

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 12 «Ягодка»**

Консультация для педагогов

Тема: **«Механизмы психологической защиты у
дошкольников»**

Педагог-психолог:
Кузнецова Я.С.

2019г.

Каждый из нас испытывал трудности, которые нужно было преодолеть. В таких случаях мы можем испытывать состояние дискомфорта, у нас появляется ощущение тревоги и даже безысходности, вызванное трудностями, которые встали на пути достижения цели. Такое состояние может быть вызвано различными причинами: от отсутствия сил, как физических, так и душевных, до неуверенности в принятом решении. В таких случаях практически каждый из нас пытается выбраться из этого состояния, применяя различные психологические механизмы уравнивания – психологическую защиту. Все это свойственно не только взрослому, но и ребенку.

В настоящее время в детской психологии проблема психологической защиты является одной из самых актуальных и обсуждаемых.

Основное внимание уделяется роли отношений между родителями и детьми, педагогом и ребенком в формировании механизмов психологической защиты, а не изучению их проявления в психике конкретного ребенка.

Подчас воспитатель проводит с воспитанником больше времени, чем его родитель. Имея в поле зрения большое количество детей, педагог не всегда может своевременно заметить, а главное оценить психическое состояние каждого ребенка.

Поэтому считаю актуальной нашу встречу. Так сказать, предупрежден – значит вооружен.

Психологическая защита – специальная система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний с целью сохранения психического здоровья.

В процессе жизни человек меняется. Он меняет свои взгляды, представления, ценности. Иногда это происходит незаметно для самого человека, естественно, иногда требует от него серьезной работы. Такие изменения обычно осознаются. Однако бывают случаи, когда то, что происходит с человеком, настолько травмирует его, что он неосознанно отвергает этот новый опыт, новую беспокоящую информацию или так перерабатывает ее, что она становится менее или совсем не травмирующей. Это осуществляется за счет неосознаваемых регуляторных психологических механизмов. Действие таких механизмов осуществляется помимо сознания, помимо воли человека. 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.

Представления психологов о механизмах защиты основаны на понимании значимости закономерности созревания различных психических структур и их готовности включиться в работу по защите душевного равновесия ребенка. Они также рассматривают психологические защитные механизмы в качестве процессов интрапсихической адаптации личности за счет подсознательной переработки информации. В этих процессах принимают участие все психические функции: восприятие, память, внимание, воображение, мышление, эмоции. Но каждый раз основную часть работы по преодолению негативных переживаний берет на себя какая-то одна из них. (Например, переориентация внимания при отрицании, забывание при подавлении, построение логических доводов для оправдания своих поступков при рационализации).

Система защитных механизмов формируется с накоплением жизненного опыта, требует опоры на сформировавшееся «Я», поэтому свойственна взрослому человеку. Когда речь идет о ребенке, мы имеем дело с несформировавшимся Я», поэтому их формирование в детском возрасте имеет свои особенности. Анна Фрейд подчеркивала: защитные механизмы у детей носят оберегающий характер и поддерживают нормальный психологический статус личности, предотвращая ее дезорганизацию.

Побудителем их формирования выступают возникающие в онтогенезе многообразные типы тревоги, типичные для детей. Сюда относят реакции беспокойства на физический дискомфорт, страх разлуки и самостоятельности (одиночества, темноты, замкнутых пространств), страх смерти, нападения, заболевания, смерти родителей, сказочных персонажей, стихии и пр., страх подчинения (быть наказанным, быть пристыженным), страх изменения. Они ограждают ребенка от неудовольствия, исходящего изнутри (внутренние инстинктивные стимулы), и от неудовольствия, источники которого находятся во внешнем мире.

Защитные механизмы возникают у ребенка как результат:

1. усвоения демонстрируемых родителями образцов защитного поведения;
2. негативного воздействия со стороны родителей.

Рассмотрим некоторые примеры.

При рассмотрении защиты как результата усвоения родительских стилей поведения в виде научения через подкрепление или посредством подражания подчеркивается роль семьи как психосоциального посредника общества. У детей изоляция от матери или другого близкого человека в раннем детстве

может привести к аномалиям социального поведения, повышенной уязвимости или усилению агрессивности и даже снижению интеллекта ребенка. Таким образом, биологический смысл раннего запечатлевания (импринтинга) можно напрямую связать с образованием системы психологической защиты, при невозможности сформировать которую необратимо наступают изменения в поведении.

Под негативным воздействием со стороны родителей подразумевают недостаточное удовлетворение базовых потребностей ребенка. Так, если ребенок не имеет правильного и постоянного материнского ухода (не удовлетворяется потребность в привязанности и безопасности) у него быстро развивается болезненное состояние напряжения. В этих условиях младенец, лишенный ухода матери, в качестве защитной компенсации будет стараться стимулировать себя ритмическими движениями тела, например, стучаясь лбом или сильно раскачиваясь.

У холодных и безразличных матерей младенцы часто бывают напряженными, сопротивляющимися. Они даже сосать не хотят, а иногда становятся совершенно отчужденными, впадая в состояние, близкое к ступору.

На структуру защиты ребенка влияет не только холодность или безразличие, но и властность матери. Показано, что дети властных матерей демонстрируют много признаков ранней невротизации, и в дальнейшем они проявляются как особенности их характера: застенчивость, устойчивые страхи, повышенная тревожность или излишняя покорность.

Теплое чувство в отношениях «мать и дитя» в первые годы жизни защищает ребенка от многих расстройств.

Вместе с тем чрезмерная забота способствует организации вокруг ребенка круговой обороны по типу «наш ребенок всегда прав». В этом случае родители агрессивно настроены ко всем, кто указывает на неправильное поведение их детей. Такой «кумир семьи» часто возникает в семьях, где ребенок поздний, долгожданный и единственный. В подобной обстановке дети вырастают лживыми, жестокими.

Отражением сверхзаботы может выступать педантично-подозрительный стиль семейных отношений, когда родители не доверяют своим детям, тотально их контролируют и стараются полностью изолировать от сверстников.

Во всех перечисленных случаях говорить о развитии полноценной системы защиты не приходится.

Эмоциональное отвержение и эмоциональный симбиоз являются теми родительскими установками, которые затем переходят в типичные

нарушения родительского поведения. А такие нарушения неизбежно нарушают безопасность ребенка и побуждают его формировать всевозможные способы защиты для ликвидации чувства изоляции и беспомощности.

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

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. Это как бы барьер, не допускающий нежелательную информацию, которая при этом необратимо теряется для человека и впоследствии не может быть восстановлена и не может дойти до сознания.

Отрицание может позволить человеку с опережением отгородиться от травмирующих событий. У многих детей это проявляется в избегании соревнований или в отказе от занятий, в которых он не силен, особенно по сравнению с другими детьми.

Многие дети, например, прежде чем начать смотреть фильм или читать новую книжку, задают вопрос: «А какой там конец, хороший или плохой?». Если конец плохой, то телевизор немедленно переключается на другую программу, а книжка помещается обратно на полку. Избегаются все темы, ситуации, люди, подозреваемые в провоцировании у себя нежелательных эмоций. Или, 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.

Подавление. При подавлении защита проявляется в забывании, блокировании неприятной, нежелательной информации либо при ее переводе из восприятия в память, либо при выводе из памяти в сознание. Информация в этом случае уже является содержанием психики, так как была воспринята и пережита.

Например, при разговоре с психологом у мальчика выявлено подавленное травмирующее переживание, связанное с тем, что ребенок не может удовлетворить очень важную для его возраста потребность – иметь собаку. Защитный барьер подавления - «о собаке лучше не говорить, ведь мама будет ругаться» - позволяет частично справиться с неприятным переживанием.

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. Мотив – побуждение к конкретной деятельности. Таким образом, забывается не само событие, действие, переживание, ситуация, а только его причина. Забыв истинный мотив, человек заменяет его на ложный, скрывая настоящий и от себя, и от окружающих. 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. Например, вместо страха смерти появляется страх «медведя» или «волка», которые могут «напасть и голову откусить». По мнению З. Фрейда, причиной вытеснения является стремление избежать неудовольствия, вызванного данным воспоминанием.

Вытеснение может осуществляться не только полностью, но и частично. При неполном вытеснении остается невытесненным, сохраненным, отношение человека к истинному мотиву как причине переживания. Это отношение существует в сознании в замаскированном виде как чувство немотивированной тревоги, сопровождающейся иногда соматическими явлениями. Например, у ученика, относящегося с отвращением к урокам игры на фортепьяно, могут появиться судороги или спазмы в руках.

Проекция - механизм психологической защиты, связанный с бессознательным переносом собственных неприемлемых чувств, желаний и стремлений на другое лицо. В его основе лежит неосознаваемое отвержение своих переживаний, сомнений, установок и приписывание их другим людям с целью перекладывания ответственности за то, что происходит внутри человека, на окружающий мир. Так, недолголюбивая кого-то и желая кому-то зла, человек с помощью механизма проекции начинает искренне думать, что именно тот замышляет против него что-то недоброе.

Проекция – приписывание другим людям того, в чем человек не расположен себе сознаться. Это неявное уподобление окружающих людей себе, своему внутреннему миру. Обнаруживаясь в раннем детстве, проекция часто выступает как подсознательный механизм защиты и у взрослых. Например, ребенок, который ленится, систематически не учит уроки и получает двойку за двойкой, утверждает, что учительница к нему придирается, а родители не помогают готовить домашние задания. Драчун уверяет, что его толкнули, и лишь поэтому он был вынужден ввязаться в драку. Девочка, страстно желающая быть в центре внимания и завоевать симпатию всех одноклассников, может внезапно охладеть к своей близкой подруге, считая, что та «специально» переключает внимание мальчиков на себя. Другой пример проекции: девочка четырех лет злиться на своего отца,

которого она редко видит (родители в разводе). Но когда отец приходит с ней поиграть, она может неожиданно обрушиться со словами: «Ты плохой, ты злой!». Таким образом, произошла проекция эмоционального состояния ребенка на отца: девочка бессознательно «приписала» ему свою злость.

Идентификация – разновидность проекции, связанная с неосознаваемым отождествлением себя с другим человеком, переносом на себя чувств и качеств желаемых, но недоступных.

Например, мальчик при ответе на вопрос «Если бы у тебя была волшебная палочка, то...», выбрал игрушку - трансформер. Таким образом, выбирая трансформер, мальчик, испытывающий неосознанную тревогу из-за своей слабости, выделяет самое главное в этих моделях – силу.

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.

Рационализация – механизм психологической защиты, заключающийся в нахождении приемлемых причин и объяснений для мыслей и действий. Рациональное объяснение направлено не на разрешение противоречия, а на снятие напряжения при переживании дискомфорта. При рационализации ребенок пытается создать логическое объяснение своему поведению или действию, которые вызваны по причине, которую человек не может признать из-за угрозы потери самоуважения.

Отчуждение – психологическая защита, связанная с изоляцией, обособлением внутри сознания травмирующих ребенка факторов. Отчуждение приводит к распаду сознания: его единство дробится. Можно сказать, что отчуждение осуществляет защиту путем отстранения «Я» от той части личности, которая провоцирует непереносимые переживания. Толчком для формирования у ребенка может быть ситуация, когда родители не любят друг друга, однако удерживаются от того, чтобы ссориться или другим образом обнаруживать свою неприязнь. В то же время, холодность лишает их отношения с детьми непринужденности. Тогда ребенок живет в обстановке, не позволяющей ему вступать в тесный контакт ни с матерью, ни с отцом. Поэтому он чувствует себя напуганным, никогда не зная наверняка, что чувствуют и думают его родители. В результате ребенок прибегает к изоляции: отключается от внешнего мира, погружается в свой собственный

мир, становится отчужденным, таким образом, повзрослев, он с большой вероятностью сохранит отчуждение в межличностных отношениях.

Замещение – это механизм психологической защиты от неприятной ситуации, в основе которого лежит перенос реакции с недоступного на доступный объект или замена неприемлемого действия приемлемым. За счет этого происходит разрядка напряжения, созданного неудовлетворенной потребностью. Это своего рода перенос потребностей и желаний на другой, более доступный объект. Так, маленькие дети, которые воспитываются в детском доме, встретив любого незнакомого человека, пришедшего по делу в их детский дом, видят в нем своего отца или мать. Таким образом, они пытаются удовлетворить свое неутоленное желание любви, единения и близости. Эта отвлеченная и отчужденная форма любви служит наркотиком, облегчающим боль, вызванная реальностью: одиночеством и обделенностью.

Сублимация – механизм психологической защиты, суть которого заключается в снятии человеком внутреннего напряжения за счет направления своей активности на достижение социально приемлемых целей (переключение импульсов с социально нежелательных на социально желательные. Например, агрессивная энергия, трансформируясь, способна сублимироваться (разрядиться) в спорте (бокс, борьба) или в творчестве).

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 и дурачиться как маленький, подсознательно полагая, что за это любят малыша взрослые, и пытаюсь 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, превращаемому в мечты о необыкновенных успехах, которых в действительности достичь невозможно, или нередко приводит к уходу ребенка в болезнь.

Анализ показал, что дети используют одновременно несколько видов психологической защиты. Уход и отрицание, регрессия, вытеснение и идентификация характерны уже для младших школьников. 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).

Рассмотрим еще несколько способов защиты детей:

1. Уход в болезнь. Многие дети, которым не хватает внимания родителей, испытывают проблемы со здоровьем, наиболее частыми заболеваниями из которых являются энурез, головные боли, астма, желудочные боли и т. д. Это так называемые психогении, развивающиеся на основе психоэмоциональных переживаний. Ребенок, пребывающий в атмосфере постоянных требований со стороны родителей, испытывает неосознанные душевные страдания. Спасаясь от этого, он вдруг заболевает. И тут с его окружением происходят удивительные метаморфозы! То, чего ему так не хватало, воздается в полной мере. Родители проявляют заботу, ласку, беспокойство, а главное — непрерывный поток требований: «Так не делай, это нельзя» — резко ослабевают. Таким образом, ребенок во время болезни обладает явным преимуществом по сравнению с тем временем, когда он был здоров. Во-первых, все его неудачи находят оправдания, и у него есть право избегать проблем. Во-вторых, ребенок получает контроль над взрослыми, он ими управляет, перекладывая все свои обязанности на их плечи. В-третьих, помимо сочувствия со стороны родителей, он может в любой мелочи рассчитывать на их помощь. Такой тип поведения постепенно может закрепиться. Будучи уже взрослым, человек, сталкиваясь с различными трудностями или попадая в стрессовую ситуацию, будет болеть, уходя таким способом от окружающей действительности. Следовательно, он постарается снять с себя ответственность при решении жизненных задач и прикрыть болезнью собственную несостоятельность.
2. Лень. Нередко родители жалуются на лень своих детей, даже не догадываясь, что лень — одна из форм психологической защиты, которая позволяет ребенку скрыть от окружающих недостаток веры в себя. Непонимание этого лишь усиливает давление на ребенка со стороны родителей. А ведь именно они в первую очередь виноваты в его лени. Попытки ребенка проявить самостоятельность нередко пресекались, ведь он мог разбить, сломать, испортить, словом, сделать что-то не так. Взрослые постоянно предостерегали его от самостоятельных поступков и ежеминутно поправляли. У ребенка день и так состоял из кучи запретов, а если он при этом еще и слышал постоянно, что все делает не так, это вполне могло привести к

развитию комплекса неполноценности, что в конечном итоге спровоцировало лень и безразличие. Для ребенка в такой ситуации лучше быть ленивым, чем бестолковым, тем более что родители сами оправдывали все его неудачи, его безынициативность и несамостоятельность фразой типа: «Ребенок умный, у него есть способности, но он очень ленивый». Таким образом, лень является извинением всех его ошибок.

3. Ложь. Это способ компенсации своей недостаточности. Если ребенок часто врет, значит, кто-то из родителей очень суров по отношению к нему. Скорее всего, естественное поведение ребенка подвергалось критике и осуждалось, иногда даже наказывалось. Ребенок, травмированный таким отношением, осознает, что говорить правду и делать то, что свойственно ему как личности, небезопасно, поэтому он предпочитает лгать.
4. Жестокость. Часто избалованный ребенок не может приспособиться к реальности, какая она есть, и ожесточается против всего света. К жестокости как защитному механизму прибегают не только избалованные, но и отверженные, брошенные дети. По большому счету, слабость и неуверенность в себе порождают жестокость по отношению к другим.

Таким образом, специфика подсознательной защиты состоит в том, что срабатывает она автоматически, т. е. дети не отдают себе отчета в том, что они защищаются, ни в том, от чего их защищают подсознательные психологические механизмы. Поэтому родителям и педагогам рекомендуется:

- Быть внимательным к поведению ребенка, научиться распознать его эмоциональные реакции.
- Сталкиваясь с проявлениями защитного поведения, надо не столько огорчаться и раздражаться, сколько проявлять терпение, любовь и дружескую снисходительность. Знать, что гневный бунт ребенка имеет реальные причины.
- Научить ребенка рассказывать о том, что он чувствует, - это помогает справиться со стрессом. Осознание тревоги и страха происходит бессознательно, если оно выражается вербально и эмоционально, а также находит понимание в лице значимых для ребенка взрослых.
- Самая простая помощь состоит в создании у ребенка убежденности в том, что он хороший и что родители его любят. Например, если несколько дней подряд записывать малейшие достижения ребенка и по

вечерам читать их ему, приговаривая: «Вот какой ты замечательный!», - то его поведение постепенно начнет улучшаться.

- Особую роль играет семья в формировании правильного, адекватного отношения ребенка к своей внешности. Родители должны приложить максимум усилий, чтобы не зафиксировалось чувство собственной непривлекательности, т. к. может привести к комплексу неполноценности и породить в характере замкнутость, робость, эгоцентризм и враждебность к окружающим людям. Желательно снизить роль внешности в иерархии жизненных ценностей ребенка.
- Способствовать активной поисковой деятельности и творческой самореализации ребенка через рисунок, танец, лепку и другие виды творческой деятельности.
- 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.
- Один из эффективных способов помощи ребенку в снятии напряжения являются игрушки. Здесь важна любимая игрушка, «общаясь» с которой ребенок учится проявлять индивидуальную заботу, защиту, покровительство, сопереживать ей. Обычная совместная игра с родителями и другими взрослыми позволяет в аллегорической форме воспроизвести некоторые конфликтные семейные ситуации.
- Научить детей управлять отрицательными эмоциями. Объяснить им: управление эмоциями не означает, что они никогда не будут их испытывать. Дети могут смириться с гневом, злостью или агрессией как неотъемлемой частью себя и все же научиться сдерживать или перенаправлять свои ответные реакции.

Данные рекомендации позволяют научить ребенка находить продуктивные способы реагирования ситуации стресса или тревоги.