ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УРЕЖДЕНИЕ КЛЬТУРЫ

«Калининградская областная научная библиотека»

**Отдел инновационной и научно-методической деятельности**

**Библиотерапия тревожности у детей и взрослых**

**Аннотированный рекомендательный список литературы**



**https://ru.freepik.com/free-vector/family-weekend-concept-with-parents-and-children-walking-cartoon-vector-illustration\_3914171.htm#query=%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8F%20%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%8C%D1%8F&position=26&from\_view=search&track=ais**

**Составитель: Т.В. Лебедева**

**Калининград 2023**

В современном мире тревожность является распространенным явлением, вследствие мощного социального стресса на фоне масштабных изменений в общественной жизни.

Особое внимание стоит уделять тревожным состояниям в детском возрасте, когда ещё не выработаны способы совладания со стрессом, длительное время переживаемая тревога, мешает в формировании нормального поведения и может быть причиной дезорганизации психической деятельности.

В данном рекомендательном списке литературы представлены книги для родителей и детей, воспитателей, педагогов, психологов, где доступным языком рассказывается о причинах, симптомах и биологических основах тревожности, о том, как воспитывать тревожных детей, где представлены простые и действенные подходы, стратегии и рекомендации, позволяющие превратить психологическую особенность в возможность для развития, а также преодолеть тревогу и беспокойство.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Аннибали, Дж. Тревожный мозг. Как успокоить мысли, исцелить разум и вернуть контроль над собственной жизнью / Джозеф Аннибали ; пер. М. В. Новикова М. : Бомбора, 2022. – 352 с. – (Психология. Мозговой штурм). – Текст : непосредственный.**  Вы всю жизнь считали себя лентяем, эгоистом, пессимистом или истериком, обвиняя в своих неудачах отсутствие силы воли и желания «быть нормальным»? Прочитав книгу, вы узнаете, как вы можете самостоятельно облегчить свое состояние и чем вам может помочь врач. Вы начнете лучше понимать себя и терпимее относиться к тем людям, чье поведение не укладывается в рамки нормы. |
|  | **Арон, Э. Сверхчувствительная натура. Как преуспеть в безумном мире / Элейн Арон ; пер. У. В. Сапцина. – Издательство : Азбука Бизнес, 2022. – 416 с. – (Популярная психология для бизнеса и жизни). – Текст : непосредственный.**  Если вы остро реагируете на происходящее вокруг, то, возможно, относитесь к редкой группе «сверхчувствительных людей» (СЧЛ). Автор рассказывает об удивительных способностях и чертах характера, свойственных СЧЛ, а также способах решения типичных для них проблем. |
|  | **Бернс, Д. Терапия настроения. Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток / Дэвид Бернс ; пер. с англ. А. Когтева. – М. : Альпина Паблишер, 2022. – 550 с. – Текст : непосредственный.**  Американский психиатр Дэвид Бернс — один из популяризаторов когнитивно-поведенческой терапии, утверждающей: чтобы изменить жизнь, надо изменить мысли. И хотя психологи и психиатры предупреждают, что разобраться с депрессией без специалистов (и подчас медикаментов) почти невозможно, в самой книге есть результаты клинических исследований: судя по ним, одного чтения этой книги достаточно, чтобы ваше состояние улучшилось. |
|  | **Брэнтли, Д. Успокойте свой встревоженный ум: как осознанность и сострадание могут избавить вас от тревоги, страха и паники / Джеффри Брэнтли ; пер. с англ. С. Комаров, И. Орлова. – Санкт-Петербург : Весь, 2019. – 288 с. – Текст : непосредственный.**  Еще одна классическая книга о тревоге написана доктором Джеффри Брэнтли двадцать лет назад, когда mindfulness (навык возвращать свое внимание к тому, что в этот момент происходит в теле, в мыслях, в чувствах) и осознанность еще были совершенно новыми словами. Это практически учебник медитации для современного человека: как дышать, как медитировать (и как не медитировать), как осознанно есть и осознанно отдыхать. В книге описана и еще одна буддисткая практика, которая будет полезна любому из нас: чтобы успокоить тревогу, надо не убегать, а наоборот, развивать эмпатию и сострадание к чужой боли. |
|  | **Варламова, Д. С ума сойти! Путеводитель по психическим расстройствам для жителя большого города / Д. Варламова, А. Зайниев ; ред. П. Н. Бесчастнов, Л. В. Рыклина. – М. : Альпина Паблишер, 2022. – 376 с. – Текст : непосредственный.**  Эта важная для нас всех книга не только популярно объясняет, чем каждый может заболеть в любой момент — депрессия, биполярное расстройство, ПТСР, СДВГ и прочие аббревиатуры, которые мы предпочли бы никогда не расшифровывать, — но и наглядно показывает, что болеть — это тоже нормально. |
|  | **Гроуз, М. Тревожные дети. Как превратить беспокойство в жизнестойкость / Майкл Гроуз, Джоди Ричардсон ; пер. С. Черников ; ред. В. Малышкина. – Санкт-Петербург : Портал, 2021. – 336 с. – (Мама без драмы). – Текст : непосредственный.**  Авторы предлагают родителям и педагогам новый взгляд на воспитание тревожных детей, делясь с ними работающими инструментами, стратегиями и советами, позволяющими превратить психологическую особенность в возможность для развития. Простым языком они рассказывают о причинах, симптомах и биологических основах тревожности, чтобы каждый взрослый и ребенок смогли понять, почему возникает тревожность и как с ней справляться. |
|  | **Захариадис, Д. Ты – кремень! Как стать психологически устойчивым / Деймон Захариадис ; пер. О. С. Захватова. – М. : АСТ, 2022. – 256 с. – (Trend. Psychology). – Текст : непосредственный.**  Эта книга написана не психологом, а основателем агентства по контент-маркетингу. В книге «Ты — кремень!» собраны практические рекомендации, как держать стресс и давление. |
|  | **Канеман, Д. Шум. Несовершенство человеческих суждений / Даниэль Канеман, Сибони Оливье, Санстейн Касс ; пер. А. Котова, С. Селифонова В. Тулаев. – М. : АСТ, 2021. – 544 с. – (Думай и Решай). – Текст : непосредственный.**  Не самая простая для восприятия книга нобелевского лауреата Даниэля Канемана продолжает тему когнитивных искажений. В этой книге Канеман с соавторами сосредоточился на том, как именно информационный шум влияет на принятие решений, и какие проявления этого феномена мы можем встретить в медицине, юриспруденции, экономическом прогнозировании и криминалистике. |
|  | **Кларк, Дэвид А. Тревога и беспокойство : когнитивно-поведенческий подход / Дэвид А. Кларк, Аарон Т. Бек. - Москва : Диалектика, 2020. – 444 с. : рис., табл. ; 21 см. - Библиография: с. 431-439. – Текст : непосредственный.** *Есть в КОНБ*  Книга расскажет о том, что такое тревога и тревожный ум, как изменить тревожные мысли, как победить панику, страх и беспокойство. |
|  | **Колос, Г. Г. 28 занятий для преодоления неуверенности и тревожности у детей 5-7 лет / Г. Г. Колос. – Москва : Аркти, 2014. – 67, [1] с. ; 21 см. – (Растем здоровыми). – Текст : непосредственный.** *Есть в КОНБ*  В книге представлен авторский курс из 28 коррекционно-развивающих занятий, целью которых является коррекция эмоционально-личностных нарушений: робость, неуверенность, замкнутость, тревожность у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Книга адресована педагогам, воспитателям, дефектологам, психологам, студентам, а также родителям, заинтересованным в гармонизации личностной сферы ребенка. |
|  | **Кресвелл, К. Спокойные. Как помочь детям справиться со страхами и тревогой / Кэти Кресвелл, Люси Уиллеттс ; пер. И. Матвеева ; ред. Д.В. Ковпак. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 272 с. – (Книги для родителей). – Текст : непосредственный**  Эта книга представляет собой пошаговое пособие по борьбе с детскими страхами, разработанное психологами, которые специализируются на лечении тревожности и депрессии у детей и подростков. |
|  | **Лихи, Р. Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой / Роберт Лихи ; пер. А. В. Соломина; ред. Д. В. Ковпак. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 368 с. – (Сам себе психолог). – Текст : непосредственный.**  Перед любым ответственным событием вы трясетесь от ужаса? Не можете уверенно разговаривать с начальником? Боитесь, что с вашими детьми случится что-то плохое? Из этой книги вы узнаете, как обмануть свой страх и научиться справляться со стрессом. |
|  | **Паддикомб, Э. Медитация и осознанность. 10 минут в день, которые приведут ваши мысли в порядок / Энди Паддикомб ; пер. Е. Милицкая ; ред. Т. Казакова. – М.: Альпина нон-фикшн, 2015. – 330 с. – Текст : непосредственный.**  Медитация по системе – это прежде всего инструмент повышения качества жизни. Она не только снижает уровень стресса, помогает избавиться от тревог, раздражительности, бессонницы, но и помогает осознать, что жизнь прекрасна. |
|  | **Перри, Ф. Как не сойти с ума. Навести порядок в мыслях и чувствах / Филиппа Перри ; пер. Ю. Кривцова ; ред. Л. Ивахненко. – М. : Эксмо, 2020. – 176 с. – (Бизнес. Лучший мировой опыт). – Текст : непосредственный.**  Если вы хотите обойти эмоциональные трудности и стать чуть счастливее, психотерапевт Филиппа Перри поможет разобраться в себе. Книга научит держать себя в руках при любых обстоятельствах, сохранять гармонию, спокойствие и «гибкость в условиях хаоса». |
|  | **Погребняк, А. Тирания тревоги: Как избавиться от тревожности и беспокойства / Анна Погребняк. – М. : Альпина Паблишер, 2020. – 150 с. – Текст : непосредственный.**  Главное достоинство этой книги — что она написана про нас прямо сейчас. Про городского жителя эпохи незакончившегося карантина, который испытывает чувство пугающей неопределенности, боится будущего, опрыскивает все дезинфектором и не может заставить себя выйти из дома. Беспокойство проявляет себя в различных формах, иногда явными страхами, иногда неявными опасениями, но точно можно сказать, что в наши дни его, так или иначе, испытывает каждый. |
|  | **Примаченко, О. К себе нежно / Ольга Примаченко ; ред. Ю. А. Бушунова. – М. : Бомбора, 2020. – 336 с. – (Психологический бестселлер). – Текст : непосредственный.**  Данная книга – это новый, очень честный взгляд на любовь к себе. Это книга-медитация, которая призывает к внутреннему разговору и помогает услышать собственный голос среди множества других. |
|  | **Стоселл, С. Век тревожности. Страхи, надежды, неврозы и поиски душевного покоя : [16+] / Скотт Стоселл ; пер. с англ. М. Десятова ; ред. Л. Сумм. - Москва : Альпина нон-фикшн, 2016. - 463 с. ; 22 см. - (Международный бестселлер). - Библиогр. в примеч.: с. 413-431 и на с. 432-451. - Предм. указ.: с. 452. – Текст : непосредственный.** *Есть в КОНБ*  В содержании: история моего «нервного желудка»; наследственность или среда; компенсация и психологическая устойчивость. |
|  | **Уэбер, Д. Будь спок. Проверенные техники управления тревогой / Джилл Уэбер ; пер. А. Федотова. – М. : АСТ, 2022. – 272 с. – (New Psychology). – Текст : непосредственный.**  Джил Уэбер, клинический психолог, международный специалист по работе с тревожными расстройствами, собрала работающие техники для преодоления тревожности. Это три набора стратегий для работы с разными проявлениями беспокойства. |
|  | **Фаранда, Ф. Парадокс страха : как одержимость безопасностью мешает нам жить / Фрэнк Фаранда ; пер. с англ. Н. П. Колпакова ; ред.: О. Н. Павлова (науч. ред.), Е. Травкина. – Москва : Альпина нон-фикшн, 2021. - 225, [1] с. ; 21 см. - Библиография: с. 179-201. - Библиография в примечаниях: с. 205-220. - Предметно-именной указатель: с. 221-226. – Текст : непосредственный.** *Есть в КОНБ*  О том, как посмотреть в лицо своим страхам, разобраться в природе их возникновения, защитить своего внутреннего ребенка, вглядеться в темноту и сквозь нее увидеть потенциальные возможности, рассказывает эта книга. |
|  | **Шеннон, Д. Не кормите обезьяну! Как выйти из замкнутого круга беспокойства и тревоги / Дженнифер Шеннон ; пер. с англ. Л. Колодяжной и Е. Давыдовой ; худ. Шеннон Дуг Санкт-Петербург : Весь, 2020. – 224 с. – Текст : непосредственный.**  Тревожный ум напоминает надоедливую обезьяну, которая шумит, прыгая с одной ветки на другую в поисках безопасности от любых, даже невидимых угроз. И если вы часто тревожитесь, то отлично знакомы со своей «обезьяной». Вы наверняка стремитесь избежать того, чего боитесь, но избегание (а это и есть «кормление обезьяны») не работает! Это часто приводит к еще большему беспокойству. Ответ на вопрос что делать, вы найдете в книге Дженнифер Шеннон. |
|  | **Ялом, И. Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти / Ирвин Ялом ; пер. Э. Мельник, А. Петренко. – М. : Эксмо, 2019. – 384 с. – (Практическая психотерапия). – Текст : непосредственный.**  Эта книга учит понять и принять условия человеческого существования и сполна наслаждаться каждой минутой жизни |
| **Книги для детей и подростков** | |
|  | **Мамин-Сибиряк, Д. Н. Сказка про храброго зайца – длинные уши, косые глаза, короткий хвост / Д.Н. Мамин-Сибиряк ; худ. В. Долгов. – М. : Детиздат, 2014. – 12 с. – (По слогам читаю сам). – Текст : непосредственный.**  Герой произведения Заяц был трусишкой, но, устав от этого, стал хвастать, что никакого хищника в лесу он не боится: ни волка, ни лису, ни медведя. А после встречи с настоящим волком он и сам поверил в то, что на самом деле сильный, смелый и бесстрашный. Прекрасный пример того, как сильна вера в себя! |
|  | **Прокофьева, С. Л. Приключения желтого чемоданчика / Софья Леонидовна Прокофьева ; худ. О. Ю. Горбушин ; ред. А. Алир. – Москва : Самовар, 2013. – 96 с. – (Школьная библиотека)**  Сказочную повесть Софьи Прокофьевой я бы рекомендовала читать детям 7−8 лет. Книга рассказывает о двух непростых детях: очень пугливом мальчике Пете и вечно плачущей девочке Томе. |
|  | **Путилина, В. Приключения Дук-ду / Валентина Путилина ; худ. В. Д. Пивоваров. – Санкт-Петербург : Речь, 2014. – 64 с. – (Сказки для детей). – Текст : непосредственный.**  Бельчонок Дук-ду – настоящий трусишка. Он мечтает перестать бояться всего на свете. В итоге маленькому бельчонку, которому выпали сложные испытания, удалось преодолеть все свои тревоги и стать самым храбрым в лесу. |
|  | **Рей, М. «Любопытный Джордж попадает в больницу / Маргарет Рей, Хан Аугусто Рей ; худ. Х. А. Рей ; пер. Г. М. Кружков. – Москва : Розовый жираф, 2013. – 52 с. – (Любопытный Джордж). – Текст : непосредственный.**  Это хорошая сказка для детей, которые испытывают стресс перед визитом к врачу. Книга написана с добрым юмором и вниманием к чувствам героев. |
|  | **Сутеев, В. Г. Про бегемота, который боялся прививок / В. Г. Сутеев ; худ. В. Г. Сутеев, А. М. Савченко, Н. Ю. Кудрявцева. – Москва : Малыш, 2021 г. 128 с. – (Лучшая детская книга). – Текст : непосредственный.**  Название этой сказки говорит само за себя. Большой бегемот так испугался прививки, что даже несколько раз поменял свой цвет: сначала он побелел от страха, затем пожелтел, потому что вовремя не привился, а потом и покраснел, что он, такой большой, испугался маленького укола. |
|  | **Шаб, Лайза М. Преодоление тревоги и беспокойства у подростков / Лайза Шаб ; пер. Н. А. Лавская. – Москва : Диалектика, 2020. – 176 с. – Текст : непосредственный.**  Книга на каждый день – пособие по преодолению тревоги и беспокойства у подростков. Эта книга предлагает простые и действенные подходы к распространенным подростковым страхам и помогает избавиться от симптомов тревоги. Книга рассчитана в первую очередь на подростков с повышенной тревожностью, а также на их родителей, воспитателей, педагогов и психологов. |