

ПСИХОЛОГИЯ ПОДРОСТКА

Практическое руководство
на основе диалектической
поведенческой терапии

Коллектив авторов

**Саммари книги «Психология
подростка. Практическое
руководство на основе
диалектической
поведенческой терапии»**

«CrossReads»

2026

Коллектив авторов

Саммари книги «Психология подростка. Практическое руководство на основе диалектической поведенческой терапии» / Коллектив авторов — «CrossReads», 2026 — (CrossReads: Незаменимые книги для родителей)

ISBN 978-5-04-238486-8

Когда эмоции подростка «штормят», любой разговор легко превращается в спор, а тревога, одиночество и давление со стороны становятся фоном каждого дня, значит, ему требуется помощь взрослого, который сумеет понять, выдержать и помочь. Книга Джини Айх – это быстрый и понятный вход в диалектико-поведенческую терапию. Автор дает инструменты, которые помогают расшифровать поведение подростка, увидеть, что стоит за резкими словами и закрытостью, а также делится четким планом действий, как поддержать ребенка в трудный период. В саммари – краткая выжимка главных выводов автора, чтобы вы могли быстрее вернуть в дом тёплый контакт и доверие. Знакомьтесь с ключевыми идеями популярных книг, экономьте время и выбирайте только лучшее с CrossReads.

ISBN 978-5-04-238486-8

© Коллектив авторов, 2026

© CrossReads, 2026

Саммари книги «Психология подростка. Практическое руководство на основе диалектической поведенческой терапии»

Эта книга написана Джиной Айх, известным практикующим психотерапевтом, и представляет собой практическое руководство для развития необходимых навыков в рамках диалектической поведенческой терапии (ДПТ). Благодаря этому виду терапии подростки могут освоить техники работы с кризисами, эмоциями и отношениями, родители – научиться сочетать принятие с требованиями без излишнего контроля, а терапевты – получить программу для групповой и индивидуальной работы, включая методы решения типичных дилемм, с которыми сталкиваются подростки.

В диалектической поведенческой терапии основной подход состоит в развитии определенных навыков: **осознанности** как умения сосредотачиваться на одной эмоции за раз, избегать оценок и принимать мудрые решения; **стрессоустойчивости**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.