Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

города Иркутска детский сад № 175

**ПИСЬМЕННАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ**

***Механизмы психологической защиты у детей дошкольного возраста***

***Педагоги-психологи***

Иркутск 2020

**Психологическая защита** – это специальная система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта. Для выполнения своих функций защита использует специальные механизмы.

**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).

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

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).

Иногда дети старшего дошкольного или младшего школьного возраста с удовольствием играют и занимаются с детьми младше себя, но отказываются играть или что-либо выполнять в компании своих сверстников, если не чувствуют себя уверенно. Накладывая на себя эти «ограничения», они избегают повторения возможных неприятных впечатлений от сравнения их со сверстниками. Такие дети пассивны при коллективной форме обучения, но могут показать прекрасные результаты при индивидуальном обучении. У старших дошкольников уход может быть мысленным, например, в свои фантазии.

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.

А. Фрейд отмечала, что взрослые используют механизм отрицания при взаимодействии с детьми в том случае, если их необходимо успокоить. Ребенка уверяют, что еда, которую он не любит, «очень вкусная»; если он огорчен уходом мамы, говорят, что она скоро придет. Некоторые дети усваивают эти утешения и используют их в болезненной для них ситуации. Например, девочка двух лет, когда мама уходила на работу, механически повторяла: «Мама скоро придет». Другой ребенок, принимая горькое лекарство, привык жалобным голосом говорить себе, что «любит его». При помощи этой фразы он пытался отрицать реальность и заставить себя поверить, что лекарство вкусное.

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

С развитием мышления у детей отпадет необходимость прибегать к такому типу защиты. Исключение составляют стрессовые ситуации.

***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.

Это более позитивный механизм защиты, чем отказ. Например, пятилетний Ваня в ответ на то, что мальчишки не приняли его в игру, кричит им: «Вот я вырасту и буду таким же сильным и смелым, как мой папа!» Тем самым ребенок пытается преодолеть свою беспомощность и комплекс неполноценности. Или маленькая девочка, которую игнорирует старшая сестра и не разрешает ей принять участие в разговоре с ее подругами, со слезами на глазах говорит: «Я вырасту, буду такая же красивая, как мама, а вы все мне будете завидовать». Эта защитная реакция позволяет детям справиться со своей тревогой, а также повысить самооценку.

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.

По мнению психологов, идентификация является одним из важных механизмов самопознания ребенка и его социализации. Однако моральная цензура у дошкольника еще очень слаба, поэтому очень важно, в каком окружении он воспитывается, какие ценности и нравственные принципы усваивает.

Изучая механизм идентификации у детей, Анна Фрейд ввела такое понятие, как идентификация с агрессором. В этом случае ребенок идентифицирует себя не с личностью агрессора, а с его агрессивным поведением. Психолог описала случай с девочкой дошкольного возраста, которая боялась проходить через темный зал из-за страха перед привидениями. Однако она нашла способ, позволяющий ей не бояться. Девочка пробегала через зал, выделывая странные жесты, и объяснила своему младшему брату, как она справляется со своим страхом: «Когда идешь по залу, нужно представить себе, что ты то самое привидение, которое должно тебе встретиться».

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.

Впоследствии возможны телесные проявления защитных механизмов, которые становятся постоянными характеристиками личности. К ним относятся: скованность, мышечные зажимы, постоянная улыбка или ухмылка, высокомерие и др.

***Проекция*** – ребенок бессознательно приписывает свои собственные непозволительные мысли или поступки кому-то другому и тем самым искажает действительность.

Например, на резкий и неожиданный вопрос воспитателя: «Кто разбил чашку?» шестилетний Сережа быстро, не раздумывая, ответил: «Это не я, это сделала Маша».

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. В нашем примере педагог мог снять напряжение, рассказав детям, что у него тоже были подобные ситуации, как у Сережи, просто надо быть внимательнее. Если взрослые будут наказывать ребенка за любой, даже невольный проступок, этот тип защиты может стать для него удобным способом избежать наказания. О лживости можно говорить только в том случае, если дети получают от такой «защиты» выгоду.

Другой пример проекции: девочка четырех лет злится на своего отца, которого она редко видит (родители в разводе). Но когда отец приходит с ней поиграть, она может неожиданно обрушиться на него со словами: «Ты плохой, ты злой!». Таким образом, произошла проекция эмоционального состояния ребенка на отца: девочка бессознательно «приписала» ему свою злость. Очень важно, чтобы взрослый понял состояние ребенка, был терпелив и внимателен.

Если ребенок проявляет агрессию, следует понаблюдать за его поведением и определить: не расстроен ли он; не боится ли чего-либо; возможно, раздражен, озлоблен или хочет обратить на себя внимание и т.п. Нередко так называемое «плохое» поведение является нормальной реакцией на неблагоприятные условия жизни.

Необходимо отметить, что механизм проекции сложнее, чем механизм отказа. При отказе дети обычно знают, чего они хотят избежать. В случае проекции они сами пребывают в заблуждении по поводу того, что произошло на самом деле. Ребенок таким образом избавляется «от запретных импульсов и желаний, полностью возлагая их на других людей.

***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.

***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.

***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.

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.

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 необходимо:**

1. Быть внимательным к поведению ребенка, научиться распознавать и интерпретировать его эмоциональные реакции, быть терпимыми к проявлениям агрессии, гнева, радости 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».