



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО, НАЧАЛЬНОГО И КОРРЕКЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КАФЕДРА ТЕОРИИ, МЕТОДИКИ И МЕНЕДЖМЕНТА НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Деятельность педагога-психолога по формированию основ  
психологической защиты у детей младшего школьного возраста**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.04.02 Психолого-педагогическое образование**

**Направленность программы магистратуры  
«Психология и педагогика начального образования»**

**Форма обучения очная**

Проверка на объем заимствований:  
78,31 % авторского текста  
Работа рекомендована к защите  
« 26 » мая 2025 г.  
зав. кафедрой ТМиМНО  
Волчегорская Евгения Юрьевна

Выполнила:  
Студентка группы ОФ-221-151-2-1  
Павлюченко Анастасия Андреевна  
Научный руководитель:  
канд. пед. наук, доцент  
Жукова Марина Владимировна

Челябинск  
2025

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. Теоретические аспекты проблемы деятельности педагога-психолога по формированию основ психологической защиты у младших школьников .....	8
1.1 Механизмы психологической защиты детей младшего школьного возраста .....	8
1.2 Направления деятельности педагога-психолога по формированию основ психологической защиты у младших школьников.....	25
Выводы по 1 главе.....	36
ГЛАВА 2. Организация предпроектного исследования и описание проекта.....	39
2.1 Цель, задачи и содержание предпроектного исследования.....	39
2.2 Результаты предпроектного исследования и их интерпретация..	41
2.3 Программа психолого-педагогического сопровождения младших школьников «Я не боюсь».....	46
Выводы по 2 главе.....	80
Заключение .....	82
Список использованных источников .....	85
Приложение 1 .....	85

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современном мире все большую актуальность приобретает процесс решения психологических проблем взрослых и детей. В последние годы люди стали все большее внимание уделять своему психологическому состоянию, обращаться к психологам. Поддержание психологического здоровья детей наиболее важно, поскольку именно из детства идет большинство триггеров, расстройств и травмирующих аспектов. В нашем исследовании мы обращаем внимание на проблему организации деятельности педагога-психолога по формированию основ психологической защиты у детей младшего школьного возраста.

Психологическая защита представляет собой совокупность стратегий и механизмов, направленных на сохранение и укрепление психического здоровья ребенка, а также на формирование устойчивых психологических механизмов противостояния стрессам и тревогам. Она проявляется бессознательно в виде конкретного защитного механизма или их совокупности. Набор механизмов защиты у каждого младшего школьника индивидуальный, зависящий от множества факторов (личностные характеристики, детско-родительские отношения, способы взаимодействия с социумом и т.п.). В различных ситуациях могут быть применены разные механизмы защиты в зависимости от условий.

У детей младшего школьного возраста зачастую преобладают инфантильные, примитивные защитные механизмы. При этом наилучшим вариантом является наличие зрелых защит, таких как сублимация, интеллектуализация, альтруизм, ирония и т.д. Деятельность педагога-психолога в данном направлении должна заключаться в том, чтобы познакомить младших школьников с теоретическими аспектами проблемы, а также со зрелыми механизмами защиты, показать их принцип действия.

В психологической науке особая роль в изучении механизмов психологической защиты младших школьников принадлежит

Р. М. Грановской, А. И. Захарову, М. Кляйн, Р. Лазарусу, Л. Мерфи, И. М. Никольской, Е. С. Романовой, Н. А. Сироте, В. А. Ташлыкову, С. Фрайбергу, З. Фрейду, А. Фрейд, Е. В. Чумаковой и др.

На основании вышеизложенного актуальность исследования обусловлена на следующих уровнях:

На социальном уровне актуальность исследования обусловлена социальным заказом общества на всесторонне развитую и психически стабильную личность младшего школьника, который может успешно справляться с внутренними и внешними конфликтами.

На практическом уровне актуальность обусловлена тем, что разработанный нами по итогу работы педагогический проект может быть использован педагогами-психологами и студентами с целью формирования основ психологической защиты у детей младшего школьного возраста.

Несмотря на существенный интерес исследователей к проблеме формирования основ психологической защиты у младших школьников, а также накопленный к настоящему времени опыт по данному вопросу, проблема по-прежнему остается недостаточно изученной.

Проблема исследования: каково содержание программы психолого-педагогического сопровождения обучающихся по формированию основ психологической защиты у младших школьников?

Актуальность, выявленные проблема и недостаточная разработанность определили выбор темы исследования: «Деятельность педагога-психолога по формированию основ психологической защиты у детей младшего школьного возраста».

Цель исследования – теоретически обосновать, разработать содержание программы психолого-педагогического сопровождения младших школьников «Я не боюсь» и дорожную карту ее реализации.

Объект исследования – процесс формирования основ психологической защиты у детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – психолого-педагогическая деятельность, направленная на формирование у детей младшего школьного возраста эффективных механизмов психологической защиты в условиях образовательной среды.

Задачи исследования:

1. Описать механизмы психологической защиты детей младшего школьного возраста.
2. Охарактеризовать направления деятельности педагога-психолога по формированию основ психологической защиты у младших школьников.
3. Организовать предпроектное исследование и проанализировать полученные результаты.
4. Разработать программу психолого-педагогического сопровождения младших школьников по формированию основ психологической защиты «Я не боюсь» и дорожную карту ее реализации.

Методологическая основа исследования:

Личностно-ориентированный подход (Е. В. Бондаревская, С. В. Кульневич, В. В. Сериков, И. С. Якиманская и др.) предполагает создание условий для полноценного проявления и соответственно развития личностных функций субъектов образовательного процесса. Он позволяет посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий, обеспечить и поддержать процессы самопознания и самореализации личности ребенка, развития его неповторимой индивидуальности. В нашем исследовании данный подход позволил рассматривать каждого младшего школьника как отдельную личность со своим индивидуальным набором качеств и характеристик, на том или ином уровне сформированными защитными механизмами. Также благодаря данному подходу при разработке программы мы выбирали методы и формы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Системно-деятельностный подход (А. Н. Сухов, А. Г. Асмолов) является ведущим подходом в федеральном государственном

образовательном стандарте начального общего образования (ФГОС НОО), позволяет организовать целенаправленную и систематическую деятельность в рамках образовательного процесса, в котором главное место отводится активной, самостоятельной познавательной деятельности школьника. В нашем исследовании данный подход позволили структурировать содержание программы и составить его с учетом упора на деятельностный, практический аспект.

Теоретическая значимость исследования состоит в изучении проблемы формирования основ психологической защиты у детей младшего школьного возраста в контексте деятельности педагога-психолога.

Практическая значимость: разработанный педагогический проект по формированию основ психологической защиты у младших школьников может представлять интерес для педагогов-психологов, родителей и студентов.

База исследования: наше исследование проходило на базе одной из школ города Челябинска. В нем приняли участие обучающиеся третьих классов в количестве 79 человек, и обучающиеся четвертых классов в количестве 83 человек.

Этапы исследования:

На первом этапе (11.2023–03.2024) изучалась степень исследованности проблемы в психолого-педагогической литературе, анализировались и были описаны основные понятия.

На втором этапе (04.2024–08.2024) формулировались методологические положения исследования, разрабатывалась методика организации предпроектного исследования, подбирались методический инструментарий.

На третьем этапе (09.2024–12.2024) проводилось предпроектное исследование, описывались его цель и задачи, содержание и результаты.

На четвертом этапе (01.2025–05.2025) разрабатывался и описывался педагогический проект и дорожная карта его реализации.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: теоретические (анализ, синтез и систематизация информации по проблеме исследования), эмпирические (тестирование, статистическая обработка данных, качественный и количественный анализ результатов исследования, сравнительно-сопоставительный метод).

Апробация результатов исследования: основное содержание работы отражено в материалах следующих статей:

1. Павлюченко А. А. Психологическая защита как фактор эмоционального благополучия младших школьников / А. А. Павлюченко // Современная психология и педагогика: проблемы и решения : сборник статей по материалам ХС международной научно-практической конференции № 1(87). – Новосибирск : СибАК, 2025. – С. 133–136.

2. Павлюченко А. А. Механизмы психологической защиты у детей младшего школьного возраста / А. А. Павлюченко // Планирование, проведение и толкование результатов научных исследований : сборник статей международной научно-практической конференции (г. Волгоград, 25 января 2025 г.). – Уфа : Аэтерна, 2025. – С. 258–260.

3. Павлюченко А. А. Исследование сформированности механизмов психологической защиты у детей младшего школьного возраста / А. А. Павлюченко // Планирование, проведение и толкование результатов научных исследований : сборник статей международной научно-практической конференции (г. Волгоград, 25 января 2025 г.). – Уфа : Аэтерна, 2025. – С. 260–264.

Наше исследование состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников и приложений. В тексте работы 3 рисунка, 3 таблицы, 1 приложение. Список литературы представлен 70 источниками.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

1.1 Механизмы психологической защиты детей младшего школьного возраста

Современная психологическая наука стремительно развивается. В последние десятилетия особенно заметна тенденция того, что люди начинают больше внимания уделять психологической помощи, обращаются со своими проблемами к специалистам, все больше осознают, что это важная процессия и актуальное направление в области научных знаний. Все это приводит к формированию социального запроса общества на психологически стабильную личность, знающую особенности своего психофизиологического строения, а также свои личностные особенности.

Одной из актуальных проблем в психологической науке, связанной с детьми младшего школьного возраста, является вопрос формирования психологической защиты. С приходом в первый класс дети сталкиваются со многими изменениями в их привычном распорядке, принимают на себя новые социальные роли, знакомятся с новыми людьми и т.д. Все это сопровождается возникновением внутренних и внешних конфликтов, с которыми необходимо научиться справляться для того, чтобы стойко противостоять вызовам повседневной жизни [4].

В широком смысле защита – это любая реакция организма, направленная на его сохранение. Защита может быть физическая, когда человек закрывает какие-то участки своего тела от удара, прикрывается чем-то во время дождя, метели или снегопада и т.п. [19]. В медицине широко распространено понятие «защитный рефлекс», которое предполагает, например, частое моргание глаза при попадании инородного предмета, непроизвольное зажмуривание при приближении объекта, отдергивание



руки от горячей поверхности и т.д. [34]. Но также защита может быть и психологическая, когда человек как бы выстраивает внутреннюю стену, которая оберегает его от внешних и внутренних воздействий. В психологии можно встретить множество терминов, касающихся защиты – это «защитные реакции», «защитные механизмы», «защитные стратегии», «невротические защиты», а также в данной науке есть такое понятие, как «защитность». С другой стороны, в экспериментальной психологии в последние десятилетия особую популярность приобрел термин «перцептивная защита» [59].

Во всем этом многообразии терминов для нас в первую очередь представляет интерес термин «психологическая защита», который в современной науке наиболее часто трактуют как любые реакции психики, которым человек научился и использует неосознанно в те моменты, когда чувствует опасность. Психологическая защита необходима, с одной стороны, для того, чтобы защитить свое внутреннее «Я» от таких чувств, как стыд, тревога, страх, самобичевание или гнев, от внутренних конфликтов и фрустрации. С другой стороны, она необходима, чтобы стойко выдержать конфликты с окружающими людьми, отстоять свою точку зрения, принять важное решение и т.п. [20].

Психологическая защита, согласно психологическому словарю, представляет собой систему механизмов, отвечающих за регуляцию поведения, и направленных на устранение негативных переживаний, сопряженных с различными конфликтами, состоянием тревоги [19].

Р. М. Грановская и И. М. Никольская в своей книге характеризуют психологическую защиту как процесс адаптации личности к внешним и внутренним условиям стресса и тревоги. Однако они отмечают, что для того, чтобы механизм психологической защиты функционировал на должном уровне, ему необходимо много энергии [23]. Такой большой расход энергии может приводить к некрозам и нарушению работоспособности человека. Так, если в жизни человека много внутренних

и внешних конфликтов, с которыми он не хочет осознанно справляться, то психика использует механизмы психологической защиты, но это, в свою очередь, по мнению авторов, тоже сказывается пагубно. Они делают вывод о том, что психологическая защита – это нормальное явление в психике человека, однако не стоит постоянно прибегать к помощи только этого процесса. Человеку необходимо учиться справляться с возникающими трудностями, стрессом и тревогой с помощью других средств [22].

В свою очередь, Д. М. Рыжов рассматривает психологическую защиту как механизм здоровой человеческой психики, необходимый для поддержания человека в момент осуществления им намеченного плана действий. При возникновении некоторых затруднений в ходе достижения целей, включается защитный механизм, который не позволяет человеку расстраиваться и опускать руки. Однако, также может и возникнуть негативные проявления, когда психологическая защита работает во вред человеку. В таком случае, например, человек может настолько огордиться от собственных проблем, что будет считать, что они его не касаются, а во всем виноваты другие люди [51].

Другой отечественный психолог В. А. Штроо в своих трудах описывает психологическую защиту уже как целую систему процессов и механизмов, которые направлены на поддержание или восстановление позитивного состояния индивида. Так, автор пишет, что у психологической защиты есть свой агент – это некоторый индивид, свой предмет – это позитивное состояние индивида, а также объект – все, что угрожает позитивному состоянию индивида. Конкретный защитный механизм, который будет избран для борьбы с конкретными объектами, будет избран исходя из имеющихся условий. В каждом случае это может быть разный механизм, в зависимости от того, сколькими из них человек владеет [68].

А. М. Богомолов трактует психологическую защиту как индивидуальный набор механизмов защиты, которые объединены между собой системой внутренних и внешних связей. По его мнению, назначение

психологической защиты заключается в адаптации человека к различным внешним и внутренним условиям. Необходимость в психологической защите возникает тогда, когда между внутренними процессами и мыслями возникает диссонанс, что ведет к ухудшению психического состояния человека. Она призвана уравновесить все процессы и поддерживать их стабильность на тот период времени, который потребуется человеку, чтобы справиться с той или иной жизненной ситуацией, вызвавшей такие изменения [7].

Касательно данного термина, с самого начала его обсуждения, ведутся споры. С одной стороны, ведущие зарубежные психологи и психиатры, такие, как Ф. Перлз, А. Фрейд, З. Фрейд, К. Хорни и др., рассматривали избавление от механизмов психологических защит как фактор, который способствовал выздоровлению пациентов. Они считали, что данный психологический феномен пагубно влияет на личность, не давая ей самореализоваться. Из-за такого подхода долгие годы многие психологи считали, что механизмы психологической защиты – это то, что мешает человеку быть полноценным психически здоровым человеком. Именно их связывали с наличием у людей неврозов и т.п. заболеваний [70].

В следствии такого представления о психологической защите многие годы данный вопрос никак не развивался. В работах середины XX века термин «защита» и подобные термины избегались к употреблению или подменялись. Большой вклад в развитие данного вопроса внес отечественный психолог Ф. В. Бассин, который оспорил вышеупомянутую точку зрения. Он отмечал в своих трудах, что механизмы психологической защиты, напротив, позволяют человеку справиться с теми трудностями, с которыми он сам справиться в данный момент не в состоянии. Данные механизмы позволяют на некоторое время ослабить или совсем избавиться от тревоги, чтобы человек мог все обдумать и принять осознанное решение. Он также писал о том, что механизмы психологической защиты зачастую

способны, наоборот, предотвратить дезорганизацию психики человека, не дать развития для душевных заболеваний [5].

Данную точку зрения также разделяют такие отечественные исследователи, как Б. В. Зейгарник [27], Е. С. Романова [50], Л. Ю. Субботина [61] и др. Они отмечают в своих работах и статьях, что психологическая защита – это совершенно нормальный механизм, встроенный в человеческую психику.

Другая группа ученых, в которую входят такие психологи, как Ф. Е. Василюк [10], И. Д. Стоиков [60] и др., имеет противоположные взгляды на данную проблему. Они отмечают, что психологическая защита – это непродуктивное и даже вредоносное средство решения возникающих внутренних и внешних конфликтов. Среди исследователей, поддерживающих данную точку зрения, популярно мнение о том, что механизм психологической защиты не позволяет человеку развиваться, проявлять собственную активность и находить точки соприкосновения со своим «Я».

Таким образом, остановимся на том, что психологическая защита – это совершенно нормальный механизм, присущий любому здоровому человеку. Однако, бывают все же негативные и позитивные проявления психологической защиты. Современные представления о позитивной психологической защите предполагают наличие у нее следующих параметров:

1. Гибкость защиты предполагает возможность психики в различных ситуациях использовать разные механизмы защиты. Выбор конкретного механизмы будет зависеть от самой ситуации, состояния человека в момент возникновения необходимости применения механизма и т.д.

2. Адекватность защиты предполагает способность человека анализировать свои защитные реакции, обсуждать их. То есть несмотря на то, что психологическая защиты – это процесс бессознательный, в ее

позитивном влиянии на человека важно, чтобы тот понимал, что у него такой механизм есть, постфактум осознавал, что он был применен.

3. Зрелость защиты заключается в том, что применяемые механизмы не носят инфантильный характер, а, наоборот, обладают развитыми качествами. К таким механизмам относят сублимацию, рационализацию, интеллектуализацию, подавление и смещение. К наиболее неблагоприятным относят проекцию, отрицание и интроекцию [12].

О. В. Кружкова рассматривает вопрос влияния различных факторов на появление тех или иных механизмов защиты у конкретного человека. Она выделила в своих работах следующие факторы:

1. Семья. В первую очередь на человека в детском возрасте влияет его ближайшее окружение. Также, как и все знания, умения и навыки он перенимает от родителей и ближайших родственников, так же и механизмы защиты от может перенять от них. Он считывает модели поведения и учится всему, что его окружает. Подсознание его считывает и запоминает механизмы защиты, начинает их применять. Однако, не всегда так случается, что ребенок копирует механизмы у своих родителей. По одной из точек зрения психологов на данный вопрос, у детей в первые дни их жизни уже формируются механизмы защиты, которые впоследствии станут ведущими.

2. Личный опыт. Механизмы защиты могут образовываться в зависимости от того, насколько человек был удовлетворен в своих личностных потребностях (свобода, безопасность, автономия, признание, самоопределение и т.д.). Если потребности удовлетворены в должной мере, то могут возникнуть более зрелые механизмы защиты, и наоборот [40].

3. Динамические особенности психики также влияют на формирование тех или иных защитных механизмов. Например, на это может повлиять то, к какому типу темперамента относится человек. Закрытый в себе человек вряд ли изберет своим защитным механизмом юмор, хотя и это не исключено. Каждый человек – это уникальный набор свойств личности и

психики, поэтому в каждом отдельном случае совокупность всех названных факторов позволит сформировать индивидуальный набор механизмов защит.

4. Психические травмы также влияют на возникновение тех или иных механизмов личности. Данный вопрос активно изучается уже много десятилетий. К сожалению, пока он недостаточно изучен, чтобы полностью описать, при каких условиях или заболеваниях возникают конкретные механизмы. Однако, ученые сходятся во мнении, что душевные заболевания имеют большое влияние на данный вопрос [58].

Функции и структуру психологической защиты рассмотрим согласно точке зрения Л. Ю. Субботиной. Она выделяет следующие функции:

– регулятивная функция отвечает за нормализацию психического состояния человека в момент возникновения внешнего или внутреннего конфликта, сопровождаемых чувством тревоги и стресса;

– адаптивная функция позволяет человеку адаптироваться к новым условиям, которые возникли вследствие внешнего или внутреннего конфликта;

– функция избавления от тревоги позволяет человеку полностью перестать испытывать негативные эмоции и чувства [61].

В структуре психологической защиты данный автор выделяет следующие элементы:

1. Цель заключается в намерении к восстановлению внутреннего баланса личности, стабилизации ее состояния.

2. Объектом психологической защиты является то, на что направлены ее механизмы в момент достижения поставленной цели.

3. Стимул проявляется во внешнем или внутреннем конфликте, который порождает необходимость достижения поставленной цели и воздействия на имеющийся объект.

4. Локализационный статус – это внутреннее пространство психики человека, в котором непосредственно осуществляется процесс психологической защиты личности.

5. Источник напряжения – это вся та энергия, которая необходима для работы механизма защиты [16].

Л. Ю. Субботина также дает определение психологической защите, характеризуя ее по времени (защита может быть постоянной или временной), причинам возникновения необходимости использовать защитные механизмы, сложности (будет задействован один механизм или целый комплекс защиты), адекватности [61].

Н. В. Калинина – психолог, чьи работы в рамках изучения вопроса процесса психологической защиты, наиболее актуальны в настоящий момент. Она понимает психологическую защиту как «индивидуальный неповторимый комплекс различных по своей природе и функциям защитных реакций, интегративное слияние которых формирует индивидуальный защитный стиль». Он может зависеть от различных параметров, таких, как:

– креативность и стереотипизация, то есть человек либо ищет нестандартные выходы из затруднительных ситуаций, либо предпочитает использовать уже привычные способы;

– рациональность и эмоциональность, где человек либо анализирует ситуацию со всех сторон, логически подходит к ее решению, либо полностью ориентируется на чувства и эмоции в настоящий момент времени;

– автономность и нормативность, при которых человек или не зависит от других, разрабатывая свои собственные стандарты поведения, или копирует готовые нормы и правила поведения с некоторыми незначительными изменениями;

– общность и изолированность, где человек в случае возникновения внутреннего или внешнего конфликта старается взаимодействовать с

окружающими людьми, или, напротив, полностью уходит в себя и ни с кем не взаимодействует;

– целостность и диссоциированность, в рамках которых человек или имеет целостное представление о том, как ему действовать, или реагирует по ситуации, основываясь на имеющихся в арсенале тактиках;

– гибкость и ригидность, то есть наличие у человека обширного спектра разнообразных реакций на то или иное происшествие, или наличие однообразных, часто повторяющихся реакций [30].

От всех этих параметров, их взаимосвязи между собой, зависит формирование индивидуального защитного стиля, а также наличие или отсутствие конкретных защитных механизмов.

Впервые устойчивую концепцию защитных механизмов личности описал австрийский психиатр Зигмунд Фрейд. Многие психиатры, медики и психологи встретили данную теорию с энтузиазмом, и до сих пор многие ее придерживаются, хотя и не связывают ее с психоаналитическим взглядом, также присущим Фрейду.

В настоящее время под термином «защитный механизм» понимается поведенческая защитная модель, образованная с целью защитить «Я» от внутренних и внешних воздействий, порождающих тревогу [9].

Зигмунд Фрейд, а затем и его последователи выделили общие черты для всех защитных механизмов:

1. Любой защитный механизм носит бессознательный характер, то есть человек в момент, когда использует данный механизм, не понимает этого. Если человек не посвящен в тему психологии, он даже не понимает сам факт своего защитного поведения. Процесс данный происходит автоматически. Выбор механизма производится на основе того, какими механизмами человек овладел.

2. Защитный механизм всегда искажает реальность, то есть меняют представления человека об имеющихся проблемах [66].



Следует отметить, что Зигмунд Фрейд еще в самой первой работе, посвященной вопросу формирования у людей защитных механизмов, описал два способа борьбы с тревогой. Первым способом он назвал прямое взаимодействие с объектом или предметом, который эту тревогу вызывает. Это взаимодействие может проявляться, например, в виде преодоления препятствий или осознание мотивов своей деятельности и т.п. Вторым способом он как раз называл формирование защитных механизмов. Первым способом он называл более здоровым, поскольку в его рамках человек сознательно справляется с тревогой и проблемами, которые ее порождают. Во втором способе человек по сути не участвует в решении проблемы, он выстраивает защиту и скрывается за ней от всего, что его тревожит. Такой способ Фрейд называл пассивным [6].

В современной психологии данное представление переродилось в концепцию защитных стратегий и стратегий совладения со стрессом. Последние стратегии являются осознанными и рациональными. Например, человеку предстоит важное собеседование при приеме на работу. Он тревожится о нем, и для того, чтобы справиться со своей тревогой, он придумывает различные стратегии совладения со стрессом. Например, он заранее готовит ответы на возможные вопросы, или работает над своей речью и дикцией, а может быть меняет имидж так, чтобы это понравилось представителю компании. Защитные стратегии, напротив, предполагают бессознательный и нерациональный характер борьбы с тревогой. Например, тот же человек переносит собеседование на другой день, сославшись больным, или во время него пытается отвечать вопросом на вопрос, старается отшучиваться или отмалчиваться и т.п. В целом, защитные стратегии могут привести человека к довольно пагубным последствиям, ведь результатом их воздействия может быть сильная зависимость от других людей, вредных привычек, и даже могут возникать серьезные заболевания, связанные с психикой человека [37].

Классификаций механизмов психологической защиты на данный момент в психологической науке крайне много. Их различают по степени количества энергии, затрачиваемой на механизм, степени обработки внутреннего конфликта, типу возможного душевного расстройства, возникающего из-за использования того или иного механизма, способу искажения реальности или степени зависимости человека от предыдущей стадии своего личностного развития. Однако, самая первая классификация защитных механизмов возникла в трудах Анны Фрейд, которая опиралась на воззрения З. Фрейда. В своих трудах он вскользь упомянул о том, что, возможно, некоторые психологические механизмы защиты закладываются в человеке в первые дни после его рождения. Он не стал развивать эту теорию, однако в последствии эта мысль была много раз экспериментально доказана [64].

Анна Фрейд развила данную мысль, на конкретных примерах рассмотрев сложность и многообразие, а также возможные пределы применения защитных механизмов детьми. Она подчеркивала, что для защиты могут использоваться совершенно различные действия, которые ранее с данным понятием даже не связывали. Например, дети очень часто фантазируют, придумывают различные миры, сказки, а может быть рассказывают о самих себе и своей жизни. Раньше это воспринимали просто как свойство психики ребенка, но Анна Фрейд в своих трудах писала, что это также один из способов защиты от непонятного для детей окружающего мира. Поскольку они не понимают мироустройства, не могут пока получить ответы на многие вопросы, которые их интересуют, они испытывают тревогу, связанную с величиной и величием мира, а также с теми страшными моментами, которые могут их поджидать в нем в настоящем и будущем. Для того, чтобы избежать этой тревоги, они фантазируют и придумывают для себя другие миры, в которых им хорошо и спокойно. Придумывают варианты своего будущего, ничем не омраченного. Данный механизм часто встречается и у взрослых. Например, после возникшего

спора на фоне конфликта с кем-то, человек впоследствии может прокручивать состоявшийся разговор, и фантазировать другие способы его развития, придумывать для себя более острые фразы, мысленно ставить оппонента в неловкое положение. Однако, она отмечает, что фантазирование может быть частью других защитных механизмов [65].

Так, Анна Фрейд в целом называет в своей классификации следующие защитные механизмы: вытеснение, сублимация, проекция, интроекция, регрессия, изоляция, обращение в себя, реактивное образование, обращение в свою противоположность и отмена некогда бывшего. Она отметила, что данной классификацией список механизмов защит не ограничивается. Так, например, она также описывала отрицание как продолжение фантазирования, идентификацию с агрессором, идеализацию и т.д. [63]. Чуть позднее М. Кляйн к данной классификации также добавила простейшие виды защиты: проективное самоотождествление, претензию на всевластие над объектами, его расщепление и отказ от психической реальности [38].

Помимо этого, другие психологи и исследователи данного вопроса выделяют другие виды защитных механизмов. Рассмотрим их более подробно. Выделяют следующие примитивные защитные механизмы:

1. Проекция – это процесс, при котором человек проецирует желаемое на другого человека. Часто встречается в детско-родительских отношениях. Из-за внутренних конфликтов родители перекладывают недостигнутые личные цели и желания на своих детей. Например, отправляю учиться на ту специальность, которую сами не смогли освоить по тем или иным причинам. Также проекция распространяется на опыт. Поскольку человек не может всецело изучить внутренний мир другого человека, он проецирует на него свой опыт. Помимо этого, человек может проецировать на других свои страхи и переживания. Например, человек склонен к изменам и боится, что его спутник об этом узнает. Тогда он начинает подозревать его в

изменах, постоянно докучать ревностью, не давать даже повод усомниться в себе [21].

2. Интроекция – это противоположный проекции процесс, при котором человек перенимает от другого поведенческие повадки, речевые обороты, эмоции и чувства и т.д. Чаще всего это происходит с теми людьми, которые очень нравятся или близки. Для того, чтобы быть ближе, человек перенимает от своего любимого интересы, переживает с ним его страхи, подражает поведению и речи, тем самым ощущая сближение с объектом обожания. Пример интроекции можно часто увидеть в детско-родительских отношениях. Мамы зачастую отождествляют себя с детьми: «мы поели», «мы заболели» и т.п. Также и дети, в свою очередь, перенимают на себя повадки родителей, их взгляды на мир, отношение к другим людям [67].

3. Отрицание – это процесс, при котором человек полностью игнорирует любую информацию, которая вызывает страх, тревогу и другие негативные эмоции. У человека есть представление о самом себе, которые носят положительный характер. Когда его критикуют, или, когда он делает что-то, что может противоречить нормам и правилам общества, он бессознательно игнорирует любые мысли. Негативная информация в сознание не допускается. Суть отрицания в отказе воспринимать имеющуюся реальность. В самых серьезных случаях это перетекает в такое тяжелое психическое заболевание, как шизофрения, когда человек воспринимает только то, что ему нравится и то, что ему необходимо. Данный механизм защиты является примитивным, поскольку берет свое начало в детстве, когда могли сработать фразы «Если я сейчас закрою глаза, то все исчезнет», «Если я этого не вижу и не слышу, значит этого нет» и т.п. Очень часто отрицание встречается у тех людей, которые имеют серьезную зависимость или тяжелое заболевание, либо такие зависимости и заболевания наблюдаются у его близких людей [35].

4. Примитивная изоляция – это такой защитный механизм, при котором человек уходит «в себя», то есть в транс. Например, в состоянии

серьезного стресса или тревоги человек может попросту уснуть, чтобы изолировать свое сознание от переживаний. Также бывает, что человек в сознании, слушает информацию, но не слышит ее, не вникает в происходящее. Проявляется данный механизм и с помощью употребления психоактивных и алкогольных веществ [14].

5. Проективная идентификация включает в себя процессы проекции и интроекции. В таком случае человек одновременно и перенимает что-то от других людей, и также оказывает на них давление, чтобы они перенимали от него его переживания. В общении с таким человеком очень сложно распознать его истинную сущность, ведь постоянно приходится общаться с подменными механизмами.

6. Примитивная идеализация – это процесс, при котором человек идеализирует образ близкого для него человека, который может его защитить от чего-то. Для детей это зачастую их родители или что-то трансцендентное. Данный процесс проявляется чаще всего в виде веры в сверхъестественную силу, которая может оберегать, помогать и защищать [25].

7. Примитивное обесценивание – это противоположный примитивной идеализации процесс, при котором человек, напротив, обесценивает труд окружающих людей, их заботу и теплое отношение, их достижения и пр., обесценивает мир в целом.

8. Всемогущий контроль – это механизм, чаще всего встречающийся у совсем маленьких детей и младенцев. Когда им холодно, кто-то согревает их, но им кажется, что это они сами достигли тепла. То же самое с другими базовыми потребностями. У взрослых людей данный механизм проявляется только в нездоровой форме нарциссизма, когда человек приписывает себе заслуги других, во много раз увеличивая собственные заслуги [18].

9. Диссоциация – это процесс при котором подсознание запечатывает события, которые сознание человека не может пережить в данный момент времени. Например, человек испытывает какой-то страх во взрослом осознанном возрасте. Он не понимает причин этого страха, не может с ним

справиться. Однако в детстве с ним что-то произошло, что сильно травмировало его и вызвало этот страх в дальнейшем. Подсознание скрыло воспоминание об этом событии от сознания, но фобия осталась.

10. Расщепление «Я» – это защитный механизм, при котором человек делит мир на черное и белое, не беря в расчет какие-то смежные моменты, которые могут повлиять на оценку. Так, человек, например, находит для себя неприятную личность, превращает ее во врага и возлагает на него все свои успехи и неудачи. Данный механизм берет свое начало также в глубоком детстве, когда ребенок, в силу незрелости своих высших психических функций, не мог анализировать сложные системы и делил мир на хорошее и плохое [53].

Психологами выделяются следующие зрелые защиты:

1. Вытеснение или репрессия. В данном случае из сознания вытесняется все, что может причинить боль, страдания и вызвать тревогу. Проблема данного механизма в том, что все негативное не уходит в никуда, а остается в бессознательном, продолжая выдавать энергию и провоцировать тревогу.

2. Реактивное образование заключается в подмене негативного на позитивное или наоборот. Например, в детско-родительских отношениях, мать испытывает раздражение по отношению к ребенку, но она подавляет его и замещает его чрезмерной заботой и вниманием [15].

3. Сублимация. Все негативные импульсы, которые возникают у человека, преобразуются в позитивную энергию, которая приносит пользу как человеку, так и обществу. Например, чрезмерная агрессивность позволяет добиться успехов в спорте.

4. Изоляция аффекта похожа на диссоциацию, однако в данном случае из сознания уходит не все воспоминание, а только та его часть, которая была наиболее травмирующей, несла аффективный характер. Часто такой механизм встречается у людей, которые перенесли очень тяжелые переживания в жизни: прошли войну, побывали в катастрофе, пережили

тяжелую смерть близких и т.д. Также зачастую можно наблюдать данный механизм у врачей и психологов [17].

5. Регрессия – это возврат человека к детскому поведению в моменты, когда ему не хватает заботы и внимания, когда он испытывает тревогу. Например, взрослый может плакать как ребенок, выставляя свои требования. Может обижаться и упрекать близких.

6. Рационализация заключается в оправдании человеком своих или чужих неприемлемых поступков с целью избавления от тревоги. Он придает более позитивный эмоциональный окрас различным событиям, вызывающим негативные эмоции и чувства [52].

7. Смещение или транспозиция – это смена объекта воздействия. Например, человека очень злит его начальник, но он не может выместить на него гнев и злобу. Тогда он находит другого, более слабого человека (обычно из числа близких людей) и перемещает все свои негативные эмоции на него. Также может быть и с любовью. Например, при безответных чувствах или при невозможности сказать о своих чувствах, человек выплескивает их на кого-то другого, замещая свой объект влюбленности.

8. Интеллектуализация – это процесс размышления над своими тревогами и проблемами. В данном случае человек не уходит от них, а перерабатывает их с помощью мышления. Таким образом он получает ощущение контроля над собственными переживаниями [56].

9. Избегание или игнорирование – это процесс ограничения контактов с теми объектами, которые могут доставить негативные эмоции и переживания. Здесь предполагается именно физический уход от ситуации.

10. Морализация близка к рационализации, однако в данном случае человек окрашивает свои действия и поступки в морально-идеологическом плане, то есть оценивает их с точки зрения моральных ценностей, норм и правил общества, ищет оправданий [57].

11. Отыгрывание предполагает моделирование неприятной ситуации, придавая ей позитивный окрас. Например, человек может вспоминать

какой-то спор или конфликт, в котором ему не удалось проявить себя в моменте. Мысленно он повторяет этот диалог и меняет свои реплики так, чтобы они казались выигрышнее на фоне реплик оппонента. Это помогает человеку почувствовать себя более уверенным в своих силах.

12. Ирония – это избавление от внутренних и внешних конфликтов и чувства тревоги с помощью юмора или сарказма. Часто это проявление скрытой агрессии. Человек говорит то, что его тревожит, но при этом придает своим высказывания юмористический или ироничный окрас [26].

13. Ипохондрия – это процесс, при котором человек постоянно испытывает беспокойство по поводу здоровья. Таким образом, занимаясь своим здоровьем, он избегает других тревог, связанных с внутренними и внешними конфликтами.

14. Комппульсивное поведение психологи часто называют видом нехимической зависимости, поскольку данный механизм защиты предполагает, что человек постоянно повторяет какие-то действия, которые позволяют избавиться ему от тревоги. Это могут быть, например, какие-то ритуалы, компьютерные игры, секс, азартные игры, переедание или диеты и т.д. У такого механизма есть свои минусы. Все действия могут принести в моменте наслаждение и избавление от тревог, но после этого наступает дискомфорт, интенсивность и длительность которого зависит от самого действия [46].

15. Пассивная агрессия – это механизм защиты, при котором человек не может активно отвечать агрессией своему оппоненту в споре или конфликте. Это может быть связано с тем, что человек старше по званию, является начальником, сильнее и т.п. В таком случае человек высказывает свое недовольство, но в пассивной форме, не вступая в открытый конфликт.

16. Альтруизм – это механизм, при котором человек избавляется от собственных переживаний путем заботы об окружающих людях и мире в целом, об обществе. Такие люди как бы отдают себя в жертву, за счет чего



чувствуют себя удовлетворенно и избавляются от негативных эмоций и чувств. Все их действия направлены на достижение общего блага [29].

17. Компенсация – это процесс, при котором человек замещает свои реальные и выдуманные недостатки чем-то другим. Например, человек с инвалидностью будет заниматься активно спортом, слепой человек будет играть на музыкальных инструментах и т.д.

18. Предвосхищение – это моделирование четкого плана действий для того, чтобы избежать возможных негативных ситуаций и проявлений. Такие люди постоянно все планируют и предусматривают. Таким образом, они чувствуют себя уверенными в своем будущем и себе [69].

Таким образом, психологическая защита – это система индивидуальных механизмов защиты, которые направлены на борьбу с внешними и внутренними конфликтами личности, избавление ее от негативных чувств и эмоций. Она помогает человеку переживать травмирующие события с минимальным вредом для себя, но может быть и опасна. Все зависит от личности каждого отдельного человека, его индивидуальных особенностей и личностных характеристик.

## 1.2 Направления деятельности педагога-психолога по формированию основ психологической защиты у младших школьников

Младший школьный возраст – это период, когда ребенок обучается в начальной школе. Он может протекать с 6 до 11 лет (варьируется в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей личности конкретного ребенка). Данный возраст знаменуется одним из важнейших периодов в жизни каждого человека – поступлением в школу, а также сопровождается кризисом 6–7 лет, связанным с переходом из дошкольного образовательного учреждения в общеобразовательную школу [33]. С приходом в первый класс младший школьник сталкивается со множеством трудностей, проходит период адаптации к новым условиям. Во-первых, для него меняется распорядок дня, основные правила и нормы поведения. Также

он попадает в новый социальный круг. Некоторые одноклассники могут быть из одного детского сада, или с подготовительных курсов, но все-равно социум обновляется, как и социальные роли [8].

Благодаря тому, что происходит активное перестроение внешних условий, внутренние аспекты личности также претерпевают изменения. Ведущий вид деятельности сменяется с игрового на учебный. Вместе с тем начинается активное развитие познавательных психических процессов, развивается их произвольность [45]. Младшие школьники учатся управлять собой, своим поведением, речью, телом, контролировать свои эмоции и чувства, оценивать себя и окружающих. В их жизни появляется новый взрослый человек, который становится авторитетом – первый учитель, на которого обучающиеся равняются, берут пример [13].

В данный период происходит активное физическое развитие органов, укрепление позвоночника и костей. В связи с этим особое внимание при планировании образовательного процесса начальной школы уделяют вопросу создания здоровьесберегающих условий в классе и школе, следят за осанкой обучающихся, использованием информационных технологий в объеме, не превышающем норму [11]. На каждом уроке предполагается проведение как минимум одной физкультминутки. Время уроков для первоклассников сокращается, учитывая их возрастные особенности и утомляемость [28].

Технологии, методы, приемы, формы и средства обучения направлены на то, чтобы постоянно менять вид деятельности, формировать познавательный интерес и активность, развивать различные универсальные учебные действия, необходимые для успешного освоения программы начальной школы и дальнейшего обучения [41].

Также происходит развитие личности младшего школьника. С течением времени у каждого обучающегося начинает выстраиваться своя система взглядов на различные вопросы, формируется свое мнение. Детская любознательность приводит к постоянному поиску интересной

информации, ее переработке и усвоению. Младшие школьники учатся основным социальным навыкам, пробуют общаться в различных ключах с окружающими людьми, узнают нормы и правила поведения в обществе, моральные и этические нормы поведения [44].

Весь период начальной школы не прекращается всестороннее развитие личности обучающихся. Наряду с позитивными моментами также могут появиться и негативные. В классном социуме могут возникать различные конфликты, также они могут возникнуть с учителями или родителями. Поскольку младшие школьники только учатся контролировать свое поведение, эмоции и чувства, то зачастую они не могут совладать с собой, что приводит к неприятным ситуациям [42].

Еще одной трудностью является дезадаптация, когда обучающийся не может привыкнуть к школе, перестроиться под новые реалии. Также крайне часто возникают множественные проблемы в детско-родительских отношениях, что влияет на формирование личности в целом [31].

Все эти трудности, с которыми сталкивается младший школьник, ввиду несформированности его психики, непременно ведут к негативным эмоциям и чувствам: злости, стрессу, тревоге, стыду, раздражению и т.п. Для того, чтобы справляться с ними, ребенку необходимо овладеть механизмами психологической защиты, причем в идеале овладеть не примитивными, а зрелыми механизмами, которые бы позволили справляться с внешними и внутренними конфликтами более эффективно [24].

В целом, с раннего детства примитивные механизмы в обучающихся уже заложены. Наиболее часто встречается механизм отрицания, фантазирования, диссоциации и проекции. Поскольку механизмы эти протекают бессознательно, а психика, как уже было сказано выше, еще не сформирована, обучающиеся не могут в полной мере справиться со своими чувствами и эмоциями, окончательно их подавить [32].

Помимо этого, в детском возрасте люди более эмоциональны и чувствительны, поэтому негативные проявления могут возникать много раз

за день, а также иметь длительный характер, который ни в коем случае нельзя допускать, иначе возникнут пагубные последствия (деструктивное поведение, серьезная дезадаптация к обществу, проблемы психологического и психического характера, проблемы со здоровьем, вредные привычки и т.п.) [43].

В общеобразовательной школе вопросами просвещения, связанными с психологией, в том числе с психологическими механизмами защиты, занимается педагог-психолог. Это должна быть систематическая и целенаправленная деятельность с применением разнообразных технологий, методов, форм, приемов и средств. При планировании данной деятельности должны быть учтены возрастные и индивидуальные особенности младших школьников, их психологические проблемы и потребности, уровень их просвещенности по различным вопросам, связанных с развитием их психики и личности [36].

Деятельность педагога-психолога по формированию основ психологической защиты у младших школьников предполагает согласованную работу со всеми участниками образовательного процесса, то есть с обучающимися, педагогами, администрацией школы, а также родителями обучающихся, как внешней стороной. Основным субъектом воздействия всегда остается обучающийся. Остальные участники вовлекаются в процесс для того, чтобы также со своей стороны воздействовать на обучающихся [55].

Педагог-психолог просвещает их по теоретическим вопросам, связанным с обозначенной проблемой, консультирует о всевозможных методах и приемах, которые можно использовать в рамках осуществления цели. Он также организует различные мероприятия разного уровня (класс, параллель классов, школа, районное или городское мероприятие), целью которых является, с одной стороны, просвещение всех участников по вопросам психологической защиты личности, и с другой стороны, формирование ее основ [48].

Одним из важнейших аспектов работы педагога-психолога, без которого работа не будет результативной, это учет возрастных и индивидуальных особенностей каждого младшего школьника. Конечно, он часто проводит групповые консультации или беседы, где дает общий теоретический материал, организует деятельность для получения умений, навыков и опыта [1].

Но также ему необходимо работать индивидуально с отдельными обучающимися, так как у каждого из них формируется свой запрос в данной области. У кого-то механизмы защиты очень примитивные, и необходимо познакомить их с более зрелыми механизмами. У кого-то механизмы работают неправильно, так что нужно скорректировать этот момент. У кого-то механизмов мало, и они работают не так эффективно, как могли бы. Для каждого отдельного случая необходимо собрать анамнез, продиагностировать личность по разным параметрам, выяснить возможные причины появления того или иного механизма, а затем составить план коррекции имеющихся проблем [62].

В своей работе педагог-психолог придерживается следующих принципов:

1. Принцип конфиденциальности предполагает, что все, что происходит в кабинете у педагога-психолога при индивидуальных или групповых консультациях, за его пределы не выносится. Если обучающийся доверяет педагогу-психологу свои личностные переживания по поводу одноклассников, учителей или родителей, то педагог-психолог не может передавать данную информацию кому-либо. Имеющиеся проблемы решаются таким образом, чтобы не было понятно, что это проблема конкретного младшего школьника. Например, таковой пожаловался на отсутствие внимания со стороны родителей. Психолог может собрать родительское собрание, на котором провести беседу о том, как важно уделять детям достаточное количество внимания, и как это влияет на их личности и здоровье психики [55].

2. Принцип этической правомочности предполагает, что вся деятельность педагога-психолога должна соответствовать этическому кодексу. Ни в каком взаимодействии с участниками образовательного процесса он не должен переходить на личности, использовать некорректные и неуместные формулировки. Данный принцип тесно связан с принципом конфиденциальности, ведь в этический кодекс входит в том числе пункт о неразглашении информации, полученной от любых участников образовательного процесса [39].

3. Принцип сотрудничества предполагает, что педагог-психолог выстраивает такую структуру взаимодействия между участниками образовательного процесса, при которой все с друг другом сотрудничают, работают во благо себя и остальных. Например, когда проводятся беседы с родителями, то акцентируется внимание на том, что целью данной беседы в первую очередь является не просвещение о вопросах, связанных с психологией младших школьников, а помощь обучающимся в решении их психологических проблем, в адаптации к обучению в школе и т.п. [3].

4. Принцип личной и профессиональной ответственности несет в себе понимание педагогом-психологом того, что все его действия влияют на психику младшего школьника, его мировосприятие, его личность. Педагог-психолог должен в каждом индивидуальном случае подбирать такие методы, приемы и средства, которые не нанесут вреда младшим школьникам, а наоборот, помогут в решении тех или иных задач. Именно поэтому так важно учитывать возрастные, психофизиологические и индивидуальные особенности, чтобы не сделать ситуацию хуже. В индивидуальной работе с родителями также важно учитывать их личностные особенности, устоявшийся семейный уклад, ценности и традиции, нормы поведения [1].

5. Принцип компетентности предполагает, что педагог-психолог имеет необходимый набор знаний, умений, навыков, опыта и компетенций, необходимый для осуществления деятельности по формированию основ

психологической защиты младших школьников. Для этого, в первую очередь, у него должно быть законченное высшее образование по направлению «Психология», или смежным с ним направлениям. Также он должен раз в несколько лет проходить курсы повышения квалификации по вопросам, связанным с основными аспектами работы педагога-психолога. Также он должен постоянно саморазвиваться в своей профессии, узнавать новые тенденции в мире психологии, использовать различные методы, приемы, формы и средства работы с обучающимися и другими участниками образовательного процесса. Все это позволит обладать необходимым уровнем подготовки к оказанию помощи по оговоренной проблеме [61].

6. Принцип морально-позитивного эффекта профессиональных действий тесно связан с принципом личной и профессиональной ответственности. Данный принцип отвечает за то, что все действия педагога-психолога должны иметь позитивный эффект [3].

Реализация данных принципов позволяет в работе педагога-психолога обеспечить следующие аспекты:

- сохранение доверия между педагогом-психологом и всеми участниками образовательного процесса;
- все профессиональные задачи и проблемы будут решаться с учетом этическим норм, не выходя за рамки приемлемого;
- укоренение позитивного представления о профессии педагога-психолога и его деятельности в конкретной школе со стороны всех участников образовательного процесса;
- защиту обучающихся и других участников образовательного процесса, которые обратились за профессиональной психологической помощью;
- достижение высоких результатов коррекционной деятельности [49].

Выделим теперь два основных направления работы педагога-психолога по вопросу формирования основ психологической защиты у детей младшего школьного возраста.

1. Психологическое сопровождение учебной деятельности – это направление деятельности педагога-психолога, которое позволяет обеспечить формирование основ психологической защиты в рамках учебного процесса посредством внедрения в него некоторых элементов. Например, это могут быть локальные элементы: упражнения и задания, связанные с конкретной предметной областью, но и включающие в себя моменты просвещения и получения умений и навыков психологической защиты. Также это может быть более глобальное направление – участие в разработке программы курса внеурочной деятельности по формированию основ психологической защиты младших школьников [54].

Также данной направление отвечает за то, чтобы просвещать педагогов по вопросу учета индивидуальных особенностей младших школьников. Здесь же предполагается просвещение самих учителей по вопросам, связанным с формированием механизмов психологической защиты обучающихся. Также предполагается оказание помощи другим участникам образовательного процесса – родителям и администрации школы. Все это может происходить в различных формах – индивидуальное или групповое консультирование, беседы с родителями, участие в классных часах, общие собрания совместно с учителями и администрацией, с учителями и родителями, со всеми вместе и т.д. [55].

Реализация данного направления в рамках работы с обучающимися предполагает сопровождение их учебной деятельности, помощь в достижении личностных, метапредметных и предметных результатов, развитием познавательной, мотивационной и эмоционально-волевой сфер личности, развитие психических познавательных процессов, обучение управлению данными процессами. Также данное направление предполагает консультирование по различным вопросам, связанным с психологическими механизмами личности и теми аспектами, которые влияют на их формирование. При необходимости педагог-психолог в рамках данного



направления также участвуют в разработке индивидуального образовательного маршрута для обучающегося [61].

В работе с родителями реализация данного направления предполагает просвещение по теоретическим вопросам, связанным с формированием механизмов психологической защиты у младших школьников и взрослых, а также о смежных с данным процессом аспектах (развитие психических познавательных процессов, различных сфер личности, достижением планируемых результатов образования и т.д.). При необходимости педагог-психолог консультирует родителей по имеющимся в семье проблемам, выбору индивидуального образовательного маршрута, выбору системы обучения или образовательного учреждения, и многим другим вопросам, касающимся учебного процесса [39].

Работа с учителями в рамках реализации данного направления предполагает также просвещение по вопросам, связанным с формированием механизмов психологической защиты у младших школьников, достижению ими планируемых результатов, развития психических познавательных процессов и т.д., то есть по тем вопросам, которые напрямую или косвенно относятся к обсуждаемой проблеме.

Также педагог-психолог может оказывать помощь и поддержку в вопросах, связанных с планированием учебного процесса, разработкой программ, подбором различных заданий, упражнений и игр, методов, приемов, форм и средств обучения. Также педагог-психолог консультирует учителей в случаях возникновения трудностей с тем или иным обучающимся, помогают продиагностировать имеющиеся проблемы, выработать план грамотной коррекции, сами активно участвуют в этой коррекции [49].

В работе с администрацией в рамках реализации данного направления предполагается также просвещение по всем вышеупомянутым вопросам, а также планирование мероприятий, необходимых для осуществления плана коррекционных действий. Педагог-психолог отчитывается перед

администрацией о результатах своей работы, об имеющихся в образовательном учреждении проблемах, касающихся учебной деятельности. Он также участвует в разработке планов и программ, если необходимо включение туда мероприятий по формированию основ психологической защиты младших школьников [1].

2. Психологическое сопровождение воспитательной и развивающей деятельности – это направление, в рамках которого ведется наибольшая часть работы по формированию механизмов психологической защиты у детей младшего школьного возраста, поскольку оно включает в себя внеурочную деятельность, где намного больше возможностей для осуществления поставленных целей в данном направлении. Данное направление позволяет педагогу-психологу принимать участие во всестороннем развитии личности, воспитании положительных качеств, развитии социальных умений и навыков, формированию системы взглядов, установок и ценностей каждого обучающегося, профилактике и коррекции девиантного поведения и других негативных проявлений [55].

Работа с обучающимися в рамках реализации данного направления предполагает формирование системы ценностей и установок, построение целостной картины мира, развитие адекватной самооценки, навыков саморегуляции, помощь в освоении социальных ролей, в получении навыков общения и взаимодействия с социумом, диагностика, профилактика и коррекция различных форм девиантного поведения, поддержание здорового образа жизни и т.д. [39].

Работа с родителями предполагает повышение компетентности родителей в вопросах, связанных со всесторонним развитием личности младших школьников, их психологического устройства, возможностей из психического здоровья. Также консультирование по возникающим в семье проблемам, теоретическое просвещение о психологическом здоровом и благоприятном климате в семье, о грамотном устройстве детско-родительских отношений, о способах взаимодействия с ребенком,

вопросах, связанных с девиантными проявлениями, вредными привычками, зависимостями и т.д. [3].

Работа с педагогами предполагает просвещение по вопросам всестороннего развития личности, участие в разработке программ курсов внеурочной деятельности, связанных с формированием основ психологической защиты младших школьников. Также подбор диагностических материалов, упражнений, игры и заданий различных методов, приемов, форм и средств, которые могут быть наиболее результативными при достижении поставленной цели. Решение индивидуальных проблем, возникающих в общении обучающихся и учителей. Помощь в адаптации младших школьников к обучению в школе [54].

Работа с администрацией школы предполагает также просвещение по вопросам всестороннего развития личности обучающихся, планирование необходимых мероприятий, участие в разработке документации, связанной с формированием механизмов психологической защиты и смежных с этим вопросом аспектов [51].

Таким образом, вопросами формирования основ психологической защиты у детей младшего школьного возраста занимается педагог-психолог, который одновременно ведет работу со всеми участниками образовательного процесса: обучающимися, педагогами, родителями и администрацией. Он придерживается в своей работе конкретных принципов, которые позволяют создать доверительные отношения между ним и другими участниками образовательного процесса, и достичь наибольшей результативности в достижении поставленной цели.

Также свою работу по данному вопросу он ведет в двух направлениях – это психологическое сопровождение учебной деятельности и психологическое сопровождение воспитательной и развивающей деятельности. От того, насколько педагог-психолог квалифицирован, насколько он компетентен в исследуемом вопросе, насколько эффективно ему удалось выстроить работу со всеми участниками образовательного

процесса, от выбранных форм, приемов, методов и средств зависит достижение поставленной цели на высоком уровне.

### Выводы по 1 главе

Таким образом, изучив теоретические основы адаптации первоклассников к обучению в школе, мы можем сделать следующие выводы:

1. Психологическая защита – это система индивидуальных механизмов защиты, которые направлены на борьбу с внешними и внутренними конфликтами личности, избавление ее от негативных чувств и эмоций.

2. Современные представления о позитивной психологической защите предполагают наличие у нее следующих параметров: гибкость (возможность психики в различных ситуациях использовать разные механизмы защиты), адекватность (способность человека анализировать свои защитные реакции, обсуждать их) и зрелость (применяемые механизмы не носят инфантильный характер).

3. Механизмы защиты бывают примитивные: проекция (проецирование желаемого на другой субъект), интроекция (перенимание от другого субъекта поведенческих повадок, речевых оборотов, повадок и т.п., подражание ему), отрицание (игнорирование любой информации, вызывающей негативные эмоции и чувства), примитивная изоляция (уход от имеющихся проблем в безопасное место мысленно), проективная идентификация (оказание давления на субъект с целью переноса на него своих негативных эмоций и чувств), примитивная идеализация (придание субъекту значимых для личности качеств с целью создания защитника), примитивное обесценивание (игнорирование позитивного к себе отношения, достижений окружающих людей, мира в целом), всемогущий контроль (многократное увеличение значимости собственных заслуг, приписывание чужих действий и заслуг себе), диссоциация (запечатывание

событий, с которыми психика человека справиться не в состоянии), расщепление «Я» (деление событий и людей на строго на плохое и хорошее). Данная группа механизмов защиты наиболее часто встречается у детей младшего школьного возраста.

Также выделяются зрелые механизмы психологической защиты: вытеснение (репрессия), реактивное образование, сублимация, изоляция аффекта, регрессия, рационализация, смещение (транспозиция), интеллектуализация, избегание (игнорирование), морализация, отыгрывание, ирония.

4. Выделяют два направления деятельности педагога-психолога по формированию основ психологической защиты младших школьников: психологическое сопровождение учебной деятельности и психологическое сопровождение воспитательной и развивающей деятельности. Первое предполагает решение вопросов, связанных с проблемой исследования, в рамках урочной деятельности, а также в рамках всего, что связано с обучением. Второе направление рассматривает аспекты всестороннего развития личности, затрагивая внеурочную и внешкольную деятельность, взаимоотношения между субъектами образовательного процесса, в том числе с родителями.

5. Педагог-психолог в своей деятельности по формированию основ психологической защиты должен придерживаться следующих принципов:

– принцип конфиденциальности (происходящее в кабинете у педагога-психолога при индивидуальных или групповых консультациях, за его пределы не выносятся);

– принцип этической правомочности (деятельность педагога-психолога должна соответствовать этическому кодексу);

– принцип сотрудничества (выстраивание такой структуры взаимодействия между участниками образовательного процесса, при которой все сотрудничают, работают во благо себя и остальных);

– принцип личной и профессиональной ответственности (все действия влияют на психику младшего школьника, его мировосприятие и личность);

– принцип компетентности (педагог-психолог имеет необходимый набор знаний, умений, навыков, опыта и компетенций для осуществления своей деятельности);

– принцип морально-позитивного эффекта профессиональных действий (все действия педагога-психолога должны иметь позитивный эффект).

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРЕДПРОЕКТНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ И ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА

### 2.1 Цель, задачи и содержание предпроектного исследования

Наше предпроектное исследование проводилось на базе одной из школ города Челябинска. В нем приняли участие обучающиеся третьих классов в количестве 79 человек, и обучающиеся четвертых классов в количестве 83 человек. Возраст младших школьников, задействованных в исследовании, варьируется от 9 до 11 лет.

Из беседы со школьным педагогом-психологом нам удалось узнать, что с данными классами целенаправленная работа по формированию основ психологической защиты не ведется. Данный аспект встречается в программах психолого-педагогического сопровождения как составляющая часть, однако не является ведущей целью. Поскольку по данному вопросу не возникало проблем, педагогом-психологом не проводились диагностические мероприятия по выявлению сформированности различных механизмов психологической защиты личности.

Целью констатирующего этапа исследования является выявления сформированности психологических защитных механизмов у младших школьников.

Задачами нашего исследования являются следующие:

1. Подбор диагностического инструментария для выявления сформированности психологических механизмов защиты личности у младших школьников.

2. Проведение подобранных методик в выбранных классах.

3. Анализ полученных результатов, качественно-количественный анализ.

4. Проведение анализа существующих программ формирования основ психологической защиты у младших школьников.

5. Разработка программы психолого-педагогического сопровождения младших школьников «Я не боюсь» и дорожной карты ее реализации.

В рамках нашего исследования нами была подобрана и использована «Методика измерения психологической защиты» (МИПЗ), авторами которой являются Е. Р. Пилюгина и Р. Ф. Сулейманов [47].

Данная методика включает в себя четыре группы, в каждой из которых пять психологических механизмов защиты:

1. Психотические: диссоциация, регрессия, ипохондрия, изоляция и вытеснение.

2. Инфантильные: замещение/перенос, проекция, компульсивное поведение, пассивная агрессия, отрицание.

3. Невротические: рационализация, избегание, реактивное образование, компенсация, всемогущественный контроль.

4. Адаптивные: сублимация, альтруизм, подавление, предвосхищение, юмор.

Также данная методика содержит пять вопросов из шкалы выявления лжи, которая позволяет исключить ответы тех обучающихся, которые заведомо нечестно отвечали на поставленные вопросы, влияя на свой конечный результат [2].

Полное описание выбранной методики представлено в приложении 1. Для каждого отдельного психологического механизма может быть выявлен определенный уровень. Высокий уровень сформированности конкретного механизма психологической защиты свидетельствует о том, что у младшего школьника данный механизм часто проявляется и хорошо сформирован.

Средний уровень свидетельствует о том, что конкретный механизм проявляется время от времени в специфических ситуациях, требующих иной реакции, чем могут дать ведущие механизмы, сформированные на высоком уровне. Также средний уровень может быть сформирован и у ведущих механизмов, но отличать их неполноценностью (чаще всего так



происходит в детском возрасте или при наличии большого количества постоянно используемых механизмов).

Низкий уровень свидетельствует о том, что данный механизм психологической защиты только в начале пути своего формирования. Он практически не используется, но у него есть потенциал к развитию в дальнейшем (при возникновении необходимых условий).

## 2.2 Результаты предпроектного исследования и их интерпретация

При анализе полученных результатов выявления уровней сформированности отдельных механизмов психологической защиты у младших школьников, нами были получены весьма неоднозначные результаты.

В первую очередь отметим, что анализ результатов шкалы на выявление лжи позволил исключить из выборки трех человек, которые набрали большое количество баллов в ней. Таким образом, итоговая выборка составила 159 человек. Полученные в ходе исследования результаты в сжатом виде представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования уровня сформированности отдельных механизмов психологической защиты у младших школьников 3–4 классов

№ п/п	Механизм защиты	Высокий уровень, чел.	%	Средний уровень, чел.	%	Низкий уровень, чел.	%
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Диссоциация	0	0	1	0,63	3	1,89
2	Регрессия	2	6	4	2,52	5	3,14
3	Ипохондрия	3	9	9	5,66	4	2,52
4	Изоляция	3	9	6	3,77	6	3,77
5	Вытеснение	1	3	3	1,89	5	3,14
6	Замещение/перенос	2	6	7	4,4	15	9,43
7	Проекция	1	4	11	6,92	22	13,84
8	Компульсивное поведение	4	12	38	23,9	19	11,95
9	Пассивная агрессия	3	6	6	3,77	21	13,21

*Продолжение таблицы 3*

1	2	3	4	5	6	7	8
10	Отрицание	9	28	62	38,99	31	19,5
11	Рационализация	1	3	3	1,89	3	1,89
12	Избегание	3	9	5	3,14	9	5,66
13	Реактивное образование	0	0	0	0	1	0,63
14	Компенсация	1	3	2	1,26	4	2,52
15	Всемогущий контроль	0	0	1	0,63	2	1,26
16	Сублимация	0	0	0	0	2	1,26
17	Альтруизм	0	0	0	0	1	0,63
18	Подавление	0	0	1	0,63	3	1,89
19	Предвосхищение	0	0	0	0	1	0,63
20	Юмор	0	0	0	0	2	1,26

Поскольку у каждого человека формируется своя индивидуальная система из различных механизмов психологической защиты личности, мы не можем распределить всех обучающихся четко по конкретным механизмам. Однако, мы выделили для каждого младшего школьника ведущие механизмы по различным уровням. Например, у Димы П. сформирован высокий уровень механизма защиты «отрицание», средний уровень наиболее сильно проявляется в механизме защиты «регрессия», а низкий уровень наиболее проявляется в механизме защиты «изоляция». Все остальные механизмы, которые встречаются у данного младшего школьника, нами были исключены из итоговых результатов с целью выявления наиболее часто встречающихся механизмов психологической защиты личности. Отметим, что высокий уровень был выявлен только у 33 обучающихся, что составляет 21 % от общего количества испытуемых.

Наиболее частым сформированным механизмом защиты на высоком уровне у младших школьников оказался механизм «отрицание». Он был выявлен у 9 обучающихся из 33, набравших высокий уровень, что от общего

количества испытуемых составляет 6 %. Данный механизм входит в группу инфантильных, так что выявление его в роли ведущего механизма в выборке вполне оправдано возрастными особенностями обучающихся.

Для наглядности представим полученные результаты по высокому уровню сформированности механизмов психологической защиты (рисунок 1).

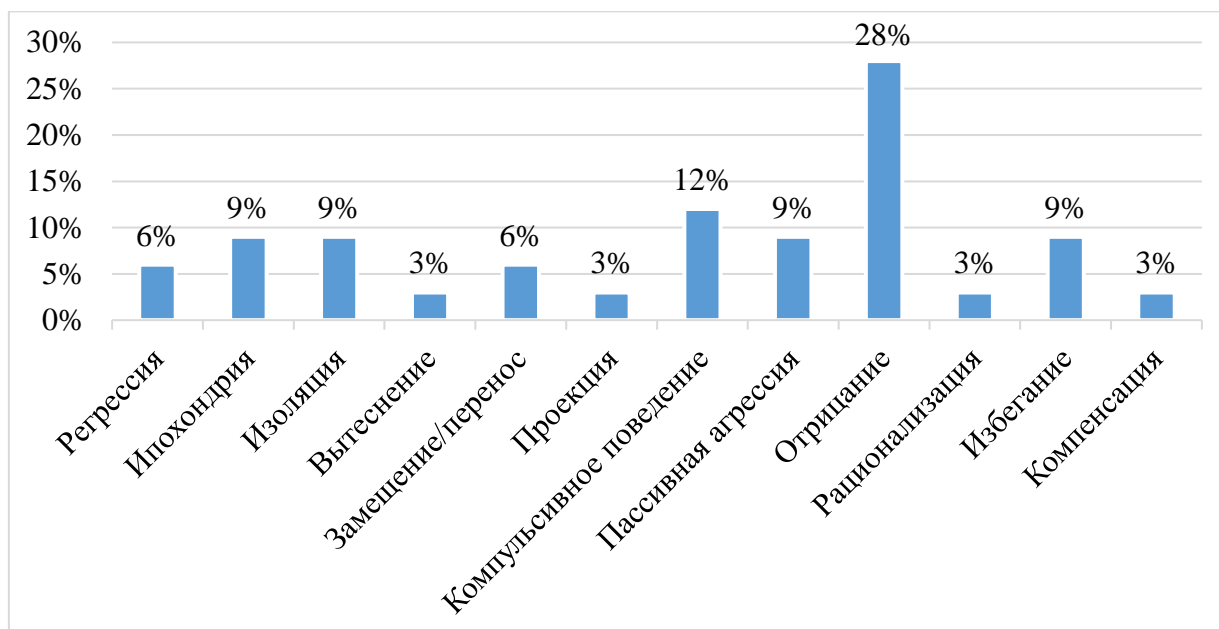


Рисунок 1 – Результаты методики измерения психологической защиты по высокому уровню

Поскольку баллы данных испытуемых оказались достаточно высоки, шкала лжи не показала положительных результатов, а механизм защиты с высоким показателем был выявлен только один, то мы можем утверждать, что данный механизм у них является ведущим и сформированным на достаточном уровне. Почти треть младших школьников применяет механизм психологической защиты «отрицание», а свыше 10 % – «компульсивное поведение». Оба эти механизма относятся к группе «инфантильные», что не является плохим результатом, однако многие психологи и исследователи данной проблемы отмечают, что наилучшими механизмами являются те, которые входят в группу адаптивных: сублимация, альтруизм, подавление, предвосхищение и юмор. Как видно из результатов, ни у кого у младших школьников они не сформированы на высоком уровне.

У остальных обучающихся выявить ведущий механизм психологической защиты не удалось. Их результаты распределились по разным механизмам на средних и низких уровнях. Причем отметим, что и у остальных младших школьников в наименьшей степени выявлены механизмы психологической защиты, относящиеся к группе «адаптивные».

Для наглядности представим полученные результаты по среднему и низкому уровням сформированности механизмов психологической защиты (рисунки 2 и 3).

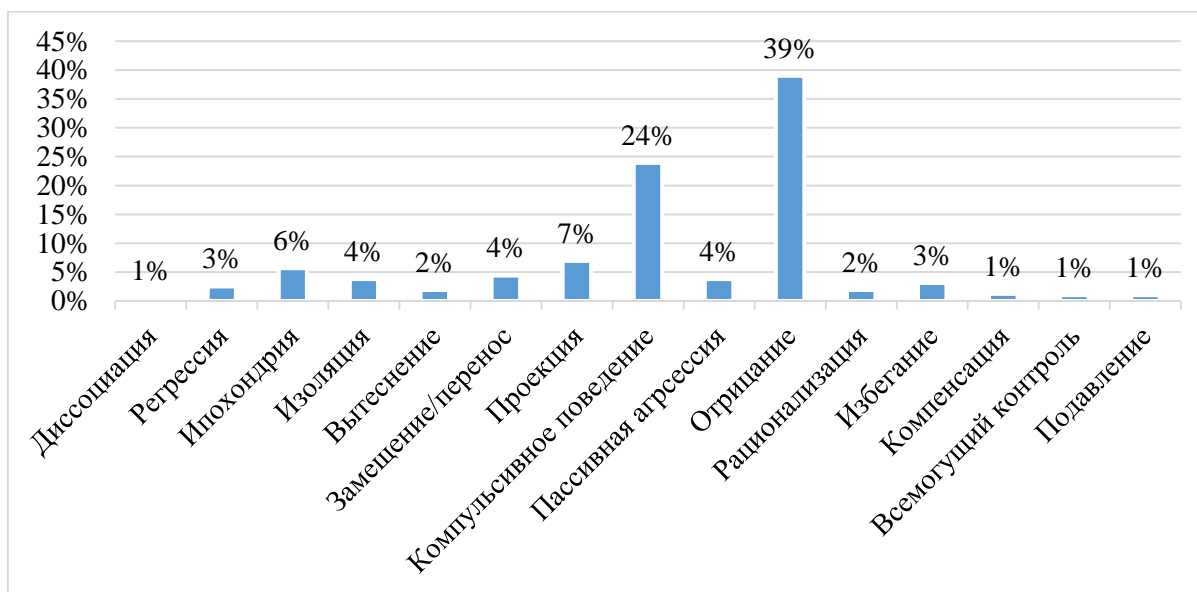


Рисунок 2 – Результаты методики измерения психологической защиты по среднему уровню

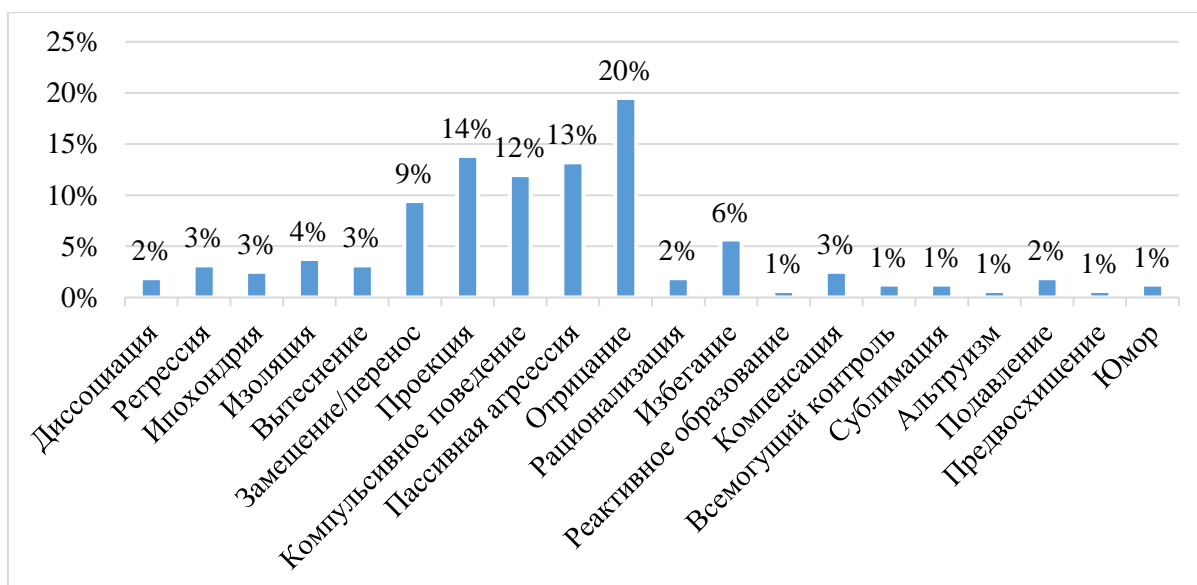


Рисунок 3 – Результаты методики измерения психологической защиты по низкому уровню

На среднем уровне механизм защиты «отрицание» сформирован практически у 40 % обучающихся, а также лидирует механизм «компульсивное поведение», который выявлен у четверти обучающихся. Оба эти механизма относятся к инфантильным. Отметим, что некоторые механизмы выявлены единично, а из группы «адаптивные» выявлен «всемогущий контроль» и «подавление» – по одному человеку соответственно.

На низком уровне преобладающими оказались механизмы «отрицание» (20 %), «проекция» (14 %), «пассивная агрессия» (13 %), «компульсивное поведение» (12 %) и «замещение/перенос» (9 %). Все перечисленные механизмы относятся к группе «инфантильные». Так, можно сделать вывод о том, что у большинства испытуемых сформированы и применяются те механизмы, которые соответствуют их возрастным особенностям.

Все полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что работа по формированию основ психологической защиты ведется, однако данный процесс недостаточно результативен, поскольку у подавляющего большинства (80 % обучающихся) не выявлен ведущий механизм психологической защиты, при этом преобладают у всех младших школьников механизмы из группы «инфантильные», что говорит об их неумении зрело справляться с возникающими проблемами. Приоритетным направлением работы в данных классах является знакомство обучающихся с адаптивными защитными механизмами, формирование умений их применения в стрессовых и конфликтных ситуациях, проведение целенаправленной и систематической работы по повышению уровня владения адаптивными механизмами защиты.

На основе полученных результатов в дальнейшем нами планируется разработка программы психолого-педагогического сопровождения младших школьников по формированию основ психологической защиты личности.

## 2.3 Программа психолого-педагогического сопровождения младших школьников «Я не боюсь»

Перед началом разработки собственной программы, мы провели поиск и анализ существующих программ на сайтах образовательных организаций. В первую очередь отметим, что нами не было найдено программ, которые были бы напрямую направлены на формирование основ психологической защиты или формирование защитных механизмов личности. В существующих программах по формированию психологического здоровья или безопасности младших школьников данный вопрос включен эпизодически, ему посвящен один или несколько разделов. Далее приведем анализ трех программ, которые наиболее близки к теме нашего исследования. Критерии их анализа включают следующие аспекты:

- целевая аудитория;
- продолжительность программы;
- тематические блоки;
- диагностический инструментарий;
- формы и методы организации деятельности.

1. Коррекционно-развивающая программа «Формирование и профилактика психологической безопасности у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста», автором которой является Н. Л. Киселева, может быть реализована в любом классе начальной школы, а также в дошкольной образовательной организации, предполагает работу не только с детьми, но также с педагогами и родителями (отдельно с каждой категорией субъектов образовательных отношений). Рассчитана на проведение 14 занятий с детьми (по 30 минут), 13 занятий с родителями и 14 встреч с педагогами.

Тематические блоки в программе не представлены, вся деятельность в целом направлена на изучение эмоциональной сферы ребенка, где отдельно формированию основ психологической защиты отводится

небольшая роль (в рамках некоторых занятий встречаются упражнения, направленные на изучение способов преодоления внутренних и внешних конфликтов).

Диагностический инструментарий в программе представлен довольно обширный, однако по большей части он направлен на выявление уровня тревожности, типа темперамента, уровня самооценки, особенностей взаимоотношений внутри семьи. Программа не предполагает выявление ведущих защитных механизмов или других аспектов, связанных с темой нашего исследования.

Данная программа предполагает реализацию занятий в групповой форме по 8–10 человек с использованием таких методов, как: игры, беседа, проигрывание ситуаций, психогимнастика, упражнения на самосознание, изо-, музо- и танцевальная терапия.

Таким образом, данная программа не подходит именно для формирования основ психологической защиты или защитных механизмов личности, так как имеет более общий характер, данные темы затрагивает лишь частично, не ставя своей целью решение данной проблемы.

2. Рабочая программа формирования психологического здоровья у младших школьников, автором которой является Е. С. Плотникова, разработана на основе учебно-методического пособия О. В. Хухлаевой для 3 класса общеобразовательной школы. Включает в себя 34 занятия продолжительностью 40–45 минут.

Данная программа включает такие тематические блоки, как: «Мои силы, мои возможности» и «Я расту, я изменяюсь». Содержание первого блока направлено на изучение сильных и слабых сторон личности младшего школьника, его способностей и задатков, в том числе тех личностных качеств, которые позволяют справляться с различными внутренними и внешними конфликтами. Второй блок направлен на то, чтобы проанализировать возрастные особенности младших школьников, узнать о том, что такое познавательные психические процессы.

Диагностический инструментарий в программе не представлен. В рамках ее реализации предлагается использовать групповые или коллективные формы организации деятельности, а также следующие методы и приемы: ролевые и психогимнастические игры, обсуждение, направленное рисование, релаксация, дыхательные техники, визуально-кинестетические техники.

Таким образом, данная программа также не ставит перед собой цель сформировать именно психологические механизмы, а лишь затрагивает данную проблему частично. Минусом данной программы является то, что она не предполагает проведения каких-либо диагностических мероприятий, не учитывает возрастные и индивидуальные особенности младших школьников, имеет общий характер.

3. Психокоррекционная программа для младших школьников с низким социометрическим статусом, автором которой является А. П. Королева, разработана для обучающихся 2–3 классов и имеет своей целью непосредственно диагностику проявлений видов психологической защиты и коррекционную работу в данном направлении. Программа рассчитана на 34 занятия во втором классе и 34 занятия в 3 классе продолжительность в 40–45 минут. Также данная программа предполагает частичное участие в ней родителей с целью коррекции детско-родительских отношений, влияющих на становление тех или иных психологических механизмов защиты.

Программа включает диагностический блок, в рамках которого проводятся все необходимые исследования для начала реализации основного содержания программы; основной блок, в котором непосредственно реализуется вся деятельность по коррекции проявления тех или иных защитных механизмов; заключительный блок, в котором снова проводятся диагностические мероприятия и подводятся итоги проделанной работы.



Диагностический инструментарий включает социометрический опрос, выявление видов психологической защиты (И. М. Никольская и Р. М. Грановская), детский вариант многофакторного личностного опросника Кеттелла. Так, мы видим, что в данной программе целенаправленно проводится диагностика защитных механизмов личности у младших школьников.

Данная программа предполагает использование групповых и коллективных форм организации деятельности, а также таких методов, как беседа, дискуссия, лекция, ролевая игра, психокоррекция, изотерапия, дыхательные гимнастики, релаксация, тренинг, упражнения, решение проблемных ситуаций.

Данная программа из всех проанализированных наиболее полно отвечает тем целям и задачам, которые мы ставим перед собой в своем исследовании. Однако, она предполагает работу с детьми-изолянтами, не рассматривая другие категории детей, то есть имеет узконаправленный профиль, который не позволяет использовать ее всецело для формирования основ психологической защиты у всех обучающихся класса, так как имеет свою специфику.

На основе изучения психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, полученных результатов диагностики сформированных механизмов психологической защиты у младших школьников и анализа существующих программ, нами была разработана программа психолого-педагогического сопровождения «Я не боюсь».

#### Пояснительная записка

Актуальной целью модернизации образования является обеспечение его высокого качества, которое сводится не только к обучению детей, но и обеспечению их психологической стабильности, всестороннему развитию личности.

Одним из таких аспектов является формирование у младшего школьника различных механизмов психологической защиты личности.

Данная проблема является актуальной, поскольку в школе обучающимся постоянно необходимо взаимодействовать с социумом, решать поступающие проблемы. При несформированности защитных механизмов или при преобладании инфантильных (незрелых) механизмов, младший школьник не сможет справиться с проблемами на том уровне, который бы мог быть достигнут с развитыми зрелыми механизмами.

Механизмы психологической защиты личности вступают в работу тогда, когда человек испытывает стресс, негативные эмоции и чувства, вступает во внешние и внутренние конфликты. При наличии зрелых защитных механизмов младший школьник сможет стойко противостоять проблеме, выйти из конфликта в выигрышной позиции. Однако, такие механизмы в младшем школьном возрасте редко формируются самостоятельно, обучающимся их необходимо продемонстрировать, рассказать о них, то есть всячески поспособствовать тому, чтобы они сформировались в психике младшего школьника и начали работать.

Данная программа включает в себя 17 занятий длительностью в 45 минут, проводимых один раз в неделю. Рассчитана на обучающихся 3–4 классов возрастом 9–11 лет. Структуру программы составляют пояснительная записка, в которой раскрываются актуальность, цель, задачи и принципы, а также планируемые результаты основания программы; тематическое планирование; методы и формы работы, используемые в ходе ее реализации.

Цель программы: формирование основ психологической защиты у детей младшего школьного возраста.

Задачи программы:

– осуществление диагностической деятельности с целью выявления сформированных механизмов психологической защиты у младших школьников;

– информирование обучающихся о сущности защитных механизмов, их предназначении и пользе для человека;

– информирование обучающихся о разнообразии механизмов психологической защиты личности, особенностях каждого отдельного защитного механизма;

– проведение игр и выполнение упражнений, направленных на формирование основ психологической защиты у детей младшего школьного возраста;

– осуществление консультативной индивидуальной и групповой деятельности по возникающим вопросам и проблемам;

– создание и поддержание психологически комфортного и безопасного климата в коллективе младших школьников.

Принципы реализации программы:

1. Принцип вариативности позволяет вносить изменения в данную программу на основе выявленных особенностей или противоречий в ходе ее реализации.

2. Принцип системности направлен на то, чтобы структурировать работу педагога-психолога по психолого-педагогическому сопровождению младших школьников в рамках формирования основ психологической защиты.

3. Принцип сохранения интересов сопровождаемого ребенка направлен на учет индивидуальных, возрастных и психофизиологических особенностей каждого ребенка, его интересов и взглядов.

Основные положения концепции психологического сопровождения, касающиеся реализации нашей программы:

1. Психологическое сопровождение детей отражает содержание запросов, задачи, поставленные педагогическим коллективом. Психологическое сопровождение является неэффективным, если оно дублирует учебный процесс во всех его проявлениях, не отвечает интересам обучающихся.

2. Психологическое сопровождение ведется в аспекте профилактики, развития, диагностики, социально-психологического образования и консультирования детей.

3. Аксиома психологического сопровождения: индивидуальная жизнь человека самоценна, уникальна, должна быть лишена насилия.

4. Опыт и активность в его накоплении способствует личностному развитию.

5. Формирование содержания психологического сопровождения происходит исходя из опыта психологических занятий участников, закономерностей возрастного развития детей, внутригрупповой ситуации развития отношений и взаимоотношений, интереса детей.

6. Программа психологического сопровождения ориентирована на детей младшего школьного возраста (3–4 класс, 9–11 лет) независимо от интеллектуального развития, склонностей, национальности, социального происхождения.

Ожидаемые результаты реализации данной программы:

1. У детей младшего школьного возраста будут сформированы базовые представления о механизмах психологической защиты личности, их классификации и отличительных особенностях.

2. У обучающихся будут сформированы основы психологической защиты личности.

3. У обучающихся появится возможность овладеть более зрелыми защитными механизмами, научиться применять их в конфликтной или стрессовой ситуации.

4. У младших школьников будут сформированы умения применять полученные в ходе реализации программы знания на практике.

Сроки освоения программы: 17 часов.

Периодичность занятий: 1 раз в неделю по 45 минут.

Форма реализации программы: очная, групповая, индивидуальная.

Количество участников программы: 8–15 человек.

Методы реализации программы: теоретические (беседы, лекции), практические (игры, упражнения (в том числе с элементами тренинга), решение ситуационных задач).

Тематический план программы представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Тематический план программы психолого-педагогического сопровождения младших школьников «Я не боюсь».

№ занятия	Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия
1	2	3	4
1	Знакомство	Познакомить обучающихся друг с другом, ознакомить с правилами работы в группе	1. Упражнение «Представление» 2. Упражнение «Визитка» 3. Знакомство с правилами группы 4. Упражнение «Ритуал приветствия» 5. Игра «Поменяйтесь местами» 6. Упражнение «Превращения» 7. Упражнение «Релаксация»
2	Диагностика	Продиагностировать сформированные у младших школьников механизмы психологической защиты, уровень владения ими	1. «Методика измерения психологической защиты» (МИПЗ), Е. Р. Пилюгина и Р. Ф. Сулейманов
3	Психологическая защита личности	Познакомить младших школьников с понятиями «психологическая защита», «защитный механизм»	1. Лекция «Психологическая защита и защитные механизмы – что это такое?» 2. Беседа «Нужны ли человеку защитные механизмы и для чего?» 3. Упражнение «Я не боюсь» 4. Упражнение «Релаксация»
4	Общение в жизни человека	Уточнить цель дальнейшей деятельности и правила проведения занятий; сформировать представление о сложности межличностного взаимодействия и их влиянии на эмоциональное состояние индивида; замотивировать к участию в работе	1. Беседа «Знакомство с целями занятий» 2. Упражнение «Правила занятий» 3. Беседа «Повседневное общение со сверстниками и взрослыми» 4. Беседа «Влияние конфликтов на эмоциональное состояние человека» 5. Тест-игра «С тобой приятно общаться» 6. Упражнение «Релаксация»

Продолжение таблицы 2

1	2	3	4
5–6	Защитные механизмы личности	Познакомить младших школьников с различными наиболее распространенными защитными механизмами, их особенностями; уделить особое внимание механизмам, наиболее часто выявленным по результатам диагностики	1. Лекция «Наиболее распространенные защитные механизмы» 2. Беседа «Мои защитные механизмы и их влияние на мою жизнь» 3. Решение ситуационных задач «Узнай защитный механизм» 4. Упражнение «Анализ» 5. Упражнение «Релаксация»
7	Учимся слушать друг друга	Развивать коммуникативные навыки взаимодействия, формировать основы психологической защиты, показать значимость собственного «Я»	1. Беседа «Сравнение слов «слушать» и «слышать»» 2. Беседа «Ценности жизни» 3. Тест «Умеете ли вы слушать?» 4. Беседа «Почему важно слушать других?» 5. Игра «Глухой телефон» 6. Игра «Пойми меня» 8. Упражнение «Релаксация»
8	Мои проблемы	Формирование основ психологической защиты, имитация применения защитных механизмов, обсуждение негативных проявлений	1. Беседа «Что такое проблема?» 2. Решение проблемной ситуации 3. Игра «Диалог со своим мозгом» 4. Упражнение «Шар с проблемами» 5. Игра «Передай другому» 6. Упражнение «Релаксация»
9	Негативные эмоции	Актуализировать понятие «эмоция», познакомить с негативными эмоциями и их проявлениями, формировать основы психологической защиты	1. Беседа «Что такое эмоции?» 2. Беседа «Влияние негативных эмоций на человека» 3. Упражнение «Эмоциональный бум» 4. Игра «Угадай эмоцию» 5. Упражнение «Если..., то» 6. Решение ситуационной задачи 7. Упражнение «Релаксация»
10	Самоконтроль	Познакомить с понятием «самоконтроль», способствовать формированию навыков	1. Беседа «Что такое самоконтроль?» 2. Ролевая игра «Что делать?» 3. Упражнение «Рисуем злость» 4. Беседа «Как мне справиться со злостью?»

Продолжение таблицы 2

1	2	3	4
		самоконтроля, формировать основы психологической защиты	5. Упражнение «Побеждаем злость» 6. Упражнение «Я-высказывание» 7. Упражнение «Релаксация»
11	Я и люди вокруг	Способствовать сплочению коллектива младших школьников, установлению доброжелательных отношений между ними	1. Упражнение «Рукопожатие» 2. Игра «Повороты» 3. Игра «Эмоции» 4. Упражнение «Круговой рисунок» 5. Беседа «Как люди дополняют друг друга?» 6. Упражнение «Релаксация»
12	Мой ведущий механизм	Обсудить ведущие механизмы, которые были выявлены у младших школьников в ходе диагностики, подтолкнуть к переработке незрелого механизма в более зрелый	1. Беседа «Мой защитный механизм» 2. Беседа «Влияние ведущего механизма на мою личность» 3. Упражнение «Поменяемся» 4. Упражнение «Зрелость» 5. Упражнение «Релаксация»
13	Тревожность	Сформировать представления о тревожности, познакомить со способами борьбы с тревогой, формировать основы психологической защиты	1. Игра «Фанты» 2. Беседа «Что такое тревожность и как с ней справиться?» 3. Упражнение «Представь, что ты это можешь» 4. Упражнение «Тревожный рисунок» 5. Упражнение «Стоп» 6. Упражнение «Релаксация»
14	Уверенность в себе	Актуализировать понятия «уверенность» и «неуверенность», формировать основы психологической защиты, продемонстрировать влияние уровня уверенности в себе на владение защитными механизмами	1. Беседа «Нужно ли быть в себе уверенным?» 2. Упражнение «Комплименты» 3. Упражнение «Горячий стул» 4. Игра «От чужого имени» 5. Решение ситуационных задач 6. Упражнение «Релаксация»
15	Сходства и различия	Обсудить вопросы терпимости, сходств и различий между людьми; формировать основы	1. Беседа «Что такое терпимость?» 2. Беседа «Сходства и различия между людьми» 3. Упражнение «Признаки»

## Окончание таблицы 2

1	2	3	4
		психологической защиты; развивать навыки самоконтроля	4. Игра «Выключаем робота» 5. Игра «Верх и низ» 6. Упражнение «Релаксация»
16	Внутренние конфликты	Создать условия для эмоционального переживания, осознания и проработки внутренних конфликтов; выражения чувств, связанных с конфликтами; развития навыков самоконтроля	1. Беседа «Что такое внутренний конфликт?» 2. Игра «Кролик и койот» 3. Упражнение «Победи дракона» 4. Упражнение «Рисунок собственной жизни» 5. Упражнение «Комплимент» 6. Упражнение «Релаксация»
17	Заключение	Актуализировать полученные знания, умения и навыки, подвести итоги, сделать выводы	1. Беседа «Вспомним все» 2. Упражнение «Журавлик» 3. Упражнение «Паутинка» 4. Упражнение «Релаксация»

### Содержание занятий

Прежде, чем раскрыть содержание отдельных занятий, отметим, что каждое из них оканчивается упражнением «Релаксация», которое предполагает, что младшие школьники актуализируют полученные за время занятия знания, умения и навыки, делают выводы о проделанной работе, прощаются друг с другом и педагогом-психологом, подводят итоги и дают оценку занятию. По окончании анализа педагог-психолог предлагает обучающимся представить, что они находятся в каком-то комфортном и теплом месте, где можно расслабиться и ни о чем не думать. Или предлагает представить, что младшие школьники являются какими-нибудь зверятами, которые сладко спят в укромном уголке и т.п. Цель такого упражнения в том, чтобы избавиться от переживаний и негативных мыслей, тревог, и погрузиться на несколько минут в себя, успокоиться и расслабиться.

#### Занятие № 1 «Знакомство»

##### 1. Упражнение «Представление»



Педагог-психолог предлагает младшим школьникам познакомиться. Каждому младшему школьнику необходимо назвать свое имя, а также то, как его называют родные и близкие люди. Также ему нужно озвучить тот вариант, которым он бы хотел, чтобы его называли на занятиях. После этого все остальные хором повторяют его имя (или прозвище) и говорят «привет».

## 2. Упражнение «Визитка»

Педагог-психолог раздает младшим школьникам небольшие кусочки картона и канцелярские письменные принадлежности. Задача младших школьников – нарисовать себе визитку, в которой будет написано имя (или прозвище), а также изображено что-то, что отразит характер конкретного обучающегося.

## 3. Знакомство с правилами группы

Педагог-психолог знакомит младших школьников со следующими правилами группы:

- мы уважаем своих партнёров по общению, не грубим и не ругаемся, слушаем, не перебиваем;
- мы общаемся по принципу «здесь и теперь», то есть говорим о том, что нас волнует именно сейчас и именно здесь, в нашей группе;
- искренность в общении;
- то, о чём мы говорим в группе – секрет, который не подлежит разглашению за пределами группы;
- мы оцениваем не людей, а их поведение и действия.

## 4. Упражнение «Ритуал приветствия»

Педагог-психолог предлагает младшим школьникам придумать ритуал приветствия, с которого будет начинаться каждое следующее занятие. Принимаются любые предложения, которые не противоречат правилам группы. Если идей много, то можно провести голосование за самый интересный ритуал приветствия.

## 5. Игра «Поменяйтесь местами»

Младшим школьникам необходимо сесть или встать в круг. Одному из обучающихся нужно встать в центр круга (если игра проводится сидя на стульях, то стул того, кто пойдет в центр, нужно из круга убрать). Педагог-психолог предлагает найти у всех что-то общее. Он говорит какой-то признак, например, «светлые волосы». Все, к кому данный признак подходит, должны встать и поменяться местами. За это время тот младший школьник, который стоит в центре, должен успеть занять чье-то место. Если не успел, то остается в центре, а если успел, то центральную позицию занимает тот, кто не успел занять место в круге. Педагогу-психологу несколько раз нужно назвать признаки, которые характеризуют несколько человек, а в конце игры назвать что-то, что характерно для всех обучающихся (например, «младший школьник» или «третьеклассник»).

#### 6. Упражнение «Превращения»

Младшим школьникам также необходимо встать или сесть в круг, и выбрать того, с кого начнется выполнение упражнения. Первый обучающийся должен представить какой-то предмет и сделать вид, что он его держит. Разговаривать при выполнении данного упражнения нельзя, только использовать мимику и жесты. Первый обучающийся держит в руках воображаемый предмет, делает с ним какие-то действия, которые помогут угадать его, а затем передает следующему. Тот тоже выполняет действия с предметом на основе того, что он под ним понял, затем передает дальше. В данном упражнении нет цели сохранить первоначальный предмет. Когда круг окончен, педагог-психолог спрашивает у каждого младшего школьника, какой предмет он загадал или получил, почему он так подумал, и какие действия с предметом он делал.

#### *Занятие № 2 «Диагностика»*

На данном занятии проводится диагностика владения различными защитными механизмами. Мы предлагаем использовать «Методику измерения психологической защиты» (МИПЗ), авторами которой являются Е. Р. Пилюгина и Р. Ф. Сулейманов, поскольку в ней представлено

наибольшее количество защитных механизмов, которые подразделяются на группы. С помощью данной методики можно четко отследить, является ли ведущий механизм младшего школьника инфантильным.

### *Занятие № 3 «Психологическая защита личности»*

1. Лекция «Психологическая защита и защитные механизмы – что это такое?»

В рамках данной лекции педагог-психолог в доступной форме объясняет обучающимся основные теоретические аспекты проявления психологической защиты и работы защитных механизмов. На конкретных примерах, связанных с возрастом и возможным опытом обучающихся, показывает то, как защитные механизмы проявляют себя в жизни, от чего зависит проявление конкретного механизма, как они формируются у человека и т.д.

2. Беседа «Нужны ли человеку защитные механизмы и для чего?»

В рамках данного взаимодействия педагог-психолог просит младших школьников порассуждать о том, нужны ли человеку защитные механизмы личности, и для чего. Приводит разные точки зрения психологов и психиатров по данной проблеме, вовлекает обучающихся в дискуссию.

3. Упражнение «Я не боюсь»

Педагог-психолог делает акцент на слове «защита» и предлагает младшим школьникам опробовать его на себе. Для выполнения данного упражнения необходимо подготовить зеркало средних размеров (если будет большое, в котором младший школьник сможет увидеть себя в полный рост, то это позволит добиться наилучшего эффекта). Всем обучающимся необходимо встать друг за другом перед зеркалом. Первый в шеренге смотрит на себя в зеркало и озвучивает свой страх, представляет себе его, визуализирует (если обучающийся не хочет вслух называть свой страх, то он делает все молча). После того, как предмет страха был представлен, младшему школьнику нужно громко сказать: «Я не боюсь!», глядя на себя в

зеркало. По окончании упражнения важно провести обсуждение результатов, попросить обучающихся сделать выводы.

#### *Занятие № 4 «Общение в жизни человека»*

##### 1. Беседа «Знакомство с целями занятий»

Педагог-психолог просит вспомнить тему прошлого занятия, актуализировать полученные знания. Далее он предлагает сформулировать общую тему их занятий, поставить конкретные цели.

##### 2. Упражнение «Правила занятий»

Педагог-психолог напоминает младшим школьникам правила группы, которые они утвердили ранее, но также он предлагает ввести дополнительные правила на основе прошедших занятий, которые помогут максимально комфортно проводить все последующие. Примеры новых правил:

- активная работа на занятии каждого участника;
- внимательность к говорящему;
- доверие друг к другу;
- недопустимость насмешек и неуместных шуток;
- право каждого на свое мнение.

##### 3. Беседа «Повседневное общение со сверстниками и взрослыми»

В рамках данного взаимодействия педагог-психолог просит младших школьников порассуждать о том, зачем нужно общение человеку, что оно ему может дать, каким оно должно быть, одинаково ли общение их со сверстниками и со взрослыми, в чем различия, почему они существуют и т.д.

##### 4. Беседа «Влияние конфликтов на эмоциональное состояние человека»

Далее педагог-психолог просит порассуждать о том, что такое конфликт, почему он возникает, как он может проявляться, как он влияет на людей, как с ним можно справиться и т.д.

##### 5. Тест-игра «С тобой приятно общаться»

Каждому младшему школьнику раздается листок, в котором ему нужно оценить собственные коммуникативные навыки в соответствии со следующими баллами:

- 3 балла – со мной очень приятно общаться;
- 2 балла – я не самый общительный человек;
- 1 балл – мне кажется, что со мной иногда неприятно общаться;
- 0 баллов – я думаю, со мной тяжело общаться.

Затем педагог-психолог просит младших школьников вспомнить, как отзываются о нем в плане общения его родители и поставить себе соответствующий балл с их точки зрения. После этого он также просит младшим школьников вспомнить отношение их друзей к общению и поставить себе балл с точки зрения сверстников.

По окончании работы проводится подробное обсуждение полученных результатов с каждым обучающимся. Необходимо узнать полученные баллы, расспросить об их различиях (если таковые имеются), о способах оценивания, о мыслях младшего школьника по этому поводу и т.д. Все выявленные проблемы должны быть проговорены в форме беседы.

#### *Занятие № 5–6 «Защитные механизмы личности»*

##### 1. Лекция «Наиболее распространенные защитные механизмы»

Педагог-психолог рассказывает о наиболее распространенных защитных механизмах, особое внимание уделяя инфантильным (незрелым) механизмам, которые наиболее часто встречаются в младшем школьном возрасте, и которые были выявлены по результатам проведенной диагностики на втором занятии. Важно для каждого механизма привести конкретные примеры.

##### 2. Беседа «Мои защитные механизмы и их влияние на мою жизнь»

Педагог-психолог предлагает порассуждать младшим школьникам о том, какие у них есть защитные механизмы на основе только что полученной информации, затем озвучивает полученные в ходе диагностики результаты (не озвучивая при этом имена и какие-либо данные детей) в

общем виде. Он просит обучающихся сравнить их предположения и озвученные результаты, проанализировать разницу и сделать выводы. Также проводится беседа о том, какие механизмы наиболее действенные и почему.

### 3. Решение ситуационных задач «Узнай защитный механизм»

Педагог-психолог предлагает младшим школьникам ряд ситуационных задач, в которых необходимо определить у человека его ведущий защитный механизм. Пример ситуационной задачи: «Мальчик Коля сильно нагрубил учительнице. Она вызвала родителей в школу, чтобы урегулировать сложившуюся ситуацию. Придя домой, родители попытались поговорить с Колей, но он полностью отрицал произошедшее и свою вину. Что за защитный механизм сработал у Коли и почему? Положительно ли такой механизм скажется на Коле и разрешении сложившейся ситуации?»

### 4. Упражнение «Анализ»

Каждому младшему школьнику предлагается выбрать любой защитный механизм (желательно, чтобы все механизмы, о которых идет речь на занятии, были кем-то заняты). Если несколько человек выбрали один и тот же механизм, то можно объединить их в пары или микрогруппы. Далее обучающимся необходимо рассказать о проявлении выбранного ими защитного механизма после представленной педагогом-психологом ситуации. Например, он говорит, что у одного из обучающихся произошел конфликт с одноклассником из-за игрушки: один украл игрушку у другого, а тот заметил это, и они начали ругаться. Младший школьник, в свою очередь, выбрав механизм «отрицание», расскажет о том, что в рамках конфликта он будет всячески отрицать свою вину и не признается в содеянном. После каждой ситуации важно проводить разбор того, насколько каждый механизм эффективен в той или иной ситуации, подвести к незрелости некоторых механизмов.

### *Занятие № 7 «Учимся слушать друг друга»*

### 1. Беседа «Сравнение слов «слушать» и «слышать»»

Педагог-психолог предлагает младшим школьникам поразмышлять над тем, в чем разница в словах «слышать» и «слушать», почему так важно слушать то, о чем тебе говорят, взаимодействовать с людьми в разговоре, сопереживать и сочувствовать, проявлять эмпатию.

### 2. Беседа «Ценности жизни»

Младшие школьники совместно с педагогом-психологом рассуждают на тему того, что такое ценности, какие ценности в их жизни есть, ценно ли иметь семью и друзей, важно ли общаться и взаимодействовать с окружающими и т.д.

### 3. Тест «Умеете ли вы слушать?»

Младшие школьники письменно отвечают на вопросы теста:

- ты часто отвлекаешься, когда с кем-то разговариваешь?
- не делаешь ли ты только вид, что слушаешь, а сам думаешь о другом?
- реагируешь ли ты эмоционально на слова рассказчика?
- ты часто перебиваешь собеседника?
- ты слушаешь или только делаешь вид, что слушаешь?
- ты мечтаешь о своем, когда слушаешь других?
- возможно, ты обдумываешь, что сказать, когда слушаешь собеседника?

Далее происходит обсуждение полученных результатов по каждому пункту теста.

### 4. Беседа «Почему важно слушать других?»

Младшие школьники рассуждают на основе своих ответов в тесте, почему необходимо слушать людей, когда они говорят о чем-то своем.

### 5. Игра «Глухой телефон»

Младшие школьники садятся в круг и передают друг другу какое-нибудь слово. Когда слово доходит до того, кто его запустил, он озвучивает первоначальное слово и полученный результат. Затем каждый

обучающийся озвучивает то слово, которое он услышал и передал. Далее происходит обсуждение того, почему слово неоднократно менялось в процессе игры.

#### 6. Игра «Пойми меня»

Одного младшего школьника выбирают водящим. Все остальные задумывают каждый свое слово, затем хором громко их произносят. Задача водящего – назвать как можно больше слов, которые он услышал. По окончании упражнения необходимо проанализировать, почему невозможно было услышать и воспроизвести все слова.

#### *Занятие № 8 «Мои проблемы»*

##### 1. Беседа «Что такое проблема?»

Педагог-психолог предлагает младшим школьникам поразмышлять над тем, что такое проблемы, какие они бывают, как можно с ними справляться. Также просит привести примеры проблем, с которыми может столкнуться ребенок такого же возраста, как и младшие школьники, а также обсудить, как с этими проблемами можно справиться.

##### 2. Решение проблемной ситуации

Педагог-психолог предлагает проблемную ситуацию: «Двое братьев попали в скверную историю – одолжили деньги, но вовремя не смогли их вернуть. Им пригрозили расправой, если они не вернут деньги. Каждый из братьев решил проблему по-своему. Один одолжил деньги у очень доброго пожилого человека, солгав ему, что деньги нужны на лечение для больной матери (хотя она была здорова). Другой влез в чужую машину, украл магнитофон и продал его. Так братья решили свою проблему и раздобыли деньги». Далее происходит обсуждение того, как возникла здесь проблема, как ее решили братья, насколько их методы хороши, и какое решение данной проблемы придумали бы младшие школьники.

##### 3. Игра «Диалог со своим мозгом»



На доске записано высказывание Э. Фромма: «Человек – это тот, кто постоянно решает проблему жизни». В игре принимают участие 5 младших школьников (все вместе они составляют «мозг»):

- тот, кто называет проблему;
- тот, кто предупреждает, что будет сейчас;
- тот, кто предупреждает, что будет через неделю;
- тот, кто предупреждает, что будет через месяц;
- тот, кто предупреждает, что будет в конце жизни.

Первый младший школьник озвучивает какую-нибудь проблему, например, «я хочу мороженое, поэтому хочу потратить деньги, которые мама дала на хлеб, на него». Обучающиеся должны ответить каждый по своей схеме:

- если ты это сделаешь, то сейчас...;
- если ты это сделаешь, то через неделю...;
- если ты это сделаешь, то через месяц...;
- если ты это сделаешь, то в конце жизни...

После этого все остальные младшие школьники должны решить, как разобраться с данной проблемой, чтобы последствия не приобрели негативный окрас. Они могут обращаться к «мозгу» с вопросами, на которые по той же схеме могут получать ответы. В итоге необходимо определиться с решением.

#### 4. Упражнение «Шар с проблемами»

Каждому младшему школьнику дается воздушный шар, который им нужно надуть, наполнив своими проблемами (мысленно обдумывать их, пока надувают шары). Когда шарик надут, можно написать на нем свою самую главную проблему на данный момент (или проговорить ее мысленно, если писать не хочется), и лопнуть шарик, тем самым избавившись от тяжести этой проблемы. Важно, чтобы младшие школьники сами предложили лопнуть шарики со своими проблемами, и пришли к выводу о том, что это поможет облегчить проблему.

## 5. Игра «Передай другому»

Младшие школьники встают в круг. Один из них озвучивает какую-нибудь выдуманную проблему и передает ее другому. Тот придумывает решение этой проблемы и передает ее следующему. Так происходит, пока для этой проблемы не были найдены все возможные решения. Затем игра повторяется. В конце важно подвести к выводу о том, что иногда проблемы можно решить, посоветовавшись с родными и близкими, а не пытаться справиться с ней в одиночку.

### *Занятие № 9 «Негативные эмоции»*

#### 1. Беседа «Что такое эмоции?»

Педагог-психолог просит младших школьников порассуждать над тем, что такое эмоции, как они проявляются, какие они бывают, как с ними справляться, помогают или мешают они человеку по жизни и т.д.

#### 2. Беседа «Влияние негативных эмоций на человека»

Выделив негативные эмоции, педагог-психолог предлагает младшим школьникам подумать над тем, как они сказываются на человеке в моменте и в длительной перспективе, как они влияют на его взаимоотношения с родными и близкими, на его настроение и т.п.

#### 3. Упражнение «Эмоциональный бум»

Младшие школьники встают в круг. Один обучающийся встает в центре круга. Каждый в круге мысленно выбирает какую-нибудь эмоцию (не важно, негативную или позитивную). По команде педагога-психолога все обучающиеся выражают свои эмоции с помощью слов, мимики, жестов и звуков. По второй команде они прекращают и стоят спокойно. Задача стоящего в круге – разгадать все эмоции, которые ему продемонстрировали.

#### 4. Игра «Угадай эмоцию»

Педагог-психолог предлагает младшим школьникам разобраться в следующей ситуации: «Друг взял у тебя на день игрушку, но долго ее не возвращает. Она очень тебе нужна и родители тоже волнуются, поскольку игрушка дорогая. Ты звонишь другу, чтобы попросить его ее вернуть. Как

ты думаешь, что нужно ему сказать?». После того, как дети выскажут свои предположения, необходимо спросить у них, какой в итоге вариант лучше всего выбрать для разговора с другом:

- верни немедленно игрушку;
- если не принесешь мне игрушку сейчас же, то я тебя побью;
- пожалуйста, принеси мне игрушку, она мне очень нужна;
- может быть ты заболел и поэтому не приносишь мне игрушку, расскажи мне об этом.

Помимо этого, необходимо охарактеризовать выбранный ответ одним из следующих слов: сдержанный, агрессивный, мирный ответ.

#### 5. Упражнение «Если..., то»

Педагог-психолог предлагает младшим школьникам закончить фразы:

- если я получил в школе плохую оценку, то...;
- если меня кто-то обидел, то...;
- если я кого-то обидел, то...;
- если у меня плохое настроение или я злюсь, то...;
- если я не послушался маму или папу, то...

#### 6. Решение ситуационной задачи

Педагог-психолог предлагает несколько ситуационных задач, связанных с проявлением эмоций сверстников младших школьников. Обучающимся необходимо разобраться в ситуации и предложить свои варианты ее решения, а также варианты того, как совладать со своими эмоциями. Пример ситуации: «Оля очень разозлилась на свою маму, потому что та обещала на выходных сходить с ней в зоопарк, но не сдержала слово. Когда мама поинтересовалась у Оли, почему она в плохом настроении, та накричала на маму и обвинила ее. Какие эмоции продемонстрировала Оля? Был ли здесь применен какой-то защитный механизм? Как вы думаете, как мама Оли могла отреагировать на это? Как Оле справиться со своими эмоциями? Как найти выход из этой ситуации, чтобы мама и Оля помирились?».

## *Занятие № 10 «Самоконтроль»*

### 1. Беседа «Что такое самоконтроль?»

Педагог-психолог предлагает младшим школьникам поразмышлять на тему того, что такое самоконтроль, зачем он нужен человеку, когда он может применяться и для чего, помогает он человеку или мешает и т.д.

### 2. Ролевая игра «Что делать?»

При выполнении данного упражнения педагог-психолог предлагает младшим школьникам ряд ситуаций, в которых дети их возраста сталкиваются с различными негативными эмоциями, от которых им нужно избавиться. Обучающимся необходимо взять на себя роли героев данных ситуаций и постараться найти правильный метод избавления от эмоций. Пример ситуации: «Антону родители купили новые сапоги и попросили, чтобы он очень аккуратно ходил. Когда он шел из школы, он обходил все лужи и злачные места. Но, когда до дома оставалось всего ничего, вдруг пошел дождь, и ботинки Антона вмиг испачкались грязью. Антон очень расстроился, ведь он знал, что дома его поругают родители. Как ему справиться с данной ситуацией и своими негативными эмоциями?».

### 3. Упражнение «Рисуем злость»

Педагог-психолог просит обучающихся изобразить на листочке то, как они видят свою злость или гнев (в виде какого-то животного или стихийного явления, может быть в виде какого-то существа или человека), подумать о том, с чем он связан, и чем он вызван.

### 4. Беседа «Как мне справиться со злостью?»

Педагог-психолог предлагает обсудить такие эмоции, как злость и гнев и подумать над тем, как можно с ними легко справиться.

### 5. Упражнение «Побеждаем злость»

Педагог-психолог предлагает обучающимся вернуться к своим рисункам и нарисовать рядом со своим олицетворением злости на рисунке себя (как можно крупнее, чтобы злость испугалась), а затем перечеркнуть злость и подписать картину «Я больше не злюсь!».

## 6. Упражнение «Я-высказывание»

Педагог-психолог знакомит младших школьников с правилом «Я-высказывания»: когда в жизни происходят ситуации, в которых участвуете не только вы, и которые вызывают негативные эмоции или ставят в неловкое положение, необходимо поговорить с другим участниками этой ситуации, объяснив свою позицию с помощью я-высказывания. Например, ребенок забыл помыть посуду или сделать какое-либо другое поручение мамы. Он приходит домой вместе со своими друзьями, а мама при всех ругает его за невыполненное поручение. В таком случае ребенок должен сказать своей маме: «я почувствовал себя неловко, когда ты поругала меня перед друзьями, поэтому я прошу тебя не высказывать больше замечаний в присутствии посторонних людей».

Далее младшие школьники тренируются применять «я-высказывания». Для этого педагог-психолог предлагает им ряд бытовых ситуаций, в которых им необходимо выразить свою позицию. Все ситуации разыгрываются по ролям, обсуждаются по мере необходимости.

### *Занятие № 11 «Я и люди вокруг»*

#### 1. Упражнение «Рукопожатие»

Все младшие школьники стоят в кругу. По команде педагога-психолога они начинают здороваться друг с другом с помощью рукопожатий. Каждый обучающийся должен пожать руку всем в группе (не страшно, если кому-то пожал руку дважды или более раз).

#### 2. Игра «Повороты»

Все младшие школьники стоят в кругу, но так, чтобы между ними было достаточно пространства (на расстоянии вытянутой руки). Педагог-психолог в ходе упражнения дает команды, по которым обучающимся необходимо прыгнуть и повернуться в любую сторону (можно на 90 или 180 градусов). Для того, чтобы игра завершилась, все в какой-то момент должны снова смотреть в центр круга. В процессе игры можно пробовать

договариваться с ближайшими соседями, стараться синхронизироваться с остальными, применять другие способы, чтобы все оказались лицом в центр круга.

### 3. Игра «Эмоции»

Обучающиеся делятся на 2 команды, каждой из которых дается 3–5 минут на подготовку. За это время команда должна выбрать какую-нибудь эмоцию и придумать как ее изобразить без помощи вспомогательных средств (используя только свои тела без мимики). Противоположная команда должна угадать показанную эмоцию. Затем команды меняются местами. Для наибольшего интереса можно разделить младших школьников не на 2, а на 4 команды. По окончании игры необходимо обсудить то, по каким признакам команды определяли ту или иную эмоцию.

### 4. Упражнение «Круговой рисунок»

Младшие школьники садятся в круг, каждому даётся чистый лист бумаги. В распоряжении участников карандаши, маркеры, фломастеры. Каждый участник подписывает свой лист и рисует на нём фрагмент картинки, а затем передаёт лист соседу, сидящему справа. Тот должен продолжить рисунок, нарисовав свой фрагмент, и так далее по кругу до тех пор, пока к каждому не вернётся его лист. По окончании упражнения необходимо провести обсуждение того, понравились ли получившиеся рисунки младшим школьникам, что они на них видят, что они хотели заложить в свои рисунки, как повлияли окружающие люди на конечный результат и т.д.

### 5. Беседа «Как люди дополняют друг друга?»

Педагог-психолог на основе полученных рисунков продолжает беседу, предлагая младшим школьникам поразмышлять над тем, как люди дополняют друг друга, как украшают жизни, как влияют друг на друга и т.п.

### *Занятие № 12 «Мой ведущий механизм»*

#### 1. Беседа «Мой защитный механизм»

Педагог-психолог актуализирует полученные ранее знания касательно защитных механизмов, просит младших школьников вспомнить

названия и описание отдельных механизмов, степень их действенности в тех или иных ситуациях.

## 2. Беседа «Влияние ведущего механизма на мою личность»

Педагог-психолог просит поразмышлять над тем, как влияет ведущий защитный механизм на личность каждого отдельного обучающегося: позволяет ли он справиться с проблемами и негативными эмоциями, защищает ли от негативных мыслей, дарит ли хорошее настроение и т.д.

## 3. Упражнение «Поменяемся»

Младшим школьникам необходимоделиться на пары. Важно, чтобы у обучающихся в парах были разные ведущие защитные механизмы, выявленные в ходе диагностики (если ведущий механизм не был выявлен, то за него считается тот, который набрал наибольшее количество баллов на среднем уровне). Обучающиеся рассказывают друг другу про свои ведущие защитные механизмы, затем им нужно «поменяться» ими, то есть представить, как бы они себя вели, будь у них ведущий механизм их оппонента.

## 4. Упражнение «Зрелость»

В рамках данного упражнения педагог-психолог предлагает младшим школьникам подумать над тем, как можно усовершенствовать их ведущий механизм, сделав его более зрелым. Для этого можно сравнить различные механизмы, найти между ними схожие черты и проанализировать, какой из них является наиболее приемлемым для повседневной жизни человека, какой помогает лучше справиться с внутренними и внешними конфликтами. Далее педагог-психолог предлагает каждому младшему школьнику пофантазировать и усовершенствовать свой защитный механизм любыми способами (можно придумать ему какой-то образ, добавить броню или крылья и т.д.). Затем нужно визуализировать, как этот защитный механизм защищает обучающихся, действует им на благо, любит их. В конце подвести к тому, чтобы младшие школьники помнили, что их защитные механизмы

всегда на страже их настроения, и всегда помогут справиться со всеми негативными жизненными проявлениями.

### *Занятие № 13 «Тревожность»*

#### 1. Игра «Фанты»

Педагог-психолог забирает у каждого младшего школьника по одному небольшому личному предмету (заколка, резинка, наручные часы, ручка и т.д.). Затем каждый обучающийся пишет на бумажке какое-нибудь задание для своих сверстников, которое можно будет выполнить в рамках занятия. Все предметы и бумажки складываются в две разных емкости и тщательно перемешиваются. Из числа младших школьников выбираются два ведущих, которые тоже будут участвовать в игре. Один ведущий будет вытягивать предмет, а другой – задание, которое нужно будет сделать хозяину предмета. По окончании игры необходимо провести беседу на тему того, что чувствовали младшие школьники, когда ожидали, что их фант вытянут, что почувствовали в тот момент, когда их предмет достали и т.д.

#### 2. Беседа «Что такое тревожность и как с ней справиться?»

Педагог-психолог подводит обучающихся к понятию «тревожность», рассказывает о ней и предлагает поразмышлять над тем, как она влияет на жизнь человека, к чему может привести, как с ней справляться и т.д.

#### 3. Упражнение «Представь, что ты это можешь»

Педагог-психолог предлагает младшим школьникам назвать по одному действию, которое они сделать не могут (например, «я не могу поднять огромный валун»). После того, как все сказали по одному действию, педагог-психолог предлагает представить, что они могут выполнить это действие, и поразмышлять над тем, как бы они тогда это сделали, с помощью чего. Затем младшие школьники наглядно демонстрируют, как бы они справились с непосильной для них задачей.

#### 4. Упражнение «Тревожный рисунок»

Каждый младший школьник получает лист бумаги и канцелярские принадлежности. Его задача – нарисовать то, что его тревожит, вызывает



страх или ужас. После того, как работа будет закончена, все обучающиеся встают в круг. Педагог-психолог предлагает разорвать свои рисунки и вместе с тем отпустить тревожность и страхи, освободиться от них.

#### 5. Упражнение «Стоп»

Младшие школьники встают в широкий круг (на расстоянии вытянутой руки друг от друга). Один обучающийся выходит в центр круга. По одному стоящие в кругу начинают подходить к тому, кто находится в центре. Как только кто-то приближается на то расстояние, которое вызывает у младшего школьника в центре чувство дискомфорта, он громко говорит: «Стоп!». Так он говорит каждому обучающемуся, приближающемуся к нему в рамках круга. В итоге будет видно, насколько большая или маленькая у него зона комфорта и личная граница. Так проделывается несколько раз с разными обучающимися. По окончании упражнения проводится беседа на тему того, что все люди разные и у всех есть свои личные границы, которые нельзя нарушать, чтобы не навредить человеку и не вызвать чувства тревоги и страха.

#### *Занятие № 14 «Уверенность в себе»*

##### 1. Беседа «Нужно ли быть в себе уверенным?»

Педагог-психолог предлагает поразмышлять над тем, нужна ли человеку уверенность в себе и что это вообще такое, как ее приобрести и сохранить в себе, на что она влияет и т.д.

##### 2. Упражнение «Комплименты»

Участникам выдаются листы бумаги и ручки. Они делятся по парам и в течение пяти минут каждый пишет на листе свои положительные качества, чем больше, тем лучше. Затем каждый зачитывает всё, что написал. После того, как все выступили, участники на обратной стороне листа перечисляют положительные качества, присущие соседу и затем так же их зачитывают.

##### 3. Упражнение «Горячий стул»

Педагог-психолог перед началом упражнения предлагает порассуждать над тем, что такое критика, хорошее это явление или плохое,

для чего оно нужно, как справиться с негативными проявлениями критики и т.п. Далее все выстраиваются в круг, в центре которого стоит стул. Любой желающий может сесть на этот «горячий стул», а остальные будут его критиковать. Важно до начала упражнения донести до младших школьников, что критика – это не только обидные высказывания, но и позитивные.

#### 4. Игра «От чужого имени»

Педагог-психолог предлагает каждому младшему школьнику вспомнить и представить человека, который очень для него важен. Затем необходимо представить, что бы этот человек сказал о данном младшем школьнике, как бы его представил, какие назвал качества и т.д. Обучающимся дается несколько минут на обдумывание, затем каждый высказывается о себе с точки зрения своего близкого человека, предварительно рассказав немного о нем и его роли в своей жизни. По окончании игры необходимо побеседовать с младшими школьниками о том, как они по-разному воспринимаются окружающими людьми, и что влияет на это восприятие.

#### 5. Решение ситуационных задач

Педагог-психолог предлагает младшим школьникам решить несколько ситуационных задач, связанных с влиянием уверенности в себе на поведение в стрессовой ситуации. Пример задачи: «Мама попросила Петю передать его однокласснице Кате рецепт пирога для ее мамы. Просьба сразу не понравилась Пете, но он согласился ее выполнить для мамы. Однако, когда он пришел в школу, то не смог подойти к Кате, так как она ему нравилась и он боялся показаться странным или навязчивым. Когда он вернулся домой, мама очень разочаровано на него посмотрела и забрала рецепт. Как ты думаешь, почему Петя не смог выполнить просьбу? Как можно было бы исправить эту ситуацию? Что бы повлияло на это?»

#### *Занятие № 15 «Сходства и различия»*

##### 1. Беседа «Что такое терпимость?»

Педагог-психолог предлагает поразмышлять над понятием «терпимость», дать ему определение и назвать характерные черты личности человека, которые сочетаются с данной чертой. Также важно обсудить, в каких случаях возникает необходимость проявлять терпимость, и по отношению к кому.

## 2. Беседа «Сходства и различия между людьми»

Педагог-психолог продолжает тему и просит поразмышлять над тем, какие существуют общие различия и сходства между людьми, в чем они проявляются, почему некоторые люди не похожи на нас, и почему к ним складывается у общества предвзятое негативное отношение, нормальна ли такая тенденция.

## 3. Упражнение «Признаки»

Все младшие школьники строятся в шеренгу возле одной стены, а педагог-психолог занимает позицию у противоположной стены. Затем он по очереди называет различные признаки: светлые волосы, темные глаза, синие джинсы, есть домашние животные, есть братья или сестры, у родителей есть машина, кто занимается спортом, кто увлекается рисованием, кто занимается музыкой, кто любит ананасы и т. д. Он называет признаки до тех пор, пока все младшие школьники не перейдут на его сторону. Первый раз упражнение необходимо провести с перечисленными базовыми признаками, а второй раз уже с более серьезными различиями, которые наиболее часто вызывают интолерантность. По окончании упражнения необходимо проанализировать результаты, снова подвести к выводу о сходствах и различиях среди людей, многообразии признаков.

## 4. Игра «Выключаем робота»

Младшие школьники делятся на группы по 3–4 человека. Педагог-психолог объясняет, что защитные реакции включаются автоматически, поэтому человек практически не может ими управлять. Далее он предлагает пофантазировать на тему того, как бы мог выглядеть человек, способный управлять своими защитными механизмами, отключать их и свободно

действовать в стрессовой ситуации. Каждой группе нужно придумать стрессовую ситуацию (если затруднительно, то педагогу-психологу нужно такие ситуации подготовить и раздать), способ реагирования на нее с помощью защитной реакции, и способ свободного реагирования.

По окончании упражнения необходимо его обсудить:

– что вы чувствовали, когда показывали защитную реакцию реагирования?

– принесло ли вам удовлетворение ваше действие, разрешилась ли трудная ситуация?

– трудно ли было «выключить» защитную реакцию?

– что вы чувствовали, когда реагировали свободно?

– разрешилась ли ситуация, остались ли вы удовлетворены?

– какая реакция наиболее приемлема для вас и вашего окружения?

## 5. Игра «Верх и низ»

Педагог-психолог предлагает младшим школьникам вспомнить такой момент из жизни, когда спор оказался настолько сильным, что чуть не привел или привел к драке или сильным взаимным обидам. Добровольцы рассказывают свои случаи, которые коллективно обсуждаются. Важно подвести к тому, что любой спор можно остановить, а не пытаться отстаивать свою точку зрения до конца. Далее обучающиеся делятся на пары, общаются друг с другом о своих интересах и находят какой-нибудь предмет спора. Необходимо, чтобы младшие школьники поспорили друг с другом, но сделали этот процесс контролируемым, приводили аргументы, разговаривали свободно. По окончании игры можно спросить о том, завершились ли чем-то начатые споры, кто смог закончить спор, а кто так и не смог прийти к общему знаменателю, как споры влияют на самочувствие и эмоции, способствуют ли они улучшению или ухудшению настроения, как они влияют на взаимоотношения между людьми и т.д.

### *Занятие № 16 «Внутренние конфликты»*

#### 1. Беседа «Что такое внутренний конфликт?»

Педагог-психолог предлагает поразмышлять над тем, что такое внутренний конфликт, как он проявляется, от чего возникает, и как может влиять на человека и его настроение. Также предлагается подумать над вариантами разрешения внутренних конфликтов.

## 2. Игра «Кролик и койот»

Участники сидят в кругу и передают друг другу два мяча, один из них назван «кроликом», другой – «койотом». Задача «койота» – поймать «кролика». «Кролик» может прыгать из рук в руки, а «койот» только передвигаться из рук в руки сидящих рядом. Если два мяча оказались в одних руках – «койот» поймал «кролика».

## 3. Упражнение «Победи дракона»

Педагог-психолог рассказывает младшим школьникам о том, что у каждого человека есть свой внутренний дракон – это все негативные мысли, эмоции и чувства, все плохие качества и недостатки. Затем он предлагает обучающимся пофантазировать и нарисовать своего дракона, показав в нем свои негативные стороны личности. После этого педагог-психолог предлагает младшим школьникам придумать сказку о том, как бы они победили своего внутреннего дракона. Желающие могут рассказать сказку всем остальным. Хорошо, если младшие школьники предложат побеждать драконов с помощью защитных механизмов личности и наглядно это продемонстрируют. По окончании упражнения происходит беседа на тему того, что, несмотря на множество различий, в людях есть и общее, например, их внутренние драконы, с которыми приходится бороться.

## 4. Упражнение «Рисунок собственной жизни»

Младшим школьникам теперь необходимо нарисовать то, как они представляют свою жизнь. Это может быть, как целостная картина, так и какой-то образ или набор знаков и символов. После того, как картины жизни были закончены, педагог-психолог предлагает подумать о каком-нибудь внутреннем конфликте, который гложет обучающихся прямо сейчас, и дополнить им рисунки, поместить его в какое-то место. Далее следует

обсуждение того, какое место занял внутренний конфликт в жизни каждого младшего школьника, какого он оказался размера и почему, что он собой закрыл, на что повлиял и т.д.

#### 5. Упражнение «Комплимент»

Один из обучающихся садится на стул в центре круга. Ему предлагается закрыть глаза и послушать комплименты. Младшие школьники по очереди подходят к нему сзади, кладут руки на плечи и тихо (на ушко) говорят комплименты. На месте человека, получающего комплименты, обязательно должен побывать каждый.

#### *Занятие № 17 «Заключение»*

##### 1. Беседа «Вспомним все»

Педагог-психолог предлагает младшим школьникам актуализировать все полученные знания, умения и навыки, подвести итоги проделанной работы, вспомнить поставленные цели и понять, достигли ли они их, вспомнить основные выводы, которые были сделаны.

##### 2. Упражнение «Журавлик»

Все обучающиеся рассаживаются по кругу. Педагог-психолог показывает младшим школьникам, как сложить журавлика из бумаги в технике оригами, помогает тем, у кого возникают в этом процессе затруднения. После того, как журавлики сделаны, младшим школьникам необходимо написать какие-нибудь пожелания и напутствия на своих журавликах, комплименты и хорошие слова, раскрасить их, нарисовать на них что-то, а затем подарить своему соседу справа.

##### 3. Упражнение «Паутинка»

Педагог-психолог демонстрирует обучающимся клубок ниток, затем отрезает ровно столько кусочков, сколько участников было на занятии (в том числе и для себя). Младшие школьники помогают друг другу завязать на запястьях ниточки как символ принадлежности к группе. Затем педагог-психолог предлагает всем сесть в круг и бросать друг другу клубок, наматывая при его получении нитку на палец. Таким образом, в итоге

должны получиться паутинка. Важно обсудить, что все в группе были объединены одной темой, узнали друг друга лучше, научились себя контролировать и справляться с негативными эмоциями, узнали много нового.

С целью создания условий для внедрения программы психолого-педагогического сопровождения по формированию основ психологической защиты у детей младшего школьного возраста, нами была разработана дорожная карта, представленная в таблице 3.

Таблица 3 – Дорожная карта реализации программы психолого-педагогического сопровождения младших школьников «Я не боюсь»

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок реализации	Ответственный исполнитель
1	2	3	4
1	Постановка целей формирования основ психологической защиты у детей младшего школьного возраста	Январь 2026 г.	Директор, заместитель директора
2	Анализ данных об имеющихся потребностях и проблемах в вопросе формирования основ психологической защиты младших школьников	Февраль 2026 г.	Заместитель директора
3	Обработка полученных результатов анализа имеющихся потребностей и проблем в вопросе формирования основ психологической защиты младших школьников	Февраль 2026 г.	Заместитель директора
4	Создание рабочей группы по внедрению программы	Февраль 2026 г.	Директор, заместитель директора
5	Организация и проведение педагогических советов, посвященных вопросам подготовки к реализации программы	Март 2026 г.	Директор, рабочая группа
6	Анализ материально-технических условий и электронно-цифровых ресурсов, необходимых для реализации программы	Март 2026 г.	Рабочая группа
7	Проведение семинаров и педагогических советов по вопросам формирования основ психологической защиты у детей младшего школьного возраста	Март–май 2026 г.	Директор, руководитель рабочей группы
8	Обеспечение участие членов рабочей группы в семинарах, конференциях, форумах, курсах повышения квалификации и других мероприятиях по вопросам формирования основ психологической защиты у младших школьников	Апрель–август 2026 г.	Директор, руководитель рабочей группы
9	Проведение диагностических мероприятий по выявлению уровня сформированности защитных механизмов личности у младших школьников	Сентябрь 2026 г.	Педагог-психолог

### Окончание таблицы 3

1	2	3	4
10	Реализация программы психолого-педагогического сопровождения младших школьников «Я не боюсь»	Сентябрь–май 2026–2027 гг.	Педагог-психолог, рабочая группа
11	Диагностика и анализ результатов внедрения программы формирования основ психологической защиты у детей младшего школьного возраста	Май 2027 г.	Педагог-психолог, рабочая группа, директор
12	Коррекционная работа с содержанием программы с целью ее усовершенствования	Июнь–август 2027 г.	Директор, рабочая группа

Таким образом, нами были проанализированы существующие программы формирования психологического здоровья младших школьников, на основе полученных данных, а также анализа психолого-педагогической литературы и результатов проведенного исследования, нами была разработана программа психолого-педагогического сопровождения по формированию основ психологической защиты у детей младшего школьного возраста «Я не боюсь», а также дорожная карта ее реализации.

#### Выводы по 2 главе

Наше предпроектное исследование проводилось на базе одной из школ г. Челябинска. В нем приняли участие обучающиеся третьих классов в количестве 79 человек, и обучающиеся четвертых классов в количестве 83 человек. Возраст младших школьников, задействованных в исследовании, варьируется от 9 до 11 лет.

Для выявления ведущих механизмов психологической защиты личности младших школьников была выбрана «Методика измерения психологической защиты» (МИПЗ), авторами которой являются Е. Р. Пилюгина и Р. Ф. Сулейманов. Данная методика включает шкалу лжи, благодаря которой из выборки были исключены три человека с недостоверными результатами. Итоговая выборка составила 159 человек.



Полученные в ходе проведенного исследования результаты позволили выявить, что наиболее частым сформированным механизмом защиты на высоком уровне у младших школьников оказался механизм «отрицание». Он был выявлен у 9 обучающихся из 33 (6 %), набравших высокий уровень. На среднем уровне механизм защиты «отрицание» сформирован практически у 40 % обучающихся, а также лидирует механизм «компульсивное поведение», который выявлен у четверти обучающихся. На низком уровне преобладающими оказались механизмы «отрицание» (20 %), «проекция» (14 %), «пассивная агрессия» (13 %), «компульсивное поведение» (12 %) и «замещение/перенос» (9 %).

Все полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что работа по формированию основ психологической защиты ведется, однако данный процесс недостаточно результативен, поскольку у подавляющего большинства (80 % обучающихся) не выявлен ведущий механизм психологической защиты, при этом преобладают у всех младших школьников механизмы из группы «инфантильные», что говорит об их неумении зрело справляться с возникающими проблемами.

На основе полученных результатов нами была разработана программа психолого-педагогического сопровождения младших школьников «Я не боюсь», целью которой является формирование основ психологической защиты у детей младшего школьного возраста. Она включает в себя 17 занятий (каждое рассчитано на 45 минут), подготовлена для обучающихся 3–4 классов возрастом от 9 до 11 лет. Каждое занятие включает в себя обязательное упражнение «Релаксация», в ходе которого подводятся итоги занятия, и педагог-психолог настраивает младших школьников на максимальное расслабление, снижение уровня стресса. Программа включает в себя различные упражнения, игры, решение проблемных ситуаций и ситуативных задач, беседы и лекции.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучив психолого-педагогическую литературу, проведя предпроектное исследование и подготовив программу психолого-педагогического сопровождения младших школьников, мы можем сделать вывод о том, что вопрос формирования основ психологической защиты у детей младшего школьного возраста стоит сейчас довольно остро, проблема эта имеет свою актуальность и новизну, и требует большого количества работы над ней.

Целью нашего исследования мы ставили теоретическое обоснование и разработку программы психолого-педагогического сопровождения младших школьников «Я не боюсь», направленной на формирование у младших школьников основ психологической защиты.

Задачами нашего исследования выступали следующие пункты:

1. Описать механизмы психологической защиты детей младшего школьного возраста.
2. Охарактеризовать направления деятельности педагога-психолога по формированию основ психологической защиты у младших школьников.
3. Организовать предпроектное исследование и проанализировать полученные результаты.
4. Разработать программу психолого-педагогического сопровождения младших школьников по формированию основ психологической защиты «Я не боюсь».

Психологическая защита – это система индивидуальных механизмов защиты, которые направлены на борьбу с внешними и внутренними конфликтами личности, избавление ее от негативных чувств и эмоций. Существует множество классификаций защитных механизмов. В своей работе мы рассматривали следующие механизмы: проекция, интроекция, отрицание, примитивная изоляция, проективная идентификация, примитивная идеализация, примитивное обесценивание, всемогущий

контроль, диссоциация, расщепление «Я», вытеснение (репрессия), реактивное образование, сублимация, изоляция аффекта, регрессия, рационализация, смещение (транспозиция), интеллектуализация, избегание (игнорирование), морализация, отыгрывание, ирония.

Нами были выделены следующие направления деятельности педагога-психолога по формированию основ психологической защиты у младших школьников: психологическое сопровождение учебной деятельности и психологическое сопровождение воспитательной и развивающей деятельности. Первое предполагает решение вопросов, связанных с проблемой исследования, в рамках урочной деятельности, а также в рамках всего, что связано с обучением. Второе направление рассматривает аспекты всестороннего развития личности, затрагивая внеурочную и внешкольную деятельность, взаимоотношения между субъектами образовательного процесса, в том числе с родителями.

По результатам теоретического анализа психолого-педагогической литературы, нами было организовано предпроектное исследование на базе одной из школ г. Челябинска. В первоначальную выборку были включены 79 обучающихся третьих классов и 83 обучающихся четвертых классов. Однако, после анализа шкалы лжи из подобранной и примененной нами «Методики измерения психологической защиты» (МИПЗ), из выборки были исключены три младших школьника с недостоверными результатами, так что результаты исследования отражены по 159 обучающимся.

По результатам исследования мы выяснили, что наиболее часто применяемым защитным механизмом является «отрицание». На высоком уровне он был выявлен у 6 % обучающихся, на среднем уровне – у 40 % младших школьников, а на низком уровне – у 20 % обучающихся. Также на среднем уровне чаще всего встречается механизм «компульсивное поведение», а на низком уровне частыми являются механизмы «проекция», «Пассивная агрессия», «компульсивное поведение» и «замещение/перенос»

На основе полученных результатов нами была разработана программа психолого-педагогического сопровождения младших школьников «Я не боюсь», целью которой является формирование основ психологической защиты у детей младшего школьного возраста. Она включает в себя 17 занятий (каждое рассчитано на 45 минут), подготовлена для обучающихся 3–4 классов возрастом от 9 до 11 лет. Программа включает в себя различные упражнения, игры, решение проблемных ситуаций и ситуативных задач, беседы и лекции.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акинкина Я. М. Обзор новейших направлений психологии в работе педагога-психолога / Я. М. Акинкина // Актуальные вопросы в научной работе и образовательной деятельности : сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции: в 11 частях (Тамбов, 30 апреля 2014 года). – Тамбов : ООО «Консалтинговая компания Юком», 2014. – Т. 1. – С. 11–16.
2. Ахмеджанов Э. Р. Психологические тесты / Э. Р. Ахмеджанов. – Москва : Лист, 1996. – 320 с. – ISBN 5-87109-021-4.
3. Баланина С. К. Коррекционно-развивающая работа педагога-психолога с обучающимися начальной школы (из опыта работы) / С. К. Баланина // Научный журнал. – 2021. – № 4(59). – С. 66–69.
4. Бардиер Г.Л. Что касается меня...Сомнения и переживания самых младших школьников / Г. Л. Бардиер, И. М. Никольская. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 208 с. – ISBN 5-9268-0378-0.
5. Бассин Ф. В. Проблема психологической защиты / Ф. В. Бассин // Психологический журнал. – 2008. – № 3. – С. 30–41.
6. Белоусова А. К. Возрастная психология / А. К. Белоусова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 591 с. – ISBN 978-5-222-18787-6.
7. Богомолов А. М. Психологическая защита личности в прогнозе психической адаптации / А. М. Богомолов, А. Г. Портнова // Сибирский психологический журнал. – 2007. – № 26. – С. 126–129.
8. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – Москва : Питер, 2009. – 400 с. – ISBN 978-5-91180-846-4.
9. Бурго Дж. Почему я делаю это. Как распознать свои психологические защиты / Дж. Бурго. – Москва : Бомбора, 2022. – 288 с. – ISBN 978-5-04-116321-1.

10. Василюк Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. – Москва : Издательство Московского университета, 1984. – 200 с.
11. Венгер А. Л. Психотерапия: западная теория и российская практика / А. Л. Венгер // Консультативная психология и психотерапия. – 2014. – № 1. – С. 5–17.
12. Войтина Ю. М. Шпаргалка по общей психологии / Ю. М. Войтина. – Москва : Аллель-2000, 2008. – 64 с. – ISBN 978-5-9661-0448-1.
13. Выготский Л. С. Лекции по психологии. Мышление и речь / Л. С. Выготский. – Москва : Юрайт, 2024. – 432 с. – ISBN 978-5-534-07471-0.
14. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. – Москва : Педагогика-Пресс, 1996. – 536 с. – ISBN 5-7155-0747-2.
15. Галеева В. Р. К вопросу о копинг-стратегиях и механизмах защиты у младших школьников и подростков / В. Р. Галеева // Студенческая наука и XXI век. – 2020. – Т. 17. – № 1-2(19). – С. 290–292.
16. Головина С. Г. Взаимосвязь когнитивного развития и механизмов психологической защиты у младших школьников / С. Г. Головина // Психология обучения. – 2007. – № 1. – С. 30–37.
17. Головина С. Г. Особенности становления психологической защиты в младшем школьном возрасте : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Светлана Геннадьевна Головина. – Москва, 2009. – 146 с.
18. Головина С. Г. Психологическая защита у младших школьников: типы механизмов и взаимосвязь с когнитивным развитием / С. Г. Головина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2008. – № 73-2. – С. 37–41.
19. Головин С. Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин. – Минск : Харвест, 1998. – 800 с. – ISBN 985-433-167-9.
20. Гонина О. О. Психология младшего школьного возраста : учебное пособие / О. О. Гонина. – Москва : ФЛИНТА, 2020. – 272 с. – ISBN 978-5-9765-1910-7.

21. Грановская Р. М. Защита личности: психологические механизмы / Р. М. Грановская, И. М. Никольская. – Санкт-Петербург : Знание, 1999. – 347 с. – ISBN 5-88729-046-3.
22. Грановская Р. М. Психологическая защита у детей / Р. М. Грановская, И. М. Никольская. – Санкт-Петербург : Речь, 2000. – 512 с. – ISBN 5-9268-0457-4.
23. Грановская Р. М. Психологическая защита : учебное пособие / Р. М. Грановская. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 476 с. – ISBN 5-9268-0587-2.
24. Давыдов В. В. Теория развивающего обучения / В. В. Давыдов. – Москва : ИНТОР, 1996. – 544 с. – ISBN 5-89404-001-9.
25. Демидова Л. И. Исследование связи саморегуляции и механизмов психологических защит у детей школьного возраста / Л. И. Демидова // Наука и социум. – 2018. – № 2. – С. 48–51.
26. Евсикова И. Н. Механизмы психологической защиты у детей / И. Н. Евсикова, О. С. Забабурина // Естественные и гуманитарные науки в современном мире. – 2019. – № 1. – С. 362–368.
27. Зейгарник Б. В. Патопсихология : учебник для вузов / Б. В. Зейгарник. – Москва : Юрайт, 2024. – 367 с. – ISBN ISBN 978-5-9916-4469-3.
28. Зимняя И. А. Педагогическая психология : учебник для вузов / И. А. Зимняя. – Москва : Логос, 2000. – 384 с. – ISBN 5-88439-097-1.
29. Истратова О. Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники / О. Н. Истратова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 349 с. – ISBN 978-5-222-11691-3.
30. Калинина Н. В. Индивидуальные паттерны психологической защиты (на примере проективного исследования личности и мышления) : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Калинина Наталья Валентиновна. – Москва, 2012. – 180 с.
31. Киршбаум Э. И. Психологическая защита : учебник / Э. И. Киршбаум, А. И. Еремеева. – Москва : Смысл, 2005. – 176 с. – ISBN 5-89357-180-0.

32. Копнина Т. И. Психопрофилактика, как одна из форм работы с детьми начальной школы (из опыта работы педагога-психолога) / Т. И. Копнина // Вестник научных конференций. – 2017. – № 5-2(21). – С. 51–52.

33. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 940 с. – ISBN 5-94723-187-5.

34. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – Москва : ТЦ Сфера, 2001. – 464 с. – ISBN ISBN 5-89144-162-4.

35. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет / И. Ю. Кулагина. – Москва : Просвещение, 2013. – 175 с. – ISBN 5-204-00177-8.

36. Кумарина Г. Ф. Коррекционная педагогика в начальном образовании : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. Ф. Кумарина. – Москва : Юрайт, 2025. – 285 с. – ISBN 978-5-534-00393-2.

37. Куфтяк Е. В. Исследование психологических защит и совладающего поведения в детском возрасте (половозрастной аспект) / Е. В. Куфтяк, У. Ю. Севастьянова, А. А. Рысина и др. // Вестник Костромского государственного университета. – 2018. – Т. 24. – № 3. – С. 112–117.

38. Лебедева О. В. Возможности развития оптимальных стратегий психологических механизмов защит в младшем школьном возрасте / О. В. Лебедева, Н. Н. Куимова, А. А. Тялин // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 81-2. – С. 737–739.

39. Локалова Н. П. 120 уроков психологического развития младших школьников : книга для учителя начальных классов / Н. П. Локалова. – Москва : Ось-89, 2006. – 130 с.

40. Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 583 с. – ISBN 978-5-459-01579-9.



41. Маликова Т. В. Психологическая защита. Направления и методы / Т. В. Маликова, Л. А. Михайлов, В. П. Соломин и др. – Санкт-Петербург : Речь, 2008. – 231 с. – ISBN 5-9268-0673-9.
42. Мухина В. С. Возрастная психология : Феноменология развития : учебное пособие / В. С. Мухина. – Москва : Академия, 1999, – 456 с. – ISBN 5-7695-0408-0.
43. Немов Р. С. Общая психология : краткий курс / Р. С. Немов. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 304 с. – ISBN 978-5-469-00944-3.
44. Немов Р. С. Психология. В 3-х книгах. Книга 1. Общие основы психологии / Р. С. Немов. – Москва : ВЛАДОС, 2020. – 687 с. – ISBN 978-5-907482-19-7.
45. Обухова Л. Ф. Возрастная психология : учебник для вузов / Л. Ф. Обухова. – Москва : Юрайт, 2025. – 411 с. – ISBN ISBN 978-5-534-18497-6.
46. Панева А. Е. Особенности механизмов психологической защиты человека / А. Е. Панева, А. В. Неверова // Мир в зеркале языков: комплексная парадигма. – 2024. – № 1. – С. 167–170.
47. Пилюгина Е. Р. Методика измерения психологической защиты / Е. Р. Пилюгина, Р. Ф. Сулейманов // Экспериментальная психология – 2020. – Т. 13. – № 2. – С. 194–209.
48. Пшеничнова И. В. Работа педагога-психолога по профилактике возникновения буллинга в классном коллективе / И. В. Пшеничнова, Д. А. Скребова // Научный поиск: личность, образование, культура. – 2021. – № 3(41). – С. 54–58.
49. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога : учебное пособие / Е. И. Рогов. – Москва : ВЛАДОС, 1999. – 384 с. – ISBN 5-691-00180-9.
50. Романова Е. С. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика : учебное пособие / Е. С. Романова, Л. Р. Гребенников. – Мытищи : Талант, 1996. – 144 с.

51. Рыжов Д. М. Развитие научных представлений о психологической защите и ее исследование у детей младшего школьного возраста / Д. М. Рыжов // Вестник МГГУ им. Шолохова. – 2013. – № 1. – С. 97–106.

52. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия / под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара : Бахрах-М, 2022. – 656 с. – ISBN 978-5-94648-126-7.

53. Свиридова О. В. Психологические защиты у детей младшего школьного возраста / О. В. Свиридова, Т. А. Липская // Интеграция психолого-педагогических наук и актуальных образовательных практик. – 2022. – № 1. – С. 215–219.

54. Силява Е. В. Методы работы педагога-психолога по гармонизации детско-родительских отношений (из опыта работы) / Е. В. Силява // Современное образование Витебщины. – 2018. – № 3(21). – С. 79–82.

55. Силява Е. В. Организация работы педагога-психолога учреждения образования по профилактике девиантного поведения детей и подростков (из опыта работы) / Е. В. Силява // Современное образование Витебщины. – 2018. – № 2(20). – С. 71–74.

56. Скуратова А. В. Ведущие механизмы психологических защит у детей младшего школьного возраста / А. В. Скуратова // Вестник ТГУ. – 2011. – № 9. – С. 152–157.

57. Смирнова М. В. Копинг-стратегии у детей младшего школьного возраста / М. В. Смирнова // Системная психология и социология. – 2012. – № 6. – С. 103–111.

58. Сорокоумова Е. А. Возрастная психология : учебник / Е. А. Сорокоумова. – Москва : Юрайт, 2025. – 227 с. – ISBN 978-5-534-04322-8.

59. Сорокоумова Е. А. Психология детей младшего школьного возраста. Самопознание в процессе обучения : учебник для вузов / Е. А. Сорокоумова. – Москва : Юрайт, 2025. – 216 с. – ISBN 978-5-534-06314-1.

60. Стоиков И. Д. Анализ защитных проявлений личности : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Стоиков Игорь Денисович. – Москва, 2006. – 173 с.

61. Субботина, Л. Ю. Структурно-функциональная организация психологической защиты личности : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03 / Субботина Лариса Юрьевна. – Ярославль, 2006. – 440 с.
62. Тенькова В. А. Специфика консультативной работы педагога-психолога в образовательном учреждении / В. А. Тенькова // Вестник научной сессии факультета философии и психологии. – 2019. – № 2. – С. 159–163.
63. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы / А. Фрейд. – Санкт Петербург: Питер, 2024. – 224 с. – ISBN 978-5-4461-2245-5.
64. Фрейд А. Теория и практика детского психоанализа / А. Фрейд. – Москва : Академия, 1999. – 248 с. ISBN 5-04-003983-2.
65. Фрейд А. Эго и механизмы защиты / А. Фрейд. – Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 133 с. – ISBN 978-5-88230-329-6.
66. Фрейд З. Введение в психоанализ / З. Фрейд. – Москва : АСТ, 2023. – 544 с. – ISBN 978-5-17-092902-3.
67. Чумакова Е. В. Психологическая защита личности в системе детско-родительского взаимодействия : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.11 / Елена Викторовна Чумакова. – Санкт-Петербург, 1998. – 184 с.
68. Штроо В. А. Исследование групповых защитных механизмов / В. А. Штроо // Психологический журнал. – 2015. – № 1. – С. 5–15.
69. Энциклопедия глубинной психологии. Том 4. Индивидуальная психология. Аналитическая / под ред. А. М. Боковикова. – Москва : Когито-Центр, 2004. – 588 с. – ISBN 5-89353-076-4.
70. Ямпольская Е. А. Механизмы психологической защиты детей младшего школьного возраста / Е. А. Ямпольская // Студенческий вестник. – 2023. – № 41-2(280). – С. 20–22.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методика измерения психологической защиты (МИПЗ)

В рамках данной методики каждому обучающемуся предлагается 105 утверждений, каждое из которых ему необходимо оценить по шкале от 1 до 9 баллов в зависимости от того, насколько содержание конкретного утверждения близко для отдельного младшего школьника:

1. Я никогда не опаздывал.
2. Иногда я воспринимаю события, как будто они происходят не со мной.
3. Мне трудно переносить ожидание или доводить дело до конца.
4. Меня часто беспокоят различные недомогания.
5. Меня часто упрекают в том, что я бесчувственный.
6. Иногда какой-то запах или образ вызывают во мне необъяснимую тревогу.
7. В гневе я могу что-то сломать или разбить.
8. Ненавижу этих любопытных, сующих нос в мои дела.
9. Я трачу много времени на бесполезные занятия (ТВ, социальные сети, компьютерные игры).
10. Ненавижу, когда меня торопят.
11. Неприятности не для меня, я полон оптимизма.
12. В споре я обычно более логичен.
13. Если я не могу быть одним из лучших, то лучше отойду в сторонку.
14. Я часто ощущаю, что улыбаюсь людям натянуто и фальшиво.
15. Мне сложно удержаться, чтобы не похвалиться своими успехами.
16. Люди настолько бестолковы, что без меня ничего не смогут.
17. Творчество – важная часть моей жизни.
18. Когда я помогаю другим, то чувствую себя полезным и значительным.

19. Иногда я откладываю важное решение по принципу «утро вечера мудренее».

20. Перед экзаменом я всем говорю, что готов не очень хорошо, хотя это и не так.

21. Восхищаюсь людьми, которые шутят даже в самых сложных ситуациях.

22. Я всегда отвечал на письма сразу после их получения.

23. Иногда я наблюдаю за собой как будто со стороны.

24. Когда я нервничаю, то начинаю грызть и обламывать ногти.

25. Я боюсь пропустить у себя какое-то серьезное заболевание.

26. Окружающие часто выговаривают мне, что я холоден и безразличен.

27. Я плохо запоминаю лица и имена.

28. Я часто завожусь из-за пустяка.

29. Раздражают те, кто вечно всеми командуют и кому все должны.

30. У меня есть зависимости (шопинг, алкоголь, курение, азартные игры и т. д.).

31. От меня вечно требуют больше, чем от других.

32. Почти все мною восхищаются.

33. Я больше руководствуюсь разумом, чем чувствами.

34. Я часто бросал интересные занятия, если мои успехи были хуже, чем у других.

35. Я часто вынужден показывать радость, хотя совсем ее не ощущаю.

36. Я прикладываю серьезные усилия, чтобы выглядеть лучше, чем есть.

37. Людям лучше мне подчиняться, это в их же интересах.

38. Я люблю заниматься спортом, творчеством или любым полезным делом.

39. Мне нравится заниматься благотворительностью, это придает мне самоуважения.

40. Часто достаточно перетерпеть, и ситуация сама сгладится.
41. Я чаще недооцениваю свои возможности, чем переоцениваю их.
42. Я стараюсь пошутить, если сталкиваюсь с какой-то проблемой.
43. Я никогда не вру.
44. Бывает, что я так отвлекаюсь от ситуации, что не слышу, что мне говорят.
45. Я могу соврать или прибегнуть к слезам, если не хочу что-то делать.
46. Я должен думать о своем здоровье.
47. Смерть посторонних людей меня мало волнует.
48. Я мало что помню из своего детства.
49. Если меня что-то разозлило, то я могу выплеснуть злость на тех, кто ни при чем.
50. Меня бесят эти скандалисты и наглецы кругом.
51. Не могу спокойно сидеть, мне нужно хоть чем-то себя занять.
52. Меня раздражают просьбы – если я считаю что-то нужным, то сделаю это сам.
53. Моя философия «зла не вижу, зла не слышу, зла не делаю».
54. Если я не достиг цели, то эта цель была мне не очень-то и нужна.
55. Если не можешь делать что-то отлично, то лучше с этим и не высываться.
56. Люди сейчас более аморальны, чем когда-либо.
57. Если кто-то сомневается в моих способностях, я сделаю все, чтобы доказать обратное.
58. Я способен управлять ситуацией гораздо лучше, чем многие окружающие.
59. Физический труд или полезное дело успокаивают меня.
60. Я не могу спокойно пройти мимо бездомной кошки или собаки.
61. Я часто дожидаюсь благоприятного момента, чтобы действовать наверняка.

62. Я стараюсь просчитать заранее все неприятные варианты событий.
63. Я умею пошутить над собой, даже когда не все идет гладко.
64. Я никогда не откладывал на завтра то, что можно сделать сегодня.
65. Иногда я не замечаю, что происходит вокруг меня.
66. Я часто расковыриваю ранки и болячки.
67. Если человек плохо себя чувствует, то семья должна окружить его заботой.
68. Я часто ничего не чувствую, хотя ситуация должна вызывать сильные эмоции.
69. У меня есть страхи, фобии, которые ничем не объяснимы и иррациональны.
70. Я легко поддаюсь авторитету другого человека.
71. Если ты не будешь всегда начеку, то тебя мигом обведут вокруг пальца.
72. Не могу отказать себе в удовольствиях, даже если они вредны, это меня успокаивает.
73. Начальство меня недооценивает.
74. У меня нет врагов, меня все любят.
75. Мне доставляет удовольствие указывать людям на их ошибки.
76. Если я вижу, что могу проиграть, то лучше заранее выйду из игры.
77. Наш долг быть вежливыми и добрыми даже с теми, кто нам неприятен.
78. Дорогие вещи помогают мне чувствовать себя увереннее.
79. Я чувствую свою значимость и превосходство над большинством окружающих.
80. Меня привлекают сложные задачи.
81. Когда помогаешь другим, то забываешь о своих неприятностях и проблемах.
82. Считаю, что сдержанность и терпеливость — одни из главных черт характера.

83. Перед сложным разговором я мысленно постоянно прокручиваю диалоги.
84. Конфликты я стараюсь сгладить шуткой.
85. Я всегда поступал справедливо.
86. Часто происходящее со мной кажется мне каким-то сном или фильмом.
87. Я обижаюсь, если мне не оказывают помощь или внимание.
88. Тот, кто болеет, заслуживает особого отношения и внимания.
89. Мне часто хочется, чтобы меня никто не трогал и просто оставили в покое.
90. Я редко плачу.
91. Я могу выплеснуть свое раздражение на первое, что попадет под горячую руку.
92. Люди часто о себе чересчур высокого мнения.
93. Когда я нервничаю, то начинаю больше есть/курить/пить, делать покупки/сидеть в социальных сетях и т. д.
94. Когда на меня давят, то я только начну делать медленнее и хуже.
95. У меня нет никаких проблем.
96. Я никогда не делаю что-либо просто так, на все есть разумная причина.
97. Я стараюсь не высовываться вперед, чтобы не попасть в смешное положение.
98. Дети обязаны любить своих родителей, своих братьев и сестер.
99. Стараюсь, чтобы мои достижения затмили мои недостатки.
100. Если бы люди слушались меня, у них было бы гораздо меньше проблем.
101. Мне нравится преодолевать себя.
102. Если я помог кому-то справиться с проблемой, то чувствую себя солиднее.
103. Нетерпеливость обычно приносит только проблемы.



104. Лучше я признаюсь в своей ошибке сам, чем буду ждать, когда меня разоблачат.

105. Если относиться ко всему с юмором, то проблемы кажутся не такими страшными.

Для каждого психологического механизма защиты предлагается по 5 утверждений, за которые в общем младший школьник может набрать от 5 до 45 баллов, что позволит выявить уровень сформированности отдельного механизма защиты.

Распределение конкретных вопросов по механизмам защиты представлены в таблице 1.1.

Таблица 1.1 – Ключи к методике измерения психологической защиты

№ п/п	Группа	Механизм защиты	№ утверждений
1	2	3	4
1	Психотические	Диссоциация	2, 23, 44, 65, 86
2		Регрессия	3, 24, 45, 66, 87
3		Ипохондрия	4, 25, 46, 67, 88
4		Изоляция	5, 26, 47, 68, 89
5		Вытеснение	6, 27, 48, 69, 90
6	Инфантильные	Замещение/перенос	7, 28, 49, 70, 91
7		Проекция	8, 29, 50, 71, 92
8		Компульсивное поведение	9, 30, 51, 72, 93
9		Пассивная агрессия	10, 31, 52, 73, 94
10		Отрицание	11, 32, 53, 74, 95
11	Невротические	Рационализация	12, 33, 54, 75, 96
12		Избегание	13, 34, 55, 76, 97
13		Реактивное образование	14, 35, 56, 77, 98
14		Компенсация	15, 36, 57, 78, 99
15		Всемогущий контроль	16, 37, 58, 79, 100
16	Адаптивные	Сублимация	17, 38, 59, 80, 101
17		Альтруизм	18, 39, 60, 81, 102
18		Подавление	19, 40, 61, 82, 103

Продолжение таблицы 1.1

1	2	3	4
19		Предвосхищение	20, 41, 62, 83, 104
20		Юмор	21, 42, 63, 84, 105
21		Шкала на выявление лжи	1, 22, 43, 64, 85

Распределение баллов для каждого механизма психологической защиты личности представлено в таблице 1.2.

Таблица 1.2 – Распределение баллов по уровням для отдельных механизмов

№ п/п	Механизм защиты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Диссоциация	34–45	18–33	0–17
2	Регрессия	32–45	16–31	0–15
3	Ипохондрия	33–45	17–32	0–16
4	Изоляция	33–45	18–32	0–17
5	Вытеснение	33–45	17–32	0–16
6	Замещение/перенос	33–45	17–32	0–16
7	Проекция	33–45	17–32	0–16
8	Компульсивное поведение	33–45	17–32	0–16
9	Пассивная агрессия	33–45	17–32	0–16
10	Отрицание	33–45	17–32	0–16
11	Рационализация	33–45	17–32	0–16
12	Избегание	33–45	17–32	0–16
13	Реактивное образование	32–45	17–31	0–16
14	Компенсация	33–45	17–32	0–16
15	Всемогущий контроль	33–45	17–32	0–16
16	Сублимация	33–45	17–32	0–16
17	Альтруизм	32–45	16–31	0–15
18	Подавление	33–45	16–32	0–15
19	Предвосхищение	33–45	17–32	0–16
20	Юмор	33–45	17–32	0–16