

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Алтайский государственный педагогический
университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

Психологическая защита детей в стрессовых ситуациях



Выполнила:
студентка 2 курса группы 2018з
Еремеева Е.В.

Барнаул 2021

«Если вспомнить, сколько препятствий встречается ребенку на каждом шагу, не стоит удивляться, что его реакция на них не всегда адекватна ... За каждым примером его неправильной реакции на окружающую обстановку кроется целый ряд попыток отреагировать правильно и преуспеть в жизни.»

Альфред Адлер



Психологическая защита

- **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.



Защитный механизм

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



Защитный механизм

Психоаналитики Кэлвин Холл и Гарднер Линдсей выделяли две основные характеристики защитных механизмов:

- Отрицание или искажение реальности,
- Действие на бессознательном уровне.



Механизм формирования психологических защит

Становление защитных механизмов большинство исследователей связывает с удовлетворением либо неудовлетворением базовых психологических потребностей ребенка, самой ранней из которых является потребность в *безопасности*.

Первоначально детская система защиты проявляется на уровне двигательных и поведенческих реакций, которые легко наблюдать.

Позднее формируются защитные механизмы, в реализации которых в первую очередь принимают участие восприятие, эмоции, память и мышление. Такие защитные механизмы позволяют ребенку адаптироваться к среде не за счет изменения внешнего мира, а за счет внутренних изменений – трансформации внутренней картины мира и образа самого себя.

Механизм формирования психологических защит

Побудителем формирования защитных механизмов у детей выступают возникающие многообразные типы тревоги, типичные для детей сюда относятся:

- реакции беспокойства на физический дискомфорт,
- страх разлуки и самостоятельности (одинокости, темноты, замкнутых пространств),
- страх смерти (нападения, заболевания, смерти родителей, сказочных персонажей, стихии и пр.),
- страх подчинения (быть наказанным, быть пристыженным, утратить расположение),
- страх изменения.

Виды психологических защит



Отрицание

- 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.



Подавление

- При подавлении **защита** проявляется в забывании, блокировании неприятной, нежелательной информации. Информация является содержанием **психики**, так как была воспринята и пережита.



Вытеснение

- 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. Таким образом, забывается не само событие, действие, переживание, ситуация, а только его причина. Вытеснение считается самым эффективным **защитным механизмом**.



Проекция

- 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.



Интеллектуализация

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



Регрессия

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.



Внешние формы проявления

Психологические защиты действуют автономно, т.е. человек не может контролировать их работу, однако детские психологические защиты немного отличаются от взрослых. Как правило, детские защитные механизмы имеют свои яркие внешние проявления, которые можно увидеть в поведении, эмоциях или рассуждениях ребенка.

Психологическая защита у детей может проявляться через внешние формы проявления:

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. Развиваются на основе психоэмоциональных переживаний.



Слезы и жалобы

- Здесь уже идет речь не об уходе в болезнь, а уходе в слабость. Такой человек не пытается достичь успеха, а наоборот, старается избежать поражения, применяя все свои силы. Слезы и жалобы — способ манипулировать другими людьми.



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. 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.



Ложь, лживость

- 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.



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.



Рекомендации

- 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).

Заключение

Психологическая защита является одним из сложнейших явлений в психологии. Этому подтверждение и наличие достаточно большого количества определений термина и методов классификации, которые предлагают психологи.

В целом сущностью и главной функцией механизмов психологической защиты можно считать охрану сознания личности от переживаний и психологического дискомфорта.

Изучение механизмов психологической защиты является важным и актуальным для психологической науки, т.к. благодаря этому можно изучить способы борьбы с внешними и внутренними конфликтами.