

муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 20»

***Консультация для родителей:
«Механизмы психологической защиты детей»***

Составил: педагог-психолог Тененёва И. А.

Курск-2022

Психика человека сложна, и она не всегда подчиняется закону прямой причинно-следственной связи. Нельзя трактовать поведение ребёнка однозначно.

Если же взрослые начинают бранить ребенка или прибегать к наказанию, то возникает конфликт между внутренними, инстинктивными влечениями, желаниями ребенка и требованиями родителей или педагогов, которым он должен подчиняться. Одни дети в такой ситуации отвечают реакцией гнева, нетерпения, ярости, у других ограничения не вызывают видимого недовольства.

Защитный механизм - это обходной путь, чтобы скрыть или ослабить тревогу, снять эмоциональное напряжение, уменьшить психологический дискомфорт. Эта защита возникает автоматически при восприятии опасности. Такие «механизмы *«охраняют»* психику, *«защищают»* ее от непосильной нагрузки. Поэтому они получили название **механизмов психологической защиты**.

Механизмы психологической защиты являются врожденными, запускаются в экстремальной ситуации и выполняют функцию *«снятия внутреннего конфликта»*, то есть выступают как средство разрешения конфликта между сознательным и бессознательным.

Защитные механизмы у детей носят оберегающий характер и поддерживают нормальный психологический статус личности, предотвращая ее дезорганизацию.

Единой классификации механизмов психологической защиты о настоящего времени не существует, однако наиболее изученными и общепринятыми являются: отрицание, подавление, вытеснение, проекция, идентификация, рационализация, отчуждение, замещение, сновидение, сублимация.

Рассмотрим некоторые из них.

Отрицание – это отказ признать, что какая-то ситуация или какие-либо действия, события имеют место. Защита проявляется в игнорировании потенциально тревожной информации, уклонении от нее.

У многих детей это проявляется в избегании соревнований или в отказе от занятий, в которых он не силен, особенно по сравнению с другими детьми. Проявление отрицания можно заметить в стремлении быть в центре внимания, манеры перебивать взрослых при разговоре, легкости в восприятии критики и замечаний, излишне уверенной манеры держаться.

Вытеснение – форма переживания, отсутствующего в сознании; крайняя форма отрицания. В отличие от подавления, вытеснение связано не с исключением из сознания информации о случившемся в целом, а только с забыванием истинного, но неприемлемого для человека мотива поступка. Вытеснение считается самым эффективным защитным механизмом. Для детей типичным является вытеснение страха смерти. В этом случае сохраняется осознание того, что он боится, что страх – есть. В то же время настоящая причина страха маскируется. Избегание проблемных ситуаций и связанных с ними стимулов, невозмутимость при виде несчастий, отрицание страхов, избирательность памяти (запоминаются только удобные для себя слова и обстоятельства). Эта психологическая защита проявляется в забывании (например, когда ребенку плохо в детском саду, он может не помнить, как провел день, чему учили его на занятиях). Вытесняя ситуацию, где ребенок испытывал дискомфорт, дошкольник вместе с тем вытесняет и всю информацию, полученную в это время.

Проекция – механизм психологической защиты, связанный с бессознательным переносом собственных неприемлемых чувств, желаний и стремлений на другое лицо. Обидчивость, подозрительность, враждебность, ревнивость (особенно к сверстникам, которые в чем-то превосходят ребенка). Приписывание другим детям собственных, не признаваемых отрицательных качеств («Он ябеда»).

Идентификация – разновидность проекции, связанная с неосознаваемым отождествлением себя с другим человеком, переносом на себя чувств и качеств желаемых, но недоступных. Обычно идентификация проявляется в детских ролевых играх. Дети играют в дочки – матери, в детский сад, магазин, школу, в «войнушку», в трансформеров и т. д., последовательно разыгрывают роли и совершают разнообразные действия: наказывают кукол-детей, лечат друг друга, прячутся от врагов, защищают слабых. Являясь одним из механизмов самопознания, идентификация увеличивает способность ребенка испытывать чувства удовольствия, единства и гармонии путем сопричастности к кому-то. Дети идентифицируются с теми, кого больше любят, кого выше ценят.

Регрессия – это защита за счет возвращения чувств и действий к той стадии психического развития личности, в которой эти действия были успешными, а чувства переживались как удовольствия. Например, ситуация, когда в семье, где родился еще один ребенок, старший начинает капризничать как маленький, подсознательно полагая, что за это любят малыша взрослые, и пытаясь тем же способом добиться того же результата. Суть взаимодействия сводится к проблеме: каким быть, чтобы они меня любили? Опасение, что не удастся реализовать родительские ожидания, приводит к напряжению, которое становится мечтами о необыкновенных успехах, которых в действительности достичь невозможно, или нередко приводит к уходу ребенка в болезнь.

Компенсация. Слабость и неуспехи в одной области (например, во взаимоотношениях со сверстниками) ребенок стремится восполнить в другой (лучше всех занимается не занятиях). Ориентация на преодоление трудностей, особое усердие в том случае, если значимый взрослый высказывает сомнение в способностях дошкольника. Стремление производить надлежащее впечатление.

Замещение. Совершение ребенком разрушительных действий в состоянии гнева, срывание злости на слабом, увлечение военизированными играми и (фильмами, боевыми видами спорта).

Интеллектуализация. Несвойственные дошкольному возрасту взрослые рассуждения, эмоциональная сдержанность. Дети превращаются в «маленьких взрослых», рассуждая словами взрослых о взрослых проблемах.

Анализ показал, что дети используют одновременно несколько видов психологической защиты. Одни защитные механизмы дети осваивают сами, другие – наблюдая за поведением взрослых. Следовательно, индивидуальный набор защитных механизмов зависит от конкретных жизненных обстоятельств, с которыми сталкивается ребенок в семье и детском саду, от образцов защитного поведения взрослых.

На базе постоянного использования психологических защит в детстве у человека формируются определенные черты характера (регрессия – наивность и непоследовательность, замещение – агрессивность, отрицание – доверчивость, вытеснение – неуверенность, проекция – подозрительность, компенсация – рациональность, любознательность).

Условия, при которых у ребенка дошкольного возраста включается

психологическая защита:

1. Напряженность отношений с родителями, особенно когда имеет место скрытое эмоциональное отвержение ребенка. Недостаток эмоционального тепла со стороны родителей порождает душевный конфликт у ребенка.
2. Невозможность защитить себя, недостаток положительного отношения к себе и ощущения себя как хорошего, достойного.
3. Неадекватное отношение значимых людей к внешности ребенка (подчеркивание недостатков). Необходимо помнить, что психологическая защита — это не детская вредность и возникает она помимо воли ребенка в ситуациях, когда он не может взять себя руки. Огорчающее родителей и педагогов поведение ребенка является свидетельством нерационального стеснения его желаний, принуждения его или просто плохом самочувствия.

Сталкиваясь с выражениями психологической защиты у детей, необходимо не огорчаться и раздражаться, а проявлять терпение и понимание.

Чтобы понимать психическое состояние ребенка, родителям и педагогам детских садов необходимо:

1. Быть внимательным к поведению ребенка, научиться распознавать и интерпретировать его эмоциональные реакции, быть терпимыми к проявлениям агрессии, гнева, радости, сексуальному любопытству и т.п.
2. Научить ребенка рассказывать о том, что он чувствует, - это помогает справиться со стрессом. Осознание тревоги с страха происходит безболезненно, если оно выражается вербально и эмоционально, а также находит поддержку и понимание в лице значимых для ребенка взрослых.
3. Способствовать активной поисковой деятельности и творческой самореализации ребенка через рисунок, танец, лепку и другие виды творческой деятельности.
4. В стрессовой ситуации не препятствовать регрессивному или не соответствующему возрасту поведению (желанию пососать палец, закутаться в одеяло, посидеть на коленях), понимая, что эта защита позволит ребенку восстановить психическое равновесие.
5. Использовать игрушки и игру как средства разрядки психологического напряжения. В игре ребенок может выразить свои переживания, освободиться от страхов. Ребенок проявляет в игре все свои чувства и таким образом выводит их на поверхность, получая возможность взглянуть на них со стороны и либо научиться управлять ими, либо отказаться от них».
6. Научить детей управлять отрицательными эмоциями. Объяснить им: управление эмоциями не означает, что они никогда не будут их испытывать. Дети могут смириться с собственным гневом, злостью или агрессией как неотъемлемой частью себя и все же научиться сдерживать или перенаправлять свои ответные реакции.