

1581128

ЧОГО НЕ ВЧАТЬ У ШКОЛІ

10 КНИЖОК В ОДНІЙ

6 головних рішень у твоєму житті

Шон Кові

Запали свою іскру!

Патрісія Вустер

Твоє життя — твій шлях

Джозеф Чіаррочі

Луїза Гейз

**Гід підлітка
із соціальних навичок**

Кейт Фітцсаймонс

**Постався до себе
зі співчуттям**

Карен Блут

Дзен для підлітків

Таня Річардсон

**Гід зі здорової самооцінки
для підлітка**

Меган Мак-Катчен

Код упевненості для дівчаток

Кетті Кей, Клер Шипман,

Джилл Райлі

Святкуй свої почуття!

Лорен Ріверс

Дозвіл на почуття

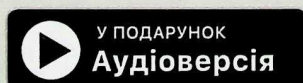
Марк Брекетт



ОСОБИСТІСТЬ

на 100%

Гід із дорослішання
для підлітків
і їхніх батьків



У ПОДАРУНОК

Аудіоверсія

Ця книжка знадобиться вашій майже дорослій дитині. Особливо, якщо вона заплуталась у проблемах, загубилась у лабіринті емоцій та почуттів, втратила певність себе. Розгорнувши книжку, підліток заново відкриє себе. Він зможе налаштуватися на позитивні зміни у житті та розвинути емпатію, розібратися, що таке тривога і як із нею упоратися. Дізнається, що робити, коли настрій жахливий, а світ здається небезпечним і чужим. Як викинути з голови невідрадні та нав'язливі думки, налагодити стосунки, зрозуміти себе та інших людей, стати впевненішим. А також про те, як зробити правильний вибір там, де це дійсно важливо, і не піддатися тиску, як спілкуватися, дружити, любити... Вперше друкується українською мовою.

ЗМІСТ

6 ГОЛОВНИХ РІШЕНЬ У ТВОЄМУ ЖИТТІ

**ГІД ДЛЯ ПІДЛІТКІВ,
ЯКІ ЖИВУТЬ У ЦИФРОВУ ЕПОХУІ11**

Шон Кові

6 головних рішень – вибір за тобою

Рішення № 1: Школа

Рішення № 2: Друзі

Рішення № 3: Батьки

Рішення № 4: Романтичні стосунки і секс

Рішення № 5: Залежності

Рішення № 6: Самооцінка

10 найліпших думок

ЗАПАЛИ СВОЮ ІСКРУ!

**ДІЗНАЙСЯ, ХТО ТИ Є НАСПРАВДІ
І ЩО МОЖЕШ ЗРОБИТИ ДЛЯ СВІТУ 47**

Патрісія Вустер

Що означає іскра?

Твій імідж

Дружба і стосунки

Школа й освіта

Як мріяти і знайти своє захоплення

Спринти і марафони

Невдачі

Тренуй волю і формуй звички

Починай зараз!

10 найліпших думок

ТВОЄ ЖИТТЯ — ТВІЙ ШЛЯХ

**НАВИЧКИ ТЕРАПІЇ ПРИЙНЯТТЯ І ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ,
ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ПІДЛІТКАМ КЕРУВАТИ ЕМОЦІЯМИ
І ПІДВИЩИТИ СТІЙКІСТЬ 73**

• • Джозеф Чіаррочі, Луїза Гейз

• • Зміни — це круто!

• • Проблеми і помічники

• • Знайомся: тривога

Настрій — жах

Зустріч із погрозою

Ти й інші люди

Булінг: як протистояти

Твоє життя онлайн

Як звучить упевненість

Вперед — на гору!

10 найліпших думок

ГІД ПІДЛІТКА ІЗ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК

**ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ З РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ,
САМООЦІНКИ І ВПЕВНЕНOSTІ В СОБІ 99**

Кейт Фітцсаймонс

Люди — істоти соціальні

Розуміти й цінувати самого себе

Розуміти й цінувати інших

На боці добра, або Останнє правило

10 найліпших думок

ПОСТАВСЯ ДО СЕБЕ ЗІ СПІВЧУТТЯМ

**ЯК ЗВІЛЬНИТИСЯ ВІД ЗАЙВОЇ САМОКРИТИКИ
І ПРИЙНЯТИ СЕБЕ ТАКИМ, ЯК Є. 123**

Карен Блут

Що таке самоспівчуття і чому це важливо

З чого складається самоспівчуття

Основа твого «я»
10 найліпших думок

ДЗЕН ДЛЯ ПІДЛІТКІВ

40 СПОСОБІВ НЕ ВТРАЧАТИ

СПОКОЮ У ВАЖКІ ЧАСИ 147

Таня Річардсон

Навіщо потрібна усвідомленість?

Шлях до усвідомленості

Шлях до себе

Шлях до розкриття магії життя

Шлях героя

Шлях до здорового і щасливого життя

10 найліпших думок

ГІД ЗІ ЗДОРОВОЇ САМООЦІНКИ ДЛЯ ПІДЛІТКА

ЯК ПРИБОРКАТИ ВНУТРІШНЬОГО КРИТИКА

Й УСВІДОМИТИ СВОЮ ЦІННІСТЬ 183

Меґан Мак-Катчен

Що це взагалі таке – здорова самооцінка?

Основи здорової самооцінки

Інструменти здорової самооцінки

Зони ризику

10 найліпших думок

КОД УПЕВНЕНОСТІ ДЛЯ ДІВЧАТОК

ДОСВІД РЕАЛЬНИХ ДІВЧАТ, ЯКІ ДАЛИ

ВОЛЮ ВПЕВНЕНОСТІ ТА ЗРОБИЛИ ЩОСЬ ДИВОВИЖНЕ 203

Кетті Кей, Клер Шипман, Джилл Райлі

Вік упевненості

Упевненість і ризик

Упевненість і провали

Упевненість і думки



- Упевненість і дружба
- Упевненість і соціальні мережі
- Упевненість і недосконалість
- Дівчатам тут не місце?!
- Упевненість бути собою
- Дій, подруго!
- Кодекс упевненості
- 10 найліпших думок
-

СВЯТКУЙ СВОЇ ПОЧУТТЯ!

**КНИЖКА ПРО ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ
ДЛЯ ДІВЧАТ ПЕРЕХІДНОГО ВІКУ..... 227**

Лорен Ріверс

Тримай штурвал, дівчино-капітане!
Емоції, почуття й настрої
Думки
Стосунки
10 найліпших думок

ДОЗВІЛ НА ПОЧУТТЯ

**ВІДКРИЙТЕ СИЛУ ЕМОЦІЙ,
ЩОБ ПІДКОРИТИ НОВІ ВЕРШИНИ 253**

Марк Брекетт

Люди проти емоцій?
Що таке емоції
Хто такий дослідник емоцій
Як використовувати навички EQ в житті
10 найліпших думок

