жуткими хозяевами и рабами «темного карнавала» и рассказы, широкому читателю в основном неизвестные.



Голдинг, Уильям. Повелитель мух / Уильям Голдинг ; перевод Е. А. Суриц.- Москва : АСТ, 2015.-320 с.- (Эксклюзивная классика).

«Повелитель мух» - странная, страшная и бесконечно притягательная книга. История благовоспитанных мальчиков, внезапно оказавшихся на необитаемом острове. Философская притча о том, что может произойти с людьми, забывшими о любви и милосердии. Роман-предупреждение и, конечно, напоминание о хрупкости мира, в котором живем мы все. Способны ли они к разумной самоорганизации или подчинятся природным импульсам? Между собой спорят дикарь и цивилизованный человек.

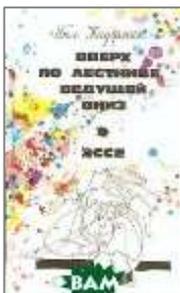


Железников, В. К. Чучело : повести / В. К. Железников.- Москва : ЭКСМО, 2010.-544 с.: ил.

Повесть «Чучело» впервые была опубликована 36 лет назад. Она стала популярна, по ней был снят знаменитый фильм, и тысячи мальчишек и девчонок могли узнать себя в героях «Чучела».

«Чучелом» прозвали одноклассники Ленку Бессольцеву за непохожесть, наивность, чудаковатость. Но под ярлыком, нацепленным невнимательными и жестокими ребятами, скрывалось горячее, любящее сердце, тонкая, благородная натура и необыкновенно мужественный и честный характер.

Много «чучел» живет на планете, и маленьких, и больших, но далеко не всем удастся вступить в борьбу с несправедливым большинством и победить.



Кауфман, Б. Вверх по лестнице, ведущей вниз : роман / Б. Кауфман. - Санкт-Петербург : Азбука-классика, 2003. - 287 с.

Это полная любви и абсурда история о непростой жизни школы. Несмотря на то, что книга была написана более полувека назад в США, проблемы, которые в ней затрагиваются, актуальны для современной российской школы.

Роман о школьниках и их учителях, детях и взрослых, о тех, кто идет против системы.



Кинг, Стивен. Ярость. Долгая прогулка : романы / С. Кинг под псевдонимом Р. Бахман ; пер. с англ. В. Вебера, А. Георгиева ; оформ. А. Кудрявцева. - Москва : АСТ, 1998. - 589 с.

И было так: в обычном маленьком городке жил обычный мальчик, не слишком прилежно учившийся в обычной средней школе. И была смертная провинциальная тоска, порождавшая жажду сделать хоть что-нибудь - не важно что - взорвать привычную жизнь, убить или умереть. Однажды - никто не знает почему - мальчик взял с собой в школу оружие, и полилась кровь. Новые и новые обитатели городка падали жертвами ярости...



Хилл, Сьюзен. Я в замке король : роман / Сьюзен Хилл ; пер. с англ. Е. Суриц. - Москва : АСТ : Астрель, 2011. - 315 с. - (Книга на все времена).

Эта книга наряду - эталонный образец британского психологического реализма XX века.

Роман, тонко, точно и беспощадно исследующий детскую душу. Война двух мальчишек - Чарльза и Эдмунда - за право «единоличного владения» руинами средневекового замка.

Начинается она почти как игра. Но постепенно эта полудетская игра становится все более жестокой, превращается в настоящую феодальную распрю двух маленьких «властителей»... Обо всём этом и не только в книге «Я в замке король» (Сьюзен Хилл).

Художественная литература для подростков

Подростковая литература отражает все то, что может происходить в жизни юных читателей. Именно из

книг они узнают о том, как в такой же ситуации вели себя литературные герои, как они смогли пройти подобные «испытания».

В представленных ниже художественных произведениях российских и зарубежных авторов поднимаются разные проблемы: первая любовь, выбор круга общения, взаимоотношения детей и взрослых.



Абрамов, С. А. Выше радуги : повести / С. А. Абрамов.- Москва : Детская литература, 1983.- 254 с.

В повести «Выше радуги». Алик Радуга - типичный «ботаник»: он блещет интеллектом, сочиняет стихи, но в спорте слабоват. Одноклассники посмеиваются над парнем, а учитель физкультуры давно махнул на него рукой. Но в одно прекрасное утро Радугу словно подменили: он вдруг начинает показывать отличные результаты и даже попадает на соревнования. Однако неожиданный спортивный успех ставит Алика перед трудным нравственным выбором. Герой повести сумел принять правильное решение. Он утратил волшебный дар, но упорным трудом достиг того, к чему стремился...



Гавальда, Анна. 35 кило надежды : роман / Анна Гавальда ; пер. с фр. Нины Хотинской. - Москва : Флюид, 2008. - 120 с.

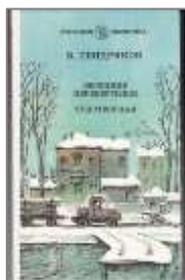
«35 кило надежды» — поэтичная притча о главном: о выборе жизненного пути, о силе любви и преданности. О семье. О том, что мечты могут и должны сбываться. Надо только очень сильно захотеть. И очень сильно постараться. Решая свои «детские» проблемы, тринадцатилетний герой ищет выход — и

находит его, да так, что и взрослым есть чему у мальчишки поучиться.



Домагалик, Януш. Принцесса и мальчишки : рассказы / Януш Домагалик ; пер. с польского ; худож. О. Филлиппенко. - Москва : Детская литература, 1989. - 176 с. : ил.

Сборник рассказов о современных подростках, их внутреннем мире, о нравственных проблемах, которые неизбежно встают перед ними в период духовного становления.



Тендряков, В. Ф. Весенние перевертыши; Чудотворная : повести / В. Ф. Тендряков ; предисл. В. Гречнева; рис. и оформ. Б. Михайлова. - Ленинград : Детская литература, 1988. - 208 с. : ил.

Повесть о подростке, первой влюбленности, под влиянием которой мир преобразуется в глазах мальчика. Эта книга об активной позиции человека в жизни, о необходимости отстаивать и защищать свои высокие идеалы .



Фраерман, Р. И. Дикая собака Динго, или Повесть о первой любви /р. И. Фраерман.- Москва : АСТ, 2011.- 187 с.- (Детская классика).

В этой книге все очень обычно и вместе с тем все удивительно. Обычные ребята ходят в школу, делают уроки, играют, иногда получают двойки. И вдруг в них пробуждаются такие чувства, о которых они и не догадывались. Обычная девчонка становится самой

прекрасной в мире, а из-за обычного мальчишки совершает такие отчаянные поступки, что ее сравнивают с дикой собакой динго...



Фролов, В. Г. Что к чему : повести.-
Ленинград, детская литература, 1990.- 240 с.

Повесть о подростке, о его сложной душевной жизни, о любви и дружбе, о приобщении к миру взрослых отношений.



Щербакова, Г. Вам и не снилось / Г.
Щербакова.- Москва : Эксмо, 2012.-352 с.

Между девятиклассниками Романом и Юлей возникает нежное чувство. Мать юноши, не желающая понять влюбленных, обманом разлучает их. Несмотря на все препятствия, Рома и Юля стремятся быть вместе. Нежелание взрослых понять их чувства в результате приводит к трагедии...

*Смогут ли влюбленные отстоять свое право на счастье?
Или им суждено навсегда расстаться друг с другом?*

Самое ценное – ваша жизнь! : рекомендательный список литературы / МКУК «ЦБС ШМО»; составитель Л. В. Переверзева ; ответственный за выпуск Ю. Ю. Попова. – Михайловск, 2022. – 16 с.