**Защитное поведение у детей**

Ребенок в период дошкольного возраста, проходя путь адаптации в обществе, испытывает стресс от воздействия окружающей реальности, что приводит к дезорганизации его поведения. Для решения конфликтных ситуаций, ребенок вынужден использовать различные способы защиты своей психики.

Защита психики - это система, которая помогает стабилизировать личность и справиться с тревогой, вызванной конфликтом. Основная задача этой системы - сохранить позитивное "Я".

Формирование позитивного "Я" и связанной с ним психологической защиты связано с первым негативным опытом, когда свободное самовыражение ограничивается взрослыми. Дошкольнику приходится адаптироваться к воздействиям, которые препятствуют его естественному развитию, и использовать психологические механизмы защиты.

Для того чтобы правильно оценить поведение ребенка дошкольного возраста и применить индивидуальный подход, важно знать о возрастных особенностях защитных реакций.

Защитные реакции у детей дошкольного возраста имеют свои особенности. Одной из них является отрицание - это ранний и примитивный механизм защиты, когда ребенок пытается привлечь к себе внимание любыми известными способами.

Поведение, связанное с защитными реакциями, в норме включает в себя эгоцентризм, внушаемость, общительность, стремление быть в центре внимания, дружелюбие, хвастовство и готовность помочь.

Однако, некоторые дети могут проявлять отклонения в поведении, такие как лживость, склонность к симуляции, необдуманность поступков и демонстративные попытки.

Для укрепления собственной самооценки и смягчения чувства вины ребенок приписывает окружающим негативные качества, что является сложным механизмом защиты.

Защитное поведение может включать такие аспекты, как гордость, самолюбие, эгоизм, злопамятность, мстительность, обидчивость, враждебность, упрямство, несговорчивость, пессимизм, замкнутость и другие.

При отклонении от нормального поведения могут проявляться такие девиации, как ревность, несправедливость, собственная ущербность, враждебность и другие.

Регрессия, развивающаяся в раннем возрасте, используется ребенком как способ справиться с неуверенностью в себе и страхом неудачи.

У нормального защитного поведения проявляются такие признаки, как слабая волевая характеристика, отсутствие глубоких интересов, подверженность влиянию окружающих, легкое впечатлительность, неспособность закончить начатое дело, частые перепады настроения, склонность к слезам, ненависть к одиночеству, потребность в постоянной стимуляции и контроле, импульсивность.

Аномалии поведения включают инфантилизм, конформизм и другие.

Замещение - это механизм, который развивается у ребенка для подавления гнева на более сильного человека. Чтобы избежать возможной агрессии в ответ, ребенок переносит свое действие на другой объект, который изначально не связан с проблемой.

У ребенка, в норме, защитное поведение проявляется через импульсивность, раздражительность, требовательность к окружающим, грубость, вспыльчивость и реакции протеста в ответ на критику. Однако, при регрессии, наблюдаются девиации поведения, такие как агрессивность, неуправляемость, склонность к деструктивным действиям, жестокость и тому подобное.

У ребенка также может развиться подавление, которое используется для сдерживания страха. Оно проявляется в удалении чего-то из сознания или удержании его на расстоянии.

Кроме того, защитное поведение в норме может включать избегание ситуаций, которые могут вызвать страх, соглашательство, покорность, робость, забывчивость и боязнь новых знакомств.

Воздействие родителей оказывает значительное влияние на формирование защитных реакций у детей, которые могут проявляться в виде ипохондрии и иррационального конформизма. Взаимодействие с родителями может быть травмирующим для ребенка, поэтому он вырабатывает специальные механизмы защиты, чтобы защитить себя от угрозы или травмирующего воздействия родителей.

Эти защитные механизмы, возникшие в детстве, влияют на отношение человека к другим людям и, включая его отношение к будущим своим детям. Кроме того, образовательно-воспитательная среда, создаваемая в дошкольных учреждениях, оказывает серьезное психологическое воздействие на детей. В связи с этим, необходимо организовать психологическую защиту для незащищенных детей и помощь в укреплении их защитных механизмов от взрослых.

В процессе ежедневной жизни дети сталкиваются с новыми проблемами, их решение зависит от их эмоционального равновесия и навыков управления внутренними и межличностными конфликтами. У детей это сложнее, чем у взрослых, потому что они существуют в трех разных "мирах":

- мире воображаемом, где все происходит так, как они себе представляют;

- мире детского коллектива, который отличается от мира воображаемого и включает в себя опыт, полученный от семьи;

- мире взрослых, где дети чувствуют себя маленькими великанами.

Недостаток жизненного опыта мешает детям справляться с психологическими травмами, такими как негативная оценка деятельности или личности со стороны взрослых, сравнение с другими детьми, недостаток родительской любви и отсутствие эмоционального контакта с матерью, что приводит к снижению адаптивных возможностей детской психики.

Развитие навыков психологической защиты у детей является важным аспектом формирования их личности. Игры и упражнения помогают детям научиться защищаться от неприятных ситуаций и психологической травмы.

Одной из методик, направленных на формирование защитных реакций у детей, являются беседы. В ходе беседы "Когда мне бывает плохо..." дети учатся осознавать свои эмоции и находить способы справляться с дискомфортом.

Когда на душе у человека наступает несчастье, какие эмоции он может испытывать? (напряжение, гнев, разочарование, обида и т.д.)

Поделись своими историями о том, когда у тебя было плохо на душе. Что ты чувствовал в этих ситуациях? Какие желания у тебя возникали?

Когда тебе нехорошо, что ты делаешь, чтобы почувствовать себя лучше? (Выяснение защитных реакций ребенка в сложных ситуациях)

БЕСЕДА «КАК САМОМУ ПОМОЧЬ, КОГДА НА ДУШЕ ПЛОХО»

Совет 1. Если ты сделал что-то плохое и испытываешь стыд, лучший способ вернуть доверие своих близких и друзей - признать свою вину и попросить прощения.

Чтобы успокоиться, сядь поудобнее, закрой глаза и начни медленно и глубоко дышать. При вдохе посчитай до пяти, а при выдохе до семи. Вообрази себя в лесу или на берегу моря, где воздух свежий и дышится легко и свободно. Таким образом, ты сможешь достичь спокойствия.

Беседа на тему "Как честно признаться в содеянном проступке и как помочь себе в этом?"

- Что может помешать человеку честно признаться в своей вине? (Он боится быть наказанным, потерять доверие, любовь, уважение и т. д.)

- Как можно убедить себя признаться в содеянном проступке?

«Тайное всегда становится явным» и «лучше горькая правда, чем сладкая ложь» - как понимать эти высказывания?

Почувствовал ли ты облегчение и радость, когда наконец решился признаться в своей вине и попросить прощения?

Беседа на тему «Почему мы всегда перекладываем вину на других?».

На кого ты перекладывал свою вину и почему?

Какие чувства ты испытывал в этот момент?

Кто был наказан за проступок?

Как ты думаешь, что чувствовал тот, кого незаслуженно обвинили?

✔ Почему его обида была настолько сильной?

✔ Какие слова примирения помогут восстановить дружеские отношения с тем, кого ты несправедливо обидел?

БЕСЕДА «МОЕ НАСТРОЕНИЕ УЖАСНОЕ»

✔ Какие эмоции тебе причиняет плохое настроение?

✔ Что бы ты хотел сделать в этот момент?

✔ Тебе уже предстоит принять гостей - как ты поведешь себя?

✔ Ты попытаешься поднять свое настроение? Зачем? (Чтобы не перенести свое плохое настроение на других.)

✔ Какие способы поднять настроение ты можешь использовать? (Повторение рекомендаций, полученных на прошлых занятиях.)

Заведи собаку или кота, чтобы иметь возможность уйти от всех и остаться одному. Что ты чувствуешь, оставшись в одиночестве? Без кого-либо, кто мешает, делает замечания или спорит с тобой? Лучше всего уединиться в комнате, когда на душе нехорошо, и попытаться поднять настроение, вспомнив о приятных вещах. Если ты не можешь выразить свои чувства папе или маме, то обратись к своему верному другу - животному. Прижми его к себе, погладь его, поговори с ним, и тебе станет легче.

Совет 3. Если ты хочешь помириться с родителями после ссоры, воспользуйся следующей стратегией: сначала послушай музыку или посмотри любимый мультик, чтобы успокоиться. Затем подойди к родителям и поговори с ними о том, что тебя беспокоит. Не забывай, что они всегда тебя любят и поймут, и с радостью помогут в трудную минуту.

Совет 4. Если ты чувствуешь обиду из-за невыполненного желания, попробуй воображать и фантазировать о нем. Лучше всего нарисовать свое желание, чтобы сделать его еще более реальным. Поверь, это поможет тебе облегчиться и справиться с обидой.

БЕСЕДА «ОБИДА: ЕЕ СУЩНОСТЬ И ПРОЯВЛЕНИЯ»

Что представляет собой обида? Это неприятное чувство, которое возникает, когда тебя оскорбляют, не допускают к осуществлению задуманного или не замечают твоего участия и помощи. Чем ближе к тебе этот человек (родители, друг), тем сильнее ощущается обида.

✔На что можно сравнить ее внешность?

✔По каким причинам люди проявляют взаимное недовольство?

✔Вам приходилось испытывать обиду в прошлом?

✔Какие желания возникают, когда вас обижают?

БЕСЕДА «КОГДА ВОЗНИКАЮТ КОНФЛИКТЫ С РОДИТЕЛЯМИ?»

✔Что приводит к конфликтам между детьми и родителями?

✔Какие эмоции ты испытываешь, когда возникают конфликты с твоими родителями? (Обида, боль, гнев, вина, стыд.)

✔Какие действия ты хотел бы предпринять в такой ситуации?

✔Какие стратегии ты используешь, чтобы улучшить свое настроение и изменить обстановку?

✔Зачем человеку нужна мать? (Мать — защитник, мать — утешение, мать — друг.)

«ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК ЗЛИТСЯ?» - беседа

✔ В каких ситуациях возникает злость у человека?

✔ Какими аналогиями можно описать злость в человеке? (Как взрыв вулкана, удар молнии, звериное неистовство...)

✔ Ты когда-нибудь испытывал злость?

✔ Какие эмоции ты ощущал в тот момент?

✔ Что ты хотел сделать?

«КОГДА МЫ ОБИЖАЕМ ТЕХ, КТО СЛАБЕЕ НАС?» - беседа

✔ Что ты думаешь о нашем поступке, когда мы, испытывая гнев или раздражение, выливаем его на тех, кто слабее: беззащитных животных, людей?

✔ Каково состояние обиженного человека (или животного)?

✔ Какие эмоции человек испытывает, когда он несправедливо обижает кого-то?

Совет 1. Если тебя охватывает чувство вины и ты не сразу можешь открыто признаться в своей ошибке, то попробуй выразить свои эмоции в личном дневнике, где ты можешь записывать самые скрытые мысли (это поможет испытать эффект облегчения, когда человек, раскаиваясь, получает физическое и эмоциональное облегчение).