

Könyvajánló az Egészséges jövőkép modulhoz

Kamaszoknak, szüleinek, pedagógusaiknak

A könyvajánló tartalmazza a könyvek bibliográfiai adatait, tartalmaz egy rövid leírást és azt, hogy kinek ajánlott a könyv olvasása: kamaszoknak, szülőknek, pedagógusoknak vagy mindháromnak.

Daniel Siegel: Okostojás - Hogyan kezeljük a kamaszok agyi fejlődésével járó helyzeteket?

Jaffa Kiadó, 2017

"Csak legyünk túl a kamaszkoron!" "A kamaszok megőrülnek a hormonjaik miatt... És megőrjítenek minket, szülőket, tanárokat, felnőtteket!" Ugye mindenkinek ismerős mondatok? Hát persze, hiszen sokszor így beszélünk az "elviselhetetlen" kamaszokról. De mi van, ha tévedünk, és a kamaszkor gyermekeink nagy lehetősége?

A tinédzserek nem felmenőiket akarják bosszantani örökös ellenkezésükkel, pimaszságukkal, okoskodásukkal. Ezekért az állítólagos rossz tulajdonságokért, a szélsőséges viselkedésért, az egész tünetegyüttesért ugyanis az agyban lejátszódó változások a felelősek. Daniel J. Siegel szerint, ha a kamaszok és a felnőttek megértik ezek természetét, akkor jó esély van rá, hogy ne "rettenetes gyerekek" hadakozzanak a "rettenetes szülőkkel", az állandó konfliktusokat együttműködés váltsa fel, és valódi, mély kapcsolatok szövődjenek közöttük.

Daniel J. Siegel tudományos alapossággal, mégis közérthetően, konkrét és érzékletes példákon át jellemzi-elemzi a kamaszkort, nem mint megoldandó problémát, hanem mint a bátorságot, kreativitást fejlesztő rendkívül fontos életszakaszt. Ekkor teszünk szert jó néhány fontos képességre, ismerjük meg a világot, repülünk ki a családi fészekből, alakítunk ki szoros kapcsolatokat másokkal - és ezáltal alakítjuk ki viselkedésmódozatainkat a világ egyre bonyolultabb problémáinak leküzdésére. A könyv legfőbb üzenete, hogy a kamaszkor nem az az időszak, amit összeszorított foggal kell túlélni, hanem inkább tudatosan megélni, kihasználva a benne rejlő intellektuális és emocionális értékeket. Létfontosságú ez a korszak, mert ekkor fedezhetjük fel, kivé válunk majd felnőttként. Ha megfogadjuk a szerző tanácsait, a rémes tinédzserekből érző, gondolkodó emberi lények lesznek, akikkel igenis ki lehet jönni - sőt, tanulhatunk is tőlük! Akinek kamaszgyereke van, annak az Okostojás kötelező olvasmány!

DANIEL J. SIEGEL klinikai pszichiáter és agykutató, a Los Angeles-i Kaliforniai Egyetem oktatója, gyakorló terapeuta, számos elismert gyermeknevelési könyv szerzője, melyek közül több magyarul is megjelent. Siegel Kaliforniában él feleségével és a kamaszkorból éppen kinőtt két gyermekével.

B. Beil - C. von Schelling: Kamaszgondok, Könyvklub, 2003

Már kész férfi...?

Szeretnél többet tudni a lányokról, a szexről és a szerelemről?

Izgulasz a magasságod, az alakod vagy a péniszed mérete miatt?

Foglalkoztat, hogy milyen is egy igazi férfi?

Szeretnél tudni, mit tehetsz pattanásaiddal, izzadós lábaddal vagy esetlen frizuráddal?

Szeretnél tippeket kapni arra, hogyan viselkedj a szüleiddel vagy barátaiddal?
Egyszer teljesen feldobottnak, máskor meg egészen levertnek érzed magad, és nem érted, mi történik veled?
Szeretnél többet tudni az öltözködésről, a piercingről vagy a frizurákról?
Jó lenne, ha végre zavartalanul csaraoghatnál a haverjaiddal?
Ebben a könyvben rengeteg információt, tippet kaphatsz mindezekről, és olyan serdülő fiúktól és már felnőtt férfiaktól olvashatsz idézeteket, akik pontosan ismerik a problémáidat

Csíkszentmihályi Mihály; Reed Larson: Kamasznak lenni - A felnőtté válás útjai Libri Könyvkiadó, 2016

Hogyan élnek a kamaszok? Mit gondolnak az iskoláról, a családjukról, a barátaikról? Mitől félnek, és mit szeretnének?

Csíkszentmihályi Mihály és Reed Larson hetvenöt véletlenszerűen kiválasztott tizenévest kért fel, hogy amikor a maguknál hordott csipogóval jeleznek nekik legyen az bárhol és bármilyen napszakban jegyezzék fel, mire gondolnak, mit csinálnak éppen, hogyan érzik magukat. A különleges kutatás eredménye ez a könyv, amelyben feltárul a kamaszok mindennapi, a külvilág számára sokszor rejtett élete.

A Kamasznak lenni kötelező olvasmány minden szülő, pedagógus és pszichológus számára, akinek fontos, hogy a felnövő generáció ne kallódjon el, és kamaszaink elégedett, boldog felnőttek legyenek.

Csíkszentmihályi Mihály Prima Primiissima és Széchenyi-díjas pszichológus. Tagja az Amerikai és a Magyar Tudományos Akadémiának. A flow-elmélet atyja, a boldogság és kreativitás egyik legismertebb nemzetközi kutatója.

Naella Grew; Janey Downshire: Kezelési útmutató kamaszokhoz - Hogyan értsünk szót? Jaffa Kiadó, 2016

Tegnap még édes kisgyerek volt, ma már tűzokádó sárkányfióka? Elég egyetlen óvatlanul elejtett megjegyzés, és kitör a hisztivulkán? Az egyik pillanatban euforikusan szárnyal, a következőben pedig már letargikusan gubbaszt a sarokban? Úgy kell átverekednünk magunkat a szobájában felhalmozott szennyesen, mint egy őserdőn? Képtelenség kirobbantani a számítógép mellől? És miközben elvárná tőlünk, hogy legyünk megértőbbek, virtuózként játszik az idegeinken? Ugye ismerős helyzetek?

Egy kamaszodó gyermekkel egy fedél alatt élni embert próbáló feladat. Ám a közös életnek nem muszáj örökös csatározásból állnia! Mi lenne, ha kilépnénk a parttalan viták és öngerjesztő veszekedések ördögi köréből, és holnaptól valami egészen újat próbálnánk ki?

Janey Downshire és Naella Grew nem a levegőbe beszél. Olvasmányos, praktikus és szellemes kézikönyvükből megtudhatjuk, hogyan befolyásolható a kétségbeejtően kiszámíthatatlan kamaszviselkedés, mire érdemes odafigyelnünk, ha gyermekünk a káros élvezetek sűrűjébe veti magát, netán tiltott területekre téved, miképp találjuk meg az egyensúlyt túlfeltés és a gyeplő eleresztése között, és hogyan teremthetünk otthonunkból

bensőséges, meghitt fészket, ahová jó hazaérkezni.

A Szülők könyvtára legújabb darabja méltó folytatása a Nincs rossz gyerek és az Ordításmentes gyereknevelés című könyvekkel útjára indított sorozatnak, mely naprakész tanácsokkal szolgál korunk ezernyi kétséggel és kérdéssel szembesülő szülőinek. Kezelési útmutató nemcsak kamaszokhoz, de saját magunkhoz is, hogy tűzokádó sárkányokból végre visszaváltozhassunk kiegyensúlyozott, békésen egymás mellett élő és egymást segítő családtagokká.

Janey Downshire és Naella Grew viselkedésterapeuták és többgyermekes anyák, szakterületük a kamaszkori fejlődés és érzelmi intelligencia, A kamaszok nyelvén nevű társaság alapítói. Kurzusaikon és workshopjaikon szülők, gyermekek és tanárok százait segítik át a kamaszkor viharos időszakán.

Dr. John Townsend: Kamaszhatárok, Harmat Kiadó 2015

A könyv a tinédzserek szüleinek ad segítséget abban, hogy miként hozhatják ki a legjobbat a kamaszkor folyamatos változással járó, nehéz időszakából, és hogyan készíthetik fel a tizenéveseket arra, hogy megtanuljanak felelősséget vállalni önmagukért. A pszichológus szerző, aki maga is két tizenéves fiú apja bepillantást nyújt a kamaszok sajátos gondolkodásmódjába és világába, és hangsúlyozza, hogy a kamaszoknak a szülői szeretet és figyelem mellett stabil korlátokra és határookra is szükségük van. Gyakorlatias megközelítéssel mutatja be, hogy a világos határok és a megszegésükkel járó következmények hogyan segítenek a kamaszoknak az éretté válásban. Könyvében sorra veszi a kamaszkorra jellemző problémás viselkedésformákat és konfliktusforrásokat (tiszteletlenség, tanulási problémák, vitatkozás, problémás barátok, kimaradás, telefonhasználat stb.), illetve hatékony kezelésük lehetőségeit.

Dr. Koncz István: Kamaszkapaszkodó, Fapadoskönyv Kiadó, 2011

Önbizalom, önmenedzselés, konfliktustűrő képesség. Hány meg hány felnőtt ember küszködik ezek hiányától, s iratkozik érett fejjel - sok-sok pénzért - olyan tanfolyamokra, amelyekről azt reméli, ha későn is, de segíthet azoknak, a fiatal korban meg nem szerzett képességeknek a pótlásában, amelyek napjaink mindenféle feszültségekkel teli viszonyai között nélkülözhetetlenek.

Kiknek szól a könyv? Elsősorban azoknak a tinédzsereknek, akik már megtapasztalták szüleik kínjait, s maguk is - egyre okosodva - jobban érzékelik saját lehetőségeiket, és azok korlátait.

A szerző számtalan - e korosztálynak szervezett - kutatás, tréning, "edzőtábor" tapasztalatával a háta mögött állította össze a kötet anyagát, amely olyan alapvető tulajdonságok erősítését célozza meg, mint a magabiztosság, a becsvágy, az optimizmus, az önzetlenség, a megjelenés, a beszédkészség stb. A feldolgozás módja elsősorban tesztek, játékok, amelyek nemcsak a "megfejtést" tartalmazzák, hanem az egyes eredményekhez kapcsolódó Hogyan tovább-szerű ajánlásokat is.

Koncz István könyve elsősorban középiskolás diákoknak készült. De a benne foglaltak megismerése, feldolgozása során segítséget kaphat a pedagógus, a szülő is.

Dr. Miriam Kaufman: Hogyan segítsünk depressziós kamasz gyermekünknek?

Hajja és Fiai Kiadó, 2003

A tinédzserek gyakran maguk is meglepődnek, elbizonytalanodnak a saját érzéseiktől, s előfordul, hogy nehézségeik támadnak, miután nekivágtak az élet rögzös útjainak. Néhányuk el is akad egyszer-egyszer, s a mi dolgunk, szülőké, hogy ilyenkor átsegítsük őket az akadályokon. Vajon ön, kedves szülő, tudja-e, mikor kell jobban odafigyelnie kamasz gyermekére, mi az a határ, amin túl a rosszkedvet már depressziónak hívják? És tudja-e, hogy kihez kell fordulnia, mit kell tennie, hogy segíthessen meggyógyulni gyermekének? Érthető és egyszerű nyelvezetével dr. Miriam Kaufman könyve elmagyarázza, mi is az a tinédzserkori depresszió, és hogyan lehet túljutni rajta.

Dr. Ross Campbell: Nehéz évek - Hogyan szeressük kamasz gyermekünket? Harmat Kiadói Alapítvány, Budapest, 1992

A szerző a kamasz gyermek neveléséhez nyújt értékes segítséget. Elmagyarázza, hogy melyek a kamaszkori depresszió tünetei és mit tehetünk ellene. Megtudhatjuk, hogyan működik a kamasztársadalom, és milyen hatással van a gyermekre; hogy a kamaszok dühöngése normális dolog, csak meg kell nekik tanítani, hogyan vezessék le. Elmondja, hogyan lehet a serdülőt fokozatosan önállóságra segíteni, és hasznos tanácsokat ad intellektuális és lelki neveléséhez is. Mondanivalóját saját gyermeknevelési illetve tanácsadói tapasztalataival támasztja alá.

E. Frances Jensen - Amy Ellis Nutt: A kamasz agy , Libri Kiadó, 2016

Miért olyan idegesítőek a tizenévesek? Miért gyűrnek fontos iskolai üzeneteket a táskájuk aljába, miért képtelenek rendet tartani maguk körül, miért állítanak haza egyszer csak kékre festett hajjal? Frances E. Jensen, a nemzetközi hírvé neurológus (nem melleleg két fiú édesanyja) ilyen és hasonló kérdéseket tesz fel és válaszol meg, szülői tapasztalatai mellett a kamaszaggal kapcsolatos legfrissebb tudományos eredményekre támaszkodva, olvasmányos, közérthető, nem egyszer humoros stílusban. A szerző saját kutatási eredményei és klinikai tapasztalatai alapján, forradalmian új szemzőgből közelíti meg a témát, egyszersemind gyakorlati tanácsokkal is szolgál a tinédzsereknek és szüleiknek a viharos évek túléléséhez.

Eline Snel: Tartsd őket közel, de ne túl szorosan! – Mindfulness kamasz gyerekek szüleinek - Letölthető hanganyaggal Sclar Kiadó, 2016

A kamaszkor extrém kihívás elé állítja még a legboldogabb, legkiegyensúlyozottabb családokat is. A szülőket, gyerekeket egyaránt! Eline Snel világhírű terapeuta módszere abban segít, hogy a gyermek-szülő kapcsolat e nehéz években is megtalálja a maga egyensúlyát, hogy a szülő támogatni tudja gyermekét a lelki hullámvasút lejtői és emelkedői idején, miközben megadja a gyerek szabadságát, de megszabja a gyerek biztonsága és éretlensége miatt szükséges határokat! És segít az élete legnehezebb szakaszával küzdő kamasznak is: békét teremt háborgó lelkében és testében egyaránt. A mindfulness meditáció ennek a rögzös útnak a bejárásához ad gyors és praktikus tanácsokat.

Francoise Dolto: A kamaszkor védelmében - Avagy a homár drámája , Pont Kiadó, 2013

A serdülőkor olyan, mint egy második születés, ami fokozatosan megy végbe. Kilépünk abból a védőburokból, amit a család jelent.

Amikor a homár levedli a páncélját, egy ideig nagyon érzékeny, míg ki nem növeszti az újat. Ebben az időszakban nagyon sérülékeny. Így van ez a kamaszokkal is. Az új páncél növesztése olyan sok könnyel és fájdalommal jár, mintha azt magunknak kellene a testünkben kipróbálnunk.

A serdülőkor - a homár drámája!"

Françoise Dolto a dráma szereplőinek - a serdülőnek és a közvetlen környezetének - kíván segíteni. Mindent sorra vesz, amivel kamaszkorunkban mindannyian szembesülünk (erről igen gyorsan meggyőző a könyv tartalomjegyzéke).

Françoise Dolto könyve érdekes és hasznos olvasmány mind a serdülők, mind a velük foglalkozó felnőttek számára.

Gary Chapman: Az 5 szeretetnyelv: Kamaszokra hangolva - Szeresd feltétel nélkül! Harmat Kiadó, 2017

Sohasem volt izgalmasabb és nehezebb feladat kamasznak lenni és kamaszt nevelni, mint napjainkban, a globális társadalom új távlatai és veszélyei közepette. A világ nagyot változott, de - minden látszat ellenére - továbbra is a szülők lehetnek a legnagyobb hatással kamasz gyermekeik életére. Ehhez pedig mindössze azt a szeretet-nyelvet kell megtanulni, melyet a tinédzser legjobban megért. Gary Chapman könyve választ ad a legégetőbb kérdésekre, melyek a mai kamaszok szüleit foglalkoztatják. Ha betöltjük kamasz gyermekünk szeretet-szükségletét, mindennél nagyobb befolyással lehetünk az életére, és hatékonyan segíthetjük őt a "nehéz évek" átvészelésében.

Gyarmati Katalin Anna: Kamaszmentő, Hogyan ne menjünk egymás agyára? Tea Kiadó, 2016

A kamaszkor emberpróbáló időszak. Van, aki szerint nincs más dolga a felnőttnek, mint átvészelné ezt az időszakot, de jól tudjuk: vannak olyan kritikus helyzetek, amikor ez nem megy és meg kell mutatkozni szülőként. Ez a fajta beavatkozás nem erőt feltételez, hanem önismeretet, a gyermek ismeretét és megfelelő kommunikációt. Az önismeret ahhoz szükséges, hogy tisztában legyünk viselkedésünk rögzült, sokszor nem is tudatos elemeivel, és azzal is, hogyan reagálunk mi magunk a krízishelyzetekre. A gyermek ismerete abban segít, hogy észrevegyük azokat a pillanatokat, amikor szükség van a szülői beavatkozásra, a kommunikáció pedig abban, hogy ezeket a problémákat képesek legyünk erőszak nélkül együtt megoldani.

Helen Benedict: Csak okosan! - Önvédelem kamaszoknak Háttér Kiadó, 2004

A TŰZ -HELY sorozat második kötetét tartja a kezében az olvasó. A szerző, könyvében példákkal illusztrálva, közérthető nyelven mutatja be az önvédelem, pontosabban a szexuális önvédelem alapjait. Legyenek bár címzettjei főként nagyobb gyerekek és kamasz lányok/fiúk, bármely életkorú olvasó számtalan jó tanácsot és érvet meríthet belőle a világban tudatosan mozgó, annak veszélyeit értő-ismerő gondolkodásmód elsajátításához. A könyv a szexuális visszaélések és a nemi erőszak előjeleit és megakadályozásának módszereit ismerteti, beleértve az ismerősök és családtagok által elkövetett cselekményeket is, hiszen - a közhiedelemmel ellentétben - a gyerekek és a kamaszok elleni szexuális erőszak leggyakoribb elkövetői nem idegenek. Külön fejezet szól a szülőkhöz,

akiknek gyerekét szexuális visszaélés érte, a függelék pedig az állami vagy önkormányzati intézmények és hatóságok kötelezettségeit, lehetőségeit, illetve az áldozatvédő szolgáltatásokat nyújtó civil szervezeteket ismerteti.

Jensen E. Frances; Amy Ellis Nutt: A kamasz agy - Útikalauz a serdülőkorhoz Libri Könyvkiadó, 2016

Miért olyan idegesítőek a tizenévesek? Miért gyűrnek fontos iskolai üzeneteket a táskájuk aljába, miért képtelenek rendet tartani maguk körül, miért állítanak haza egyszer csak kékre festett hajjal? Frances E. Jensen, a nemzetközi hírű neurológus (nem mellesleg két fiú édesanyja) ilyen és hasonló kérdéseket tesz fel és válaszol meg, szülői tapasztalatai mellett a kamaszaggal kapcsolatos legfrissebb tudományos eredményekre támaszkodva, olvasmányos, közérthető, nem egyszer humoros stílusban. A szerző saját kutatási eredményei és klinikai tapasztalatai alapján, forradalmian új szemszögből közelíti meg a témát, egyszersmind gyakorlati tanácsokkal is szolgál a tinédzsereknek és szüleiknek a viharos évek túléléséhez.

Kevin Leman: Péntekre új tinédzser - Hogyan válhat a flegma és dacos kamaszból felelősségteljes fiatal mindössze 5 nap alatt Harmat Kiadó, 2017

A Péntekre új tinédzser segítségével lesz abban, hogy gyermekei mellett álljon, és megtöltse a hátizsákjukat mindazzal, amire csak szükségük lehet az életben (úgy mint becsületesség, tiszteletudás, felelősségérzet, önuralom, magabiztosság) - otthon, az iskolában, és felnőtt fejjel egyaránt" - ajánlja könyvét dr. Leman a szülők figyelmébe. A szerző a tőle megszokott humorral és praktikus bölcsességgel szól azokról az égető kérdésekről, amelyek a tinédzserek szüleit foglalkoztatják.

Lisa Damour: Gubancok - Kamasz lányok támogatása a felnőtté válás hét állomásán Jaffa Kiadó, 2017

A legtöbb szülő előre szorong lánya tinédzseréveitől: az érzelmi hullámvasúttól, a kiszámíthatatlan viselkedéstől, a hisztiktől és ajtócsapkodástól, na meg persze az ezer veszélyt rejtő kamaszbuliktól. De ennek nem kell feltétlenül így lennie! A kamaszkor nem váratlan természeti csapás: a lányok fejlődése előre megjósolható mintákat követ. Ha megértjük, milyen állomásokon kell végighaladniuk, a rémisztő zűrzavarból rögtön egy sokkal barátságosabb és élhetőbb világba csöppenünk – nemcsak mi, szülők, hanem gyerekeink is.

Lisa Damour pszichológus a kamaszkor bonyolult világát térképezi fel, és a szemünk láttára bogozza ki a gordiuszinak tűnő csomót: miért egészséges és szükségszerű mindaz, ami a lányunkkal történik, és mikor kezdünk el tényleg aggódni? A Gubancok a való életből vett példákkal és a legfrissebb kutatási eredmények bemutatásával segít megértenünk, hogyan búcsúzik egy serdülő a gyerekkorától – s emellett jó néhány gyakorlati probléma megoldásához kínál világos, józan és hasznos tanácsokat.

Mit tegyünk, ha kamasz lányunk pofákat vág, amikor beszélni akarunk vele? Miképp segítsünk rajta, ha örülten izgul egy-egy dolgozat vagy vizsga előtt? Közbelépünk-e, ha megtudjuk, hogy a barátnője vagdossa magát? Hogyan hozhatunk szóba olyan kérdéseket, mint a drogok vagy a szex, anélkül, hogy vaskalaposnak tartana minket? Hol húzódik a határ az egészséges táplálkozás és az étkezési zavar között?

Lássunk neki a gubancok kibogozásának, tegyünk rendet az életünkben, és alakítsunk ki jó

kapcsolatot lányunkkal, hogy boldog, büszke szülőkként kísérhessük végig a felnőtté válás rögös, kihívásokkal teli útján!

LISA DAMOUR számos, oktatásról és a gyermeki fejlődésről szóló tanulmány szerzője. A Laurel School's Center for Research on Girls kutatóintézet igazgatója, pszichoterapeuta, világszerte aktív tanácsadóként és előadóként, a Schubert Center for Child Studies neveléstudományi központ docense és oktató a Case Western Reserve Universityn. Két lány büszke édesanyja.

Nick Fisher: BUMM a gatyában - Kényes kérdésekről kamasz fiúknak - Kényes kérdésekről kamasz fiúknak Manó Könyvek, 2015

A kamaszkor a változások ideje. Ez a könyv segítségedre lesz abban, hogy megértsd, mi történik a testeddel, és miért. Szó esik benne többek között a merevedésről, a nedves álmokról, arról, hogy nem a méret a lényeg és hogy mire érdemes figyelni az első szexuális együttlétek alkalmával. A kötet végén a leggyakrabban előforduló szexuális úton terjedő fertőzésekről is találsz információt, hogy tudd, mikor kell orvoshoz fordulnod.

Núria Roca: Kamasz fiúk könyve, Officina '96 Kiadó, 2010 48 oldal

Egy nap arra ébredtél, hogy az éjjel mintha hatalmasat nőttél volna... Vagy épp ellenkezőleg, minden barátod megnyúlt már, csak te vagy még mindig tökmag... Vagy kövér, vagy túl sovány, vagy... A kamaszkor ideje alatt a testi változások olyan gyorsan következnek be, hogy időnként alig éred magad utol. Úgy érzed, hogy nem értenek meg, nem tudod, hogy viselkedj másokkal, és teli vagy kételyekkel a szexet, a kábítószereket és számos más kérdést illetően? Ez a könyv segít elosztatni ezeket, mégpedig saját szavaiddal. Ezért biztatunk arra, hogy olvasd el, ha épp életednek ezeket a bonyolult, ám annál csodásabb éveit éled.

Remo H. Largo; Monika Czernin: Kamaszkor - Hogyan segítsük át gyermekünket a serdülőkoron Central Médiacsoport Zrt., 2013

Számítógép-függőség, csoportos ivászat, iskolaundor - a fiatalokról általában ritkán jelenik meg pozitív hangvételű írás. És ez így van, annak ellenére, hogy a fiatalok többsége öntudatosan, felelősségteljesen és nagy kezdeményezőkésséggel indul neki az életnek. Remo H. Largo és Monika Czernin könyvükben bemutatják a bonyolult fejlődési folyamatot, amelyen a fiatalok keresztülmennek. Szeretnék, ha a felnőttek megértenék a fiatalokat - ők a jövőnk zálogai. A könyv tanácsot és segítséget nyújt az elbizonytalanodott szülőknek, tanároknak és mindenkinek, aki fiatalokkal foglalkozik, és közös gondolkodásra buzdít. Kitűnő, égetően aktuális könyv. Példaértékű, ahogy a serdülőkort - kiterjesztve - szemléli a születéstől a globális kihívásokkal szembenező világba való beilleszkedésig. Meg vagyok győződve róla, hogy a könyv, mely persze elsősorban a szülők legszélesebb körét célozza meg, egyértelműen tanári kézikönyv is lehetne, a tanárképzések kötelező irodalmává kellene, hogy váljon.

Sabine Thor – Wiedemann: Abszolút lány - 99 kérdés & válasz kamaszoknak Scolar Kiadó, 2016

Hogyan lesz a fiúból férfi? A felnőtté válás folyamatának fontos, ugyanakkor meglehetősen zűrés időszak a serdülőkor. A kamasz gyerekek mindenféle testi és lelki változásokon

mennek keresztül. Ebből a könyvből a serdülő fiúk megtudhatják, hogy valójában mi és miért változik bennük. Életkoruknak megfelelő, őszinte válaszokat kapnak a barátság, szerelem, szexualitás és felnőtté válás témájában felmerülő 99 kérdésre, többek között ezekre: Milyen az igazi férfi? Miért lesznek a fiúk hirtelen kisebbek a lányoknál? Mi okozza a merevedést? Mikor kezdjek borotválkozni? Mitől leszek izmosabb? Mi rossz van a cigiben és az alkoholban? Mi van a lányok lába között? Mi történik majd az első alkalomnál? Lehet egy hüvely túl szűk? Mitől véd az óvszer? Mennyi igaz a pornóból? Miért tud veszélyes lenni az internet? Komolyan részt kell vennem a házimunkában?"

Suzanne Vallières: Pszichotrükkök kamaszokhoz Libri Könyvkiadó, 2016

- Mitől fél és miért szorong?
- Mi a bulimia és az anorexia?
- Mit kezdünk a kamaszok szexualitásával?
- Miért ellenkezik és miért pimaszkodik?
- Hogyan segítsük önállóbbá válni?

Szülőnek lenni néha nagyon nehéz! Amikor gyermekünk a kamaszkorba lép, komoly testi és lelki változások indulnak meg benne. Önállóbbá válik, kezdi tudatosan alakítani a személyiségét. Néha szeret, néha utál, és sokszor lázad ellenünk. Mire való mindez? Hogyan alkalmazkodjunk az új helyzethez? Hogyan segítsünk neki?

A gyerekünk hol gyerekesen, hol felnőttesen viselkedik. Éleslátása és igazságérzete csodás és rémes pillanatokot egyaránt okoz. Rohamléptekkel halad a felnőtté válás útján. A változékonysága, hangulata kihat az egész család életére, a feladatunk azonban ugyanaz marad: segítenünk kell neki, hogy egészségesen fejlődhessen. A Pszichotrükkök kamaszokhoz a legnehezebb életkor kérdéseit veszi sorra, kitér a szexualitásra és a kamaszkori depresszióra is, és világos, egyértelmű válaszokat, tanácsokat ad.

Sylvia Schneider: Értsd meg a kamasz gyermekedet - Fontos kérdések és válaszok szülőknél, Deák És Társa Kiadó, 2008

Szülők és a pubertáskor. csupa megoldandó konfliktus. Problémák sora vár ránk. De hogyan tovább? 15 éves lányunk elérkezett az első komoly kapcsolatához. Nem túlságosan fiatal még a szexhez? Hogyan boldoguljunk serdülő gyermekünk hangulatingadozásaival? Gyermekünk olyannyira márkafüggők, hogy képtelenek vagyunk anyagilag lépést tartani velük. Mindenképp a divatot kell követniük? Ez a könyv részletes és kimerítő választ ad a kamaszok szüleiben felmerülő kérdésekre.

Szilágyi Edit: Kamaszok - Mi ütött ebbe a gyerekbe? Pannon-Literatúra Kft., 2012

Ez a könyv a kamaszok és kétségbeesett szüleiik távolinak tűnő világát próbálja egymáshoz közelíteni, hogy megkönnyítse számukra ennek az izgalmas, kihívásokkal teli időszaknak a megélését.

Típek kamaszoknak - Szépségről, barátságról, szerelemről, iskoláról, családról Pannon-Literatúra Kft., 2012, 64 o.

Ebben a könyvecskében választ találsz minden olyan kérdéssre ami egy kamaszt

érdekelhet. Legyen szó akár iskoláról, barátokról, családról, barátságról, szerelemről, bőrápolásról, a féltékenység leküzdéséről, vagy az első randiról.

Vekerdy Tamás: Kamaszkor körül, Holnap Kiadó, 2017

MILYEN IS a kamasz? Hazudik? Lusta? Szentelen? Szerelmes? Magányos? Vagy éppen: kibírhatatlan? Mit kezdjen magával és a felnőttek mit kezdjenek vele? És MIÉRT OLYAN, amilyen? Meddig marad ez így? Miben más, mint a többiek? Miért és miben TÖBB netán a kamasz, mint a nála kisebbek vagy nagyobbak? És miért és miben kevesebb? Efféle kérdésekre keres választ ez a könyvecske, melyet jó felerészben kamaszok írtak.

Andrew Matthews: Nevelj boldog tinédzsert! Varázsládika Kiadó

Ezt a könyvet elsősorban szülőknek, nevelőknek ajánljuk.

EZ A KÖNYV ARRÓL SZÓL:

- Hogyan neveljünk asszertív, öntudatos tiniket?
- Miért nem szól Neked a gyermeked, ha társai zaklatják?
- Miért nevel néhány szülő kis zsarnokot a gyerekeiből?
- Hogyan készítheted fel gyermeked, hogy helyt álljon az életben?

ARRÓL IS SZÓL:

- Mit tehet az iskola, hogy a gyerekek ne terrorizálják egymást?
- Hogyan kerülhetőek el gyermek korban a felnőttkori pszichés problémákhoz vezető élmények?

Andrew Matthews: Legyél boldog tinédzser! Varázsládika Kiadó

A szerző tiniknek írt könyve a 10-19 éves korosztályt leginkább foglalkoztató kérdésekre kínál válaszokat:

Társas kapcsolatok, önismeret, tanulási készségek fejlesztése, sport, célok, önbecsülés, iskolai dolgok, kapcsolat a szülőkkel, pénz, drogproblémák megelőzése és más életvezetési stratégiák.

Ajánljuk még azoknak a szülőknek és pedagógusoknak is, akik kíváncsiak rá, hogy mi jár a mai tizenévesek fejében!

Andrew Matthews: Halgass a szívedre akkor is, ha nehéz idők jönnek! Varázsládika Kiadó

A HALLGASS A SZÍVEDRE! c. bestseller folytatása.

EZ A KÖNYV ARRÓL SZÓL:

- hogyan lehet túljutni a szegénységen,
- hogyan gondolkodnak a boldog emberek - és hogyan tartozhatsz te is közéjük.

ARRÓL IS SZÓL:

- hogyan tanulhatsz meg magad szeretni, mielőtt leadnál 20kg-ot
- hogyan meríthetsz inspirációt abból, ha kirugnak a munkahelyedről
- hogyan lehetsz boldog, mielőtt megismernéd Mr. Tökéleteset
- hogyan maradhatsz boldog, miután

Mr. Tökéletesről kiderül, hogy őt csak Mr. Nagy Tanulságnak hívják.

Ez a könyv egy spirituális térkép a saját boldogságodhoz.

Andrew Matthews: Halgass a szívedre! Varázsládika Kiadó

EZ A KÖNYV ARRÓL SZÓL, HOGYAN LEHET:

- azt csinálni, amit szeretsz,
- megbirkózni a törött lábakkal és a számlákkal,
- felfedezni saját erődet,
- megbirkózni a katasztrófákkal,
- abbahagyni szüleid hibáztatását.

ARRÓL IS SZÓL:

- hogyan gondolkodnak a BOLDOG emberek,
- a GAZDAGOK miért teremtenek elő még a semmiből is pénzt,
- mit csinálnak a született VESZTESEK, és hogyan kerüljük el a sorsukat!

Andrew Matthews: Élj vidáma! Varázsládika Kiadó

EZ A KÖNYV ARRÓL SZÓL:

- hogyan értheted meg saját magad,
- hogyan nevedhetsz magadon,
- hogyan bocsáthatsz meg magadnak,
- hogyan lehetsz sikeresebb, gazdagabb és boldogabb.

Segít megérteni a természeti törvényeket, hogy ezáltal jobban megértsük a saját természetünket.

Ez a könyv arról szól, hogyan lehetünk boldogabbak.

Andrew Matthews: A Barátkozni jó! Varázsládika Kiadó

A Barátkozni jó! egyszerű, gyakorlatias és nagyon VICCES.

EZ A KÖNYV MÁSOKRÓL SZÓL...

- azokról akiket szeretünk,
- azokról, akik segítenek nekünk,
- azokról, akik a mi segítségünkre szorulnak,
- azokról, akikkel összejárunk,
- és azokról, akiket messze elkerülünk.

A KÖNYV KIEMELTEN FOGLALKOZIK A KÖVETKEZŐ TÉMÁKKAL IS:

- kommunikációs készségek fejlesztése
- konfliktusok kezelése

Vállalatok és iskolák is világszerte használják.

Boldizsár Ildikó: Mesék a felnőtté válásról, Jelenkor Kiadó, 2017

"Megtörténik, akár akarod, akár nem. Felnősz. Ha nem szeretnél felnőtt lenni, azért - ha pedig szeretnél, csak nem tudod, hogyan, akkor ezért olvasd el ezt a könyvet. Harminckét mese a felnőtté válás nehézségeiről és szépségeiről: tizenhat a fiúknak és tizenhat a lányoknak, hogy könnyebben önmagukra és egymásra találjanak." Boldizsár Ildikó

Boldizsár Ildikó legújabb meseterápiás kötetében tizenhat és harminckét év közötti olvasóknak ad útmutatást a kamasz- és felnőttkor határának átlépéséhez. A mesék jelentésének kibontásában és az önterápiában a szerző rövid, gondolatébresztő elemzései segítenek.

Bronson Po; Merryman Ashley: Amit rosszul tudtunk a gyerekekről, Kulcslyuk Kiadó, 2014

Po Bronson és Ashley Merryman műve 2009 egyik legnagyobb példányszámban értékesített könyve volt az Amazonon, óriási visszhangot keltett az amerikai sajtóban és a szülők körében, azóta pedig a világ számos országában kiadták. A két tudományos újságíró több évig tartó aprólékos munkával gyűjtötte össze azokat a friss kutatási eredményeket, amelyek valami újat, érdekeset mondanak nekünk a gyerekekről. Mikor ártunk a dicsérettel, és hogyan motiválhatunk vele igazán jól? Milyen, eddig nem ismert következményekkel jár, ha egy gyerek a szükségesnél kevesebbet alszik? Miért hazudik nekünk a gyerekünk, és mit tehetünk azért, hogy ezt ritkábban tegye? Milyen módszerrel ösztönözhetjük a legjobban kisbabánk nyelvi fejlődését? Mi a testvérkonfliktusok oka, és miként csökkenthetjük gyakoriságukat? Miért követnek el a tinédzserek teljesen nyilvánvaló örültségeket? Mikor derül ki, hogy egy gyerek tehetséges-e? Miért állítják a tudósok, hogy kamaszoknál a szülőkkel való vita a tisztelet jele, és éppen hogy erősíti a kapcsolatot? Hogyan tanítható az önkontroll, és mit nyerhet vele a gyerekünk? Miként lehetséges, hogy közösségben gyakran a legjobb családi körülmények közül jövő, népszerű gyerekek is agresszíven és kegyetlenül viselkednek? Számos izgalmas kérdés, és sokszor meglepő, máskor ösztönös szülői magatartásunknak tudományos megerősítést adó válaszok. Egyes fejezetekhez dr. Vekerdy Tamás és dr. Kádár Annamária írt szakmai kommentárt.

Campbell Ross: Életre szóló ajándék, Harmat Kiadó, 2007

A pszichiáter szerző, négy gyermek édesapja, könyvében rávilágít arra, hogy a gyermekünkkel való jó kapcsolat alapja a feltétel nélküli szeretet és elfogadás, ami elengedhetetlen az egészséges személyiségfejlődéshez. Gyakorlati tanácsaiból megtanulhatjuk, hogyan ajándékozhatjuk meg gyermekünket tartósan ezzel az érzéssel. Ross Campbelltől megtanulhatjuk, hogyan lehet a gyermeket nemcsak szeretni, hanem jól szeretni, sőt szeretettel fegyelmezni. Dr. Campbell neveléssel foglalkozó könyvei több mint 150 ezer példányban jelentek meg magyarul.

Campbell Ross dr.: Dühöngő ifjak, – Hogyan szelídíthetjük meg gyermekeink haragját? Harmat Kiadó, 2009

Dr. Ross Campbell, a nagy sikerű Életre szóló ajándék, Nehéz évek és Szülői hivatás című könyvek szerzője új művében rámutat, hogy a helytelenül kezelt haragnak sokféle következménye lehet gyermekeink életében: osztályzatok leromlása, szülő és gyermek elhidegülése, tekintélyellenesség, deviáns, illetve agresszív viselkedés, depresszió, nem kívánt terhesség, akár még öngyilkosság is. Könyvének célja, hogy segítsen a szülőknek szilárd jellemű embereket faragni gyermekeikből.

Covey Sean: A kiemelkedően eredményes fiatalok 7 szokása, Harmat Kiadó, 2018

Képzeld el egy személyes GPS-t az életedhez amelyik lépésről lépésre mutatná az utat: hogyan juthatsz el a mostani helyzetedből addig a pontig, ahová valóban érdemes megérkezned. Az álmaid, a terveid, a céljaid talán nem is olyan elérhetetlenek... Sean Covey világsikerű könyve tizenévesek és fiatal felnőttek milliói számára jelentett iránytűt ahhoz, hogy valóban sikeres legyen az életük. Fiataloknak szól, hogyan tehetik nem

csupán élhetővé, de eredményessé is az életüket. Mindezt világos és szórakoztató stílusban, humoros illusztrációkkal (fekete-fehér), nagyszerű idézetekkel és személyes történetekkel a világ minden tájáról. A több millió példányban eladott könyv felbecsülhetetlen segítség a fiatal felnőtteknek – és mindazoknak, akik kapcsolatban állnak velük. Kézikönyv arról, amit a fiataloknak tudniuk kell a helyes énképről, az egészséges kapcsolatokról, a csoportnyomásról, az elvek vállalásáról és arról, hogy miképp valósíthatják meg a céljaikat. Mindezt élvezetes stílusban tálalja, sok történettel, vicces retró rajzokkal és híres emberek inspiráló gondolataival.

„Ma rengeteg kihívással kell szembenéznie egy tizenévesnek. Szuper, hogy megismerhetik a 7 szokást. Nagy segítség abban, hogy értelmes és elégedett életük legyen.” MICHAEL PHELPS olimpiai bajnok úszó.
„Ha ez a könyv nem segít neked, akkor már alapból tökéletes életed van.” (Jordan, 17 éves)

Le Breton David: Serdülők világa

PONT Kiadó, 2010

A David Le Breton szerkesztette kötet szerzői gárdája kivételesen fontos könyvvel állt a francia közvélemény elé. Amint írják: „Az utóbbi két évtized számtalan társadalmi és kulturális átalakulása megfosztotta a serdülőkort látszólag egyértelmű jelentésétől, és kitágította ennek a viharzónának a határait. Az életkor többé már nem fokmérője az érettségnek. A serdülőkör fogalma felbomlott...” A 'viharzónából' egyre több nyugtalanító hír érkezik, a serdülés már nem „múló, átmeneti időszak a gyermek- és a felnőttkor között”... "A serdülés állapot és státus lett, amelybe a fiatalok a lehető leghamarabb lépnek be, hogy azután a lehető legkésőbbi időpontban hagyják el – nem korábban, mint huszonkét, huszonhárom, esetleg huszonnégy esztendőskorukban. Ily módon a serdülőkör kezd hosszabbá válni, mint a gyermekkor maga. Vajon társadalmunk ezzel a hosszabbítással jelezné a felnőtt életbe történő belépés nehézségét, bonyolultságát?” A terebélyesedő 'viharzóna' kavarta kérdésekre keresnek válaszokat a kötet rendkívül izgalmas tanulmányai.

Moreno Megan A.: Szex, drogok, Facebook, Móra, 2015

Internethasználati kalauz szülőknek
„Az internetet könnyű rosszul adagolni, túl adagolni, akár mérgező is lehet, de egy biztos: nem lehet élni nélküle.”

Egy átlagos gyerek — a saját gyerekünk is — másodpercenként kényszerül arra, hogy döntést hozzon a monitor előtt. Milyen szöveget posztoljon a Twitteren? Melyik fürdőruhás képét töltsse fel a Facebookra? És vajon elárulja-e ország-világ előtt, hogy kivel jött össze a tegnapi bulin? Egy biztos: a helyes netezési szokások kialakításában nekünk, felnőtteknek kell segítenünk. Megan A. Moreno kutatásai számos kamasz és egyetemista bevonásával jöttek létre, akik minden témáról kifejtik hiteles véleményüket.

A friss tudományos eredményekkel alátámasztott, rövid fejezetek az óvodáskortól az egyetemig tekintik végig az internet szerepét a fiatalok személyiségfejlődésében. A szerző többek között olyan problémák megoldására tesz segítő javaslatokat, mint az online szexuális zaklatás, a netfüggőség és egyéb járulékos betegségek (a depressziótól az evészavarokig).

Megan A. Moreno elismert amerikai médiakutató, aki régóta foglalkozik az internet kamaszokra gyakorolt hatásával. Többek között a washingtoni egyetem gyermekgyógyász professzora és a Közösségi Média és Egészséges Fiatalok Munkacsoport (SMAHRT) kutatásvezetője.

Purves Libby: Hogyan ne neveljünk tökéletes gyereket? Gabo, 2007

Miután gyakorlatiasan és szellemesen megvizsgálta az anyaság és a gyermeknevelés buktatóit, Libby Purves most az élet sarkköve, a család felé fordul. Angyali humorral megosztja velünk nehezen szerzett bölcsességét háziasszonyok és háziférfiak, magánügyek és meztelenség, televízió és komputerjátékok, testvérharcok, szabályok és a szabályok lefektetése, nagyszülők és nem olyan nagy-szülők, költözködések, iskolai zúrók, kamaszviharok, veszekedések és fogcsikorgatások, a házasság és a családi jó kedély fönntartása, verekedések és nyaralások tárgyában, számos gyakorlati tanáccsal látva el az olvasót.

Akár szentély, akár örültekháza az otthonod, a családi élet józan diadalát ünneplő könyv jókedvre derít, és tükröt tart eléd. Mindenekfelett pedig biztosít róla, hogy tökéletes családot sem hord a hátán a föld!

Ranschburg Jenő: Nyugtalan gyerekek, Saxum Kiadó, 2009

Hiperaktivitás és agresszió a serdülőkorban

Magyarországon mindenki tudni véli, mit jelent ez a szó: hiperaktivitás. Nomen est omen – mondják – hiperaktivitásról akkor beszélünk, ha a gyereket nem lehet leállítani, folyton jár a keze, a lába és a szája is. Ebben a könyvben azt szeretném bemutatni, hogy a hiperaktivitás valójában egészen mást jelent; többek között a figyelem, a koncentráció képességének zavarát. Milne Micimackójában nemcsak Tigris, de Malacka, Nyuszi és – most fogódzkodjanak meg – Füles és maga Micimackó is hiperaktív! Bemutatom őket, igyekszem rávilágítani legjellemzőbb tulajdonságaikra, és abban reménykedem: a szülők és nevelők ráismernek azokra a gyerekekre, akikre jól illenek a Százholdas Pagony lakóinak vonásai. A könyv második részében az agresszivitással foglalkozom. Azzal, hogy milyen sokféleképpen lehet egy serdülő agresszív, a kamaszos versengéstől kezdve, a kötekedésen át egészen az antiszociális magatartásig, a bűnözésig. Választ keresek az ősi kérdésre: amikor a gyermek, vagy a serdülő bűnözővé válik – és nem egyszer szörnyű bűncselekményeket követ el – viselkedése mögött genetikai szabályozást kell-e tételeznünk, vagy a környezet személyiségromboló hatását?

Hangsúlyozom: keresem a választ; azt nem állítom, hogy meg is adom. Az olvasónak pedig – aki netán hiányolni fogja a kérdés megoldását – André Gide, francia író megszívlelendő mondatával üzenek: „Bízzál azokban, akik az igazságot keresik – és légy gyanakvó, ha valaki meg is találja”.

Ranschburg Jenő: A serdülés gyötrelmei, Saxum Kiadó, 2011

Már nem gyerek, még nem felnőtt

A szülőknek sokszor az az érzésük, hogy kamaszgyerekekük nem is az, akinek ők nevelték, nem az, akit eddig megismertek. A kamaszkorba lépve a gyerekek sok változáson mennek keresztül, mind külsejük, mind környezetük átalakul. Testi fejlődésükkel a másik nem és a kortárskapcsolatok válnak a legfontosabbá, mint a szülők és az iskolai teljesítmény háttérbe szorul. Ranschburg Jenő immár harmadik „Kérdések és válaszok” kötetében a serdülőkorban megjelenő gondokra és dilemmákra igyekszik választ és útmutatást adni.

Szekszárdi Júlia: Új utak és módok, Dinasztia Kiadó, 2008

Gyakorlatok a konfliktuskezelés tanításához és tanulásához 13 éven felüli tanulók számára
A könyv rávilágít a kamaszkori problémákra a feszültségek, konfliktusok kezelésére. A szemet szemért, fogat fogért ösztöne valamennyiünkben ott él. Ha valami hirtelen fájdalom, nagy veszteség, különösen erős sérelem éri az embert, az első önkéntelen gondolat általában az elégtétel, a bosszú. Erre az ösztönre épül a "vendetta" (vérbosszú), az önbíráskodás, s ez az, amelyet az emberi civilizáció törvényekkel kísérel meg kordában tartani.

Az, aki megdob kővel, dobd vissza kenyérral krisztusi parancsának viszonylag kevesen képesek maradéktalanul eleget tenni, sokkal kevesebben, mint ahányan ezt a felszólítást józan és nyugodt állapotban magukhoz közelállónak vélik. A megbocsátani tudás, az irgalom pedig nagy érték, de vajon milyen mértékig érvényesíthető jelenlegi zaklatott és erőszakkal teli mindennapjainkban? A konfliktuskezelés harmadik östípusa a kölcsönösségen alapul. Kard által vész, ki kardot ragad! Kölcsönös érdek, hogy szabályozzuk dolgainkat, megegyezzünk, ha nincs más lehetőség, okos és igazságos kompromisszumot kössünk, betartsuk a törvényeket, a magunk által alakított szabályokat. Igyekezzünk úgy viselkedni másokkal, ahogyan azt magunkkal szemben elvárjuk, s akkor van remény arra, hogy biztonságban érezzük magunkat, és bízni tudjunk a többi emberben.

Vallières Susanne: Pszichotrükkök 9-12 éves korig, Libri kiadó, 2012

Szülőnek lenni néha komoly feladat! Amikor gyermekünk kiskamasz lesz, komoly testi és lelki változások indulnak meg benne. Hogyan alkalmazkodjunk a változásokhoz? Hogyan segítsük gyermekünk fejlődését? A gyerekeink hol gyerekesek, hol felnőttek. Rohamléptekkel haladnak tovább a felnőtté válás útján. A változékonyságuk, hangulatuk kihat az egész család életére, a feladatunk azonban ugyanaz marad: segítenünk kell nekik, hogy egészségesen fejlődhessenek. A Pszichotrükkök 9-12 éves korig a kiskamaszkor kérdéseit veszi sorra, és ad világos, egyértelmű válaszokat. Suzanne Vallières kanadai pszichológusnő három gyerek édesanyja. 1990 óta foglalkozik gyermekekkel és serdülőkkel pszichoterapeutaként és fejlesztő pedagógusként. 1996 óta ír ismeretterjesztő cikkeket a gyermeknevelésről, emellett televíziós műsorok rendszeres szakértője is.

Varga Péter: Spielhózní, magánkiadás 2013

Gondolatok férfi-női kapcsolatáról, szerelemről, szexualitásról, házasságról, meg ilyenek...
Varga Péter országos előadásorozatának könyv változata. FIATALOKNAK!
Mi a teendő, ha szerelmes lettél? Belezúgtam, de minek? Hogyan lehet túlélni egy szakítást?...

Vikár György: Az ifjúkor válságai, Animula Kiadó, 1999

Az ifjúság emléke a legtöbb emberben nosztalgiát kelt valamilyen elveszett boldogság után. Holott ennek az életkornak a kutatója ismételtelen nehéz problémákkal, gyötrő küzdelmekkel, keserű szenvedésekkel találkozik. Felnőttek kamaszkori emlékeit hallgatva kiderül, hogy jól vissza tudják idézni ennek az időszaknak az eseményeit, de szinte képtelenek akkori érzelmi állapotukat újraélni."
Az ifjúkorról tudós szinten, ám közérthető stílusban keveset olvashatunk. A szerző, a serdülőtérapiák híres művelője több évtizedes tapasztalatára támaszkodva írta-írhatta meg

hiánypótló művét. Az új kiadást két frissebb munka zárja: az ígért tanulmány, valamint a témához immáron szépiróként közelítő szakember lírikus hangvételű, műves prózába foglalt esszéje.

Woods Mark: Szülők bolygója, Jaffa Kiadó, 2016

A világ legjobb gyereknevelési módszerei

A Föld más tájain is élnek tépázott idegzetű és gondterhelt szülők – erről hajlamosak vagyunk megfeledkezni, miközben probléma- és pelenkahegyeken verekedjük át magunkat nap mint nap... Szülők, akik pont ugyanannyit aggódnak és bosszankodnak, és persze ugyanolyan büszkék is szemük fényére, mint mi!

Mark Woods újságíró, három gyermek édesapja. Első fia születése alkalmából két könyvet írt az apáknak, felkészítve őket gyerekük születésére és a korai időszakra. Ezt követően jelent meg a Szülők bolygója, egy izgalmas barangolás anyák és apák számára egyaránt!

Deliága Éva: A terapeuta esetei, Ketten háromfelé, Válás gyerekkel

HVG Kiadó Zrt., 2018

Hogyan kell „jól” válni, hogy a gyerekek a legkevésbé sérüljenek?

A válás soha nem csak a két szülőt érinti, mindig hatással van a gyerekekre is. A 13 és fél éves Szonja egyre szélsőségesebb megnyilvánulásai miatt a válófélben lévő szülők pszichológushoz fordulnak. A kötetben végigkísérhetjük a két éven át tartó integratív gyermekterápiát és a szülőkonzultációkat. Megtudhatjuk, hogyan lehet úgy válni, hogy a gyerek a legkevésbé sérüljön, valamint azt is, mi számít normálisnak kamaszkorban, és miként lehet jó érzelmi kapcsolatot ápolni egy apatikus vagy lázadó kamasszal. A könyv sok tanulsággal szolgál azoknak a szülőknek, akiknek a gyereke serdülőkorba lépett, illetve akikben felmerült a válás gondolata.

Mohás Livia: Ki vagy te? Önismereti könyv önjáró fiataloknak SAXUM Kiadó, 2006

Janikovszky Éva: Kire ütött ez a gyerek? Móra

Ferenc Könyvkiadó, 2014

Mohás Livia: Kamasznapló, Pont Kiadó, 2001

Ha valakinek nincs olyan barátja, akinek mindent el tud mondani, akkor is lehetnek olyan időszakok, amikor csak önmagával akar társalogni. És akadnak olyan témái, amiket csakis önmagával szeretne megtárgyalni. Akkor ott van számára a napló. A napló: tulajdonképpen ő maga. A napló az önismeret eszköze. Márpedig minden serdülő ifjúnak – lánynak, fiúnak – sokszor igencsak kínzó önismeretei problémái vannak. És a kamasz másokat is szeretne jobban megismerni, kapcsolatokat teremteni. Ez a könyv a kamaszkor minden fontos kérdését „végigbeszéli”, és segíti az ifjakat abban, hogy folytassák ezt az őszinte párbeszédet, segít szembenézni önmagukkal és másokkal.

Tari Annamária: Z generáció, Klinikai pszichológiai jelenségek és társadalom-lélektani szempontok az Információs Korban

Kiadó, Tericum Kiadó, 2011

Z generáció. Az Y generáció utáni korosztály. Gyerekek, kamaszok vagy kis felnőttek? Baj van, vagy minden a legnagyobb rendben? A felnőttek nagy része aggódik, mások homokba dugják a fejüket, és örülnek, hogy a gyerek a szobájában ül a számítógép előtt. Van, aki szerint nincs sok értelme generációkra bontani a világot, és nincsenek új problémák, csak

rég megszokott jelenségek. Mégis azt látjuk, hogy a kamaszok mozaikszerű érettséget mutatnak, vagyis nagyon is érettek, míg más vonatkozásban még gyerekek. Egyre több agresszív hatás éri őket, egyre gyorsabban nőnek fel. Minden látszat ellenére nincs könnyű gyerekkoruk: értenek sok mindent, de feldolgozni nagyon keveset képesek ebből. A régi értékek, érzelmek és attitűdök folyamatosan változnak. Az Információs kor és a fogyasztói társadalom hatásait sem kikerülni, sem megváltoztatni nem lehet, mert életünk részei. Ez érzelmiileg is rugalmasságot és alkalmazkodást igényel felnőtől és gyerektől egyaránt. Azonban a felnőtteknek feladatuk is van ebben a folyamatban: tudatosan kellene vigyázniuk a Z generációra, megmutatni és átadni a legfontosabb értékeket.

Barbara Coloroso: Zaklatók, áldozatok, szemlélők: az iskolai erőszak - Óvodától középiskoláig: hogyan szakíthatja meg a szülő és a pedagógus az erőszak körforgását? Harmat Kiadó, 2014

Micsoda veszélyes kombináció: a társait terrorizáló gyerek, a kiszemelt áldozat, aki nem mer segítséget kérni, a tétlen szemlélők, valamint a felnőttek, akik a gyermekkor velejárájának tekintik az erőszakot! Ma már sajnos az újsághírek is arra figyelmeztetnek, hogy az iskolai terror akár tragédiához is vezethet. Barbara Coloroso könyve a mai korhoz igazított, átdolgozott változatban, az internetes zaklatásról szóló fejezettel kiegészülve kerül a magyar olvasók kezébe. A gyermeknevelés világszerte elismert szaktekintélye remekül használható eszközt ad a szülők, pedagógusok és mindenekelőtt a gyerekek kezébe. Ha tanácsait megfogadjuk, megszakíthatjuk az erőszak körforgását.

Singer Magdolna: Ki vigasztalja meg a gyerekeket? - Válás és gyász a családban HVG Könyvek kiadó, 2015

Singer Magdolna gyászterapeuta bevezet minket egy rejtett világba: gyerekek és felnőttek mesélnek fiatalon átélt veszteségeikről, és arról, miként tudtak megküzdni fájdalmas érzéseikkel. Harminc különálló történet segít megérteni, mit éreznek és észlelnek a gyermekek válás és halotti gyász idején, a megható önvallomásokból pedig az is felsejlik, hogyan vigasztalhatjuk, támogathatjuk őket életük e nehéz szakaszában.