**Памятка**

**Механизмы психологической защиты у детей**

**Подготовила: педагог-психолог Каракотова Е.В.**

**Защи́тный механи́зм (психологи́ческая защи́та) — понятие** [**глубинной психологии**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BB%D1%83%D0%B1%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F)**, обозначающее неосознаваемый психический процесс, направленный на минимизацию отрицательных** [**переживаний**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%28%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%29)**.**

***Защитные механизмы личности*** представляют собой своеобразные фильтры, которые, пропуская информацию через себя, либо блокируют ее, либо искажают до такой степени, что она утрачивает свой первоначально угрожающий личности характер.

Защитные механизмы вступают в действие всегда, когда какая-то информация или чье-то действие расходятся с нашим внутренним представлением о ситуации и, соответственно, угрожают нарушить наш покой, могут вызвать внутреннюю тревогу и беспокойство. Именно защитой личности от тревоги, сохранением стабильной самооценки и привычного образа мира обусловлено их присутствие в нашей психике.

 Каждый человек имеет свои излюбленные методы защиты, которых всегда несколько, и применяются они в зависимости от контекста ситуации и степени ее угрозы.

* ***Особенности  психологической защиты у детей***

У ребенка каждый защитный механизм вначале формируется для овладения конкретными инстинктивными побуждениями и связан с определенной фазой индивидуального развития. Побудителем их формирования выступают возникающие в онтогенезе многообразные типы тревоги, типичные для детей.

**Сюда относятся 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, утратить расположение), **страх изменения**. На каждом возрастном этапе – свои страхи, и каждый из них может быть как полезным для дальнейшего развития ребенка, так и вредным.

Подобно всем другим психическим процессам, защитные механизмы имеют свои объективные проявления – внешне наблюдаемые и регистрируемые признаки на уровне действий, эмоции или рассуждений человека. ( Например, со стороны заметно, что ребенок не обращает внимания на тревожное для себя сообщение, все время забывает дома учебник по нелюбимому предмету или постоянно выгораживает себя.)

**Наиболее примитивные формы**

**отрицания**: не-видение, не-слышание – **могут реализоваться либо через отвлечение внимания, либо через механизм отрицательных галлюцинаций. Способность детей отключать произвольное внимание – шаг в развитии перцептивного отрицания**. Невозможность избежать неприятного события может компенсироваться отрицанием не его самого, а его тревожащего смысла. Эта форма отрицания возникает в возрасте двух лет, когда активно формируется речь. В этом смысле лживость детей нередко имеет чисто защитную функцию. При отрицании переориентируется внимание. Родители могут долго и эмоционально ругать своего ребенка за очередную проделку и вдруг с возмущением обнаружить, что он давно уже «отключился» и ровным счетом «никак» на их нравоучение не реагирует. Отрицание может позволить человеку и 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.

**Вытеснение** связано **с забыванием истинного, но неприемлемого для человека мотива поступка. Забывается не само событие, а только его причина, первооснова**. Для детей типичным является вытеснение страха смерти. В этом случае у ребенка сохраняется сознание того, что он боится, что страх – есть. В то же время настоящая причина страха маскируется, вместо страха смерти появляется страх «медведя» или «волка», которые могут «напасть и голову откусить».

**Идентификация** – это **возвышение себя до другого путем расширения границ собственного «Я».** 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 проигрывают разные роли и совершают разнообразные действия: наказывают кукол-детей, 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, создавая тем самым основу для самоуважения. Вместе с тем имитация поведения отрицательных персонажей, отношение к которым вызывает тревогу и беспокойство, нередко позволяет ребенку превратить эту тревогу в приятное чувство безопасности.

 *А. Фрейд приводит такой пример. Маленькая девочка боялась проходить через темный зал из-за привидений. Тогда она сама с помощью жестов стала изображать привидение и пришла к выводу, что если ты сама привидение можно не бояться идти. Такая физическая имитация антагониста – один из самых распространенных способов коррекции детских страхов .*

В норме с помощью идентификации ребенок усваивает образцы поведения значимых для него людей, то есть активно социализируется.

***Имитация и идентификация*** – необходимые предварительные условия для последующего вступления ребенка в социальное сообщество взрослых.

Нарушение идентификации может порождать тяжелые переживания. *Так, например, конформные дети и подростки настолько тесно связаны со своим окружением, что, по сути дела, являются его продуктом. Если по каким-то причинам отношения привязанности рвутся, такие дети тяжело переживают разрыв, теряя себя и не понимая, как дальше жить и действовать. Типичным для них является конфликт, возникающий на основе коренной ломки жизненных стереотипов – при необходимости перейти в другой класс или школу, поменять место жительства или найти новых друзей.*

**Замещение** – это **та защита, которую все люди обязательно используют в повседневной жизни.** Так, у многих детей нет возможности не только наказать своих родителей за их проступки или несправедливое поведение, но и просто им противоречить. Поэтому в качестве «громоотвода» в ситуации злости ребенка на родителя может выступить игрушка, домашнее животное или другой ребенок.

 Замещение может разворачиваться также путем перевода действий в иной план – из реального мира в мир утешительных фантазий*. 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, близости. Эта отвлеченная и отчужденная форма любви служит наркотиком, облегчающим боль, вызванную реальностью: одиночеством и обделенностью.

*Уход в мечту, фантазию* – типичный вариант защитного поведения детей. Вместе с тем фантазии иногда могут быть опасными не только для самого ребенка, но и для его близких. *Так, если ребенку не удастся наладить контакт со сверстниками и сравняться с ними в учебе, он может еще глубже уйти в свой внутренний мир, полностью отгородиться от мира внешнего и жить в плену своих иллюзий.*

Достаточно распространенным вариантом **замещения** является также **регрессия** – **перевод поведения в ранние, незрелые, детские формы.** Родители нередко поощряют формирование регрессивного поведения, так как находятся со своим ребенком в отношениях эмоционального симбиоза и хотят, чтобы он всегда оставался маленьким.

 **Специфика становления детской системы защиты заключается в том, что первоначально она проявляется за счет и на уровне двигательных (поведенческих) реакций при участии элементарных психических функций.** Эти постепенно усложняющиеся автоматические изменения поведения, возникающие в ответ на травмирующие воздействие, раздражитель, впечатление, обеспечивают приспособляемость ребенка к новой жизненной ситуации. Защитные процессы позволяют ребенку адаптироваться к среде не за счет изменения внешнего мира, а за счет внутренних изменений – трансформации внутренней картины мира и образа самого себя.

**Особенности влияния семьи на развитие**  **психологической защиты ребенка**

**Формирование полноценной системы психологической защиты происходит по мере взросления ребенка, в процессе индивидуального развития и научения.** Индивидуальный набор защитных механизмов зависит от конкретных обстоятельств жизни, с которыми сталкивается ребенок, от многих факторов внутрисемейной ситуации, от отношений ребенка с родителями, от демонстрируемых ими паттернов защитного реагирования.

**Защитные механизмы возникают у ребенка как результат:**

**- усвоения демонстрируемых родителями образцов защитного поведения;**

**- негативного воздействия со стороны родителей.**

По мнению А. Фрейд, организация защитного процесса – важная и необходимая составная часть развития личности ребенка. Ребенок является незрелым до тех пор, пока его инстинктивные желания и их осуществление разделены между ним и его окружением так, что желания остаются на стороне ребенка, а решение об их удовлетворении – на стороне окружения. Шансы ребенка стать здоровым, независимым и ответственным во многом зависят от того, насколько его собственное «Я» способно справиться с внешним и внутренним дискомфортом, то есть защитить себя и быть способным самостоятельно принимать решения.