

«Искусство преодолевать трудности» информационная подборка литературы

Как стать сильнее? Книги, которые помогут пережить любой шторм

Подростковый возраст – время ярких эмоций и серьезных испытаний. Повсюду подростков подстерегают стрессы: экзамены, отношения с друзьями, неуверенность в себе... Иногда кажется, что мир рушится, но быть готовым к трудностям - это навык, которому можно научиться.

Сотрудники Отдела информационной деятельности центральной библиотеки подготовили для молодых людей и их родителей специальную книжную подборку о стрессоустойчивости и жизнестойкости «Искусство преодолевать трудности».

Это не скучные учебники по психологии, а увлекательные истории и практические советы, которые помогут:

- ✓ понять себя и свои эмоции;
- ✓ найти опору внутри, когда кажется, что всё идёт не так;
- ✓ научиться принимать решения и не бояться ошибок;
- ✓ выстраивать общение с окружающими.



Бирюлин, Святослав Борисович. Стратегия жизни: как спланировать будущее, наполненное смыслом и счастьем / Святослав Бирюлин.- Москва: Эксмо, 2021. – 288 с.

"Если вы ощущаете постоянную тревогу и неуверенность, если вам кажется, что день заполнен бесполезной суетой, если чувствуете, что принадлежите не себе, а своей работе или семье, то вам не хватает продуманной жизненной стратегии", - убежден автор этой книги, эксперт по стратегическому мышлению Святослав Бирюлин.

Чтобы взять управление жизнью в свои руки, реализовать задуманное, ощущать драйв и глубокую удовлетворенность от происходящего, необходимо написать собственный жизненный сценарий. Личная стратегия - это прочная нить, на которую нанизываются жемчужины ваших ежедневных усилий. Эта книга поможет:

Разобраться в собственных желаниях и мечтах;

-Поставить цели, от которых запоеет душа, и достигать их день за днем;

-Ежедневно расставлять приоритеты с учетом вашей миссии;

-Создать свой уникальный жизненный сценарий и жить в соответствии с ним - осмысленной, управляемой и счастливой жизнью.



Вайнелл, Дебора. Газлайтинг – тихое насилие. Как понять, что вы в ловушке манипулятора, как вырваться на свободу и построить здоровые отношения/ Дебора Вайнелл. – Москва: Издательство АСТ, 2023. – 224 с.

Газлайтинг - распространенная психологическая манипуляция, с помощью которой агрессор обманывает и контролирует жертву. Это опасное явление, потому что его очень непросто распознать. Манипулятор может использовать шутки, "безобидные" комментарии, казаться в целом адекватным человеком. Но после общения с ним остается неприятное чувство, что "что-то не так", мучительные сомнения в себе и своем мнении. А возможно, вы даже обнаруживаете, что согласились на что-то, чего не хотели, или чувствуете себя обязанными этому человеку.

Дебора Вайнелл - доктор психологии, специалист по отношениям и психологической травме. Она написала самое емкое и полезное руководство о психологических манипуляциях и абьюзе, где даны четкие ориентиры: что в отношениях нормально, а что - нет.

- Вся правда о газлайтинге: автор дает четкие определения: что такое газлайтинг, какие виды газлайтеров существуют, как распознать манипуляции и научиться бороться с ними.

- Проверенные методы: в книге вы найдете эффективные способы и советы, которые помогут вам освободиться от психологического давления, вернуть себе адекватное самоощущение, выстроить личные границы, создать здоровые отношения.

- Примеры из жизни: Дебора Вайнелл показывает истории людей, которые пережили разные виды газлайтинга, чтобы помочь вам осознать, как выглядит эмоциональное насилие, и что это не ваша вина.

- Простые упражнения: в руководстве вы найдете наводящие вопросы и подсказки, которые помогут вам выявить газлайтеров в вашей жизни.

Эта книга написана на основании научных данных и содержит эффективные методы. С ее помощью вы найдете путь к освобождению.

Викинг, М. Искусство счастливых воспоминаний. Как запомнить лучшие моменты / Майк Викинг [пер. с англ. Р. Хафизова]. -М.: Колибри, Азбука-Аттикус, 2019, 288 с.: илл.

Из чего состоят счастливые воспоминания? Это мысли, чувства, эмоции, звуки и даже запахи. Человеческая память – это очень многогранное явление, и большинство из нас даже приблизительно не понимает, как она устроена. Почему одни воспоминания так легко воспроизвести в своей памяти, в то время как другие навсегда улетучиваются?

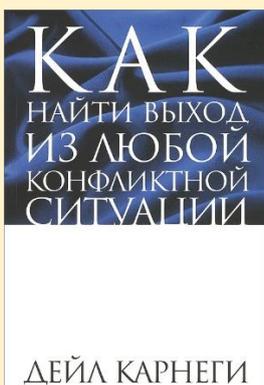
В своей книге «Искусство счастливых воспоминаний. Как создать и запомнить лучшие моменты» Майк Викинг не только раскрывает все секреты человеческой памяти, но и показывает на конкретных примерах, как лучше сохранить самые приятные и яркие дни в своей жизни, чтобы иметь возможность вернуться к ним в любой момент. Ведь человек – это его память.

Из книги вы узнаете, как создавать значимые моменты, как использовать эмоциональные маркеры, как задействовать все чувства для запоминания и как запечатлеть воспоминания в вещах. Все это – простым и доступным языком для широкого круга читателей.

Карнеги, Дейл. Как найти выход из любой конфликтной ситуации / Дейл Карнеги; [пер. с англ. Л.Г. Третьяк]. – 2-е изд. - Минск: Попурри, 2014. – 176 с.

В книге рассматривается природа конфликтов и способы их разрешения. Вы узнаете, как выявить источник конфликта, урегулировать конфликт, сохранив при этом отношения, научиться смотреть на вещи глазами других людей, создать атмосферу взаимного доверия и прийти к взаимному согласию.

Для широкого круга читателей.





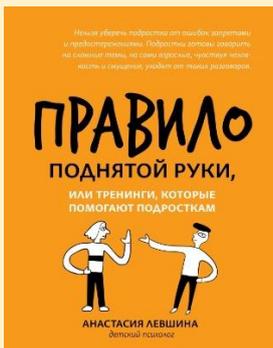
Карнеги, Дейл. Как преодолеть тревогу и стресс / Дейл Карнеги; [пер. с англ. Е.А. Бакушева]. -Минск: Попурри, 2010. – 208 с.

Каждому человеку свойственно волноваться - мы беспокоимся о своих близких, о своей работе, о своей внешности, о мнении о нас окружающих, о деньгах, о здоровье и ещё о многих-многих вещах. Чаще всего наши переживания кратковременны и проходят без особых усилий с нашей стороны. Но засевшая глубоко тревога буквально высасывает из нас энергию, жизнерадостность, оптимизм и может привести к физическому и моральному истощению.

Конечно, мы не можем полностью избавиться от волнений и беспокойства, однако мы в состоянии свести их негативный эффект к минимуму, что сделает нашу жизнь спокойной и радостной.

Бесценные советы Дейла Карнеги помогут вам:

- справляться со стрессом
- избавиться от привычки переживать по мелочам
- в любых ситуациях сохранять позитивный взгляд на вещи
- извлекать из проблем пользу
- побороть свои страхи
- навсегда покончить с ненужными переживаниями и сомнениями



Левшина, А.А. Правило поднятой руки, или Тренинги, которые помогают подросткам /А.А. Левшина. – Ростов н/Д: Феникс, 2022. – 153 с.: илл. – (Психология).

Представленные в пособии тренинги затрагивают различные аспекты социальной психологии: гендерная и профессиональная идентичность, толерантность личности, психология конфликта, проблемы взаимодействия с окружающей средой, близкими людьми и собственными временными ресурсами. Все темы объединены целевой аудиторией тренингов - подростками и молодежью.

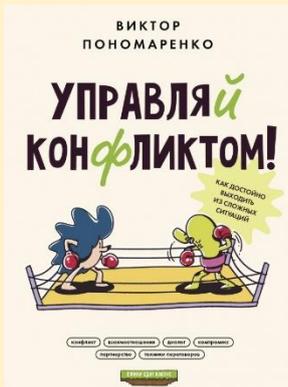
В пособии представлены программы тренингов, которые были разработаны и апробированы в ходе реализации авторского проекта "Шаг в психологию", ставшего лауреатом Национального профессионального конкурса "Золотая Психея".

Учебно-методическое пособие адресовано психологам, педагогам, вожатым.



Моторина, Светлана Владимировна. Травля: Со взрослыми согласованно. 40 реальных историй школьной травли/ Светлана Моторина. -Москва: Эксмо, 2021г. – 320 с.

Автор книги - мама двоих детей, а также идеолог и учредитель детского музея науки "ИнноПарк". Это пространство, в котором всем правят дети, их любопытство, процесс познания и творчество. Последние 11 лет Светлана Моторина посвятила детям и не только своим. К сожалению, она на собственном опыте убедилась, что не весь взрослый мир настроен на тонкости детской души. В школе сын Светланы подвергся травле, с которой боролись всей семьей. И - победили! Этот травматичный опыт со счастливым концом сподвиг её на написание данной книги.



Пономаренко, Виктор Викторович. Управляй конфликтом! Как достойно выходить из сложных ситуаций/ Виктор Пономаренко. – Москва: Издательство АСТ, 2024. – 256 с. - (Ёжики едят кактус).

Как накормить семь голодных человек пятью пирожками? Есть ли у этой, на первый взгляд простой, задачи эффективное управленческое решение? Делить пирожки - вариант недалекий и проблему нехватки пирожков не решит. Но вот анализ ресурсов и смена парадигмы мышления подскажет путь, как минус превратить в плюс.

Пять пирожков и семь едоков – это конфликт. И если вы хотите им управлять, то научитесь видеть конфликт в контексте предшествующих и последующих событий, анализировать ошибки, которые ведут к возникновению такой ситуации. Автор подскажет, как рассматривать разные типы конфликтов: от рабочих и семейных до социально-политических, успешно избегать их и выходить из сложных жизненных ситуаций.

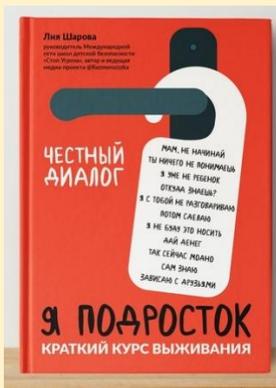
Виктор Пономаренко – врач-психиатр, психолог, имеет 40-летний опыт научных исследований и практики в различных отраслях психологии. Автор около 80 публикаций по прикладной психологии, а также ряда оригинальных методик, которые были с успехом использованы в целях раскрытия значительного числа преступлений, имевших большой общественный резонанс.



Рубин, Гретхен. Хорошие привычки, плохие привычки. Как перестать быть заложником плохих привычек и заменить их хорошими/ Гретхен Рубин; [пер. с англ. Э.И. Мельник]. – Москва: Эксмо, 2019. -488 с.

Если вы неоднократно пытались (и все еще хотели бы) питаться правильно, перестать так часто проверять телефон, спать по 8 часов ежедневно, бросить курить, поддерживать порядок на рабочем столе, похудеть и удержать результат, но надолго вас не хватило - значит, вы созрели для этой книги.

Автор блокбастеров "Проект Счастье" и "Счастлива дома" Гретхен Рубин рассказала миллионам людей, как внести в свою жизнь больше маленьких радостей и удовольствий. В своей новой книге Гретхен поставила себе и блестяще реализовала две задачи: 1) объяснить, почему нам трудно усваивать хорошие привычки (и избавляться от плохих); 2) научить нас эффективным стратегиям формирования новых привычек с учетом индивидуальных особенностей каждого. Добавьте к этому тесты на определение типа личности, научные исследования, изложенные простым языком, и наглядные примеры из жизни, и вы получите незаменимое руководство для тех, кто стремится к переменам. Меняйте привычки, чтобы изменить жизнь. Потому что привычки - это наша судьба.



Шарова, Лия. Я подросток: краткий курс выживания/Лия Шарова. – Изд.4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2022. – 157 с. – (Школа безопасности для детей и взрослых).

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?

Эти книги научат понимать свои эмоции, управлять ими и становиться сильнее даже в непростых обстоятельствах. Они станут настоящими друзьями для подростков и помощниками для родителей, которые хотят лучше понять своих взрослеющих детей.

Приходите в модельную библиотеку города Балашова!

На полке вас ждут проверенные временем издания и новинки. Выбирайте то, что откликается именно вам. Давайте вместе учиться быть сильными, спокойными и счастливыми!

Информационный обзор подготовлен в рамках районной профилактической акции «Цени настоящее».

#ОтделИнформационнойДеятельностиЦБ #БиблиотекиБалашова #ЦениНастоящее