

## Копинг - стратегии поведения дошкольников

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.

Роль механизмов защиты состоит в разрешении внешних конфликтов, а сами механизмы это проявление врожденных задатков, а так же продукты индивидуального опыта и непровольного научения. Набор защитных механизмов индивидуален и характеризует уровень адаптированности личности. Включаясь в психотравмирующей ситуации, защитные механизмы выступают в роли своеобразных барьеров на пути продвижения информации.

В дошкольном возрасте в реализации защитных механизмов принимают участие в первую очередь психические функции: от восприятия и эмоций до памяти и мышления. Это действия и акты, которые совершаются сами собой, независимо от сознательных желаний и намерений человека. Они включаются в ситуации стресса, психотравмы, конфликта, фрустрации помимо воли и сознания человека.

Большую роль в становлении детской защиты играют ранние взаимодействия ребенка в семье. Показано, что защитные механизмы возникают, с одной стороны, как результат усвоения демонстрируемых родителями образцов защитного поведения, а с другой — как результат негативного воздействия со стороны родителей.

### К типичным детским защитным реакциям, относят:

- Отказ** - проявляется в пассивном протесте -подсознательные защитные автоматизмы изоляции и отрицания.
- Оппозиция** - активный протест ребенка против норм и требований взрослых, — наблюдается при утрате или снижении внимания со стороны взрослых.
- Имитация** - незрелая форма идентификации.
- Компенсация** - это реакция, с помощью которой ребенок стремится объяснить себе и восполнить слабость и неудачливость в одной области успехами в другой.
- Эмансипация** - борьба детей за самоутверждение, самостоятельность, свободу и даже за имущественные права.
- Отрицание** - развивается с целью сдерживания эмоций принятия окружающих, если они демонстрируют эмоциональную отвержение. Родители могут выказывать ребенку недовольство каким-либо проступком, а затем заметить, что он уже давно «отключился» и не реагирует на нравоучения.
- Подавление** - развивается для сдерживания эмоции страха, проявления которой неприемлемы для позитивного самовосприятия.
- Вытеснение** - направлено на минимизацию отрицательных переживаний за счет удаления из сознания того, что эти переживания вызывает. Механизм проявляется в виде мотивированного забывания или игнорирования.
- Замещение**- развивается для сдерживания эмоции гнева на более сильного, старшего или значимого субъекта, выступающего как фрустратор.
- Регрессия и сновидение.**

Важнейшей формой адаптационных процессов и реагирования личности на стрессовые ситуации является не только психологическая защита, но и копинг -поведение. Под влиянием психологической защиты конфликт только ослабляется, дальнейшее поступление травмирующей информации невозможно отметить, только критикуя её или отнеся к лично-незначимой. В процессе онтогенеза, в связи с формированием речи, сознания и самосознания, личность приобретает новый способ поведения в трудных жизненных ситуациях: формируется совладание (копинг)- совокупность осознанных стратегий разрешения конфликта для совладания с внутренним напряжением и дискомфортом. Основ-

ным отличием защитных автоматизмов от копинг - стратегий является неосознанное включение первых и сознательное, целенаправленное использование последних. Совладание реализуется через поведение, организующее необходимые изменения во внешней среде, и направлено на исключение возмущающих событий или переключение реакции с ранее травмировавших событий на другие. При совладании человек сам способен создать для себя подходящее окружение, а не реагировать пассивно на имеющиеся. Р. Лазарус определил механизмы совладания как стратегии действий, предпринимаемых человеком в ситуациях угрозы физическому, личностному и социальному благополучию. Совладание рассматривается как процесс, конструктивного приспособления, в результате которого человек оказывается в состоянии справиться с предъявленными требованиями. Р. Лазарус предложил критерии различения подсознательной психологической защиты и совладания. Р. Лазарус отметил, что подсознательная защита ориентирована только на «Я», на гармонизацию личного эмоционального состояния, а совладание - на восстановление нарушенных отношений между личностью и ее окружением. Защита «думает» только о себе, а совладание может принимать во внимание реакцию других на свои действия. Следует отметить важную отличительную особенность - возможность обучения совладанию. То есть за счет овладения определенной последовательностью действий возможно применение осознанных стратегий.

**Условно стратегии совладания можно разделить на три группы:**

- 1. Поведение.** В данном случае подразумеваются различные поведенческие стратегии снятия очага напряженности, который может быть обусловлен как внешними, так и внутренними факторами.
- 2. Эмоциональная переработка подавленного.** Здесь речь идет об эмоциональной разрядке для снятия напряженности, либо с целью поиска социальной поддержки.
- 3. Познание.** Стратегии, которые позволяют нейтрализовать напряженность через изменение субъективной оценки ситуации.

Одной из важнейших причин нарушения душевного равновесия у детей являются напряженные отношения с родителями. Семья влияет на развитие ребенка и характерных для него способов поведения. Психику во многом определяет окружение, а семья для ребенка является той средой обитания, в которой он развивается.

Защитное поведение может проявляться в поведенческой, эмоциональной и познавательной сферах функционирования личности. Поведенческие стратегии проявляются в смене самой деятельности. Возможно переключение на другую деятельность. Дети могут переключаться на поиск поддержки, понимания и содействия. Также дети могут принимать участие в разрешении ситуации — помириться, исправить плохую оценку. Возможен и выход из поля травмирующей ситуации. В таком случае дети ищут уединения, покоя.

Стратегии эмоционального совладания дети используют чаще, чем взрослые. Такие стратегии можно наблюдать в виде различных неадекватных оценок ситуаций, которые могут проявляться в переживаниях раздражения, плача, злости, протеста или подчеркнутому оптимизму. В познавательной сфере осуществляются разные способы работы с информацией. Возможность применения познавательных стратегий базируется на хорошо развитом абстрактно-логическом и теоретическом мышлении, которое у детей только формируется. Поэтому они редко используют такой тип защиты.

Выбор ребенком той или иной стратегии совладания зависит от его возраста, личностных особенностей, уровня интеллектуального развития. Половые и возрастные различия являются наследственно обусловленными и находят свое отражение в защитном поведении. Мальчиков отличает в большей степени склонность использовать стратегии разрядки внутреннего напряжения путем агрессивного поведения. У девочек больше выражена потребность в эмоциональной привязанности, поиск другого лица для решения

проблем. Каждый тип личности определяет предпочтения в выборе тех или иных стратегий совладающего поведения, которые, в свою очередь, могут быть социально одобряемыми и социально не одобряемыми. Последние могут являться причиной социальной дезадаптации ребенка.

Одним из главных факторов, влияющих на становление психологической защиты и формирование копинг-стратегий, является семья, отношения в которой во многом определяют стиль защиты. Поэтому важным для гармоничного развития ребенка является создание таких условий, когда ребенок сможет осознавать неэффективность некоторых форм защиты и формировать адекватное поведение по преодолению стрессовых ситуаций, которые в той или иной мере будут иметь место в его жизни. В дальнейшем это поможет человеку гармонично развиваться и лучше адаптироваться в окружающем мире.