

Изотова Наталья Александровна

студентка

Романова Юлия Владимировна

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ У ДЕТЕЙ

Аннотация: в статье рассматриваются основные механизмы, направленные на защиту психики у детей, причины возникновения тревожности и страхов, которые побуждают к использованию этих механизмов. Авторами также предлагаются упражнения, направленные на снижение уровня тревожности.

Ключевые слова: механизм, защита, ребёнок, психика, здоровье.

Каждый человек в своей жизни сталкивался с трудностями, которые было необходимо преодолеть. Как правило, в такой ситуации ощущается дискомфорт, появляется ощущение тревожности или даже апатии, вызванное сложностями, которые мешают достигнуть поставленной цели.

Чем же вызвано данное состояние? Причин несколько, однако, самая главная – неуверенность в принятом решении. Они не готовы противостоять проблемам и трудностям, легко отступая перед ними.

Как раз именно в такие моменты, пытаясь выбраться из данного состояния, человеком используется психологическая защита. Такое поведение свойственно не только взрослым – у детей происходит аналогичный процесс.

Эмоциональная жизнь ребёнка не такая многообразная, поэтому за ней легче наблюдать и исследовать. Дошкольник прост и искренен в выражении эмоций, поэтому если он видит, что кому-то уделяют больше внимания, чем ему, то сразу показывает, что ему это неприятно, а если родители исполняют его мечту – то он испытывает счастье.

Впервые проблему психологической защиты затронули в своих трудах З. Фрейд и А. Адлер. Чуть позже и великие отечественные психологи (А.Г. Асмолов, А.В. Петровский, Б.В. Зейгарник) исследовали эту тему. В младшем школьном возрасте у ребёнка наблюдается стремление к самостоятельности, определяются основные направления его поведения. Вследствие этого возникает повышенная необходимость в изучении средств, которые используются при психологической защите и факторов, которые влияют на их появление [2, с. 66].

Грановская в своих трудах отмечала, что данный вид обособления связан с такими функциями психики, как «уравновешение, приспособление, регуляция» [1, с. 352]. А вот Романова была уверена, что именно тревожность «побуждает человека осознанно включать механизмы защиты» [4, с. 181].

Зигмунд Фрейд указывал, что главная цель человеческой жизни заключается в том, чтобы победить свои страхи. Им различалось три вида страхов:

- 1) реалистический (перед опасностью, которая реально возникает в мире);
- 2) моральный (перед самим собой, своей совестью);
- 3) невротический (перед собственными желаниями).

Сначала тревога появляется просто как биологическая эмоция, а потом уже трансформируется и деформирует чувства. Таким образом, Фрейд был уверен, что именно страх лежит в основе всех защитных механизмов.

Среди них у детей выделяют следующие:

– замещение. Один из самых ранних. Посредством игрушек делается то, что запрещено (ругаться, быть жестоким);

– вытеснение. Реальные факты заменяются вымышленными, более соответствующими его желаниям. Он служит началом для появления детской лжи;

– сновидения. Сны отражают то, что волнует ребёнка, посредством чего можно обнаружить источник тревог;

– изоляция. Связано с отделением эмоций от ситуации;

– сублимация. Связана с отклонением внутренней энергии, сексуальных влечений от их прямой цели и дальнейшее её перенаправление в другое русло;

– регрессия. Связана с уходом чувств к той стадии, когда дети испытывали счастье.

Итак, основываясь на всем вышесказанном, можно сделать вывод, что у детей побудителями защитных механизмов выступают тревоги и страхи [3]. Также к причинам можно отнести:

- 1) реакции на физические раздражители;
- 2) возможность разлуки;
- 3) осознание возможности нападения, заболевания или смерти.

Конечно, в разном возрасте страхи и тревоги различаются.

Произведя анализ психолого-педагогической литературы, мы поняли, что защитные механизмы необходимы детям для нормальной жизнедеятельности.

Перед нами встал вопрос: можно ли снизить уровень тревожности, чтобы уменьшить потребность в использовании данных механизмов? В поисках ответа, мы провели опрос среди педагогов-психологов.

По результатам опроса стало ясно, что большинство (63,7%) предпочитают использовать игровые методики, направленные на снижение тревоги. Результаты опроса представлены на рисунке 1.

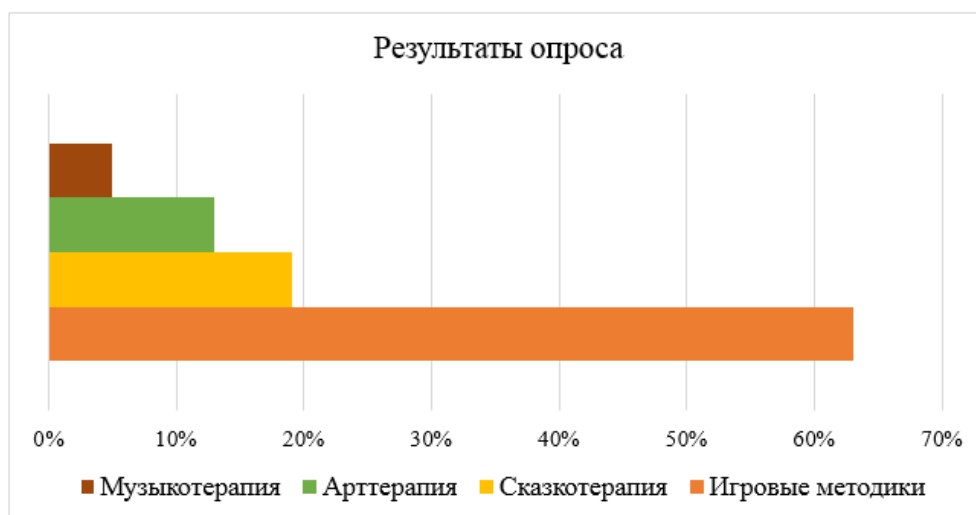


Рис. 1. Результаты констатирующего эксперимента

Нами была предложена такая игровая программа (табл. 1) для детей школьного возраста. Рекомендуется применять не чаще одного раза в неделю, рекомендуемое время проведения 1–2 месяца.

Игровая программа

Название	Описание
«Нарисуй»	Ребята должны нарисовать какую-то ситуацию, при этом комментируя ход своих действий и их причину. По окончании должен получиться полноценный рассказ о той зарисовке, которая получилась
«Мои страхи»	Детям предлагается листок с нарисованной на нем коробочкой. Педагог объясняет, что там спрятаны наши страхи. Школьникам необходимо рассказать, что находится именно в их коробочке и освободить свой страх
«Наш отдых»	Ребята садятся в круг и закрывают глаза. Педагог просит сконцентрироваться на определённой группе мышц, напрягая, а затем расслабляя только их. Так достигается расслабление всего тела
«Что же случилось?»	Перед ребёнком поочередно кладутся разные предметы (фигурки животных, картинки мест и т.д.). Ему нужно сочинить связанный логичный рассказ
«Фотографии»	Перед детьми раскладываются разнообразные картинки с рисунками. Задача – выбрать пять понравившихся и пять не понравившихся. Объяснить свой выбор. Потом нужно преобразовать не понравившиеся картинки (разрисовать их, добавить новые элементы и т.д.), затем вклеить их в альбом
«Винтики»	Педагог объясняет, что школьникам необходимо представить себя болтиками и винтиками. Они должны поворачивать корпус поочередно то вправо, то влево, как бы закручивая винтики

Участниками нашего эксперимента стали 13 человек, среди которых 6 мальчиков и 7 девочек. В результате было отмечено снижение тревожности, улучшение отношений в классе, повышение уровня доверия, уменьшение количества конфликтов между ребятами.

В заключение хотелось бы отметить, что использование защитных механизмов – это естественный процесс, свойственный каждому человеку. Однако их включение не должно быть слишком частым, иначе это может привести к отклонениям в развитии ребёнка: произойдет отделение от социума, не будут усваиваться общепринятые нравственные нормы. Именно поэтому очень важна своевременная диагностика и коррекция детской тревожности.

Список литературы

- 1) Грановская Г.М. Психологическая защита у детей / Г.М. Грановская, И.М. Никольская. – СПб., 2006.
- 2) Кочубей Б.И. Эмоциональная устойчивость школьника / Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова. – М., 1988.
- 3) Набиуллина Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом: учеб. пособие. – Казань, 2013.
- 4) Романова Е.С. Механизмы психологической защиты / Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников. – М., 2000.