

БУ «Сургутский районный центр социальной адаптации
для лиц без определенного места жительства»

**Психологические практики,
направленные на мобилизацию
внутреннего потенциала и формирование
психологических защитных возможностей
организма**

Автор:
Рулик Галина Николаевна,
психолог отделения комплексной реабилитации и абилитации

Потенциал -

это способность человека реализовывать
собственные возможности.

Потенциал представляет собой здоровую
основу для самореализации и является
внутренним резервом

Составляющие потенциала личности:

Потенциал разума. Способность человека совершенствовать собственное мышление.

Потенциал воли. Он отражает то, насколько человек способен ставить перед собой цели и какие пути он выберет для их достижения.

Потенциал чувств. Он характеризует эмоциональную сферу человека. Насколько она богата и как человек умеет выражать чувства, а также понимать эмоции других людей.

Потенциал тела.

Общественный потенциал. Адаптация в социальной сфере и умение налаживать контакт.

Креативный (творческий) потенциал. Речь здесь идет о способности к самовыражению, преобразованию мира.

Духовный потенциал. Который определяет образ жизни человека.

Особенности наших получателей социальных услуг:

1. Опыт проживания без средств существования на улице.
2. Алкогольная зависимость.
3. Потеря значимых социальных связей (утрата работы, разрыв отношений с родителями, супругами, детьми).
4. Разные по степени тяжести заболевания, опорно-двигательного аппарата, с ампутацией верхних или нижних конечностей.
5. Наличие старческого слабоумия, деменции, психические заболевания.

Сказкотерапия

Этот метод нацелен на помощь в адаптации и реабилитации, восстановлению и активизации телесных, психических и социальных функций, навыков, возможностей, на решение конкретных проблемных ситуаций, с которыми клиент не может справиться самостоятельно, а следовательно, на увеличение продолжительности жизни и улучшения ее качества.



Арт-терапия

Человек использует лишь небольшую часть своего мозга, а арт-терапия позволяет вовлечь в процесс дополнительные области за счет творческого подхода к задаче, то есть мозг активизируется больше, что также хорошо влияет на функционирование сердца, работу центральной нервной системы.



Кинотерапия

В первую очередь кинотерапия интересна тем, что с ее помощью получатели социальных услуг через просмотр фильма может получить для себя внутренние немаловажные ресурсы.



Проективная методика: «Животное»

Напишите, какое животное у вас самое любимое. Почему оно вам нравится?

Напишите, какому животному вы отдаете второе место в своем списке симпатий, и выделите его привлекательные для вас черты. Укажите, какое животное занимает третье место. Чем оно заслужило ваше внимание?



Игротехническое упражнение «Дерево»

Упражнение выполняется индивидуально и направлено на формирование внутренней стабильности, баланса нервно-психических процессов, освобождению от травмирующей ситуации.



Духовное развитие



Медитация

Снижение психоэмоционального напряжения достигается через расслабление мышечных тканей. предназначенных для достижения расслабления, такими как усиление ощущения благополучия, снять физическое напряжение.



Трудовая реабилитация

В процессе трудовой реабилитации повышается самооценка получателей социальных услуг, утративших за время бродяжничества человеческий облик, потерявших человеческое достоинство, активизируется внутренний потенциал, восстанавливаются или приобретаются трудовые навыки и умения.



Занятия в тренажерном зале

способствует улучшению физического состояния организма,
сохранению здоровья.



Механизмы психологической защиты (МПЗ):

- * **Отрицание** – полный отказ от осознания неприятной информации.
- * **Проекция** – ошибочное восприятие своих внутренних процессов как происходящие извне.
- * **Вытеснение** – активное, мотивированное устранение чего-либо из сознания.
- * Идентификация – отождествление себя с другим человеком или группой людей.
- * Интеллектуализация – неосознанное стремление контролировать эмоции и импульсы на основе рациональной интерпретации ситуации.
- * Рационализация – объяснение самому себе своего поведения таким образом, чтобы оно казалось обоснованным и хорошо контролируемым.
- * Реактивное образование – защита от запретных импульсов, с помощью выражения в поведении и мыслях противоположных побуждений.
- * **Регрессия** – возврат к ребячливым, детским моделям поведения.
- * Сублимация – перенаправление импульсов в социально приемлемую деятельность.

Спасибо
за внимание!

