**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ**

**«Особенности формирования механизмов психологической защиты у детей дошкольного возраста»**

**Педагог – психолог: А.В. Щёлкина**

 Иногда воспитатели не могут понять, почему ребёнок без видимой причины, придя в детский сад, начинает ломать игрушки, драться с детьми. Выясняется, что дома у него сложная ситуация: например мама с папой поругались или разводятся, и свою агрессию по отношению к родителям ребёнок переносит на игрушки или своих сверстников. **Эта психологическая защита:**

**-смещение** – подмена реального источника тревоги, страха или гнева чем-то другим. Эта психологическая защита довольно часто используется взрослыми людьми. Практически каждый из вас может вспомнить ситуацию когда после трудного рабочего дня или конфликта с начальством мы без явной причины срываем свой гнев дома. Вам становиться легче, а близкие люди недоумевают.

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

 Часто дети дошкольного возраста после рождения младшего брата или сестры начинают вести себя как малыши: проситься на руки, сосать соску, прибегают к бессмысленному лепету вместо нормальной речи и т.п. Например, девочка 7 лет начала сосать большой палец и кутаться в одеяло как годовалый ребёнок после того, как её старшая сестра погибла в автокатастрофе. Девочка использовала этот механизм как способ справиться со стрессовой ситуацией.

Психологи считают , что различные виды регрессий являются полезными приспособительными реакциями, позволяющими ребёнку справиться с тревожащими его ситуациями. Он как бы вновь занимает ту надёжную и прочную стартовую площадку , от которой может оттолкнуться в дальнейшем для разрешения той или иной сложной проблемы.

**ОДНАКА о полезности регрессии можно говорить лишь тогда, когда она кратковременна и обратима. Но если регрессия стабильна и постоянна, то это существенно тормозит процесс развития ребёнка, либо делает его невозможным.**

Оценивая психическое развитие ребёнка, в каждом конкретном случае ВАЖНО отличать регрессию, которая соответствует норме и которая может свидетельствовать о патологии.

 ***Ситуации при которых регрессию можно назвать нормой:***

* Усталость после болезни – в этом случае происходит кратковременный регресс навыков, находящихся на стадии формирования. Например: ребёнок вновь начинается мочиться в штаны или отказывается пить из кружки, требуется бутылочка с соской (до 3-х лет.)
* Эмоциональное истощение – например: вечером, в состоянии усталости ребёнок начинает проявлять 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, ребёнок 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. У человека происходит бессознательная регрессия к психологическим структурам своего детства, где он чувствовал себя защищённым. Он снимает стресс с помощью еды, сосания чего-либо, грызёт ногти, старается переложить ответственность за решение своих проблем на других, т.е. действует как маленький ребёнок, который в ситуации опасности ищет помощи у взрослых.

**- Реактивное образование** - ребёнок бессознательно маскирует свою тревогу по поводу непозволительных мыслей или желаний, прибегая к поведению прямо противоположного типа.

Например, ребёнок, который недавно начал посещать детский сад, с нетерпением ждёт, когда за ним придёт мама. Уходя, она строго сказала: «Если будешь плакать, я не заберу тебя домой!» Ребёнок боится нарушить её запрет: «А вдруг мама не придёт?» Он весь день находится в напряжении, не играет с другими детьми, постоянно посматривает на дверь. Но когда мама приходит, ребёнок ведёт себя самым неожиданным даже для себя образом: убегает в другую комнату. Мама, на разобравшись в его эмоциональном состоянии, делает вывод: « Ребёнку было очень хорошо». Он не хочет уходить из детского сада. В следующий раз я смогу задержаться на работе.

 Этот механизм психологической защиты можно наблюдать и в более старшем возрасте, например у влюблённых 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). Играя с куклой, ребёнок может разрешить ей делать и говорить все, что ему самому запрещается: быть жестоким, ругаться, высмеивать других и т.п.

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

 В норме уход от одного вида деятельности иногда может компенсироваться превосходством в другом. Компенсация является основой для другой психологической защиты – 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, как трактовать поступки, чтобы их не осуждало общество и собственная совесть). Например, сверстники обзывают девочку ябедой за то, что она всё рассказала воспитательнице, и перестали играть с ней. Девочку эта ситуация сильно расстроила. Она всё рассказала дома. В ответ мама начала её успокаивать : «Не переживай, ты всё сделала правильно, воспитательница не может уследить за всеми детьми в группе, поэтому ты не ябеда, а помощница воспитателя». Эта формулировка вполне устроила ребёнка, и она с гордым видом объявила детям: «Я не ябеда, а помощник воспитателя».

 Этот тип защиты часто используют взрослые. Например: не поддержав коллегу по работе в конфликте с руководством из-за страха увольнения, человек начинает оправдывать свои действия тем, что его вмешательство ничего- бы не изменило.

 Анализ показал, что дети используют одновременно несколько видов психологической защиты. На базе постоянного использования психологических защит в детстве у человека формируются определённые черты характера ( регрессия –наивность и непоследовательность; замещение – агрессивность, отрицание – доверчивость; компенсация – рациональность, любознательность). Использование детьми вида психологической защиты является следствием выбранной взрослыми стратегии воспитания.

 Так, излишняя строгость способствует закреплению застенчивости, неуверенности в себе или, наоборот агрессивности и жестокости. Гиперопека и чрезмерное внимание приводит к отсутствию самоконтроля и эгоизму, беспомощности, формированию стратегии «ухода в болезнь». Воспитание по принципу «кумир семьи» способствует развитию лживости, которая будет выступать как признак защитного поведения, равнодушие же со стороны взрослых порождает негативизм, необязательность, демонстративное поведение.

 Но, не забывайте некоторые виды психологической защиты являются полезными приспособительными реакциями психики.

 **Чтобы понимать психическое состояние ребёнка родителям и педагогам необходимо:**

* Быть внимательным к поведению ребёнка, научиться распознавать и интерпретировать его эмоциональные реакции, быть терпимыми.
* Научить ребёнка рассказывать о том, что он чувствует – это помогает справиться со стрессом. Осознание тревоги и страха происходит безболезненно, если оно выражается вербально и эмоционально и находит вашу поддержку.
* Способствовать активной поисковой деятельности и творческой самореализации ребёнка через разные виды творческой деятельности.
* В стрессовой ситуации не препятствовать регрессивному или не соответствующему возрасту поведению, понимая, что эта защита позволит ребёнку восстановить психическое равновесие.
* Использовать игрушки и игру как средство разрядки психологического напряжения. Ребёнок 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.
* Научить детей управлять отрицательными эмоциями. Дети могут смириться с собственным гневом, злостью или агрессией как с неотъемлемой частью себя и всё же научиться сдерживать или перенаправлять свои ответные реакции.
* Работать со сновидениями детей (по рекомендациям психолога).

Таким образом предложенная программа действий позволяет научить ребёнка находить продуктивные способы реагирования на ситуации стресса или тревоги, способствует его социальной адаптации.