

МедиаМост: просто о сложном

ЛУКОВНИКОВА ВИТАЛИЯ ВИКТОРОВНА, ДЕТСКИЙ И ВЗРОСЛЫЙ ПСИХОЛОГ,
ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ, ЛАУРЕАТ КОНКУРСА
«ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ ПОДМОСКОВЬЯ-2025», ПРИЗЕР ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ
ВСЕРОССИЙСКИХ КОНКУРСОВ

МНЕНИЕ - СО - МНЕНИЕ

ЦЕННОСТИ

ТОТАЛИТАРИЗМ

ВРЕМЯ

КОНФЛИКТЫ

СМЫСЛЫ

ИДЕОЛОГИЯ

СО-ДЕЙСТВИЕ

СО-ВМЕСТНОСТЬ



ПО-СТАРОМУ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ, ПО-НОВОМУ НЕ ПОНЯТНО КАК...

ВСЕ ЗНАЮТ, КАК УЧИТЬ, НО НЕ ЗНАЮТ,
КАК ЧЕЛОВЕК УЧИТСЯ.

В моменты **внутреннего кризиса** или значимых
жизненных перемен

- Разрешить себе быть в периоде поиска. Не требовать от себя готовых решений.
- Искать ориентиры, которые помогут идти дальше: людей, книги, действия.
- Действовать малыми шагами. Не ждать идеального варианта, а пробовать.
- Разрешать себе ошибаться. Ошибки — часть пути.
- Искать поддержку у тех, кто может слушать без осуждения и предвзятости.
- Использовать творческие методы — рисование, движение, игру — для выражения **внутреннего состояния**.



Эрик Берн

Я

РОДИТЕЛЬ
«ДОЛЖЕН»
«НАДО»

ВЗРОСЛЫЙ
«МОГУ»

РЕБЕНОК
«ХОЧУ»

КРИТИКА

СТАБИЛЬНОСТЬ ЖЕЛАНИЯ

РОД-РОД

РОД-РЕБ

РОД-ВЗР

ВЗР-ВЗР

ВЗР-РЕБ

РЕБ-РЕБ





ПОСИДИМ В ТИШИНЕ



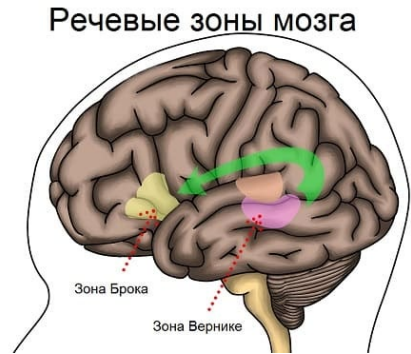
Мама спит, она устала...
Ну, и я играть не стала!
Я волчка не завожу,
А уселась и сижу.

Не шумят мои игрушки,
Тихо в комнате пустой.
А по маминой подушке
Луч крадётся золотой.

И сказала я лучу:
— Я тоже двигаться хочу.

Я бы многого хотела:
Вслух читать и мяч катать.
Я бы песенку пропела,
Я б могла поохотать...
Да мало ль я чего хочу!
Но мама спит, и я молчу.

Луч метнулся по стене,
А потом скользнул ко мне.
„Ничего, — шепнул он будто, —
Посидим и в тишине!..“



СИТУАЦИЯ

ВОСПРИЯТИЕ

ОПЫТ=

ВЫБОР

ЭМОЦИЯ

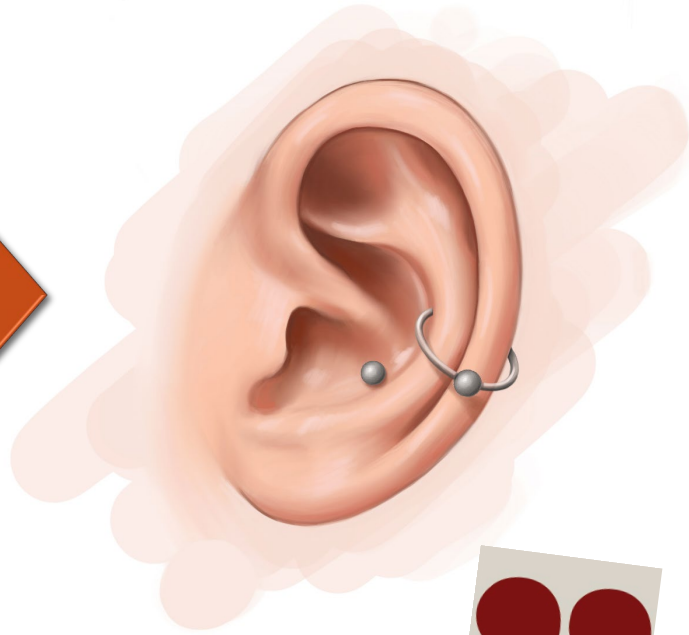
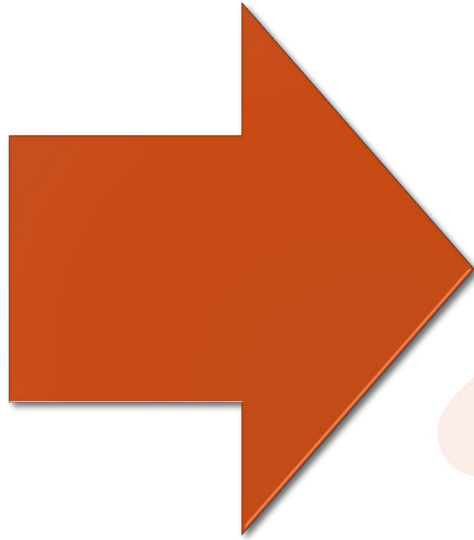
ПОВЕДЕНИЕ

ВАРИАНТЫ
ДЕЙСТВИЙ

- СТОЙ
(НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЮ)
- БЕГИ
(ИЗБЕГАЮ)
- БЕЙ
(ПАНИКА)



“



”

“

ГОВОРИМ

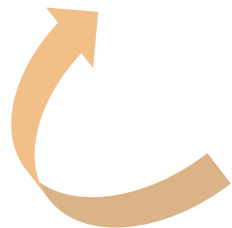


РТОМ

ПРЯМО

В УШИ

”



ОТЛИЧИЯ



1. У МЕНЯ...
2. Я СЧИТАЮ, ЧТО ЭТО ПРОБЛЕМА...
3. Я ЧУВСТВУЮ...
4. ПОЭТОМУ...

СИТУАЦИИ



ТЕЛО

ПО-СТАРОМУ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ, А ПО-НОВОМУ МЫ УЖЕ УМЕЕМ!



БлагоДарю!