

КАК СТАТЬ МУДРЫМИ РОДИТЕЛЯМИ? (советы психолога).

Психологическая защита у детей:

как проявляется и от чего защищает.

Психологическая защита – это специальная регулятивная система стабилизации личности. Ее основная функция - оградить сферы сознания личности от негативных, деформирующих ее переживаний.

Сформированность психологической защиты обеспечивает личности психологическую защищенность - относительно устойчивое эмоциональное состояние, заключающееся в осознании своих возможностей в удовлетворении своих потребностей, сохранении собственных прав в любой, даже неблагоприятной ситуации.

Особенно психологическая защита необходима детям: непосильный груз психотравмирующих моментов давит, ломает, уродует ребенка.

К негативным факторам относятся:

- неблагоприятная оценка какого-либо вида деятельности,
- расширение объема оценки – переход на оценку личности, что ведет к снижению адаптивных возможностей организма и психики,
- сравнение ребенка с другими,
- дефицит родительской любви, отсутствие эмоционального контакта с матерью.

Выделяются следующие формы психологической защиты у детей:

1. позитивное отношение к своим «отрицательным достижениям» и негативной оценке других.
2. появление медлительности, размеренности и упорядоченности действий, как реакции компенсации на утомляемость.
3. выраженная заторможенность сенсорики: ребенок как бы перестает видеть, слышать, понимать, запоминать.
4. подражание своим сверстникам – так легче (по причине экономии и равенства сил).
5. заражение эмоциональным состоянием окружающих.

Определенные формы психологической защиты группируются по различным уровням. В некоторых ситуациях выступает несколько форм, принадлежащих к разным группам, в других – одна форма психологической защиты актуализируется одновременно по всем позициям.

I уровень – психофизический: болевые ощущения; все виды адаптации; переключение и неустойчивость внимания;

II уровень – собственно психический: забывание информации; стереотипы мышления; активизация воображения.

К проявлениям защитных механизмов относятся: апатия, депрессия, рационализация, идентификация, изоляция, отрицание, саморегуляция своих желаний, смысловые и эмоциональные барьеры, шутовство, притворство, эгоизм, интеллектуализация, демонстративный оптимизм, неадекватность оценок.

Детская незащищенность требует организации психологической защиты, помощи в ее укреплении со стороны взрослых, поэтому следует:

- оставить ребенка в покое, т.е. пресечь избыток воздействий, проявить сдержанность;
- критически пересмотреть свое отношение к ребенку: быть с ним, а не против него, исключить неприязнь и раздражение;
- ориентироваться на его психические и физические возможности;
- отказаться от насильственных мер воздействия;
- не подавлять своим авторитетом;
- развивать способность ребенка к рассуждениям о самом себе: через свободный диалог учить терпеливо слушать и выслушивать, не критикуя, не ограничивая, не корректируя, не оценивая;
- выработать потребность в самоконтроле, самокритичности, объективности;
- учить ребенка сознательно распределять свое внимание, выдерживать умеренный темп в движениях и речи;
- не напоминать о неудачах, не подчеркивать их последствия;
- исключить стрессоры, учить быть сильным, найти себя;

считать усталость, раздражительность, бессонницу, равнодушие – формами психологической защиты.

Чему необходимо научить ребенка?

Любить себя. Любовь к себе - наиболее фундаментальная и существенная из всех способностей. Пока ребенок не будет ценить собственную жизнь, он не станет деятельным, а значит, не сможет реализовать себя.

Интерпретировать поведение. Ребенок попадает в различные жизненные ситуации, в которых он может просто растеряться. Если ребенок научился понимать и объяснять поведение людей, он не будет склонен огорчаться в подобных ситуациях. Например, учительница накричала на него. Он может подумать о том, что у нее сегодня сдали нервы, она очень устала, в классе много шалунов, которые ей мешают.

Ребенка надо учить объяснять собственное поведение. Он сможет объяснить, как он вел себя на уроке, хорошо это или плохо, почему это с ним случилось и что при этом чувствует. Тогда он лучше сможет понять, чего от него хотят, что он делает не так и почему с ним это случается.

Общаться с помощью слов. Ребенок, который может объяснить, что с ним происходит, словами, помогает другим лучше понять себя и этим снимает многие проблемы и неприятности. Вот он, как кажется учителю, заупрямился, не стал отвечать и весь день ничего не делал. Учителю не будет так казаться, если ребенок просто скажет, что сначала он очень испугался, потому что его никогда не спрашивали первым, а потом огорчился, что ему поставили двойку, и весь день было так обидно, что знал стихотворение и не ответил, что хотелось плакать.

Понимать различия между мыслями и действиями. Ребенок не может чувствовать одно, думать о другом, а действовать в третьем. У него детская,

чистая коммуникация. Если он о чем-то переживает, надо научить его говорить о своих чувствах, а не переводить их в постоянные мысли, которых он боится или стесняется. Тогда его душевная боль проходит, и детское сознание может воспринимать учебную или другую задачу, которую он реализует в действии. Поэтому рекомендуется помогать ребенку отреагировать свои негативные эмоции через рассказ, игру, драматизацию, рисунок, пантомиму: «Нарисуй, покажи, расскажи, проиграй, что тебя сейчас тревожит, а потом мы начнем с тобой делать уроки!»

Интересоваться и задавать вопросы. Все разговоры о подготовке детей к школе, интересе к учению, познавательных способностях окажутся излишними, если мы перестанем интересоваться и реагировать на замечательные вопросы, которые дети задают себе и окружающим: «Почему солнце не падает с неба?», «Почему рыба не захлебывается в воде?», «Почему люди стареют?»...

Если мы хотим поддерживать инстинкт любознательности, мы должны убедиться, что уже к пяти годам ребенок упивается своими вопросами и знает, что есть способы, как найти на них ответы. Детей надо учить самих вылавливать ответы на вопросы, помогать искать и находить их.

Понимать, что на сложные вопросы нет простых ответов. Ребенок столкнется в жизни с серьезными вопросами, социальными и научными проблемами. Не надо постоянно твердить ему: «Ты еще маленький», «Не твоего это ума дело», «Вырастешь - поймешь». Можно приоткрыть завесу и показать, что не на все вопросы есть однозначные ответы. Этим мы будем развивать стереоскопическое, глобальное, а не только черно-белое мышление ребенка.

Не бояться неудач. Чтобы научиться чему-либо, ребенок не должен бояться ошибок и неудач. Детям надо помочь понять, что на ошибках можно учиться. Тем более нельзя за это унижать и наказывать детей. Ребенок, который боится ошибок и неудач, вырастет неуверенным в себе человеком, настоящим неудачником.

Доверять взрослым. Ребенку необходимо доверять взрослым, но доверие разрушается, если родители в угоду ребенку постоянно играют с ним в разные игры и обманывают: «Съешь кашу, станешь большим», «Мама всегда говорит правду», «Папа самый сильный и смелый».

Иногда родители думают, что ребенок не станет им доверять, если узнает об их слабостях. Мы не нарушим доверия ребенка, если признаем человеческое несовершенство.

Думать самому. Чувство собственной уникальности и способности к выбору — жизненно важная часть человеческого существования. Этой способности легко научить, если просто поощрять ребенка в том, чтобы он высказывал свое суждение, не боясь, что его накажут или будут над ним смеяться. Никто из нас не хочет воспитать человека, слабого духом или слабого интеллектуально. Мы хотим, чтобы наши

принимали серьезные решения, обладали здравым смыслом и собственными убеждениями. Для этого не надо ждать, пока ребенок окончит школу или

станет совершеннолетним. Надо уже сегодня демонстрировать свое уважение к личности ребенка.

Знать, в чем можно полагаться на взрослого. К пяти годам ребенок должен знать, что существует много ситуаций, с которыми он не может справиться. Он не может справиться с компанией старших детей, с диким поведением группы и многими другими случаями. Нам необходимо объяснить детям, что взрослые, родители могут быть настоящими друзьями ребенка, которые приходят на помощь в трудную минуту, которые могут понять их и уважают их права.