

## Книги для родителей

### ФУНДАМЕНТ

<b>мудрость</b>	Практическая мудрость (Б. Шварц)	<b>эмоциональный интеллект</b>	Эмоциональный интеллект ребенка (Д. Готтман)
<b>дисциплина</b>	Как привить ребенку дисциплину (Т. Гордон)	<b>самые важные навыки</b>	Главное внимание к главным вещам (С. Кови)
<b>тайм-менеджмент</b>	Тайм-менеджмент для школьника (М. Лукашенко)	<b>учиться учиться</b>	Искусство учиться (Д. Вайцман)
<b>достижение целей</b>	Ваш ребенок может все (П. Дюсон)	<b>здоровые отношения</b>	Не упускайте своих детей. Почему родители должны быть важнее, чем ровесники (Г. Ньюфелд, Г. Матэ)
<b>проактивное мышление</b>	5 принципов проактивного мышления (Д. Миллер)	<b>фокус</b>	Фокус (Д. Гулман)
<b>хорошая память</b>	Запомнить все (П. Браун)	<b>поиск призвания</b>	Найти свое призвание (К. Робинсон)
<b>визуальное мышление</b>	Визуальное мышление (Д. Розм)	<b>осознанность</b>	Осознанность (М. Уильямс)

### 4К СОВРЕМЕННОГО МИРА

<b>критическое мышление</b>	ТРИЗ-педагогика (А. Гин)	<b>креативность</b>	Образование против таланта (К. Робинсон)
<b>коммуникация</b>	Общаться с ребенком. Как? (Ю. Гиппенрейтер)	<b>коллаборация</b>	Открыто. Как мы будем жить, работать и учиться (Д. Прайс)

### ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА

<b>любопытство</b>	Ты можешь больше, чем ты думаешь (Т. Армстронг)	<b>настойчивость</b>	Будь лучшей версией себя (Д. Вальдшмидт)
<b>инициативность</b>	7 навыков активных детей (Ш. Кови)	<b>адаптивность</b>	Воспитание с умом (Д. Сигел)
<b>сила воли</b>	Сила воли (К. Макконигал)	<b>лидерство</b>	Большая восьмерка (Д. Ричард)
<b>гибкость</b>	Гибкое сознание (К. Друк)	<b>оптимизм</b>	Ребенок-оптимист (М. Селвиган)



# СБЕРБАНК ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

## 5 шагов по выбору профессии

## Книги для подростков

### «Будь лучшей версией»

**Дэн Уолдсмит** исследовал более 1000 историй обычных людей и пришел к выводу: важно не то, что вы делаете, а то, кем вы являетесь. И у людей, добившихся успеха в бизнесе, науке, политике и спорте, оказывается, очень много общего.

### «Память не изменяет»

Нейробиологи утверждают, что не бывает хорошей или плохой, короткой или долгой памяти. Есть память хорошо или плохо тренированная. «Улучшить память не только возможно, это еще и интересно», — уверяет автор книги — психолог **Анхельс Наварро**.

### «Легкий способ перестать откладывать дела на потом»

Эта книга будет полезна всем, кто постоянно откладывает сложные и неприятные занятия, а потом пытается сделать невозможное за один день. По мнению автора книги, известного психолога **Нейла Фьоре**, главная причина таких откладываний — потеря мотивации.

### «Гении и аутсайдеры: Почему одним все, а другим ничего?»

Хотите узнать, как самые успешные люди со всего мира достигли таких невероятных высот? **Малкольм Гладуэлл** много лет занимался поиском ответа на этот вопрос, и все его открытия можно найти в этой замечательной книге. Автор разработал «правило 10000 часов», которое дает ясное представление о том, как человек достигает высокого уровня успеха.

### «Развитие силы воли»

Известный американский психолог **Уолтер Мишел** рассказывает, как развить силу воли и применять ее, сталкиваясь с повседневными вызовами: необходимо сбросить лишний вес, отказаться от курения и другими важными проблемами.

### «Вся правда о неправде»

Книга **Дэна Ариели** наглядно демонстрирует, какая истина может на самом деле скрываться за правдоподобными, на первый взгляд, фактами и статистиками. Входит в топ-8 лучших книг по версии Билла Гейтса.

### «Мечтать не вредно»

Бестселлер с 35-летним стажем поможет обнаружить свои сильные стороны и скрытые таланты, а потом наметит путь к цели и осуществить задуманное. Стать творцом собственной жизни легче, чем кажется, считает **Барбара Шер**.

### Остановись

#### Тестирование

**Как это происходит:** заполняешь тест, специально обученные люди анализируют его и дают рекомендации и советы по твоим способностям.

**Польза:** тест поможет понять, где ты есть, и в каком направлении двигаться.

**Кто занимается:** [proorientator.ru](http://proorientator.ru), [typeplanet.ru](http://typeplanet.ru), [Моеобразование.ру](http://Моеобразование.ру)

#### Практика внимательности и осознанности

**Как это происходит:** на групповых занятиях с помощью разных техник учишься быть более внимательным.

**Польза:** ты научишься управлять своим состоянием, станешь устойчивым к стрессам.

**Кто занимается:** [vniatelnostdetyam.com](http://vniatelnostdetyam.com), [realignfulness.ru](http://realignfulness.ru)

### Исследуй

#### Экскурсии в вузы и дни открытых дверей

**Как это происходит:** приходишь в ВУЗы и ССУЗы, которые устраивают возможность познакомиться с ними «изнутри», общаешься со студентами, ощущаешь причастность к местной образовательной среде.

**Польза:** общение с преподавателями, администрацией и студентами дает полную картину будущих лет учебы.

**Кто занимается:** [uceba.ru](http://uceba.ru), [profvivor.ru](http://profvivor.ru)

#### Экскурсии на предприятия или в компании

**Как это происходит:** регистрируешься на экскурсию, приходишь на территорию предприятия и слушаешь подробный рассказ о том, как здесь все устроено.

**Польза:** можно увидеть, как строится современный бизнес, как создаются и работают современные технологии, какие сотрудники и как участвуют в создании результата, что ценится в профессионалах будущего, и где в этом всем твоё место.

**Кто занимается:** [proekt-pro.ru](http://proekt-pro.ru), [profvivor.ru](http://profvivor.ru), [icanchoose.ru](http://icanchoose.ru)

#### Встречи с представителями профессий

**Как это происходит:** лично встречаешься с представителями профессий и экспертами в различных сферах и задаешь все интересующие тебя вопросы.

**Польза:** общение позволяет получить ответы на вопросы о поступлении, профессиональных качествах и привычках, которые поддержат во взрослой жизни.

**Кто занимается:** [obrazobraz.ru](http://obrazobraz.ru), [smart-course.ru/weekend](http://smart-course.ru/weekend)

#### Карьерные выставки и форумы

**Как это происходит:** ныряешь в большое пространство с целым комплексом услуг, консультаций и выставочных экспонатов в одном месте.

**Польза:** в короткий срок можно познакомиться с максимальным количеством учреждений, профессиональных центров и специалистов.

**Кто занимается:** [mskznanie.info](http://mskznanie.info), [mdp.uceba.ru](http://mdp.uceba.ru), [propostuplenie.ru](http://propostuplenie.ru)

### Выбери

#### Тренинги, мастер-классы, воркшопы

**Как это происходит:** погружаешься в конкретную деятельность по профессии, проходишь упражнения для осознания собственных желаний, умений, получаешь конкретный навык или умение, полезное в жизни.

**Польза:** позволяет создать новое видение той или иной профессии и себя в ней.

**Кто занимается:** [smart-course.ru](http://smart-course.ru), [tren-kot.ru](http://tren-kot.ru), [arttrening.ru](http://arttrening.ru), [best4next.ru](http://best4next.ru)

#### Онлайн-курсы и продукты

**Как это происходит:** проходишь курсы онлайн, смотришь вебинары, получаешь консультации от специалистов, изучаешь каталоги профессий.

**Польза:** позволяет найти ответы на многие вопросы в любое время и в любом месте. Говорят, онлайн-курсы и материалы — лучший способ для многих участников в силу школьной загрузки.

**Кто занимается:** [smart-course.ru/10steps](http://smart-course.ru/10steps), [atlas100.ru](http://atlas100.ru), [prodlenka.org](http://prodlenka.org)

#### Карьерное консультирование

**Как это происходит:** пообщаешься со специалистом в индивидуальном формате в течение 1–1,5 часов.

**Польза:** индивидуальные консультации позволяют глубоко и иногда под неожиданным углом увидеть себя, свои наклонности, особенности характера и скрытые таланты.

**Кто занимается:** [tochkapsy.ru](http://tochkapsy.ru), [whoami-center.ru](http://whoami-center.ru), [profguide.ru](http://profguide.ru), [plan-b.msk.ru](http://plan-b.msk.ru), [educonsulting.ru](http://educonsulting.ru)

#### Выездные программы и лагеря

**Как это происходит:** уедешь из города и попадешь в глубокую атмосферную программу по развитию и осознанию себя, знакомству с профессиональным миром через ПРАКТИКУ.

**Польза:** выездная программа/лагерь — это маленькая жизнь. Участники получают опыт принятия решений и столкновения с последствиями, расширяют круг общения и получают импульс к дальнейшему развитию.

**Кто занимается:** [obrazobraz.ru](http://obrazobraz.ru), [leteam.ru/profcamp](http://leteam.ru/profcamp), [informatikum.ru](http://informatikum.ru), [active-camp.ru](http://active-camp.ru)

### Делай

#### Симуляторы реального мира

**Как это происходит:** погружаешься в жизнь представителей различных профессий онлайн или в реальном мире.

**Польза:** «город профессий» позволяет попробовать себя в разных ролях, определить для себя направления, которые нравятся. Для каждого это становится увлекательным событием, которое может стать началом движения в сторону развития по конкретной специальности.

**Кто занимается:** [kidburg.ru](http://kidburg.ru), [masterstav.ru](http://masterstav.ru), [kidzania.ru](http://kidzania.ru)

#### Ролевые (деловые) игры

**Как это происходит:** играешь в игру, которая погружает тебя в ситуации, связанные с выбором профессии, как в GTA, только про полезную жизнь.

**Польза:** игры позволяют попробовать себя в совершенно разных контекстах, даже таких, в которых странно или страшно оказаться в реальности, и вынести из этого свой опыт.

**Кто занимается:** [center-game.com](http://center-game.com), [art-lichnost.ru](http://art-lichnost.ru), [smart-course.ru](http://smart-course.ru)

#### Настольные игры

**Как это происходит:** собираешь компанию, садишься за большой стол и вспоминаешь себя в окружающей реальности только через несколько часов.

**Польза:** за столом есть возможность не только попробовать себя в новой роли, но и взаимодействовать в этой роли с другими людьми.

**Кто занимается:** [mosaicum.ru](http://mosaicum.ru), [navigatum.ru](http://navigatum.ru)

### Поделись

#### Развивающие среды

**Как это происходит:** приходишь в пространство, которое, оказывается, специально создано для твоего развития, общаешься с подростками, специалистами, экспертами и даже родителями — и ненароком развиваешь новое в себе.

**Польза:** погружение в мероприятия и информационное пространство дает безопасные и комфортные условия для профориентации.

**Кто занимается:** [fondpotanin.ru](http://fondpotanin.ru), [liftothefuture.ru](http://liftothefuture.ru), [s-o.ru](http://s-o.ru)

SMART COURSE  
mel.fm



ВКЛАД В БУДУЩЕЕ  
Благотворительный фонд Сбербанка