

Полезные книги для подростков:

1. «Курс выживания для подростков» *Автор: Ди Снайдер*

Добрая и поучительная книга, которая пригодилась бы каждому из нас, когда ты сам был подростком в 14-16 лет. Достаточно подробно объясняется, что беспорядочные половые связи, в том числе, однополые, не есть хорошо. Как не хорошо и не круто приобщаться к алкоголю или наркотикам (и в юности, и позже).

2. «Ты можешь больше, чем ты думаешь» *Томас Армстронг*

Книга научит принимать себя таким, какой ты есть, лучше понимать окружающих и объяснит, почему IQ-тесты и хорошие оценки — не всегда показатель блестящего ума.

3.«Дорога в неизвестность, или Как пережить подростковый возраст» *Антонина Гончарова*

Немного о подростковом возрасте. Ошибки автора послужат уроком подросткам. Как говорят, на чужих ошибках учатся, так вот учитесь.

4.«Будь лучшей версией себя» *Дэн Вальдшмидт*

Книга о самых обычных и привычных нам людях, сумевших добиться успеха. Прекрасный шанс, наконец, встать с дивана или из-за компьютера и начать делать что-то достойное. Девизом книги можно было бы сделать фразу «достаточно просто захотеть пойти дальше, чем другие». А если по-серьёзному, успех – это щедрость, доброта плюс дисциплина и умение чётко соизмерять риски. Формат книжки такой, что её можно прочитать за час. А как изыскать час в своём «напряжённом» графике, книга и рассказывает.

5.«Почему Я?» *Айджэ Майрок*

Тема буллинга – издевательств в школе над непохожими учениками. Книгу читать интересно, несмотря на то, что поднятая тема достаточно узка. Стиль автора эмоциональный, особенно он понравится тем, кто склонен сильно чувствовать и принимать решения на основе эмоций.

6. «Отказываюсь выбирать» *Барбара Шер*

Часто подростку сложно понять, чего он хочет от жизни и чем мечтает заниматься. А еще сложнее понять, какой он на самом деле. В этой удивительной книге Барбара Шер показывает, как приспособить ваш замечательный многогранный ум к миру, который толком никогда не понимал, кто вы на самом деле.

7. «Ловушки мышления» Чип Хиз, Дэн Хиз

Книга учит преодолевать ловушки мышления, коих авторы насчитали четыре штуки. Хорошее произведение, которое способно каждого научить анализировать ситуацию.

8. «Гибкое сознание» Кэрл Дуэк

Произведение понравится тому, кто предпочитает всё обдумывать, анализировать, а уж потом действовать. Много теории, не очень много практики. Некоторые подростки отмечают, что книгу тяжело читать, но при этом подчёркивают, что информация, представленная в ней, чрезвычайно полезна. Прочтение книги имеет смысл также, если вы в хороших отношениях с родителями и можете впоследствии обсудить с ними прочитанное.

9. «Отказываюсь выбирать!» Барбара Шер

По сути, это методичка о том, как с помощью своего увлечения сделать карьеру и быть в целом довольным жизнью. Книга идеально ляжет на размышления того, кто до сих пор не может выбрать будущую профессию, хотя таланты по факту есть, и они многочисленны.

10. «Меняем привычки» М. Дж. Райан

Основной посыл этого произведения – человек бережно и трепетно хранит все свои неудачи и сам себе запрещает жить счастливо. Интересная книга, где много жизненных примеров, эта книга в полной мере помогает понять таких загадочных существ, как люди. Небольшой спойлер: волшебного способа, позволяющего решить одномоментно все свои проблемы, в книге нет. Зато автор весьма подробно объясняет, как мы реагируем на негативные обстоятельства, почему мы так реагируем, и, главное, как поймать счастье в момент жизненных трудностей. Или, иначе говоря, всё плохое, что на вас сыпется – сыпется для того, чтобы вы развили позитивные качества: терпение, доброту и самообладание. Читайте «Меняем привычки» и работайте над собой.

11. «От 14 и старше: советы и лайфхаки» Мария Суркова

Книга интересна тем, что написана девочкой-подростком. Смотря на ситуацию со свойственной её возрасту колокольни, она прекрасно понимает те сомнения и терзания, которые мучают сверстников. Произведение всё больше упирает на чувства и эмоции.

12. «Прорвемся! Как справиться с проблемами» *Эндрю Мэтьюз*

Книга австралийского психолога прямо лучится оптимизмом. Вообще Эндрю умеет изложить свои мысли совершенно не заезженными фразами. Редко встречаются писатели, которые так легко перекладывают обуревающие их эмоции в текст. Кроме того, автору не откажешь в чувстве юмора.

13. «Школа. Выжить и победить. Практические советы школьного психолога» *Катя Чубукина*

Проба пера, в которой школьный психолог делится своими советами и методиками. В целом хорошая и нужная книга, но не предназначенная для того, чтобы слишком на неё полагаться. Стоит отметить здоровую иронию, присущую автору, и довольно не банальные советы. А главное – она актуальна именно для российских школьников и понятна им. Если вы думаете начать работать над собой, но за толстый фолиант братья нет ни времени, ни желания, начните со «Школы. Выжить и победить».

14. «Сила воли. Как развить и укрепить» *Келли Макгонигал*

Что делать, чтобы воля и мышцы работали? Их надо качать. В книге даются совершенно конкретные методики, как это сделать. Достаточно интересно, просто и понятно написано о таком малоизученном органе человека, как мозг.