Сизова С.В. Педагог-психолог

**2022**

«Механизмы психологической защиты у детей дошкольного возраста»

Консультация для педагогов

*Часто на вопрос родителей, воспитателей*: "Почему ты это сделал**? «ребёнок отвечает: "**Не знаю!", что приводит взрослых в замешательство. "Как это ты не знаешь? А кто должен знать?" *И разгневанный родитель приходит к заключению:* "Нет, ты знаешь, почему ты это сделал. Ты просто не хочешь мне говорить!" Нельзя трактовать поведение ребенка однозначно. **Психика человека сложна**, и она не всегда подчиняется закону прямой причинно-следственной связи.

         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. Причем опасность может быть как внешней (например, угроза, исходящая от какого-то животного, так и внутренней, моральной (осознание ребенком собственных чувств, которые осуждаются взрослыми, например ревность к брату или сестре, желание стать маленьким, желание причинить вред родителям).

          Рассмотрим наиболее распространенные **защитные механизмы**, используемые детьми:

* **Отказ**- уход *(физически или мысленно)* от сложной ситуации. Ребенок использует этот **механизм психологической защиты**, если его базовые потребности не удовлетворяются взрослыми. У маленьких **детей** это бывает при разлуке с матерью, при невнимательном отношении родителей, при физических наказаниях и т. п. В таком случае ребенок может прекратить разговаривать, отказывается от еды, перестает играть. Однако такая **защита** может использоваться детьми выборочно, т. е. по отношению к тем людям, которые вызывают у них страх, тревогу. Например, ребенок не разговаривает только в определенном месте *(в детском саду)* либо с определенными людьми *(мачехой, отчимом, врачом)*. Отказ является основой формирования более глобальной **психологической защиты - отрицания**.
* **Отрицание** — это отказ признать, что какая-то ситуация или какие-либо события имеют место.

                Например, в случае гибели любимой собаки ребенок делает вид, будто она все еще живет в доме. Малыш каждое утро наливает молоко в миску собаки и ставит на ее подстилку.

**Механизм** отрицания является нормальным источником **психического** развития ребенка только в том случае, если при этом не нарушается реальность.

* **Вытеснение** - крайняя форма отрицания. **Механизм** этой наиболее опасной **психологической защиты** может сформироваться уже к трехлетнему возрасту, но проявляется сначала в форме подавления.

      Вытеснение может представлять собой и бессознательный акт стирания пугающего события или обстоятельства в той области памяти, к которой у человека есть сознательный доступ.

К этому виду **защиты** прибегают в тех случаях, если что-то нельзя игнорировать либо забыть. Типичным для **детей** является вытеснение страха смерти. Кроме того, вытесненными могут быть не только конкретные события или лица, но и чувства.

* Идентификация - процесс присвоения ценностей, установок и взглядов, манеры поведения других людей. В раннем возрасте ребенок использует незрелую форму идентификации - имитацию. Он автоматически копирует улыбку, мимику, жесты, речь значимых для него взрослых. В дальнейшем дети принимают установки своих родителей и стараются быть во всем похожими на них - такими же привлекательными, сильными, признанными.

**Механизм** идентификации не всегда правильно понимается взрослыми. Например, ребенок, которого ругают, может бессознательно копировать гневное лицо педагога или родителя, их жесты и мимику. При этом он не осознает, что автоматически копирует их агрессию. Взрослые же воспринимают это как гримасничанье и наказывают ребенка, закрепляя тем самым его поведение.

* Проекция - ребенок бессознательно приписывает свои собственные непозволительные мысли или поступки кому-то другому и тем самым искажает действительность. Чем же отличается **механизм психологической защиты от лжи**? Ведь ребенок сказал неправду. Нужно ли его наказывать? На ранних стадиях развития маленького ребенка грань между реальностью и фантазией весьма условна: ребенок стремится к отрицанию неприятных впечатлений, используя примитивную **защиту**. "Эго" и его функции еще столь слабы, что в этом случае можно говорить о "невинной лжи".

**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. У детей дошкольного возраста выделяют следующие психологические защиты: отрицание, вытеснение, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация и формирование реакции.

**Поведенческие особенности детей дошкольного возраста, которые характерны для той или иной психологической защиты:**

* **Отрицание.** Стремление быть в центре внимания манера перебивать взрослых при разговоре, легкость в восприятии критики и замечаний, излишне уверенная манера держаться.
* **Вытеснение.** 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.

Поэтому так необходимо для ребенка дошкольного возраста создание психологически комфортной обстановки в ситуациях, когда хотим ребенка чему-то научить,

* **Смещение**- подмена *реального источника тревоги, страха или гнева чем-то другим.*

Например, шестилетний Никита злится на свою трехмесячную сестренку, но не имеет права ее ударить. Возможно, он сам себе не хочет признаться в том, что ему этого хочется. Чтобы не ударить сестренку, он мучает свою собаку.

Эта психологическая защита довольно часто используется и взрослыми людьми. Практически каждый из нас может вспомнить ситуацию, когда после трудного рабочего дня или конфликта с начальством мы без явной причины срываем свой гнев дома. Нам становится легче, а близкие люди недоумевают.

* **Регрессия**– *возвращение к более ранним, не соответствующим возрасту ребенка формам поведения.*

Часто дети дошкольного возраста после рождения младшего брата или сестры начинают себя вести как малыши: проситься на руки, сосать соску, прибегают к бессмысленному лепету вместо нормальной речи и т.п.

Психологи считают, что различные виды регрессии являются полезными приспособительными реакциями, позволяющими ребенку справиться с тревожащими его ситуациями. Он как бы вновь занимает ту денежную и прочную стартовую площадку, от которой может оттолкнуться в дальнейшем для разрешения той или иной сложной проблемы. Однако о «полезности» регрессии можно говорить лишь тогда, когда она кратковременна и обратима. Но если реакция стабильна и постоянна, то это существенно тормозит процесс развития ребенка, либо делает его невозможным.

Ситуации, при которых проявления регрессии можно считать нормой:

* *Усталость после болезни.* В этом случае происходит кратковременный регресс навыков, находящихся в стадии формирования, например, ребенок, отказывается есть ложкой и пить из чашки, требуя бутылочку с соской.
* *Эмоциональное истощение*. Маленький ребенок прибегает к менее зрелым и более мощным по своей защитной функции формам реагирования на аффективные трудности. Например, вечером, в состоянии усталости ребенок проявляет излишнюю бурную радость или, наоборот, становится обидчивым и слезливым.
* *Временное возвращение к простой*, но соответствующей возрасту форме поведения после периода преждевременного использования более прогрессивной формы. Например, ребенок полутора лет, приученный к опрятности, отказывается ходить на горшок, но при этом с удовольствием рассаживает кукол на горшки и заботится об их чистоте.
* *Временный неустойчивый регресс* поведения и способов аффективного реагирования в ситуации рождения в семье младшего брата или сестры. Старший ребенок начинает проситься на руки, забирается в коляску малыша, начинает сосать соску и т.д.

    Этот тип защиты используют и взрослые, чтобы снять стресс они начинают сосать что-нибудь, много есть, грызть ногти, стараются переложить ответственность за решение проблем на других, т.е действуют как маленький ребенок, который в ситуации опасности ищет помощи у взрослых.

* **Реактивное образование** – *ребенок бессознательно маскирует свою тревогу по поводу непроизвольных мыслей или желаний, прибегая к поведению прямо противоположного типа.*

         Например, родители возвращаются из отпуска или забирают ребенка из санатория. Он так ждал их приезда, ему так хотелось увидеть их, однако во время встречи ребенок неожиданно (неосознанно) ведет себя независимо и самоуверенно, даже холодно. Такое поведение, как правило, приводит родителей в недоумение. Они начинают упрекать ребенка за «холодную встречу», вызывая у него чувство вины и как следствие – агрессию по отношению к ним.

        Этот механизм психологической защиты можно наблюдать и в более старшем возрасте, например у влюбленных подростков, которые вместо проявления искренних чувств начинают высмеивать объект своей любви.

* **Замещение или отчуждение** – *отделение психотравмирующей ситуации от связанных с ней душевных переживаний.*

     Замена ситуации происходит как бы неосознанно, без связи со своими переживаниями (как будто с кем - то другим). Изоляция ситуации от собственного «Эго» особенно ярко проявляется у детей. Играя с куклой, ребенок может разрешать ей делать и говорить все, что ему самому запрещается: быть жестоким, ругаться, высмеивать других и пр.

* **Компенсация***– стремление восполнить слабость и неудачливость в одной области успехами в другой.*

В норме уход от данного вида деятельности иногда может компенсироваться в другом. Данный вид психологической защиты является основой для другой – рационализации.

* **Рационализация** - *тип защиты, который обеспечивает реализацию потребности в системе разумной ориентации, т.е. происходит попытка создать гармонию между желаемым и реальным и тем самым предотвратить потерю самоуважения.*

Этот тип защиты очень часто используют взрослые. Например, достаточно тучный человек оправдывает любовь к кондитерским изделиям, ссылаясь на особенности своего генотипа: «У нас в семье все полные, и мои усилия ограничить себя в еде - бесполезны».

Дети осваивают этот тип психологической защиты с развитием мышления и во многом с помощью взрослых (они учат детей находить оправдание своему поведению, так трактовать свои поступки, чтобы их не осуждало общество и собственная совесть). Например, девочку все сверстники обзывали «ябедой», что очень сильно расстраивало ее. Мама успокоила дочь: «Не переживай, ты все сделала правильно. Мария Ивановна не может уследить за всеми в группе, поэтому можешь себя считать не ябедой, а помощницей воспитателя!»

        Анализ показал, что дети одновременно используют уже несколько видов психологической защиты. Уход и отрицание, регрессия, вытеснение и идентификация характерны уже для младших школьников. А для защиты с помощью реактивного образования, рационализации и компенсации нужно быть более «зрелым». Одни защитные механизмы дети осваивают сами, другие - наблюдая за поведением взрослых. Следовательно, индивидуальный набор защитных механизмов зависит от конкретных жизненных обстоятельств, с которыми ребенок сталкивается в детском саду и семье, от образцов защитного поведения.

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

         Таким образом, некоторые виды психологических защит являются полезными приспособительными реакциями психики. Они позволяют ребенку справиться с тревожащими и стрессовыми ситуациями, регулируют его поведение и обеспечивают эмоциональную стабильность. Все это в целом обуславливает процесс адаптации и социализации личности.

**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. «Вместо того, чтобы выражать свои чувства в словах (чего еще не умеет), он может закопать в песок или застрелить дракона, или отшлепать куклу, замещающую маленького братика. Для детей игрушки- слова, а игра – речь. 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.

**Памятка для родителей** **при столкновении с психологическими защитами у детей**

1. Запаситесь терпением.
2. Ищите и отмечайте у ребенка положительные моменты в поведении.
3. Не задавайте ребенку вопросы, ответы на которые вы знаете сами.
4. Не отвечайте на вопросы, которые ребенок задавал не вам.
5. Предлагайте ребенку такую ответственность, которая соизмерима с его возможностями.
6. Проявляйте чувствительность к тому, что беспокоит и волнует ребенка.
7. Признавайте собственную слабость, тем самым предоставляя ребенку возможность быть не только слабым, но и сильным.

Используемая литература:

1. Алексеева Е. Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста. — М.: Юрайт, 2020. — 196 с.
2. Асмолов А. Г. Ребенок в культуре взрослых / А. Г. Асмолов, Н. А. Пастернак. — М.: Юрайт, 2019. — 150 с.
3. Белкина В. Н. Психология раннего и дошкольного детства. — М.: Юрайт, 2020. — 171 с.
4. Болотина Л. Р. Дошкольная педагогика. — М.: Юрайт, 2020. — 219 с.
5. Болотина Л. Р. Теоретические основы дошкольного образования: учеб. пособие для СПО / Л. Р. Болотина, Т. С. Комарова, С. П. Баранов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2018. — 218 с.

Источник:

[https://конспекты-уроков.рф/other/articles/file/556-mekhanizmy-psikhologicheskoj-zashchity-u-detej](https://xn----dtbhtbbrhebfpirq0k.xn--p1ai/other/articles/file/556-mekhanizmy-psikhologicheskoj-zashchity-u-detej)