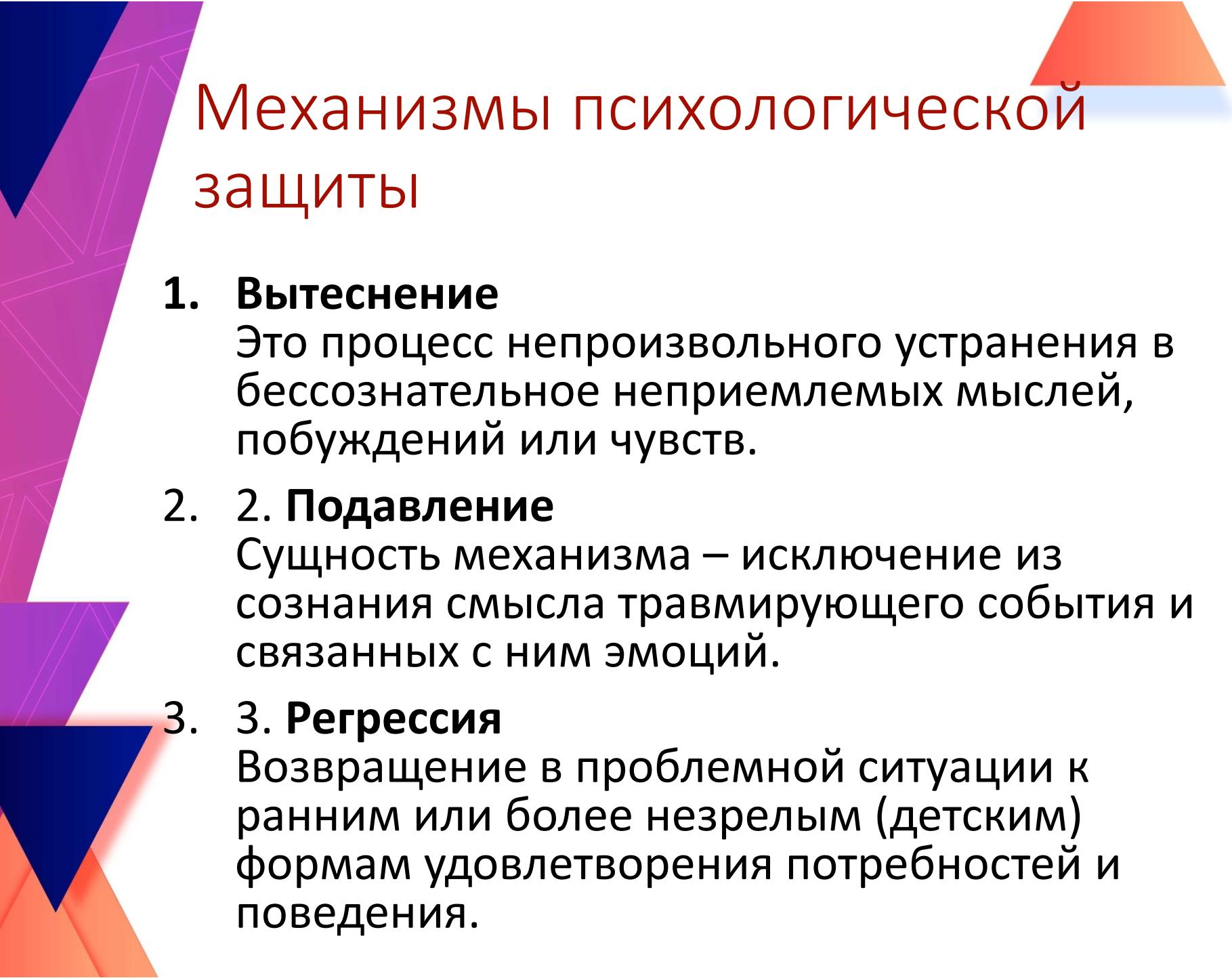


Зачем нужен психолог?

ГБУ СО «ЦППМСП «Ресурс»
Педагог-психолог
Коркодинова К. В.

- К психологу обращаются люди желающие повысить качество своей жизни, решить какие-либо проблемы или конфликты. А также чтобы, лучше понимать и осознавать себя, и свои взаимоотношения.
- «Слабых» или «сильных» людей не существует. Существуют лишь состояния «силы» или «слабости», а по-другому - психологическая защита. У любого человека в течение жизни бывают состояния слабости, безнадежности, бессмыслицности, тревоги или «тупика» и т.п. вследствие какого-либо события или жизненного кризиса. У кого-то больше и чаще, у кого-то меньше и реже.



Механизмы психологической защиты

1. Вытеснение

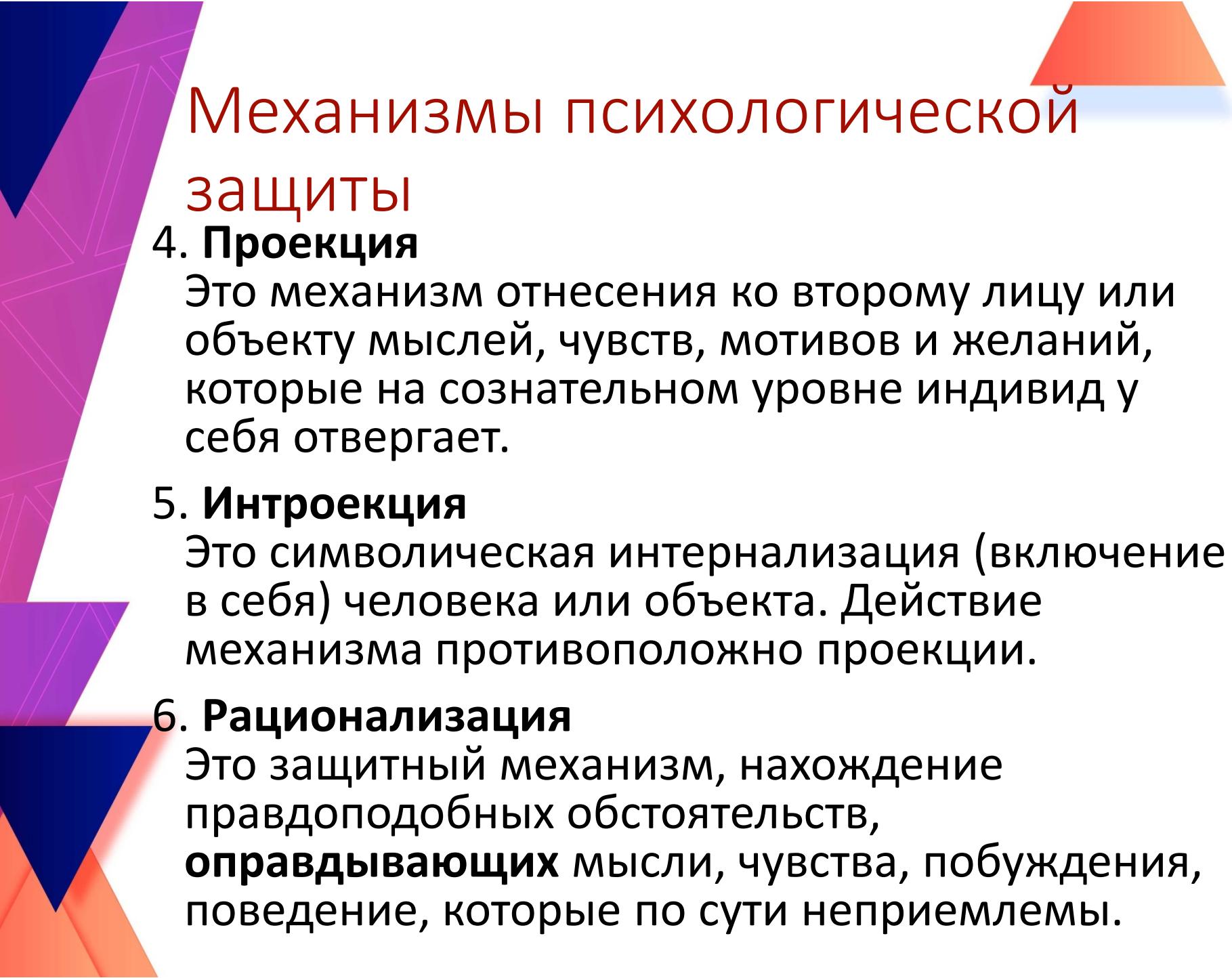
Это процесс непроизвольного устранения в бессознательное неприемлемых мыслей, побуждений или чувств.

2. Подавление

Сущность механизма – исключение из сознания смысла травмирующего события и связанных с ним эмоций.

3. Регрессия

Возвращение в проблемной ситуации к ранним или более незрелым (детским) формам удовлетворения потребностей и поведения.



Механизмы психологической защиты

4. Проекция

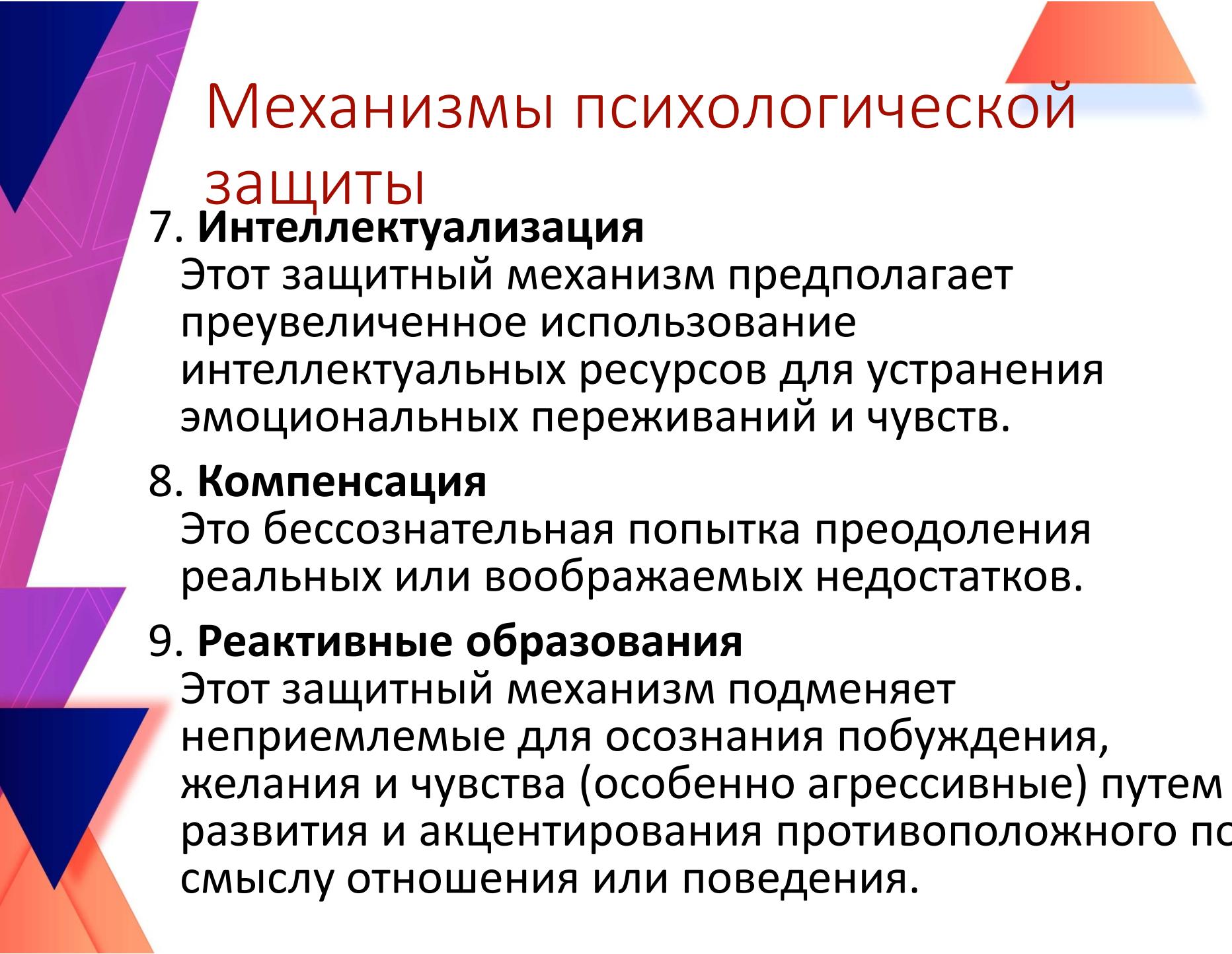
Это механизм отнесения ко второму лицу или объекту мыслей, чувств, мотивов и желаний, которые на сознательном уровне индивид у себя отвергает.

5. Интроверсия

Это символическая интернализация (включение в себя) человека или объекта. Действие механизма противоположно проекции.

6. Рационализация

Это защитный механизм, нахождение правдоподобных обстоятельств, **оправдывающих** мысли, чувства, побуждения, поведение, которые по сути неприемлемы.



Механизмы психологической защиты

7. Интеллектуализация

Этот защитный механизм предполагает преувеличенное использование интеллектуальных ресурсов для устранения эмоциональных переживаний и чувств.

8. Компенсация

Это бессознательная попытка преодоления реальных или воображаемых недостатков.

9. Реактивные образования

Этот защитный механизм подменяет неприемлемые для осознания побуждения, желания и чувства (особенно агрессивные) путем развития и акцентирования противоположного по смыслу отношения или поведения.



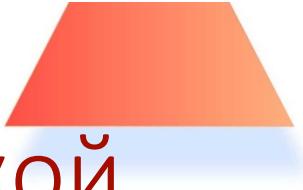
Механизмы психологической защиты

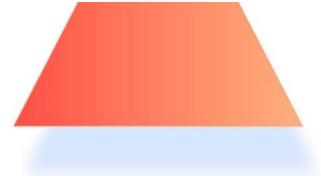
10. Отрицание действительности

Это механизм отвержения мыслей, чувств, желаний, потребностей либо действительности, болезненных в случае их осознания.

11. Замещение

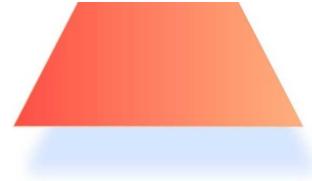
Это механизм направления эмоций от одного объекта к более приемлемой замене. Например, смещение агрессивных чувств от работодателя на членов семьи или другие объекты.





Человек сам не всегда может, в силу действия этих механизмов, не только решить, но даже осознать настоящие причины большинства своих проблем и конфликтов.

- Психолог не «лечит» и не «учит». Психолог является катализатором и проводником в ваш внутренний мир, где вы получите возможность исследовать собственные препятствия к росту и развитию.
- Чтобы более объективно воспринимать себя и свое поведение, нам необходима искренняя обратная связь от других людей. Потому что её недостаток укрепляет иллюзии и предубеждения.

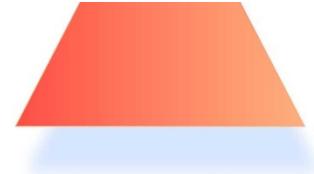


Чего психолог НЕ делает:

- Не оценивает вас и **почти** не дает конкретных советов.
- Не обесценивает ни вас, ни ваши действия.
- Не берет ответственность за вашу жизнь и не говорит, как вам жить.
- Не дает универсальных рецептов, мгновенно решаящих проблемы и устраняющих дискомфорт.
- Не исправляет ваших близких и мир вокруг вас.
- Не обвиняет и не стыдит.

Используемые источники

- [https://www.b17.ru/article/chto delaet i chego n
e delaet psiholog/](https://www.b17.ru/article/chto_delaet_i_chego_ne_delaet_psiholog/)
- [https://zeh.media/ponyat/9638720-kak-ponyat-
chto-psikholog-nekompetenten](https://zeh.media/ponyat/9638720-kak-ponyat-
chto-psikholog-nekompetenten)
- <https://www.b17.ru/article/107145/>
- [https://nadpo.ru/academy/blog/chem-
zanimaetsya-psikholog-i-kak-im-stat/](https://nadpo.ru/academy/blog/chem-
zanimaetsya-psikholog-i-kak-im-stat/)



«Центр психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи „Ресурс“

ЦПМПК Состав №16

Г. Реж ул. О. Кошевого д.17