

Психологическая самопомощь социальных работников



Элективная лекция

Преподаватель: Безгина Н.П.

*Если не можешь изменить обстоятельства,
измени своё отношение к ним*



Марк Аврелий
(Римский император)



Психологическая помощь самому себе

Мир полон людьми, ожидающими, не появится ли кто-нибудь в их жизни, кто сможет превратить их в то, какими они хотели бы себя видеть. Однако помощи ждать неоткуда — они стоят на автобусной остановке, но по этой улице автобусы не ходят.

Так они могут прождать всю жизнь, если не позаботятся о себе сами и не научатся оказывать на себя давление.





Самопомощь — совокупность социальных и социально-психологических средств, используемых отдельным человеком или определенной группой с целью поддержания достойных условий своего существования и социальной активности. (БСЭ)



Общие признаки профессиональных отношений

Отношения складываются под влиянием профессиональных целей

На первом месте стоят не собственные интересы, а потребности, интересы и ожидания других людей

Отношения строятся на основе объективности и осознания своей ответственности

Принципы мудрого отношения к жизни



- ▶ УМЕНИЕ ОТЛИЧАТЬ ГЛАВНОЕ ОТ ВТОРОСТЕПЕННОГО.
- ▶ СОБЛЮДЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО СПОКОЙСТВИЯ, УРАВНОВЕШЕННОСТИ.
- ▶ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗРЕЛОСТЬ, УСТОЙЧИВОСТЬ И СТРЕМЛЕНИЕ ВЫЙТИ ЗА РАМКИ ПРОБЛЕМНОЙ СИТУАЦИИ.
- ▶ УМЕНИЕ ПОДХОДИТЬ К ПРОБЛЕМЕ С РАЗНЫХ ТОЧЕК ЗРЕНИЯ.
- ▶ НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТЬ И ДАЛЬНОВИДНОСТЬ.
- ▶ СТРЕМЛЕНИЕ ПОНЯТЬ ДРУГИХ И УМЕНИЕ ИЗВЛЕКАТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ОПЫТ ИЗ ПРОИСХОДЯЩЕГО.



- **Рефлѐксия** (от позднелат. *reflexio* — обращение назад) — междисциплинарное понятие с многовековой историей, обращение внимания субъекта на самого себя и на своё сознание, в частности, на продукты собственной активности, а также какое-либо их переосмысление.

Измените
отношение к
себе и другим
на более
позитивное

Расширьте
круг общения

Рационально
распоряжайтесь
своим временем

Учитесь
говорить
«нет»



Будьте
гибкими

Научитесь
делиться
ответственно
стью

Не бойтесь совершить
ошибку, а сделав её,
признайтесь в этом

Не
переутомляйтесь

Способы получения положительных эмоций



Начать свое дело



Проявлять искренний
интерес к жизни других
людей



Ставить перед собой
цель и достигать её



Сменить обстановку



Общаться с друзьями,
единомышленниками



Общаться с
природой,
искусством

В заключение вспомним слова Сенеки:



***«Перенеси с достоинством то,
что изменить не можешь»***

и молитву об умиротворении, которую желательно знать каждому социальному работнику:



***«Боже, дай мне разум и душевный покой
принять то, что я не в силах изменить,
мужество изменить то, что я могу, и
мудрость, чтобы отличить одно от
другого»***