

Министерство культуры
Донецкой Народной Республики

Государственное учреждение культуры
«Донецкая республиканская библиотека для молодёжи»

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТИЧ-ИН

Методические материалы по популяризации
психологических знаний в библиотеке

Донецк 2020

78.373.8:88

П 86

Психологический тич-ин : методические материалы по популяризации психологических знаний в библиотеке / М-во культуры Донецкой Народной Республики, ГУК «Донец. респ. б-ка для молодёжи» ; сост. А. А. Артюх. – Донецк, 2020. – 29 с.

В жизни каждого человека психология играет важную роль, так как все, что окружает людей, непременно оказывает воздействие на их сознание. Поэтому популяризация книг и знаний по психологии является сегодня одним из самых востребованных направлений в работе библиотек. Особенно это важно при работе с подростками и молодежью, так как их психологическое здоровье влияет на перспективы обучения и развития, формирование личности, создание семьи, определяет будущее этих молодых людей. Книга Михаила Лабковского «Хочу и буду. Принять себя полюбить жизнь и стать счастливым» раскрывает многие аспекты личности и может помочь в развитии индивидуальности и взаимодействии с социумом. Противоречивость выводов, представленных в книге, позволяет не только получить полезную информацию, но проанализировать её и сделать собственные выводы.

Методические материалы разработаны для работников библиотек, педагогов, педагогов-психологов.

Составитель: А.А. Артюх

Редактор: К.Е. Алфёрова

Компьютерная вёрстка, распечатка: Э С. Челяда

Ответственный за выпуск: Н.В. Коваленко

СОДЕРЖАНИЕ

От составителя.....	4
Биографическая справка.....	5
Почему стоит прочесть книгу М. Лабковского «Хочу и буду. Принять себя, полюбить жизнь и стать счастливым»: мнение психологов.....	7
Психологический тич-ин по книге М. Лабковского «Хочу и буду. Принять себя, полюбить жизнь и стать счастливым»	9
1. Шесть правил: за и против.....	9
2. Личность	10
3. Счастье	11
4. Дружба	13
5. Семейные отношения	13
6. Воспитание детей.....	15
7. Семья и школа	17
Перекрёсток мнений «Юрковская против Лабковского. На чьей Вы стороне?»	18
Психологический навигатор (выставка-совет)	22
Список использованных документов	24
Приложение 1	26

От составителя

Знание элементарных основ психологии может сыграть важную роль в жизни любого человека. Для того чтобы люди могли продуктивно достигать поставленных целей и эффективно взаимодействовать с находящимися вокруг людьми, важно понимать, что каждый человек индивидуален. Именно эту позицию освещает М. Лабковский в своей книге «Хочу и буду. Принять себя, полюбить жизнь и стать счастливым» (далее по тексту – М. Лабковский. Хочу и буду).

В наши дни парадигма взаимоотношений подвергается трансформации. В связи с этим психологическое просвещение молодых людей является особенно актуальным. Статус молодёжи в социуме, тенденции и перспективы ее развития важны, так как они определяют будущее общества.

Молодёжью считаются люди в возрасте с 14 до 35 лет. Именно в этот период своей жизни они особенно заинтересованы в познании своей личности, укреплении дружеских связей и создании семьи. Отношения с противоположным полом начинают формироваться в подростковом возрасте. Поэтому семейные ценности необходимо прививать в родительской семье, а также во всех учреждениях, связанных с воспитанием детей, подростков, молодёжи. Так как они закладываются ещё в детстве, сложно обойти стороной вопрос о воспитании детей.

Задача библиотеки как социального института – рассказать молодым людям о важности и различных способах взаимодействия между людьми. В пособии представлен цикл дискуссионных мероприятий, объединённых общим названием «Психологический тич-ин» (англ. teach-in – диспут, семинар; собрание для обсуждения злободневных вопросов) – публичная дискуссия или открытое обсуждение, цель которых – выявить, как участники мероприятия относятся к самому себе, социуму и различным вариациям развития семейных отношений. Книга Михаила Лабковского «Хочу и буду» выбрана потому, что она является дискуссионной, порой противоречивой, но при этом интересной. Автор уверен, что каждый человек может и имеет право быть счастливым и делать только то, что хочет, в семейной жизни, на работе и т.д. Так как под категорию молодёжь попадают люди с большим возрастным диапазоном, цикл мероприятий мы предлагаем проводить с учетом особенностей читательской аудитории.

Дополнит указанные мероприятия выставка книг и других источников по психологии «Психологический навигатор», а также игровые формы подачи информации, одна из которых – игра «Крокодил: покажи своё «Я» – представлена в данном пособии.

Биографическая справка



Михаил Александрович Лабковский родился в Москве 17 июня 1961 года. В детстве он был, по собственному признанию, «неуправляемым ребёнком», любознательным и непоседливым.

Собственные психологические проблемы стали причиной, по которой Лабковский решил изучать психологию. До поступления в вуз он испробовал себя во многих специальностях. Первым рабочим местом будущего психолога стал зоопарк. Поначалу 14-летний школьник пытался устроиться на комбинат, изготавливающий бочки для пива. Однако на производство его не взяли, а вот в зоопарке

встретили с радостью. В обязанности мальчика входил присмотр за кенгуру и мелкими животными.

Чуть позже, уже в студенческие годы, Лабковский подрабатывал дворником в ведомственном детском саду. Именно там он впервые получил возможность наблюдать за взаимоотношениями детей и родителей.

После окончания Московского государственного университета Михаил Лабковский получил диплом по специальности «Общая, семейная и возрастная психология». Обучение зародило интерес к детальному изучению психологии как науки.

В 28 лет Лабковский вместе с семьёй уехал в Израиль, где получил вторую степень по психологии. В Иерусалиме он устроился психологом в вечернюю школу, потом в мэрию Иерусалима, где работал с трудными подростками в колониях. Также он работал в компании Family Mediation Service, которая является посредником при разводе и помогает без суда решать вопросы о разделе имущества и детях.

Вернувшись в Москву, Лабковский вплотную занялся вопросами семейной психологии, воспитания детей и личностного роста. Популяризация науки, разговор о психологии простым, понятным языком – такую задачу поставил себе психолог.

Михаил Лабковский – автор нового формата публичных психологических консультаций. Первыми труды психолога оценили женщины, ведь на них: жен, матерей и хранительниц домашнего очага, в первую очередь, рассчитаны консультации психолога.

С 2004 года деятельность Лабковского выходит за рамки практикующего частного психолога. Он вёл на станции «Эхо Москвы» радиопередачу «Взрослым о взрослых», которая была ориентирована на решение гендерных и семейных проблем.

Как утверждает Амина Назаралиева, врач-психотерапевт, соучредитель психологического центра Mental Health Center, всплеск массового интереса к психологии в России возник благодаря Лабковскому.

Главный секрет успеха «телепсихологии» заключается в том, что в таких передачах речь идет об общечеловеческих темах: ревности, воспитании детей, изменах, самооценке, отношениях с родителями. Предлагаются простые решения и ответы, нет углубления в детали и нюансы, как это происходит во время психологического консультирования и психотерапии. Часто даются инструкции и советы, хотя во время консультации этого происходить не должно – профессиональный психолог советов не дает.

Помимо частных встреч с клиентами, профессионал проводит семинары и лекции, которые отличаются от скучных цитирований теории. Чаще всего проблемные ситуации психолог рассматривает на примерах из жизни и практики.

Михаил Александрович – частый гость передачи «Правила жизни» (канал «Культура»). Как и на лекциях, психолог отвечает на вопросы о детях, семье, самооценке, отношениях с родителями, близкими и обществом. Помимо этого, психолог ведет постоянную авторскую колонку на портале «Сноб». Советы читателям и статьи публикуются на официальном сайте Лабковского.

М. Лабковский – активный пользователь интернет-среды, в том числе социальных сетей. Помимо официального сайта, он ведет страницы на «Фейсбуке», в «Твиттере» и «Инстаграме». На официальные страницы в соцсетях подписаны сотни тысяч пользователей.

На данный момент психолог пребывает на пике своей популярности. Публичные семинары проходят на территории Российской Федерации, стран СНГ и собирают сотни слушателей.

**Почему стоит прочесть книгу М. Лабковского
«Хочу и буду. Принять себя, полюбить жизнь и стать счастливым»:
мнение психологов**

Люди в большинстве своём совершенно не получают удовольствия от жизни, и это, я считаю, большая трагедия. Целая страна, миллионы людей живут, не подозревая, что бывает по-другому: без драм, насилия над собой, без тотального чувства вины и стыда
М. Лабковский

Книга «Хочу и буду» читается интересно и легко. С автором во многом мысленно соглашаешься. Иногда советы кажутся спорными, но если дать себе время поразмышлять, то видишь в них рациональное зерно. Книга – это не панацея от всех проблем, это возможность найти корень проблемы в себе.

Полезной находкой книга будет для тех, кто сейчас живет с тревогой, часто не понимая, что с ними происходит, кто считает, что жизнь несправедлива, кто уже не верит в любовь, кто думает, что «главное, чтобы не было войны» и «чтоб не хуже, чем у людей».

Книга рассказывает читателям, что жизнь изменить возможно, если этого захотеть. Она даёт читателю толчок к тому, чтобы прекратить жить в тягость и начать жить счастливо, открывает новый мир «без нервов». Ведь есть люди, которые не волнуются заранее и без повода, работают на любимой работе, живут с любимыми людьми. Лабковский убеждён, что любой конфликт – в семье, на работе, в любви и дружбе – это лишь отражение внутреннего конфликта. Поэтому разбираться нужно не с окружающими – разбираться нужно с собой.

Советы Лабковского – это отличный психологический практикум по наведению порядка в голове. Автор предлагает инструмент, а от читателей зависит, как им воспользоваться в определённый момент.

В профессиональном сообществе к Лабковскому и его книге «Хочу и буду» сформировалось неоднозначное отношение. Одни приняли автора и его работу со скепсисом, обвиняя в примитивизации психологии и радикальных методах помощи пациентам, другие – выражают полный восторг и принимают книгу как руководство к действию.

Амина Назаралиева из Mental Health Center отмечает, что у неё были пациенты, которые нашли в методе Лабковского что-то полезное. С другой стороны, Амина знала, что эти же пациенты принимали кардинальные решения под воздействием призывов Лабковского делать только то, что хочется. Она утверждает, что подобная эгоцентрическая позиция и нежелание идти на компромисс могут разрушить даже здоровые отношения.

По мнению психолога Ольги Юрковской, которая специализируется на женской и личностной психологии, а также ведет популярный проект Stressa.net, радикальные методы Михаила Лабковского подходят не всем.

Вместе с тем, педагог-психолог высшей квалификационной категории Муниципального общеобразовательного учреждения «Лицей № 37 города Донецка», руководитель методического объединения психологической службы Ленинского района города Донецка Венжега Светлана Сергеевна считает книгу Михаила Лабковского «Хочу и буду» находкой в наше время. По ее мнению, автор в данной книге раскрыл множество проблем, касающихся как современных молодых людей, так и представителей старшего поколения.

Все мы знаем, что есть проблемы, которые тянутся из детства, которые навязаны нам обществом и предыдущими поколениями. Для многих людей 90% таких «советов» являются нормой, но Михаил Лабковский все эти стереотипы разрушает в своей книге.

Прочсть книгу будет полезно всем, а особенно молодым людям, которые только начинают познавать жизнь и формировать свою личность. Ведь чтобы понимать себя и быть счастливым, необходимо постоянно совершенствоваться и читать книги, одной из которых может стать книга Михаила Лабковского «Хочу и буду».

Чтобы помочь сформировать у молодежи собственное мнение об идеях и методах Михаила Лабковского, рекомендуем провести серию психологических тич-инов.

Психологический тич-ин
по книге М. Лабковского «Хочу и буду» Принять себя, полюбить жизнь и
стать счастливым»

Цель: повышение интереса читателей к психологии, популяризация книг по саморазвитию, формирование у участников мероприятия представления о своем отношении к самому себе, социуму и различным вариациям развития семейных отношений.

Оборудование и материалы: слайд-презентация, распечатанные карточки для игры, книжная выставка.

Рекомендуем к обсуждению книги привлечь специалиста-психолога.

В зале оформлена: выставка-совет «Психологический навигатор».

Михаил Лабковский в книге «Хочу и буду» утверждает, что человек может и имеет право быть счастливым и делать только то, что он хочет. Его книга посвящена тому, как понять себя, обрести гармонию и научиться радоваться жизни. Автор исследует причины, препятствующие психически здоровому образу жизни:



откуда в нас осознанные и бессознательные тревоги, страхи, неумение слушать себя и строить отношения с другими людьми. Отличительная черта подхода Лабковского – конкретика. На любой самый сложный вопрос он всегда дает предельно доходчивый ответ.

Его заявления и советы настолько радикальны, что многим приходится сначала испытать удивление, если не шок. В своих рекомендациях автор не прячется за обтекаемыми формулировками, а четко называет причины проблем.

В первую очередь предлагаем поговорить о «шести правилах», которые служат основой книги М. Лабковского «Хочу и буду».

1. Шесть правил: за и против

Михаил Лабковский разработал список универсальных правил, которые, по его мнению, позволяют достичь комфорта и избавиться от личностных проблем:

1. Делать только то, что хочется.
2. Не делать того, чего делать не хочется.
3. Сразу говорить о том, что не нравится.
4. Не отвечать, когда не спрашивают.

5. Отвечать только на вопрос.
6. Выясняя отношения, говорить только о себе.

Автор объясняет свои правила на примере невротиков (невротик – это человек, для которого характерны следующие проявления: тревога, эмоциональная неустойчивость, низкая самооценка). Лабковский считает, что каждый невротик получает в детстве раздражитель. Так как это назойливо повторяющийся раздражитель, психика ребенка вырабатывает одни и те же стереотипные реакции на него. Например, родители кричат – ребенок пугается и замыкается в себе. Поскольку такая ситуация повторяется регулярно, то ребенок постоянно находится в страхе и подавленном состоянии. Он взрослеет, и линия поведения продолжает закрепляться.

Чтобы человек смог преодолеть страхи, тревоги, неуверенность, низкую самооценку, нужно разрушить старые связи и создать новые, ломая поведенческие стереотипы. Этого можно достичь с помощью поступков, непривычных для невротика.

Правила Михаила Лабковского отображают совершенно несвойственный невротикам способ поведения – поведение людей, которые уважают и любят себя.

Вопросы для обсуждения:

1. Ваше мнение о правилах М. Лабковского: действительно ли они универсальны и подходят всем?
2. Как вы соотносите их со своими жизненными установками?
3. Получается ли у вас поступать так, как вы хотите? Стоит ли всегда к этому стремиться?
4. Как соотносится цитата Льва Толстого «Счастье не в том, чтобы делать всегда, что хочешь, а в том, чтобы всегда хотеть того, что делаешь» с правилами М. Лабковского?

2. Личность

Никому не нужен тот, кто не нужен сам себе. А тот, кто принимает себя таким, какой он есть, – живёт вкусной, полноценной жизнью, несмотря на все возможные житейские проблемы.

М. Лабковский

В книге автор описывает проблемы с формулировкой желаний и дает рекомендации по их проработке. М. Лабковский утверждает, что нужно начинать с малого. «Например: садясь за стол, не начинайте есть, пока не решите, чего именно вам хочется, для начала в мелочах».

Автор рекомендует уделить этому время, подумать над тем, какой ваш любимый цвет, любимый фильм, книга... Чего вы сейчас хотите? При этом важно помнить, что желания никак не связаны с логикой, «правильным выбором». Этот выбор не может быть неправильным.

Михаил Лабковский пишет о том, что следует заново научиться слушать и слышать себя вместо того, чтобы идти на поводу у чужих желаний. Следует постоянно развивать свои способности и таланты, реализовывать свои маленькие задумки, мечты, цели.

Вопросы для обсуждения:

1. Марк Твен говорил: «Всякий раз, когда вы обнаруживаете себя на стороне большинства, – время остановиться и задуматься». Как это высказывание отражает рекомендации М. Лабковского о том, что не нужно идти на поводу у общества и прислушиваться к себе?

2. Могут ли люди постоянно понимать свои желания и делать то, что хочется?

3. Что мешает людям всегда прислушиваться к своему внутреннему голосу?

4. От чего зависят человеческие желания?



3. Счастье

Я не то что верю, я знаю по опыту психолога, что быть счастливым – это решение.

М. Лабковский

Известный психиатр и основатель логотерапии Виктор Франкл утверждал, что человек стремится не к удовольствию и счастью как таковым, а к тому, что вызывает у него эти ощущения. Если существует разумная причина

для счастья, то счастье возникает само собой, автоматически и спонтанно. Поэтому не нужно гоняться за счастьем, не нужно специально про него думать, когда для счастья есть причина. Самое главное за счастьем невозможно угнаться. В той мере, в какой счастье превращается в мотивационную цель, оно с неизбежностью превращается и в объект внимания. Но из-за этого человек упускает из виду причину счастья – и само счастье ускользает от него.

Михаил Лабковский, говоря о счастье, считает, что для каждого оно своё. Люди думают, что счастье – это социальный статус человека, количество нулей на его банковском счету и то, что он вписывает в свою налоговую декларацию. Для кого-то счастье – это родить детей, обзавестись хорошей квартирой, трижды в год летать на море и быть совершенно «нормальным», социально одобряемым по всем канонам человеком... И никто не прав. Потому что всё вышеописанное – не более чем инструменты.

Можно иметь прекрасную семью, но не испытывать счастья, когда вы приходите уставшим домой с работы. Можно работать по призванию, но так «заморочиться» на достижениях и зарплате, что ни разу не испытать удовольствие от занятия любимым делом.

Счастье – это не планка, которой однажды достигает человек, приложив усилия. Грош цена мечте, ради которой человек долгие годы страдал.

Вопросы для обсуждения:

1. Согласны ли вы с понятием счастья М. Лабковского?
2. Как перекликается цитата Джона Леннона «Жизнь – это то, что с нами происходит, пока мы строим планы» с утверждением Лабковского о том, что счастье – это здесь и сейчас?
3. Похожи ли утверждения о счастье Виктора Франкла и Михаила Лабковского?



4. Дружба

Любой конфликт в семье, на работе, в любви и дружбе – это лишь отражение вашего внутреннего конфликта.

М. Лабковский

Говоря о дружбе, в рамках психологии обратимся к выражению «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты». Психологи считают, что когда у человека здоровая психика – у него здоровое окружение. Люди общаются с удовольствием, а не потому что «надо». В здоровой дружбе нет зависти, нет конкуренции, люди не сравнивают себя с друзьями, а радуются за них. Здоровое общение – это про театр, про кино, про книги, про впечатления. У друзей нет какой-то социальной функции, чтоб завязывать «правильные» контакты, налаживать связи, общаться через силу, потому что так нужно.



Вопросы для обсуждения:

1. Для чего нужна дружба? Действительно ли она существует только для общения и походов в театр?
2. Что наиболее ценно для вас в дружбе? Как советы друзей и их критика влияют на вашу жизнь?
3. Какие факторы способны разрушить самые крепкие дружеские отношения?

5. Семейные отношения

Когда вы с ним ругаетесь, вы оба должны помнить, что на самом деле вы вдвоём против проблемы, а не против друг друга.

М. Лабковский

Лабковский в книге «Хочу и буду» затрагивая тему семейных отношений, говорит о том, что у пары есть шанс только в том случае, если муж помогает

жене просто потому, что она его попросила, а он ее очень любит и не хочет огорчать, а не потому, что жизнь состоит из компромиссов.

Многие полагают, что именно любовь принесет им счастье. Они рыдают, переживают, ревнуют, а затем рано или поздно расстаются. Всему виной ревность – банальный страх, что тебя бросят. Всегда чувствуется, если человек одинок и чувствует себя неполноценным.

Возможно, это не любовь, а просто зависимость. Отличить любовь от зависимости просто: если это любовь, то нет негативных эмоций, нет желания что-то изменить в человеке. Зависимость – это неосознанное желание страдать, вызванное внутренним страхом и тревогой.

Психологи считают, что любовь и ее дальнейшая судьба уже живут у человека внутри. Мысль о том, что развитие событий зависит от избранника/цы, обстоятельств, сложившейся ситуации, иллюзорна. На самом деле любовь будет такой, какой она уже заложена в человеке. Ведь любовь, по сути, – это переживание детских эмоций.

Если спросить людей вокруг, что для них любовь, можно убедиться, что ответы будут кардинально разными. Никто не придумает универсальной фразы, как в психологическом словаре: «любовь – это желание блага партнеру». Для одного это будет радость, для другого – слезы, для третьего – то, что нужно заслужить... Любовь у каждого своя.



Вопросы для обсуждения:

1. Как вы считаете, возможна ли семейная жизнь без компромиссов?
2. На ваш взгляд, способность любить действительно закладывается в детстве?
3. Как вы представляете себе отношения, в которых человек находится в зависимости от партнёра?
4. Михаил Лабковский говорит о том, что компромиссы – это плохо, а Сэмюэл Смайлс считал, что «Золотое правило брачной жизни – терпение и снисхождение». С каким из утверждений вы согласны и почему?

6. Воспитание детей

Ваш ребёнок – не вы. Он другой. Он – другая планета, если хотите, другое создание – и это прекрасно. Любите его, помогайте ему стать личностью.

М. Лабковский

Вопрос о воспитании детей представлен в книге практическими рекомендациями по воспитанию счастливого, психически здорового ребёнка. М. Лабковский в своих лекциях часто говорит о том, что если счастлива мама, то счастливы и дети. *«Ребенка, как и себя, нужно любить просто за то, что он родился и есть. А все эти амбиции, требования, недовольство сыном или дочкой – явные признаки недовольства собой, собственных неудовлетворённых амбиций».*

У Михаила Лабковского есть 5 правил, которые помогают понять, хорошо ли всё в отношениях с ребёнком.

1. Ребёнок доверяет родителям. Он чувствует себя спокойно, когда общается с ними, ему не нужно врать и что-то выдумывать. При возникновении сложностей он не боится идти к родителям.

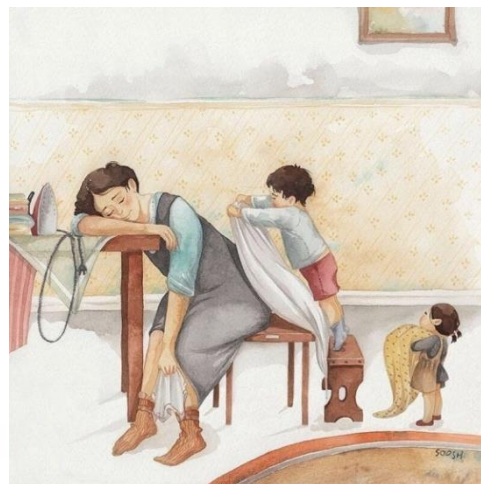
2. Ребёнок чувствует себя принятым. Это значит, что если родители – холерики, и у них всё в руках горит, они не тормозят своего ребёнка-флегматика, который такой от природы и не обязан быть другим. Ребёнок может иметь устремления, которых родители не понимают (стать художником, а не юристом), но при этом его выбор не осуждается, а любое его решение в семье поддерживается.

3. Родителям есть о чём поговорить с ребёнком. У них есть хоть какие-то общие интересы. Это не значит, что они заставляют ребёнка готовить ужин и в это время «перебрасываются» фразами о чистке картофеля. Это значит, что время от времени вся семья ходит в кино и может обсудить фильм, поужинать в кафе и поговорить о жизни без нравоучений.

4. Родителям важно понимать, что воспитывать и переделывать – это совершенно разные вещи. Нужно признавать за ребёнком право быть не похожим на родителей, слушать музыку, которая ему нравится, носить вещи, которые он выбирает сам, увлекаться тем, что интересно ему, а не родителям. Родители не пытаются его к чему-то «подтолкнуть», если ему это совершенно не интересно. Мудрые родители не считают ребёнка «пластилином, из которого нужно что-то лепить», а чётко понимают, что он – самостоятельная и независимая личность.

5. Родители любят ребёнка и постоянно ему об этом напоминают. Хвалят, обнимают, поддерживают, проявляют к нему тепло.

Примечательно, что правила Лабковского в некоторой степени перекликаются с рекомендациями Юлии Гиппенрейтер о воспитании детей. Юлия Борисовна Гиппенрейтер – советский и российский психолог, специалист по экспериментальной психологии, системной семейной психотерапии, нейролингвистическому программированию, автор многочисленных публикаций по психологии, кандидат педагогических наук, доктор психологических наук, профессор.



В книге Лабковский приходит к выводу, что ясли – это плохо, ведь детям необходимо общение с родителями. Так, например, в Конгресс США много лет поступает запрос о выделении средств на создание государственных детских садов. И много лет конгрессмены этот запрос отклоняют. Они считают, что раз пара родила ребенка, вся ответственность за него должна лежать на родителях, а не на государстве. И что растить детей в казенных условиях – значит вредить им. Михаил Лабковский пишет о том, что если ребёнок не хочет идти в садик и никакие уговоры «хоть на часик», «мама тебя скоро заберет» не действуют, то выход один – не водить его в садик. То, что в один день ребенок не пойдет в детский сад, не означает, что так будет изо дня в день. Прежде всего, родителям необходимо разобраться, что случилось на самом деле, ведь лежащее на поверхности «не хочу» не показывает нам всей картины происходящего.



Вопросы для обсуждения:

1. Ребёнок должен воспринимать родителя как друга, как учителя, как советчика, или...?
2. От чего зависит степень доверия между детьми и родителями? Вечен ли конфликт «отцов» и «детей»?
3. Как влияет на ребёнка непринятие родителями его увлечений? Всегда ли родители неправы в этом вопросе?
4. Когда мы говорим о свободе выбора ребёнка, то мы подразумеваем исключительно его решение, или же оно определяется мнением родителей?
5. Важно ли общение с родителями уже с младенчества или особое внимание стоит уделять ребёнку в более осознанном возрасте?

7. Семья и школа

Раздел про семью и школу является одним из противоречивых, и мы не всегда готовы согласиться с психологом. Например, Михаил Лабковский пишет, что уроки с ребёнком делать не нужно. Интересно, почему?

Представим, что руководитель сидит возле подчинённого, пока он составляет квартальный отчет. Проверяет каждую графу. Ругается, если случайно дернулась рука, и сотрудник не туда вписал цифру. И еще периодически громко кричит, грозит увольнением, штрафами, да и просто оскорбляет по ходу всего процесса. Как вы считаете, хорошо ли чувствует себя в это время взрослый человек? Вот и ребёнок чувствует себя так же.

Контролируя выполнение домашних заданий, выполняя их с ребёнком, взрослые не дают детям возможности самостоятельно отвечать за его результат обучения.

Психолог рекомендует в отношениях со школой и педагогами всегда быть на стороне своего ребенка. Не стоит бояться плохих оценок, а стоит бояться того, что у ребёнка выработается отвращение к школе и учебе в целом.

Из приведенного выше становится очевидным, что детям необходимо давать возможность учиться самостоятельно, родители в его обучении – это помощники.



Вопросы для обсуждения:

1. Возможно ли не выполнять домашние задания вместе с ребёнком?
2. Почему родители делают уроки с ребёнком? Они не верят в его ответственность или в его способности?
3. Как самостоятельность в процессе обучения влияет на умение принимать решения во взрослой жизни?
4. Как плохие оценки в школе влияют на воспитание ребёнка? Возможно ли обучение в школе без системы оценивания?

Перекрёсток мнений «Юрковская против Лабковского. На чьей Вы стороне?»

В пособии уже приводились мнения некоторых психологов. Критика Ольги Юрковской заслуживает особого внимания.

Ольга Юрковская – психолог, онлайн-преподаватель, лектор, владелец консалтинговой компании. У нее есть талант объяснить даже самые сложные вещи простыми словами. Среди множества лекций присутствуют такие темы, как уверенность, счастье, эффективность, методы достижения целей, интуиция, отношения с родителями и многие другие. Она постоянно занимается самообразованием, экспериментирует, разрабатывает различные методики работы с клиентами, помогает многим решать их проблемы. Как отмечает сама Ольга Юрковская «Я очень увлечена моим делом, с огромным удовольствием учусь, не занимаюсь лишней суетой, выполняю только эффективные нужные действия. Моя работа практически всегда радует и удовлетворяет меня, так как в ней нет никакой неприятной части или рутины. Главное – давать клиентам нужный им результат». И конечно, Юрковская не могла оставить без внимания книгу М. Лабковского «Хочу и буду». В большинстве своем книга и ее автор получили негативную оценку психолога. Но всегда важно свое собственное мнение. В связи с этим, предлагаем провести перекрёсток мнений «Юрковская против Лабковского. На чьей Вы стороне?»

№1

«Залог счастливой семейной жизни с одним партнером только в одном – в стабильной психике. Не уступки, не компромиссы – это все прямая дорога к кардиологу или онкологу. Когда у человека стабильная психика, он может прожить с одним партнером всю жизнь. И любить его одного».

М. Лабковский

Ольга Юрковская обосновывает критику данного утверждения серьезным изъяном – советы носят общий характер и не содержат какого-либо инструментария для их практического применения. Фактически любая задача в жизни должна решаться не сложнее, чем карьерный рост в крупной международной корпорации, – понятно, какие качества необходимо усовершенствовать и какие проекты реализовать, чтобы получить повышение. Если же сидеть и медитировать, пытаться полюбить себя со всеми недостатками и непримиримо требовать от окружающих любви и исполнения всех своих желаний, то эффекта не будет. При таком подходе больше шансов на то, что женщина останется одна, чем на то, что она сможет построить успешные отношения.

Ваше мнение?

№2

«Людей не любят за то, что они прогибаются. Это еще больше усугубляет ситуацию. Ты будешь для мужчины просто пустым местом, если про тебя нельзя сказать, кто ты, что ты и что ты любишь на завтрак. Если постоянно пытаться угодить, нивелировать все конфликты – это прежде всего для женщины вредно».

М. Лабковский

Ольга Юрковская считает, что если женщина страдает и чувствует себя несчастной, то было бы прекрасно, если бы она стала любимой и любящей, умеющей жить без конфликтов и интересной самой себе. Также понятно, что нормальные отношения предполагают взаимную любовь и уважение, а для них необходима здоровая психика и отсутствие неврозов. Безусловно, лучше быть богатой и здоровой, а не бедной и больной. Однако сразу же встает вопрос – как этого достичь? Как обрести нормальную психику, если реальные отношения не устраивают, человек чувствует себя недовольным и не видит выхода из этой ситуации? Как научиться не уступать мужчине, если в детстве родители всегда уступали друг другу и прожили в любви и согласии 30 лет? Почему вдруг женщина должна стать эгоцентричной личностью, которая не

идет на компромиссы и жестко добивается своего в отношениях? Нет никаких практических инструкций или хотя бы объяснений таких рекомендаций.

Ваше мнение?

№3

«Мужчине надо говорить один раз о том, что вам не нравится. Если вас не поняли, надо принимать решение. Решений может быть два: «до свидания» или «я принимаю ситуацию такой, какая она есть». Когда вы говорите много раз, вы тупо ноете и жалуетесь, больше в этом ничего нет. Продолжение подобных разговоров – это невротические игры»

М. Лабковский

У Ольги Юрковской совет сразу же расставаться, если вас что-то не устраивает в мужчине или он не спешит жениться, вызывает сомнения. Вопрос о замужестве может быть уместным, а может быть неадекватным требованием – всё зависит от конкретных обстоятельств. Если женщина находится в отношениях с инфантильным, неэтичным мужчиной, который не может дать ей то, что она хочет, то отношения стоит прекращать. Но бывает и другая ситуация – когда мужчина очень хорошо относится к женщине, но в этот конкретный момент он сосредоточен на карьере и не хочет заводить семью до тех пор, пока не будет готов обеспечить ее. Конечно же, нет никакого смысла в том, чтобы прекращать такие отношения и искать того, кто сразу позовет в ЗАГС.

Ваше мнение?

№4

«Если вы хотите выйти замуж, вам надо перестать об этом думать, обесценить саму идею. Здоровый человек не хочет выйти замуж. Это то же самое, что и желание иметь куклу на капоте, фату и остальное дерьмо. У здоровых людей ситуация выглядит немного по-другому. Первое – у них есть потребность любить. С этой потребностью любить они находят мужчину, который их любит».

М. Лабковский

Опасность, по мнению Ольги Юрковской, в подобных советах заключается в том, что они не универсальны для каждой ситуации и могут не только не помочь, но и оказаться откровенно вредными. Эти советы эгоцентричные и инфантильные дамы воспримут как «индальгенцию» для дальнейших капризов, и маловероятно, что этим они заслужат любовь

уважающего себя мужчины. Люди ожидают в браке командной игры, и неспособность идти на компромиссы может стать отталкивающим фактором.

Ваше мнение?

№5

«Когда стюардесса демонстрирует вам спасательные средства, что она говорит про кислородные маски? «Если вы путешествуете с ребенком, обеспечьте маской сначала себя, потом ребенка». В этом вся фишка. Все пытаются помочь ребенку, оставаясь абсолютным психом. Так это не работает. Если хотите, чтобы ребенку было хорошо, сделайте сначала что-то со своей головой».

М. Лабковский

Ольга Юрковская считает, что бессмысленно все проблемы в жизни и отношениях сводить к красивому слову «невроз». Поэтому для части людей такие рекомендации окажутся вредными, а те, кому они могут помочь, столкнутся с трудностями в их применении на практике. Если психолог дает конкретные советы, то нужна и пошаговая инструкция для их воплощения в жизнь.

Быстро и эффективно – это когда есть конкретная ситуация, в которой находится клиент, и есть ситуация, в которой он хочет оказаться (точка «А» и точка «Б»). Путь из одной точки в другую должен быть клиенту доступным и подконтрольным ему. Клиент после консультации должен иметь четкий план конкретных и понятных действий, которые помогут достигнуть желаемого результата.

Ваше мнение?

В завершение любого мероприятия участникам можно предложить поучаствовать в игре «Крокодил: покажи своё «Я», которая продемонстрирует участникам, как важно не бояться быть собой, напомнит о важности эмоциональной окрашенности общения (Приложение 1).

Психологический навигатор

Выставка-совет

Раздел 1. Искусство быть собой

В данном разделе представлены книги о психологии личности, взаимосвязях с миром, жизнью, социумом.

1. Бёрн, Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Э. Бёрн. – Минск : Современный Литератор, 2003. – 447 с. *

2. Кови, С. Р. Семь навыков высокоэффективных людей : мощные инструменты развития / С. Р. Кови ; пер. с англ. О. Кириченко – Москва : Альпина Бизнес Букс, 2007. – 374 с. *

3. Крeгер, О. Типы людей и бизнес : как 16 типов личности определяют ваши успехи в работе / О. Крeгер. – Москва : Персей: Вече: АСТ, 1995. – 560 с.*

4. Лабковский, М. Хочу и буду. Принять себя, полюбить жизнь и стать счастливым / М. Лабковский. – Москва : Альпина Паблишер, 2017. – 320 с.

5. Ошо. Зрелость. Ответственность быть собой / Ошо; пер. с англ. И. Потапова. – Москва : АСТ, 2010. – 189 с.*

6. Фромм, Э. Здоровое общество. Искусство любить. Душа человека / Э. Фромм. – Москва : АСТ: Хранитель, 2007. – 602 с. *

7. Хорни, К. Самоанализ / К. Хорни. – Москва : Академический Проект, 2009. – 208 с.

8. Чалдини, Р. Психология влияния / Р. Чалдини; пер. с англ. Е. Волкова, И. Волкова. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 480 с. – (Мастера психологии).*

Раздел 2. Семья – это вселенная

В данном разделе представлены книги о семейной жизни и взаимодействии внутри семьи, между мужчиной и женщиной.

1. Грэй, Д. Мужчины с Марса, женщины с Венеры / Д. Грэй. – Москва : София, 2007. – 357 с. *

2. Джеймс, М. Брак и любовь / М. Джеймс. – Москва : Прогресс, 1985. – 192 с. *

3. Тессина, Т. Как жить в паре и оставаться свободными / Т. Тессина, К. С. Райли. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 336 с.

4. Фейлер, Б. Секреты счастливых семей : мужской взгляд / Б. Фейлер; пер. с англ. А. А. Маркелова – Москва : Альпина нон-фикшн, 2014. – 344 с.

5. Фишер, Х. Почему мы любим : природа и химия романтической любви / Х. Фишер ; редактор Н. Нарциссова ; пер. с англ. Е. Милицкой. – Москва : Альпина нон-фикшн, 2016. – 320 с.

6. Фромм, Э. Искусство любви. Исследование природы любви / Э. Фромм; пер. с англ. Л. А. Чернышова. – Москва : Знание, 1991. – 159 с. *

7. Чепмен, Г. Пять языков любви. Как выразить любовь вашему спутнику / Г. Чепмен. – Санкт-Петербург : Библия для всех, 1992. – 226 с.

8. Ялом, И. Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы / И. Ялом; пер. с англ. А. Б. Фенько. – Москва : Класс, 2008. – 288 с.

Раздел 3. Общаться с ребёнком. Как?

В данном разделе представлены книги о возрастной психологии, взрослении детей и их развитии, о взаимодействии родителей и ребёнка, а также педагогических аспектах общения с ребёнком.

1. Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребёнком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – Москва : ЧеРо, 2001. – 240 с. *

2. Джеймс, У. Беседы с учителями о психологии / У. Джеймс. – Москва : Совершенство, 1998. – 160 с. – (Классики психологии). *

3. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология : развитие ребенка от рождения до 17 лет / И. Ю. Кулагина. – Москва : УРАО, 1999. – 175 с.

4. Мазлиш, Э. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили / Э. Мазлиш. – Москва : Эксмо, 1980 – 335 с. – (Воспитание по Фабер и Мазлиш)

5. Макаренко, А. С. Книга для родителей / А. С. Макаренко. – Ленинград : Лениздат, 1981. – 317 с. *

6. Нилл, А. Саммерхилл – воспитание свободой / А. Нилл. – Москва : Педагогика-Пресс, 2000. – 296 с.

7. Сухомлинский В.А. О воспитании / В. А. Сухомлинский. – Москва : Политиздат, 1982. – 270. *

8. Эриксон, Э. Детство и общество / Э. Эриксон. – Санкт-Петербург : ИТД Летний сад, 2000. – 416 с.

* Книги из фонда ГУК «Донецкая республиканская библиотека для молодёжи»

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ДОКУМЕНТОВ

1. В чем не прав Лабковский? Мнение женщины-психолога // ELLE.RU : [сайт]. – URL: <https://www.elle.ru/otnosheniya/psikho/v-chem-ne-prav-labkovskiy-jenschina-psiholog-o-radikalnyih-sovetah-kollegi> (дата обращения 25.02.2020).
2. Гиппенрейтер, Ю. Б. Самая важная книга для родителей (сборник) / Ю. Б. Гиппенрейтер. – Москва : АСТ, 2013. – 840.
3. Лабковский, М. А. Как правильно ссориться / М. А. Лабковский // Родина. – 2017. – 26 октября (№42). – С. 22. *
4. Михаил Лабковский. Лекции-консультации психолога // ЛитРес : [сайт]. – URL: <https://www.litres.ru/mihail-labkovskiy/ob-avtore> (дата обращения 25.02.2020).
5. Лабковский, М. А. Полюбите себя в бездействии / М. А. Лабковский // Родина. – 2018. – 8 марта (№9). – С. 23. *
6. Лабковский, М. А. Про детей : лекция / М. А. Лабковский. – Москва : Лекторий «Прямая Речь», 2015. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – (Лекции – консультации психолога Михаила Лабковского).
7. Лабковский, М. А. Про зависимость : лекция / М. А. Лабковский. – Москва : Лекторий «Прямая Речь», 2015. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – (Лекции – консультации психолога Михаила Лабковского).
8. Лабковский, М. А. Про замуж : лекция / М. А. Лабковский. – Москва : Лекторий «Прямая Речь», 2015. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – (Лекции – консультации психолога Михаила Лабковского).
9. Лабковский, М. А. Про любовь к себе : лекция / М. А. Лабковский. – Москва : Лекторий «Прямая Речь», 2015. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – (Лекции – консультации психолога Михаила Лабковского).
10. Лабковский, М. А. Про работу и деньги : лекция / М. А. Лабковский. – Москва : Лекторий «Прямая Речь», 2015. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – (Лекции – консультации психолога Михаила Лабковского).
11. Лабковский, М. А. Про чувство вины и стыда / М. А. Лабковский. – Москва : Лекторий «Прямая Речь», 2015. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – (Лекции – консультации психолога Михаила Лабковского).
12. Михаил Лабковский. Уроки с ребенком делать не надо! // Сноб : [сайт]. – URL: <https://snob.ru/profile/29516/blog/100302> (дата обращения 26.02.2020).
13. Лабковский, М.А. Хочу и буду. Принять себя, полюбить жизнь и стать счастливым / М.А. Лабковский. – Москва : Альпина Паблишер, 2018. – 320 с.
14. Среда, Е. Центр лечения слабостей и страхов / Е. Среда // Донецкое время. – 2016. – № 34 (48). – С.23.

15. Феномен Лабковского // PSYCHOLOGIES : [сайт]. – URL: <https://www.psychologies.ru/articles/fenomen-labkovskogo> (дата обращения 22.04.2020).

Крокодил: покажи своё «Я» (игра)

Разработала: А.А. Артюх

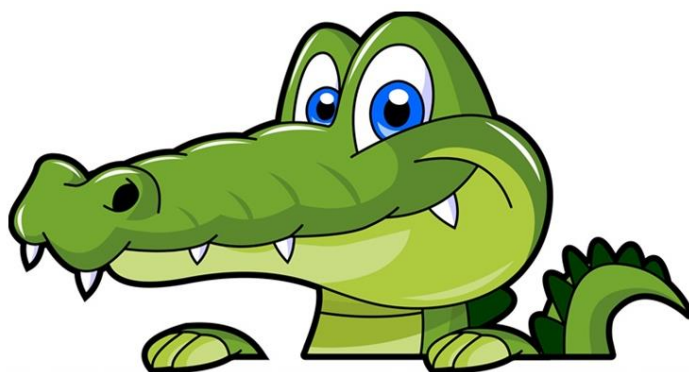
Оснащение: игровые карточки с эмоциями

Подготовка: перемешать карточки и сложить рубашкой вверх.

Правила игры. Следует определить первого участника. Он тянет верхнюю карту из колоды, смотрит, какое слово ему нужно показать, и пытается объяснить его остальным игрокам. При

демонстрировании можно двигать любой частью тела, принимать разные позы, жестами отвечать на вопросы отгадывающих. А вот произносить слова и рисовать на бумаге нельзя.

Остальные игроки угадывают слово, высказывая свои версии вслух. Игрок, назвавший правильный ответ, забирает карточку себе и показывает следующее слово. Побеждает тот, у кого на руках к концу игры окажется больше всего карт.



Личность



Домашние задания



Учитель



Психолог



Семья



Удовольствие



Эмоции



Дружба



Любовь



Школа















Радость



Михаил Лабковский



<p><i>Желание</i></p> 	<p><i>Детский сад</i></p> 	<p><i>Критика</i></p> 	<p><i>Ревность</i></p> 
<p><i>Детство</i></p> 	<p><i>Книга</i></p> 	<p><i>Независимость</i></p> 	<p><i>Работа</i></p> 
<p><i>Правила</i></p> 	<p><i>Компромисс</i></p> 	<p><i>Злость</i></p> 	<p><i>История</i></p> 

<p><i>Одиночество</i></p> 	<p><i>Счастье</i></p> 	<p><i>Зависимость</i></p> 	<p><i>Материнство</i></p> 
<p><i>Родители</i></p> 	<p><i>Общение</i></p> 	<p><i>Результат</i></p> 	<p><i>Будущее</i></p> 