

## «Страхи и неврозы детей»

Докладчик педагог – психолог  
Центра профилактики девиантного поведения «Альтернатива» МБОУ ДО  
ДДиЮ «Факел» Анашкина Елена Брониславовна

В медицине и клинической психологии распространена точка зрения, что любое соматическое нарушение всегда связано с изменениями в психическом состоянии человека. Частые длительные заболевания у детей и взрослых могут быть обусловлены неконструктивностью системы психологической защиты личности и стратегий совладания. Недостаточная вариативность и зрелость адаптивных механизмов поведения приводит к длительным деструктивным реакциям на стресс и трудности. Так, фиксация на инфантильных защитах провоцирует соматические нарушения: перенапряжение иммунной системы повышает уровень психосоматизации [Богданова, 2005].

По данным Минздрава России, уровень общей заболеваемости детей за последние два десятилетия имеет тенденцию к росту. Официальные статистические данные свидетельствуют о том, что лишь 14% детей практически здоровы, более половины имеют различные функциональные отклонения, чуть более трети – хронические заболевания.

В настоящее время в детской психологии проблема психологической защиты является одной из самых актуальных и обсуждаемых. Эмоциональная жизнь детей менее сложна и более прозрачна, чем эмоциональная жизнь взрослых, поэтому ее можно наблюдать. Так, если ребенок видит, что другому уделяется больше внимания, чем ему, то неизбежно чувствует обиду и ревность.

Термин «психологическая защита» (в применении к взрослому человеку) появился в одной из работ З.Фрейда. В 1936 г. Анна Фрейд, дочь З.Фрейда, представила первое систематическое описание защитных механизмов у детей. Защитный механизм - это обходной путь, чтобы скрыть или ослабить тревогу, снять эмоциональное напряжение, уменьшить психологический дискомфорт. Эта защита возникает автоматически при восприятии 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).

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

- Отрицание или искажение реальности,
  - Действие на бессознательном уровне. Искажению и отрицанию подвергается восприятие не только внутренней, но и внешней реальности.
- Особенности формирования психологической защиты у детей

Психологические защиты у детей начинают формироваться в возрасте 1-2 лет, до этого момента существуют лишь предзащитные механизмы. Побуждают формирование защит различные типы тревоги (страх разлуки или темноты, беспокойство по поводу физического дискомфорта или страх быть наказанным).

Таким образом, формирование защитных механизмов можно связать с преодолением примитивного страха, который сопровождает ребенка в его развитии. 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. 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 (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.

#### **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. Защитные механизмы возникают у ребенка как результат: - усвоения демонстрируемых родителями (замещающими родителями) образцов защитного поведения; - негативного воздействия со стороны родителей. Формирование защитной стратегии ребенка подвержено влиянию таких внутрисемейных факторов, как специфика воспитательного стиля и характер собственного защитного поведения родителей. Формирование психологической защиты ребенка не сводится к копированию доступного наблюдению защитного поведения родителей, а имеет более сложную природу. Психологическая защита родителей оказывает двойное влияние на возникновение детской защитной стратегии:

- во-первых, защитные реакции взрослых могут формировать у ребенка ощущение угрозы его отношению к себе и усиливать чувство тревоги, провоцируя тем самым включение психологической защиты;
- во-вторых, защитные особенности взрослых первоначально могут способствовать специфической организации детско-родительского взаимодействия, которое в итоге стимулирует или тормозит развитие отдельных защитных механизмов. Большую роль в формировании психологической защиты ребенка среди всех категорий взрослых членов семьи играют негативно значимые для ребенка взрослые. Этот факт подтверждает теоретическое положение о том, что тревога и страх лежат в

основе психологической защиты личности и являются ее непосредственным источником. У еще маленьких детей реакция на неприятные переживания – автоматическая, а именно, физиологический уход от раздражителя. У некоторых это проявляется в период бодрствования, а у других она проявляется по преимуществу во время сна. Есть дети надоедливые, но крепко спящие всю ночь; кроткие, но страдающие ночными кошмарами и недержанием мочи. **Пассивный протест** – это самая ранняя форма защитного поведения. Она проявляется в отстранении от общения даже с близкими людьми, от пищи, от игр. Внешне это обнаруживается в немотивированном отказе от выполнения требуемых действий. Такая реакция чаще всего возникает у ребенка, если его внезапно оторвали от матери, семьи, привычной группы сверстников. В этом случае ребенок старается, по возможности, уклониться от любых внешних воздействий. Поза, лежа, лицом к стене является при таких состояниях достаточно типичной. Переживая смерть родителей, дети используют этот защитный механизм в форме отрицания смерти – даже если имеют о ней представление. Могущество детей – вера в то, что будущее окажется благополучным. Если надежды нет, то ребенок останавливается в своем развитии. Недостаточное удовлетворение базовых потребностей ребенка является негативным воздействием со стороны родителей. Так, если ребенок не имеет правильного и постоянного материнского ухода (не удовлетворяет потребность в привязанности и безопасности) у него быстро развивается болезненное состояние напряжения. У холодных и безразличных матерей младенцы часто бывают напряженными, сопротивляющимися. Они даже сосать не хотят, а иногда становятся совершенно отчужденными, впадая в состояние, близкое к ступору (вариант реакции пассивного протеста). На структуру защиты ребенка влияет не только холодность или безразличие, но и властность матери. Показано, что дети властных матерей демонстрируют много признаков ранней невротизации, и в дальнейшем они проявляются как особенность их характера: застенчивость, устойчивые страхи, повышенная тревожность или излишняя покорность. **Оппозиция** — форма активного протеста против норм и ценностей взрослых. Она возникает в связи с чрезмерными требованиями, предъявляемыми ребенку или подростку со стороны родителей и воспитателей. Претензии, непосильная нагрузка, несоизмеримая с реальными возможностями ребенка, порождают у него внутреннее напряжение. Оппозиция активизируется при утрате или снижении внимания со стороны близких (например, при рождении брата, появлении отчима) и нацелена на то, чтобы вернуть внимание близких. Ребенок представляется больным, прогуливает занятия, бежит из дома, совершает кражи. Подростки становятся особенно дерзкими, нарочито грубыми или начинают выпивать, употреблять наркотики. Все это — разнообразные способы замещения нормального поведения с целью привлечь к себе утраченное внимание: «Скорее обратите на меня внимание, помогите мне, иначе я пропаду». Здесь возможны проявления и психической регрессии. Так, в семье, где родился еще один ребенок, старший начинает капризничать и дурачиться, как маленький. Нередко наблюдается и взрыв фантазирования. Слишком строгие родители заведомо обрекают своих детей на неэффективное использование психологической защиты. Данный факт подтверждает идею ряда исследователей о том, что страх наказания со стороны

воспитателей становится одной из ведущих причин зарождения психологической защиты в детском возрасте. Теплое чувство в отношениях «мать и дитя» в первые годы жизни защищает ребенка от многих расстройств. Вместе с тем в случаях материнской сверх заботы, когда не удовлетворяется потребность ребенка в свободе и автономии, последствия для личности могут быть столь же разрушительными. Многие обстоятельства роста и развития ребенка в семье провоцируют включение психологической защиты. Например, при частых или хронических заболеваниях чрезмерная забота родителей о ребенке и внимание к его здоровью и самочувствию нередко способствуют формированию у него стратегии «ухода в болезнь», которая может сохраниться и в характере взрослого. Родительские установки, которые затем переходят в типичные нарушения родительского поведения, нарушающие безопасность ребенка и побуждающие его формировать всевозможные способы защиты для ликвидации чувства изоляции и беспомощности: прямое и не прямое доминирование, безразличие, нестабильное поведение, недостаток уважения к индивидуальным потребностям ребенка, недостаток реального руководства, слишком большое восхищение или его полное отсутствие, недостаток реального руководства, недостаток теплоты, понуждение принимать чью-то сторону в родительских спорах, слишком большую или слишком малую ответственность, сверхпротекцию, изоляцию от других детей, несправедливость, дискриминацию, невыполнение обещаний, враждебную атмосферу и пр. Не менее важным является наличие в семье барьеров общения. Примером барьера общения может служить «замаскированная коммуникация». В этом случае родитель подтверждает содержание того, что ему сообщает ребенок, но в то же время отвергает интерпретацию, которую тот предлагает. Например, если ребенок жалуется, что ему плохо, родитель отвечает: «Ты не можешь так говорить, ведь у тебя все есть. Просто ты капризный и неблагодарный». В этом случае ради спокойствия родителя, к которому ребенок обращается, интерпретация его сообщения так искажается, что ее информационная роль сводится к нулю. Однако внутренняя напряженность у ребенка остается и может дать стимул к запуску конкретных защитных механизмов: подавления, замещения или рационализации. Взрослые очень любят «воспитывать», все время что-либо, запрещая детям. Почти все родители считают, что дети обнаруживают любовь к ним априорно по факту рождения. Однако как показали исследования психологов, это иллюзия. Обычно ребенок впервые испытывает любовь к сверстнику, а не к родителям. Это происходит потому, что для ребенка младшего возраста отец и мать – больше объекты зависимости и страха, чем любви, которая по своей природе основана на равенстве и независимости. Любовь к родителям (если не учитывать той детской, нежной привязанности), обычно развивается в более позднем возрасте. В целом детская система психологической защиты является гибкой и носит приспособительный характер, предполагая подстройку ребенка не только к своим переживаниям, но и к требованиям социума, в первую очередь, непосредственных воспитателей. Специфика подсознательной защиты состоит в том, что срабатывает она автоматически, обуславливая не представленность сознанию смыслового материала, подвергнувшегося защите, и бессознательность самого защитного процесса. Это означает, что дети не отдают себе отчета ни в том, что они

защищаются, ни в том, от чего их защищают подсознательные психологические механизмы. 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. Благодаря подсознательным защитным процессам одна часть инстинктивных желаний вытесняется, другая направляется на другие цели. Одни внешние события игнорируются, другие переоцениваются в нужном для ребенка направлении. Защита позволяет отвергать некоторые стороны своего «Я», приписывать их посторонним лицам или, напротив, дополнять свое «Я» за счет качеств, «захваченных» у других людей. Такое преобразование информации позволяет сохранить устойчивость представлений о мире, о себе и своем месте в мире, чтобы не потерять опоры, ориентиров и самоуважения. Отрицание предохраняет детей от перевозбуждения со стороны внешнего мира. Вытеснение лежит в основе забывания содержания травмирующей информации, которая уже пережита. К вытеснению прибегают в тех случаях, если нечто нельзя игнорировать либо забыть полностью. Использование проекции как механизма отрицания собственных желаний и возложение ответственности за них на другую, внешнюю, силу естественно для детей в ранний период развития. Идентификация – это механизм возвышения себя до другого путем расширения границ собственного «Я». Она позволяет ребенку преодолеть чувство неполноценности, тревоги, изменить «Я» таким образом, чтобы оно было лучше приспособлено к социальному окружению. Рационализация обеспечивает реализацию потребности в системе разумной ориентации. Ее можно рассматривать как попытку ребенка постфактум создать гармонию между желаемым и реальным и тем самым предотвратить потерю самоуважения. Формы замещения у детей, так же как и у взрослых многообразны. Это перенос действия с недоступного объекта на доступный, замена слов действием, а действия – словом. Еще один защитный механизм, сублимация, позволяет ребенку после знакомства с нормами и требованиями общества найти приемлемые выходы для своих сексуальных и агрессивных инстинктов. Влияние психологических защит Стиль нашего поведения, наши реакции, наши склонности и многие наши слабости определяется тем, как мы научились выживать, когда были младенцами, и позднее — как мы учились выживанию в процессе социализации. Наше развитие — во внутриутробной жизни, в младенчестве, в детстве — всегда побуждается изнутри. Существует противоречие между нашими внутренними нуждами и условиями внешнего мира, так что нам приходится накапливать стратегии приспособления к тем условиям, когда наши потребности не находят удовлетворения. Если наши потребности удовлетворяются своевременно и качественно, мы остаемся открытыми миру, своей матери, своей семье и привыкаем чувствовать себя хорошо. Но если многие наши фундаментальные потребности остаются неудовлетворенными, тогда много энергии уходит у нас на освоение

стратегий выживания, избавления от боли и неприятностей. Те переживания, которые нам приятны и которые мы считаем приемлемыми, мы допускаем в наше сознание. Те же, которые нас ранят или беспокоят, мы отвергаем или подвергаем цензуре, и они оседают в бессознательном. Однако они сохраняются в бессловесных сферах нашего разума. Поскольку они невыразимы словами, мы можем ощущать их как чувства, как физическую боль, дискомфорт или беспокойство. Не обладая словесным языком, они проявляют себя в не столь очевидной форме, направляя наше поведение или затрудняя его, влияя на интонации нашего голоса, мимику и жесты, позу, самооценку, установки и убеждения — и даже на выбор супруга. Болезненные или неприятные переживания раннего детства могут также выражаться в психосоматических нарушениях, затрагивая дыхательную, пищеварительную, нервную, эндокринную и кровеносную системы, а также железы, мышцы, мозг, кожу и глаза. Наиболее распространенные примеры — астма, диарея, колит, мышечные спазмы, экзема. Кроме того, попытки уберечься от застарелой боли могут привести к серьезным личностным нарушениям, к агрессии, направленной на самого себя, к замкнутости, избеганию близости, неспособности выражать свои чувства, к навязчивым ощущениям неполноценности, вины.

### **Способы психологической защиты (компенсации)**

#### **1. 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. Это так называемые психогении, развивающиеся на основе психоэмоциональных переживаний.

Ребенок, пребывающий в атмосфере постоянных требований со стороны родителей, испытывает неосознанные душевные страдания. Спасаясь от этого, он вдруг заболевает. И тут с его окружением происходят удивительные метаморфозы! То, чего ему так не хватало, воздается в полной мере. Родители проявляют заботу, ласку, беспокойство, а главное — непрерывный поток требований: «Так не делай, это нельзя» — резко ослабевают. Таким образом, ребенок во время болезни обладает явным преимуществом по сравнению с тем временем, когда он был здоров. Во-первых, все его неудачи находят оправдания, и у него есть право избегать проблем. Во-вторых, ребенок получает контроль над взрослыми, он ими управляет, перекладывая все свои обязанности на их плечи. В-третьих, помимо сочувствия со стороны родителей, он может в любой мелочи рассчитывать на их помощь. Такой тип поведения постепенно может закрепиться. Будучи уже взрослым, человек, сталкиваясь с различными трудностями или попадая в стрессовую ситуацию, будет болеть, уходя таким способом от окружающей действительности. Следовательно, он постарается снять с себя ответственность при решении жизненных задач и прикрыть болезнью собственную несостоятельность.

#### **2. 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. Для оправдания своей безынициативности и неспособности принимать решения он постоянно жалуется на жизнь, государство, судьбу и т.д. Для такого

человека все вокруг плохие, а он один хороший. Слезы и жалобы — способ манипулировать другими людьми. 3. **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. Непонимание этого лишь усиливает давление на ребенка со стороны родителей. А ведь именно они в первую очередь виноваты в его лени. Попытки ребенка проявить самостоятельность нередко пресекались, ведь он мог разбить, сломать, испортить, словом, сделать что-то не так. 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. Для ребенка в такой ситуации лучше быть ленивым, чем бестолковым, тем более что родители сами оправдывали все его неудачи, его безынициативность и несамостоятельность фразой типа: «Ребенок умный, у него есть способности, но он очень ленивый». Таким образом, лень является извинением всех его ошибок.

### **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 повеление 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. 6. **Комплекс превосходства** Если мы видим человека с явным проявлением высокомерия, то с полной уверенностью можно сказать, что он пытается скрыть чувство своей несостоятельности. За видимой маской превосходства чаще всего прячется маленький ребенок, который не получил уважения и признания в собственной семье.

### **Бегство в «другой мир»**

Это, пожалуй, самый распространенный способ уравнивания. В этом случае проявляются сразу две формы бегства: фантазия и уход в «себя». В первом случае ребенок, становясь взрослым, не умеет разграничить реальное и воображаемое. Вместо того чтобы добиваться желаемой цели своими силами, такой человек представляет, что уже достиг всего, и упивается своими воображаемыми успехами.

Во втором случае человек не витает в облаках, а «копается в себе». С одной стороны, такое сосредоточение на себе позволяет разобраться в причинах неудач и ошибок, а с другой — дает возможность избежать общения с другими. Такой уход от действительности чреват негативными последствиями, такими как алкоголизм, наркомания и даже суицид. Во избежание такой формы ухода следует научить

ребенка доверять окружающим, не бояться привязываться к другим людям, воспитать уверенность в собственных силах.

### **Виды психологических защит:**

**Регрессия** – возвращение к той стадии психического развития личности, в которой раньше переживалось чувство удовольствия. В этом случае часто можно наблюдать эгоистическое и безответственное поведение, когда допустимы и капризы, и истерики. Проявляющиеся детские формы поведения демонстративны и призваны замаскировать, заместить, отодвинуть поведение, которое человек в данный момент по каким-то причинам не хочет принимать и осуществлять.

Классический пример такой защиты — это ситуация, когда в семье появляется второй малыш. Тогда старший ребенок перестает ходить и говорить, укладывается также в кроватку и требует внимания, перестает сам кушать, просит маму покормить его. Защитный механизм регрессии, позволяющий всегда вернуться к простым и хорошо усвоенным формам поведения, развивается в раннем детстве. Регрессия сдерживает чувство неуверенности в себе и страх неудачи, связанные с проявлением инициативы. Родители нередко поощряют формирование регрессивного поведения, так как находятся со своим ребенком в отношениях эмоционального симбиоза и хотят, чтобы он всегда оставался маленьким. Если этот способ станет стереотипным, то во взрослом состоянии человека будет отличать инфантилизм: легкая смена настроения, потребность в стимуляции, контроле, подбадривании, утешении, непереносимость одиночества, импульсивность, податливость влиянию окружающих, неумение доводить начатое дело до конца и т.д.

Не менее важно понять, что регрессия – это не болезнь, а реакция, и не следует стыдить ребенка за то, что он хнычет или сюсюкает, как маленький. Задача родителей – сделать так, чтобы ребенок не «застрял» в своей регрессии. Поэтому очень важно прислушиваться, присматриваться к своему ребенку, чаще разговаривать, делиться с ним сокровенным.

Например, в ситуации, когда ребенок «болеет без причины», подсознательно мечтая о заботе и внимании, нужно все время указывать на достоинства полноценной жизни (мол, жаль, что ты болеешь, мы сейчас с тобой могли бы прогуляться по зоопарку). Чем терпимей и мягче вы будете, тем быстрее ваш ребенок переживет эпизоды регрессии и шагнет вперед в своем развитии.

**Отказ** — уход (физически или мысленно) от сложной ситуации - это пассивный протест, чаще всего проявляется в отказе общаться даже с близким человеком. В основе «отказа» лежит невозможность удовлетворить потребность в защищенности. Ребенок использует этот механизм психологической защиты, если его базовые потребности не удовлетворяются взрослыми. У маленьких детей это бывает при разлуке с матерью, при невнимательном отношении родителей, при физических наказаниях и т.п. В таком случае ребенок может прекратить разговаривать, отказывается от еды, перестает играть.

Например, ребенок не разговаривает только в определенном месте (в детском саду) либо с определенными людьми (мачехой, отчимом, врачом). Иногда дети старшего дошкольного или младшего школьного возраста с удовольствием играют и



занимаются с детьми младше себя, но отказываются играть или что-либо выполнять в компании своих сверстников, если не чувствуют себя уверенно. Накладывая на себя эти «ограничения», они избегают повторения возможных неприятных событий. Такие дети пассивны при коллективной форме обучения, но могут показать прекрасные результаты при индивидуальном обучении.

Отказ является основой формирования более глобальной психологической защиты - отрицания. Классический пример такой защиты — это ситуация в детском саду, когда ребенок сидит целый день на стульчике, не кушает, не играет и не спит, ни с кем не разговаривает и просто смотрит на дверь, в которую должна зайти мама и забрать ребенка домой. Как правило, данная защита срабатывает в ответ на внезапную разлуку с мамой (больница, санаторий, детский сад, детское интернатное учреждение).

**Отрицание** - это отказ признать, что какая-то ситуация или какие-либо события имеют место, а также стремление избежать новой информации, не совместимой со сложившимися представлениями о себе. Защита проявляется в игнорировании потенциально тревожной информации, уклонение от нее.

Например, в случае гибели любимой собаки ребенок делает вид, будто она все еще живет в доме. Малыш каждое утро наливает молоко в миску собаки и ставит на ее подстилку.

Например, девочка двух лет, когда мама уходила на работу, механически повторяла: "Мама скоро придет". Другой ребенок, принимая горькое лекарство, привык жалобным голосом говорить себе, что "любит его". При помощи этой фразы он пытался отрицать реальность и заставить себя поверить, что лекарство вкусное. Лживость маленьких детей нередко имеет чисто защитную функцию.

Например, 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 с опережением отгородиться от травмирующих событий. Таким образом, действует, например, страх перед неудачей. У многих детей это проявляется в избегании соревнований или в отказе от занятий, в которых он не силен, особенно по сравнению с другими детьми. Стимул для запуска отрицания может быть не только внешним, но и внутренним, когда человек старается о чем-то не думать, отогнать мысли о неприятном. Отрицание часто является реакцией на внешнюю опасность. Позволяя детям уходить в фантазии, взрослые должны понимать: ребенок, который только что был "конем" или "слоном", расхаживал на четвереньках или трубил, не может по первому зову подчиниться требованиям родителей: стать послушным, занять место за столом, сразу идти в постель и мирно заснуть.

**Вытеснение** - крайняя форма отрицания - когда ребенок «забывает» неприятные или травмирующие его события. Механизм этой наиболее опасной психологической защиты может сформироваться уже к трехлетнему возрасту, но проявляется сначала в форме подавления. Например, психологи обратили внимание на то, что тучные дети, выполняя проективный тест "Рисунок человека", часто не прорисовывают фигуру, ограничиваясь изображением головы, особенно лица, либо рисуют фигуру в условной манере. Таким образом, они бессознательно стараются

вытеснить из своего сознания образ непривлекательных особенностей своего тела и тем самым снизить тревогу по поводу своего внешнего вида (И. Никольская, Р. Грановская.). Типичным для детей является вытеснение страха смерти. Кроме того, вытесненными могут быть не только конкретные события или лица, но и чувства. Например, после сексуальной травмы дети находятся в состоянии пассивности и вытесняют пережитые страх, боль и стыд в бессознательную часть личности.

События, вытесненные в бессознательное - сохраняют эмоциональный энергетический заряд и постоянно ищут возможности выхода наружу. Для удержания вытесненных событий в бессознательном, требуется непрерывный расход энергии. В то же время, когда вытесненное делает попытку пробиться в сознание, субъективно это ощущается как переживание беспокойства, тревоги или беспричинного страха. Однако обычно следствием вытеснения является невроз – болезнь личности, не способной разрешить свой внутренний конфликт. При этом эмоциональная составляющая вытесненного события сохраняется и отыскивает для своего проявления новые, неадекватные пути и обстоятельства.

**Идентификация** - процесс присвоения ценностей, установок и взглядов, манеры поведения других людей. Это более позитивный механизм защиты, чем отказ. Например, пятилетний Ваня в ответ на то, что мальчишки не приняли его в игру, кричит им: "Вот я вырасту и буду таким же сильным и смелым, как мой папа!" Тем самым ребенок пытается преодолеть свою беспомощность и комплекс неполноценности. Или маленькая девочка, которую игнорирует старшая сестра и не разрешает ей принять участие в разговоре с ее подругами, со слезами на глазах говорит: "Я вырасту, буду такая же красивая, как мама, а вы все мне будете завидовать". Эта защитная реакция позволяет детям справиться со своей тревогой, а также повысить самооценку. В раннем возрасте ребенок использует незрелую форму идентификации - имитацию. Он автоматически копирует улыбку, мимику, жесты, речь значимых для него взрослых. В дальнейшем дети принимают установки своих родителей и стараются быть во всем похожими на них - такими же привлекательными, сильными, признанными.

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, «удаляют» друг другу аппендикс, прячутся от врагов, защищают слабых. 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.

В норме с помощью идентификации ребенок усваивает образцы поведения значимых для него людей, то есть активно социализируется. Он становится способным не только подчиняться моральным требованиям своего социального окружения, но и сам принимать в них участие, чувствовать себя их представителем. Ребенок, которого ругают, может бессознательно копировать гневное лицо педагога

или родителя, их жесты и мимику. При этом он не осознает, что автоматически копирует их агрессию. Взрослые же воспринимают это как гримасничанье и наказывают ребенка, закрепляя тем самым его поведение.

Вместе с тем 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 очень 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. Впоследствии возможны телесные проявления защитных механизмов, которые становятся постоянными характеристиками личности (впервые описал Вильгельм Райх). К ним относятся: скованность, мышечные зажимы, постоянная улыбка или ухмылка, высокомерие и др. Комплекс этих характеристик ученый назвал "телесной броней". Защитные механизмы идентификации характерны и для взрослых. Например, молодой воспитатель с целью снижения своего волнения и тревоги при первом выходе на работу может автоматически идентифицировать себя с образом строгого, авторитетного педагога и начать вести себя в манере, совсем ему не свойственной. Или молодая мама, столкнувшись с проблемой воспитания своих детей, может бессознательно идентифицировать себя со своей собственной матерью и повторять стратегию ее воспитания, которую она осуждала в недавнем прошлом: "Я никогда не буду делать так, как поступала со мной моя мать".

**Проекция** - ребенок бессознательно приписывает свои собственные непозволительные мысли или поступки кому-то другому и тем самым искажает действительность. Например, на резкий и неожиданный вопрос воспитателя: «Кто разбил чашку?» «шестилетний Сережа быстро, не раздумывая, ответил: «Это не я, это сделала Маша». Чем же отличается механизм психологической защиты от лжи? Ведь ребенок сказал неправду. Нужно ли его наказывать? "На ранних стадиях развития маленького ребенка грань между реальностью и фантазией весьма условна: ребенок стремится к отрицанию неприятных впечатлений, используя примитивную защиту.

В нашем примере педагог мог снять напряжение, рассказав детям, что у него тоже были подобные ситуации, как у Сережи, просто надо быть внимательнее. Если взрослые будут наказывать ребенка за любой, даже невольный проступок, этот тип защиты может стать для него удобным способом избежать наказания. О лживости можно говорить только в том случае, если дети получают от такой «защиты» выгоду. Другой пример проекции: девочка четырех лет злится на своего отца, которого она редко видит (родители в разводе). Но когда отец приходит с ней поиграть, она может неожиданно обрушиться на него со словами: «Ты плохой, ты злой!» Таким образом, произошла проекция эмоционального состояния ребенка на отца: девочка бессознательно «приписала» ему свою злость. Очень важно, чтобы взрослый понял состояние ребенка, был терпелив и внимателен. Если ребенок проявляет агрессию, следует понаблюдать за его поведением и определить: не расстроен ли он; не боится ли чего-либо; возможно, раздражен, озлоблен или хочет

обратить на себя внимание и т.п. Нередко так называемое «плохое» поведение является нормальной реакцией на неблагоприятные условия жизни.

Следы проекции обнаруживаются в тот момент, когда, столкнувшись с собственным неблагоприятным поступком или нежелательным качеством, человек частично урезает информацию об этом, не сознавая, что это его собственное неблагоприятное или нежелательное качество. Пропуская в сознание информацию о существовании неблагоприятного факта как такового, человек меняет его принадлежность – относит его не к себе, а к другому лицу или объекту, дополняя (изменяя) тем самым вытесненную часть информации. Как бы ни был сам человек неправ, он готов винить всех, кроме самого себя. Заявляет, что его не любят, хотя в действительности не любит сам; упрекает других в своих собственных ошибках и недостатках. Общение с раздражающим, неприятным нам человеком может испортить нам весь день.

Психология говорит, что причина нашей неприязни к тому или иному человеку заключена в проекции. Проекция является психологическим защитным механизмом, в результате которого вытесненное из личности человека качество приписывается другим людям. Проще говоря, нас раздражает то, чему мы не позволяем в себе быть и что не позволяем себе делать.

Как избавиться от неприязни?

- На время ограничьте общение с этим человеком, попытайтесь понять, что конкретно тревожит или раздражает вас в нем.

- Попробуйте понять, кто вы рядом с таким человеком, кем вы чувствуете себя рядом с ним.

- Проявите эмоции, которые он вызывает у вас. Позвольте себе раздражаться, злиться, чувствовать боль. Каждую эмоцию называйте своим именем. Прочувствуйте, не стоит ли за этими эмоциями другого чувства. Иногда неприязнь исчезает, если вы позволяете себе испытывать и открыто выражать эмоции.

- Расскажите вслух или напишите на бумаге ваши претензии к неприятному человеку. Какие его качества будят в вас неприязнь и почему? Почему вы решили, что проявлять такое качество – плохо? Связано ли оно с правилами и нормами, которые были приняты в вашей семье, или вы пришли к неприятию этого качеству на основе собственного опыта?

- Осознайте, что вам нужно от этого человека. Как вы хотите поступить с ним? Можно ли это сделать? Если нет, что вам мешает? Иногда человек может быть неприятен до такой степени, что хочется причинить ему физический вред. Такое чувство может пугать, вызывать чувство вины. Помните, что подобные желания вызваны не потребностью сделать больно другому человеку, а просто неспособностью и неумением выразить чувства по отношению к нему.

- Посмотрите на ситуацию с отстраненной позиции, с которой вы можете рассмотреть себя и раздражающего человека одинаково бесстрастно. Попробуйте понять, какая реакция при взаимодействии с этим человеком будет наиболее эффективна и правильна. Так и поступайте в дальнейшем.

**Оппозиция** — активный протест против норм и требований взрослых. Как правило возникает в ответ на снижение внимания со стороны взрослых, кроме того в ответ на неудовлетворение просьб и капризов, когда ребенок обижен. Как

результат — ребенок устраивает демонстративные скандалы, не слушается, выражает протест против любой деятельности или любого обращения к нему (крики, топание ногами, катание по полу). Оппозиция так же возникает в связи с чрезмерными требованиями, предъявляемыми ребенку или подростку со стороны родителей и воспитателей. Претензии, непосильная нагрузка, несоизмеримая с реальными возможностями ребенка, порождают у него внутреннее напряжение. Оппозиция активизируется при утрате или снижении внимания со стороны близких (например, при рождении брата, появлении отчима) и нацелена на то, чтобы вернуть внимание близких.

**Компенсация** - стремление восполнить слабость и неудачу в одной области — успехом в другой. Ребенок как бы «уговаривает» себя: «ну и что, что у меня плохие оценки в школе, зато я лучше всех дерусь во дворе». Посредством такой защиты происходит уход от проблемы, ситуация не решается, а просто обесценивается. Компенсация предназначена для сдерживания чувства печали, горя по поводу реальной или мнимой потери, утраты, нехватки, недостатка, неполноценности. Компенсация предполагает попытку исправления или нахождения замены этой неполноценности.

Адлер наблюдал, что люди с выраженной органической слабостью или дефектом часто стараются компенсировать эти дефекты путем тренировки и упражнений, что нередко приводит к развитию выдающегося мастерства в этой области. А. Адлер указал на то, что процесс компенсации имеет место и в психической сфере: люди часто стремятся не только компенсировать недостаточность органа, но у них также появляется субъективное чувство неполноценности, которое развивается из ощущения собственного психологического или социального бессилия. Ощущение неполноценности по разным причинам может стать чрезмерным. В ответ на чувство неполноценности у индивидуума появляются две формы защитных механизмов: компенсация и гиперкомпенсация.

**Гиперкомпенсация** проявляется в том, что человек старается развить те данные, которые у него слабо развиты. Например, ребенок с плохим зрением становится впоследствии выдающимся художником, или хилый подросток утешает себя тем, что «зато» он отлично учится, а плохой ученик — тем, что «зато» он побеждает в драках. Великолепный пример – «модель Демосфена», ставшего прекрасным оратором. Будучи шепелявым с детства, Демосфен, исправляя дикцию, много тренировался, произнося речи с камнями во рту. Он сумел добиться совершенства в речевой технике.

**Замещение** (Вымещение или Смещение) — перенос эмоций или отношения к одному объекту на другой. Замещение проявляется в том, что человек бессознательно направляет свою агрессию с естественного объекта, на другой, более доступный и легкий. К примеру, подчиненный, получивший нагоняй от начальника, вымещает свой гнев на другого работника, стоящего рангом ниже, либо дома на жену, потому что выместить гнев на начальника не представляется возможным. Ребенок может вымещать свой гнев в семье на младших детей, животных, игрушках. Проявляется в играх, когда ребенок «дает» возможность своей кукле говорить то, что он сам не может сказать: можно ругаться, кричать или

даться, т.е. делать то, что ребенок сам не может сделать. Кроме того, «замещение» проявляется в том, что ребенок наделяет свою игрушку свойствами дома, родной обстановки, где ему спокойно, т.е. берет игрушку в сад и получается, что как будто «кусочек дома» он взял с собой. Замещение – это та защита, которую все люди (и взрослые, и дети) 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.

Замещение может осуществляться разными способами. Первый способ – замещение одного действия другим. Мальчик не может нарисовать крейсер, и от злости рвет рисунок. Второй способ – замещение действия словами. Тем не менее, стандартной формой замещение грубой силы, нацеленной на наказание или оскорбление действием, служат брань и словесные оскорбления. Маленькие дети, которые воспитываются в детском доме, встретив любого незнакомого человека, пришедшего по делу в их детский дом, видя 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.

**Рационализация** – объяснение самому себе своего поведения таким образом, чтобы оно казалось обоснованным и хорошо контролируемым. Суть рационализации – в отыскании «достойного» места для непонятого или недостойного побуждения либо поступка в имеющейся у человека системе внутренних ориентиров, ценностей, без разрушения этой системы. С этой целью неприемлемая часть ситуации из сознания удаляется, особым образом преобразуется и уже после этого осознается в измененном виде. Защитная функция рационализации состоит в попытке *post factum* создать гармонию между желаемым и реальным положением и тем самым предотвратить потерю самоуважения. Это попытка объяснить поведение, не объяснимое с помощью объективного анализа ситуации, или попытка оправдать неудачу или ошибку. Например, пассивное поведение может быть рационализировано осторожностью, агрессивное – самозащитой, а равнодушное – желанием сделать окружающих более самостоятельными. Во всех этих случаях решение, как поступить, принимается подсознательно и человек не осознаёт лежащей за ним мотивации. Если встаёт вопрос о причине принятого решения, и причина оказывается неблагоприятной. Человек вместо её осознания ищет рационально выглядящее оправдание, призванное убедить его и окружающих в разумных и благовидных причинах принятого решения. При этом человек и сам искренне верит в свои рационализации. Мощным стимулом, провоцирующим рационализацию, является потребность в системе разумной ориентации в окружающем мире. Человеку необходимо иметь хоть какую то систему такой ориентации, безотносительно к тому, истинна она или ложна. Без такой субъективно приемлемой системы он не может оставаться в здравом рассудке. **Рационализация** – это всегда выдача себе индульгенции, то есть это оправдательное отношение к своему поведению и своим принципам. При этом человек уверен в своей искренности. Однако субъективная убежденность в собственной искренности ни в коем случае не служит критерием истинности. Так, мальчик отказывается мыть посуду, потому что это «не мужское, а

женское дело»; агрессивный подросток объясняет, что он, как сильный и гордый человек, никому не может позволить «сесть себе на шею», а ленивая девочка долго рассказывает, почему ей в жизни математика никогда не пригодится. Однако независимо от того, какой вариант рационализации используется, в нем обязательно проявляются неудовлетворенность собой и своими поступками и потребность в самооправдании.

**Всемогущий контроль** — восприятие себя как причины всего, что происходит в мире, заключается в бессознательной убеждённости человека в том, что он способен всё контролировать. Естественным следствием такой убеждённости является ощущение человеком ответственности за всё вокруг и чувство вины, возникающее, если что-либо выходит из-под его контроля. Современные интерпретации этого психического механизма отсылают к описанной Жаном Пиаже особенности детской психики — «эгоцентризму», то есть восприятию самого себя как центра вселенной, точки отсчёта. В самом раннем возрасте человек еще не вполне осознаёт себя как нечто отдельное от окружающего его мира. Ощущая в себе желания и способность к деятельности, он ещё не обладает достаточно развитой эмпатией и пониманием окружающего мира, чтобы предполагать наличие желаний и способности к самопроизвольной деятельности за кем-то ещё.

Например, маленький ребёнок, злящийся на свою мать, может решить, что это из-за его злости упал показанный по телевизору самолёт, так и взрослый человек может считать, что именно его неправильные действия или мысли оказались единственной и решающей причиной нежеланного результата.

**Диссоциация** — отделение себя от своих неприятных переживаний. В результате работы этого механизма человек начинает воспринимать происходящее с ним так, будто оно происходит не с ним, а с кем-то посторонним. Такая «диссоциированная» позиция защищает от избыточных, непереносимых эмоций. Диссоциация в норме — реакция на психологическую травму, на сильное негативное переживание в условиях, требующих эмоциональной собранности и контроля над собственными действиями. Переходя к восприятию событий своей жизни как бы со стороны, человек получает возможность трезво оценивать их и реагировать с холодным расчётом. Диссоциация — довольно распространённая, хотя и не применяемая большинством людей в обычных условиях защита. Люди, испытавшие на себе работу этого механизма, обычно описывают диссоциированное состояние фразами вроде: «как будто это происходило не со мной». Хотя адаптивная функция диссоциации сама по себе является защитной, этот механизм может применяться некоторыми людьми для защиты не только от действительно сложных и опасных ситуаций, требующих немедленной трезвой оценки, но и от просто эмоционально невыносимых событий. Особенно склонны диссоциировать люди, неоднократно перенёвшие (особенно в детстве) тяжёлую психологическую травму: подвергавшиеся насилию, пережившие катастрофу и т.п.

**Морализация** — поиск способа убедить себя в моральной необходимости происходящего. Морализация применяется для защиты чувства собственного достоинства, веры в свою способность контролировать ситуацию и принимать правильные решения. В этом она близка по смыслу к более грубому механизму

защиты, называемому «всемогущий 17 Великий Леонардо был человеком, в раннем возрасте превратившим свою сексуальность в стремление к знанию. Зигмунд Фрейд контроль». Типичной морализацией является обоснование родителями своих агрессивных действий по отношению к детям необходимостью их воспитания. Морализацию можно также рассматривать как некоторую форму расщепления, в том смысле, что она направлена на сохранение восприятия себя как «хорошего» человека, способного совершать только «хорошие» поступки.

**Интеллектуализация** — неосознанное стремление контролировать эмоции и импульсы на основе рациональной интерпретации ситуации. Психологический процесс, относимый к механизмам психологической защиты, заключающийся в бессознательной попытке абстрагироваться от своих чувств. Интеллектуализация считается более сложной формой такого защитного механизма как изоляция (изоляция — это способ снять психологическое напряжение путём ухода от взаимодействия с реальностью — мечты, фантазирование), однако если при изоляции человек обычно считает, что не испытывает изолированных им чувств, то при интеллектуализации он признаёт за собой некоторые эмоции (хотя часто недооценивает их силу и значение). Используя эту защиту, человек как бы переводит свои эмоции на абстрактный, интеллектуальный уровень, рассуждая о них как о неких теоретических понятиях, имеющих к нему некоторое отношение. Полноценное переживание при этом отсутствует. Эта защита чрезвычайно эффективна, так как позволяет снижать зависимость собственного поведения от эмоций без полной потери информации об этих эмоциях. Поведение интеллектуализирующего человека в эмоционально насыщенной ситуации часто воспринимается как взрослое, зрелое, предсказуемое, и одобряется социумом. Это делает данную защиту довольно привлекательной для многих людей. Однако и у интеллектуализации есть свои минусы. Как и любая защита, интеллектуализация всё ещё искажает восприятие реальности. Как уже упоминалось, интеллектуализирующий человек склонен недооценивать силу и значение своих эмоций. Кроме того, применяя эту защиту, человек теряет возможность полноценного переживания и, как следствие, дать адекватный эмоциональный отклик в ситуациях социального взаимодействия. Если человек имеет склонность использовать эту защиту повсеместно, во всех или почти всех эмоционально насыщенных ситуациях, у него, несомненно, возникают проблемы в близком межличностном взаимодействии, когда он блокирует, таким образом, проявления любви, нежности, симпатии, не может полноценно обсудить свои обиды, страхи и разочарования.

**Сублимация** — перенаправление импульсов в социально приемлемую деятельность. Сублимация — это один из высших и наиболее эффективных защитных механизмов человека. Защитный механизм психики, представляющий собой снятие внутреннего напряжения с помощью перенаправления энергии на достижение социально приемлемых целей, творчество. Сублимация понимается — как перенаправление неприемлемых импульсов вообще, независимо от их природы. Сублимация принимает самые различные формы. Например: садистские желания можно сублимировать, занимаясь хирургией. Опираясь на сублимацию, человек способен преодолеть воздействие ищущих выхода сексуальных и агрессивных



желаний, которые нельзя ни подавить, ни удовлетворить, направив их в другое русло. Защита по этому типу осуществляется путем переориентации сексуального и агрессивного потенциалов человека, реализация которых входит в конфликт с личностными и социальными нормами, в приемлемые и даже поощряемые формы общественной жизни. Искусство есть необходимый разряд нервной энергии и сложный прием уравнивания организма и среды в критические минуты нашего поведения. Л. С. Выготский творческой деятельности. Однако такая переориентация требует принятия или, по крайней мере, знакомства с нормами и ценностями, то есть с идеальным стандартом, в соответствии с которым сексуальность запрещается, а агрессия объявляется антисоциальной. Понятно, что этот механизм защиты вызревает у детей достаточно поздно. Благодаря такой форме переработки неприемлемой информации асоциальные импульсы как бы меняют свое направление. Замещается не сам объект (неприемлемый на приемлемый), а способ взаимодействия с ним. Механизм сублимации трансформирует нежелательные, травмирующие и негативные переживания в различные виды конструктивной и востребованной деятельности.

**Катарсис** — психологическая защита, связанная с изменением системы ценностей, направленная на ослабление влияния травмирующего фактора. Для этого иногда привлекается некая внешняя, глобальная система ценностей, по сравнению с которой травмирующая человека ситуация теряет в своей значимости. Изменения в системе ценностей человека могут происходить только при значительных эмоциональных напряжениях, накале страстей, которому способствует усиление одних эмоций над другими. Установлено, что одновременно протекающие близкие эмоции, накладываясь одна на другую, взаимно усиливаются. Состояние творческого вдохновения для любого художника - есть в сущности катарсис, при котором он очищается от внутренних конфликтов, возвышается над собой, над своими предрассудками, способен преодолеть субъективность. В этом плане становится понятным, как искусство реализует особые, высшие формы общественного сознания, достигая социально значимые цели — не познавательные, как наука, а направленные непосредственно на нравственное преобразование и совершенствование личности.

**Польза психологических защит:** помогают сохранить целостность личности и уберечь ее от распада, особенно при противоречивости желаний. Известно, что в человеке существует множество разных «Я» (одно «Я» хочет одного, другое — другого, третье — третьего). Психологические защиты нужны, чтобы собрать все эти «Я» воедино и позволить им «договориться»;

помогают сопротивляться болезням, верить в свои силы, успокаивают, что все будет хорошо, все восстановится; предотвращают дезорганизацию психической деятельности и поведения. Например, в момент внезапного стресса неверие во все происходящее спасает сознание от разрушения;

оберегают от отрицательных качеств, которыми человек не обладает, но ошибочно признает за собой. Например, человеку кажется, что он излишне требователен к другим, хотя в реальности таковым не является. С целью защиты он может начать убеждать себя, что излишне требовательные люди более успешны в бизнесе,

обладают отличной проницательностью и требовательны к себе. Таким образом, защиты спасают человека от мифических недостатков и снижают самообвинение;

восстанавливают самоуважение, помогают принять болезненную ситуацию без снижения самооценки: «Ну и пусть. Я все равно лучше них», «Эти люди меня недостойны» и т.д.;

помогают сохранить социальное одобрение. Например, человек сделал что-то не так и, зная об этом, оборачивает ситуацию: «Виноват не я, а другие люди/судьба/обстоятельства», «Не я такой – жизнь такая»;

сохраняют отношения между людьми. Например, работнику не нравится, что его коллега все время сплетничает и пытается втянуть его в разговор. Он предпочитает не доводить ситуацию до конфликта и вместо того, чтобы высказать все, притворяется необщительным.

**Вред психологических защит:** не меняют порядок вещей, а лишь на некоторое время избавляют от тревоги и неудобств;

искажают реальность, не дают нормально ее оценить. Особенно это встречается в оценке любимых людей. Например, говорят, что «любовь слепа». Если любимый человек вдруг совершает ужасный поступок, мы отказываемся в это верить, виним себя, что сразу не поняли, что он за человек, или бросаемся защищать провинившегося;

вытесняют из сознания факты, события. Это временно успокаивает, но страх остается загнанным внутрь подсознания и оттуда воздействует на человека в течение длительного времени;

путают человека. Например, вместо того, чтобы признаться себе в неприязненном отношении к своему ребенку, разобраться в причинах этой проблемы и отработать ее, родитель прикрывается гиперопекой, навязчивостью по отношению к своему ребенку, чем еще больше усложняет отношения. Существуют естественные бессознательные защиты, которые не несут вреда и помогают справиться с напряжением. Их называют зрелыми бессознательными защитами.

К ним относятся:

**плач** – природная и естественная защитная реакция человека на стресс. Каждый знает, что, поплавав, на душе становится сравнительно легче. Все дело в физиологических процессах, происходящих в этот момент в организме. Ученые считают, что слезы уменьшают боль, заживляют небольшие ранки на коже, защищают кожу от старения. Кроме того, плач нормализует кровяное давление и оказывает антистрессовое воздействие;

**сон.** Многим людям после сильного стресса требуется продолжительный сон, чтобы восстановить душевные и физические силы. Так работает механизм компенсации. Так что если ваш близкий – любитель поспать, не будите его без видимых на то причин, возможно, его организм сейчас занят переработкой стресса;

**сновидения.** Сновидения помогают нам справляться с напряжением, во сне моделируются ситуации, в которых вы можете проявить себя сильным, смелым и решительным, а значит, проработать все свои стрессы и победить страхи. Только вот этот механизм подключается не в реальном, а в воображаемом мире. Следовательно, человек меньше страдает и не оказывает отрицательного влияния на окружающих в отличие, например, от проекции или рационализации;

**сладости**, как известно, поднимают уровень глюкозы в крови, а это способствует выработке гормона радости – эндорфина. Поэтому умеренное потребление сладостей ведет к переработке стресса. Главное – не увлекаться и соблюдать правила здорового питания;

**сублимация** – трансформирование нежелательных, травмирующих и негативных переживаний в различные виды конструктивной и востребованной деятельности (спорт, творчество, любимую работу). Чем больших успехов человек достигает в любимой деятельности, тем устойчивее становится его психика;

**альтруизм**. Недаром говорят: «Если тебе плохо, помоги тому, кому еще хуже». На самом деле все несчастья познаются в сравнении. Когда мы видим, что другому человеку приходится намного хуже, собственные проблемы кажутся мелочными. К тому же любая помощь нуждающемуся помогает нам почувствовать себя нужным, а это наилучшим образом спасает от стресса; } добрый и необидный юмор. Как известно, вовремя сказанная шутка разряжает обстановку и улучшает отношения между собеседниками. Учитесь смеяться над собой и над своими проблемами. Попробуйте ассоциировать свою проблему с какой-либо шуткой, переложите ее в веселую историю. Посмотрите смешные фотографии, скачайте доброе кино. И главное – чаще улыбайтесь, ведь смех продлевает жизнь. Как говорил З. Фрейд, юмор является высшей из защитных функций. По мере того как мы осознаем, что наш внутренний мир является отражением нашего жизненного пути, на смену защитным стратегиям начинают приходиться более действенные стратегии. Мы можем оказаться склонны проецировать дурные чувства на окружающих людей, на весь мир, и нам может быть нелегко вести себя открыто и доверять людям. Чем более сильную боль мы пережили, тем более мы окажемся склонны к защите в последующей жизни и тем в большей мере эта защитная стратегия станет влиять на наш интеллект. Понимание того, как старые травмы влияют на настоящее, позволяет прояснить отношения с окружающими. Воспроизводя воспоминания о старых травмах, мы можем разобраться в своих защитных стратегиях и научиться пользоваться новыми, конструктивными стратегиями вместо защитных. И чем более самоотверженно мы будем стремиться этого достичь, тем более свободны станем от тирании нашего жизненного опыта.

Конструктивные стратегии: **Признание** — распознавание и принятие тех элементов нашего жизненного опыта, которые окрашивают наше поведение. **Вознаграждение** — умение распознать и оценить те сферы нашего разума, которые отличаются ясностью и силой. **Противопоставление** — нахождение способов активно воспрепятствовать старому дистрессу, когда он проявляется, за счет противостояния установкам, направляющим наше поведение. Тогда «Я должен(а)» превращается в «Я предпочитаю».

**Самообладание** — активное и уверенное отношение к жизни как к эффективному предприятию, а не как к неизбежному испытанию. **Регрессия** — готовность с доверием отнести к тому, что воспроизведение детского дистресса может способствовать реорганизации наших приспособительных стратегий.

**Ассертивность** — умение увериться, не впадая в дистресс, что мы обладаем определенными неотъемлемыми правами и вольны исполнять свои обязательства, не позволяя другим нас эксплуатировать. Психологическая защита – это двуликий

Янус, который может сослужить вам и вашему ребенку как добрую, так и злую службу. Главное – не перегибать палку и пользоваться услугами защитных механизмов с умом. Помните о том, что окончательно избавиться от тревоги невозможно, да и не нужно. Пусть психологическая защита бережет 25 вас и ваших детей от чрезмерных неприятностей и негативных чувств, однако с неизбежными проблемами придется каждому встретиться самостоятельно. Ведь только так можно приобрести полезный и необходимый для развития жизненный опыт, который и делает путь человека уникальным и неповторимым.