

Механизмы психологической защиты

Отрицание сводится к тому, что информация, которая тревожит и может привести к конфликту, не воспринимается. Имеется в виду конфликт, возникающий при появлении мотивов, противоречащих основным установкам личности, или информации, которая угрожает самосохранению, престижу, самооценке.

Вытеснение — наиболее универсальный способ избавления от внутреннего конфликта путем активного выключения из сознания неприемлемого мотива или неприятной информации.

Проекция — бессознательный перенос на другое лицо, приписывание собственных чувств, желаний и влечений, в которых человек не хочет себе сознаться, понимая их социальную неприемлемость.

Идентификация — бессознательный перенос на себя чувств и качеств, присущих другому человеку и недоступных, но желательных для себя.

Рационализация — псевдоразумное объяснение человеком своих желаний, поступков, в действительности вызванных причинами, признание которых грозило бы потерей самоуважения.

Замещение — перенос действия, направленного на недоступный объект, на действие с доступным объектом. Замещение разряжает напряжение, созданное недоступной потребностью, но не приводит к желаемой цели.

Изоляция, или отчуждение — обособление внутри сознания травмирующих человека факторов. При этом неприятные эмоции блокируются сознанием, так что связь между каким-то событием и его эмоциональной окраской в нем не отражается.

В целом важно знать, что воздействие психологической защиты может способствовать сохранению внутреннего комфорта человека, даже при нарушении им социальных норм и запретов, поскольку, снижая действенность социального контроля, она создает почву для самооправдания. Если человек, относясь к себе в целом положительно, допускает в сознание представление о



Социально-психологическая служба

Ответственная за воспитательную работу

Гулак Мария Геннадьевна

Социальный педагог 1 корпуса
Рахматова Наталия Борисовна

Социальный педагог 2 корпуса
Домрачева Лилия Александровна

Педагог-психолог
Зольникова Ирина Юрьевна

ГБ ПОУ «КСХК»

При возникновении проблем, вопросов, с которыми самостоятельно невозможно справиться, обращайтесь к
Педагогу-психологу Зольниковой Ирине Юрьевне
1 корпус
Кабинет 405
тел. 8-908-247-50-48

Конфиденциальность гарантируем



Социально-психологическая служба



**ПРАВИЛА И
МЕХАНИЗМЫ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ЗАЩИТЫ**

Психологическая защита

совокупность психологических характеристик личности, приёмов, действий, опора на которые повышает устойчивость и надёжность функционирования психики, снижает её подверженность негативному воздействию внешней среды; способность человека внутренне настроить себя так, что любое отрицательное воздействие на него сводится к минимуму.

Самая мощная психологическая защита—это улыбка!



Правила психологической защиты

Нет ситуации, из которой нельзя найти более или менее приемлемый выход.... Принцип Мюнхаузена: безвыходных положений не бывает. Это правило срабатывает, если Вы будете формировать у себя внутреннюю установку именно на такое поведение, используете преимущественно рациональные механизмы регулирования поведения и действий, сумеете держать эмоции в узде.

Идите к людям с добром, желанием помочь, - это закон кармы, закон причины и следствия. Добро рождает добро, зло рождает зло, агрессия – агрессию.

Бороться до конца, не утрачивать надежду на успех. Возникшие трудности носят временный характер, они преодолимы упорством и трудом.....Я обязательно справлюсь с задачей, я смогу преодолеть трудности, сумею вырваться из пут неудач и ошибок.

Снизить личную значимость. Не спешите корить себя за ту или иную неудачу. Постарайтесь посмотреть на ситуацию с разных сторон. Отрицательный опыт тоже опыт. Важно сказать правду самому себе, и как бы смягчить психологический удар.



Правило успеха. Старайтесь увидеть и зафиксировать даже малозаметные удаchi и достижения, а порой даже сами их создавайте. Добивайтесь успеха, даже в малом.

Правило выгоды. Научитесь извлекать психологическую выгоду из любых обстоятельств, какими бы сложными они для вас не были.

Умейте на время отвлечься. Постарайтесь не оставаться наедине со своими заботами. Поделитесь ими с близкими для вас людьми (но не в коем случае не привлекайте их к решению ваших проблем, не заражайте их своим настроением)

Не предъявляйте чрезмерных требований к себе и окружающим. Не завидуйте успехам других. Принимайте людей такими, какие они есть (или вообще не имейте с ними дела). Не высказывайте раздражение, если окружающие не соответствуют вашим требованиям.

Не торопите обстоятельства. Утро вечера мудренее. Ситуация может разрешиться сама собой.

