*В себе разобраться – надо постараться*

Рекомендательный список для детей 12+ и родителей.

Часто перед нами стоят вопросы, которые не имеют однозначных решений, а выбор бывает настолько сложным, что кажется, выхода нет.

В этом случае очень важно разобраться в себе.

Мы представляем вам книги, над которыми стоит задуматься и поразмышлять. Издательство «РОСМЭН» выпустило новую серию книг для подростков **«Настоящее время»**.

Что значит для тебя слова «настоящее время»? Пятничный вечер, проведённый в парке? Мороженое в ноябре? Новые фотографии в социальных сетях? Улыбки родителей ранним утром в день рождения? Отмена последнего урока и весенняя улица по дороге из школы домой?

А может, настоящее время – это невыполненное мамино обещание? Будильник в воскресенье и поход на работу? Ни одного новогоднего подарка под ёлкой? Прощание с единственным другом?

Что бы то ни было, всё это происходит здесь и сейчас. Именно этому посвящена серия **«Настоящее время»**. Её книги о том, что детство и юность человека – не подготовка к взрослой жизни, не черновик, не репетиция, а настоящая, подлинная жизнь.

В этой серии вышло 10 книг, семь из которых можно взять в нашей библиотеке:

1. Д. Антипова. «Сердце земли»
2. Ая эН. «Ёлка, которая пароход»
3. М. Бершадская. «Море, которого нет на карте»
4. Т. Богатырёва. «День матери»
5. С. Варфоломеева. «Машка как символ веры»
6. Ю. Венедиктова. «Армас. Зона надежды»
7. Н. Дашевская. «Около музыки»
8. В. Еналь. «Напиши мне письмо»
9. Ю. Симбирская. «Дальние берега»
10. Э. Смелик. «Скажи, Лиса!»

 В конце нашей публикации Вы найдёте полезные советы немецкого психолога, которые, мы надеемся, приблизят вас к тому, чтобы помочь понять и разобраться в себе.

**Ая эН** Ёлка, которая пароход [Текст] : [повесть : для среднего и старшего школьного возраста] / Ая эН ; [худож. И. В. Шарикова]. - Москва : Росмэн, 2015. - 188, [4] с. : ил. ; 20 см. - (Настоящее время). 12+

****

*Читая повесть, в которой автор легко жонглируя временем и пространством, показывает нам, как из детских фантазий и недетских переживаний в один миг возникают параллельные миры, как нити случайностей сплетаются в почти что детективную историю.*

**Бершадская, М.** Море, которого нет на карте [Текст] : [стихи : для среднего и старшего школьного возраста] / Мария Бершадская ; худож. М. Якушина. - Москва : Росмэн, 2015. - 63 с. : ил. ; 21 см. - (Серия "Настоящее время"). 12+.



*Прочитав замечательные стихи в которых погружаешься в море любви, и начинаешь в нем плавать, нырять и понимаешь как отчаянно барахтаются ученики одного обычного класса. Лавируя между уравнениями и многоточиями, смахивая с лица слёзы - нет, морские брызги, - они плывут к Неизведанным берегам: концу четверти... концу года... окончанию школы и началу взрослой жизни...*

**Богатырева, Т. А.** День матери : [повести : для среднего и старшего школьного возраста] / Татьяна Богатырева ; [худож. И. В. Шарикова]. - Москва : Росмэн, 2015. - 143 с. : ил. ; 20 см. - (Настоящее время). 6+.

*Читая повесть "День матери" узнаем, что мама двенадцатилетнего Кеши - знаменитая поэтесса. Она полностью погружена в своё творчество, в неудавшуюся личную жизнь. Кеше приходится стать для матери чем-то средним между лучшей подругой и сиделкой, взять на себя решение взрослых проблем. А юные герои повести "Беженцы" также полностью предоставлены сами себе и пытаются по-своему выжить в равнодушном к ним мире взрослых. Кто знает, как повернулась бы их жизнь, если бы не девушка с необычным именем Анита…*

**Варфоломеева, С. Р.** Машка как символ веры [Текст] : [повесть] / Светлана Варфоломеева ; [худож. И. В. Шарикова]. - Москва : Росмэн, 2015. - 95 с. : ил. ; 20 см. - (Настоящее время).   6+.

*Прочитав повесть, начинаешь понимать, когда заболевает главная героиня Машка - вредная и противная маленькая Машка - вся семья сплачивается вокруг неё. Беда переворачивает привычную налаженную жизнь вверх тормашками, заставляя забыть о ненужных спорах, ссорах и обидах, выдвигая на первый план "затёртые" буднями вечные ценности - любовь, дружбу, верность, мужество и стойкость, умение прощать, верить и надеяться на лучшее.*

**Венедиктова, Ю. А**. Армас. Зона надежды [Текст] : [повесть : для среднего и старшего школьного возраста] / Юлия Венедиктова ; худож. И. В. Шарикова. - Москва : РОСМЭН, 2015. - 174, [1] с. : ил. ; 21 см. - (Настоящее время). 12+.



*Читая книгу, узнаешь, что поисковики-волонтёры существуют на самом деле. "Твердокаменный" Суворов, добрейший растяпа Сашка, неунывающая Клюква, - а точнее, их прототипы - и многие другие делают добро безвозмездно, по велению души. Автор рад рассказать нам об этих людях, героях нашего времени, и напомнить, что мы - не одни, что есть те, кто всегда готов прийти на помощь в трудную минуту*.

**Дашевская, Н.** Около музыки : [рассказы : для среднего и старшего школьного возраста] / Нина Дашевская ; [худож. И. Шарикова] . - Москва : Росмэн, 2015. - 175 с. : ил. ; 20 см. - (Настоящее время). 12+.

*Музыка - вот что объединяет юных героев этого сборника. Знакомясь с героями, мы понимаем, что музыка занимает почти всё их свободное - и несвободное - время; она доносится из-за стены, из наушников, из окна машины; звучит на сцене и главное - в душе, помогая понять себя и свои чувства, обрести любовь и дружбу, найти дорогу домой - и собственный путь в жизни.*

**Смелик, Э.В.**   Скажи, Лиса ! [Текст] : [повесть : для среднего и старшего школьного возраста] / Эльвира Смелик ; худож. И. В. Шарикова. - Москва : Росмэн, 2015. - 142, [1] с. : ил. ; 20 см. - (Настоящее время).

****

*Размышляя после прочтения книги, возникает вопрос, над которым задумалась главная героиня повести Алиса. «Почему она молчала? Почему не поделилась своими переживаниями. Была глупой, самоуверенной дурой. Теперь-то я это понимаю. Да только поздно уже. Не переделаешь, не исправишь, не вернёшь…"» Случайно познакомившись с высоким симпатичным пареньком Тимофеем, Лиса не сразу понимает, что он наркоман, не осознаёт, насколько серьёзно и страшно то, что с ним происходит; ей кажется, что она сама, без посторонней помощи, поможет другу справиться с бедой…*

Иногда в суете дел и событий мы полностью растворяемся в потоке жизни, теряем контакт с собственным «Я». Как сделать, чтобы этого не происходило?

Немецкий психолог **Клаус Фопель** дает несколько правил, которые помогут разобраться в себе.

1. По дороге в школу, на тренировку, куда угодно на минуточку остановитесь и посмотрите вокруг: на небо, на дома, на спешащих людей. Выкиньте из головы все мысли (о контрольной, некормленом попугае, мальчике (или девочке) из параллельного класса, который вам очень нравится…) Подумайте лично о себе: как Вам сейчас? Какие вы испытываете чувства и ощущения? Посмотрите на себя со стороны: как выглядите? Удовлетворены ли собой? Что сделать, чтобы больше нравиться самому себе? Постоянно задавай те себе эти вопросы и отвечайте на них. Чем чаще вы сможете вспоминать себя, тем лучше начнёте себя понимать.
2. Разделите лист бумаги на два столбика и в левом напишите абсолютно все, что вас не устраивает, раздражает, не нравиться. И в школе, и дома, и в отношениях с друзьями и близкими. Постарайтесь ничего не упустить. Проанализируйте. А в правом напротив каждого «раздражителя» напишите, что, по-вашему, может его уменьшить или вовсе ликвидировать, даже если решение на первый взгляд кажется абсурдным или невыполнимым.
3. На другом листочке перечислите в столбик всё, что бы вы хотели. Пишите все подряд: от вкусностей и одежды, оценок в школе, достижений до отношений с другими. Пишите всё, что приходит в голову, всё, что вы желаете, не забывая мелочей.
4. Каждый день доставайте листочки, читайте и анализируйте. Вычеркивайте то, что перестало раздражать, вписывайте новые раздражители и методы борьбы с ними. Ставьте галочки рядом со сбывшимися желаниями. Дописывайте новые.

Если человек хочет чего-то достичь, он обязательно научиться понимать себя, бросит привычки, которые ему мешают, найдёт взаимопонимание с окружающими его людьми. Нужно только очень хотеть перемен в своей жизни и не бояться этого.

(рекомендации психолога взяты из журнала «А почему?» 2016, № 9)