

Механизмы психологической защиты у детей.

Часто на вопрос родителей: "Почему ты это сделал?" ребенок 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.

Под психологической защитой, в широком смысле слова, понимают неосознаваемую человеком специальную систему действий, направленную на ограждение сознательной частью личности ("Эго") от неприятных, травмирующих переживаний.

Защитный механизм - это обходной путь, чтобы скрыть или ослабить тревогу, снять эмоциональное напряжение, уменьшить психологический дискомфорт. Эта защита возникает автоматически при восприятии опасности.

Защитные механизмы

Отказ - уход (физически или мысленно) от сложной ситуации.

Ребенок использует этот механизм защиты, если его базовые потребности не удовлетворяются взрослыми: при разлуке с матерью, при невнимательном отношении родителей, при физических наказаниях и т.п. 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).



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.

С развитием мышления у детей отпадет необходимость прибегать к такому типу защиты. Исключение составляют стрессовые ситуации. Родителям нужно понимать, что отрицание хорошо до поры, до времени. Если же по мере взросления ребенок не хочет возвращаться в реальность, то следует задуматься о психологической помощи.

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

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". 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. Проекция нередко проявляется у детей с пониженной самооценкой. Когда в структуре защиты доминирует проекция, в характере могут усиливаться: гордость, самолюбие, злопамятность, обидчивость, ревность, нетерпимость к возражениям, тенденция к уличению окружающих.



Советы родителям

Любите своего ребенка таким, какой он есть!

- ◆ Не наказывайте своего ребенка! Когда нам плохо, мы не начинаем вести себя лучше, но начинаем врать, чтобы скрыть собственную неудачу. Хвалите ребенка на людях, но ругайте с глазу на глаз.
- ◆ Не «нападайте» на ребенка коллективно, всем семейством.
- ◆ Доверяйте своему ребенку!
- ◆ Уважайте своего ребенка. Помните, что мы уважаем тех, кто проявляет к нам уважение.
- ◆ Когда ваш ребенок предлагает вам помощь, или хочет сделать что-то сам, давайте ему такую возможность, даже если вы уверены, что он пока не может справиться с такой сложной задачей, хвалите его за каждую малость, которую он смог сделать.

- ◆ Хвалите ребенка, когда у него что-то хорошо получается, замечайте даже мелочи, в которых он успешен, ведь «доброе слово и кошке приятно», а ради похвалы ребенок будет готов стараться сделать еще больше, еще лучше.
- ◆ Если ребенок попросил у вас помощи, поддержите его, помогите ему увидеть, что он может сделать сам, а в чем ему действительно нужна ваша помощь, и помогите в этом.
- ◆ Рассказывайте ребенку о своих успехах и неудачах и своих чувствах по этому поводу. Пусть он знает, что родители тоже могут ошибаться и огорчаться этим. Спрашивайте, что происходит у вашего ребенка и что он при этом чувствует.
- ◆ Будьте всегда на стороне своего ребенка, если возник конфликт с посторонними людьми, и вам пришлось вмешаться. Если вы считаете, что он неправ, скажите ему об этом потом, наедине.
- ◆ Если вы в чем-то не согласны со своим ребенком или он вас чем-то огорчил, скажите ему об этом наедине.
- ◆ Верьте в своего ребенка. Знайте, ваша вера в его силы помогает ему быть успешным.
- ◆ Не сравнивайте своих детей. Пусть они будут разными. Если им не придется вас делить между собой, они всегда будут любить и поддерживать друг друга.
- ◆ Помните, когда у вас появляется младший ребенок, старший все еще остается ребенком, которому нужна ласка, забота, внимание, возможность почувствовать себя маленьким.
- ◆ Создайте условия для того, чтобы младший ребенок мог приносить реальную пользу и мог сам выбрать область, в которой он может быть полезен, начиная с раннего детства.
- ◆ Уважайте территорию каждого из своих детей. Они в равной степени имеют право на неприкосновенность к своим вещам, независимо от возраста.
- ◆ Советуйтесь с ребенком по вопросам, касающимся вашей семьи: что приготовить к обеду, как лучше провести выходные, какую мебель купить в комнату и т.д.
- ◆ Помогите своему ребенку усвоить, что он может влиять на свою жизнь. Если его что-то не устраивает, он может это изменить.
- ◆ Если ваш ребенок на вас обиделся, попросите у него прощения и скажите о том, как сильно вы его любите. Родитель, способный извиниться перед ребенком, вызывает у него уважение, и отношения становятся более близкими и искренними.

Используемые ресурсы:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2014/11/07/mekhanizmy-psikhologicheskoy-zashchity-u-detey>
<https://azbyka.ru/deti/polezny-e-sovety-roditelyam-o-vozpitanii-detey>

