

Как пережить вынужденную самоизоляцию с детьми и извлечь из этого пользу.

Советы психолога

Вынужденная самоизоляция – довольно серьезное ограничение для каждого из нас. Взрослый человек в длительной изоляции подвержен тревоге, страхам и агрессии. В этой ситуации сложно представить, каково приходится детям.

Что происходит с детьми в самоизоляции

В вынужденной самоизоляции у детей пропадает возможность удовлетворять некоторые психологические потребности, которые раньше удовлетворялись простым выходом из дома и ежедневным общением с окружающей средой. Ребенок гораздо сильнее взрослых страдает от недостатка «жажды впечатлений»: вне изоляции он получал их в школе, в детском саду, во дворе, общаясь со сверстниками или просто наблюдая за внешним миром. В условиях, когда он не может покинуть дом, впечатления становятся однобокими, при этом преимущественно негативными. В основном это какие-то новости о вирусе из интернета, телевидения или разговора родителей.

Если ребенок не выходит за пределы квартиры, комнаты, если его постоянно одергивают родители «Не бегай!», «Успокойся!», если его движения ограничены, а родители не могут занять его (в силу занятости дистанционной работой или простого неумения), то ребенок страдает. Это может вылиться в депрессию или проявиться в повышенной возбудимости и даже агрессивности.

Как пережить самоизоляцию с детьми без потерь

Однако в самых страшных экстремальных ситуациях напряжение ребенка не бывает катастрофическим, если он чувствует близость и внимание родных. Вот несколько советов о том, как вести себя с детьми, чтобы они пережили происходящее с минимальными потерями для своей психики.

Уделите больше времени ласке

Если ребенок маленький, ему особенно важно чувствовать близость родителей, ведь это позволит ему ощущать себя под защитой и в безопасности. Детям более взрослого возраста также необходимо родительское тепло: найдите время лишней раз обнять своего ребенка. Кстати, тактильный контакт поможет и родителям если не избавиться, то хотя бы снизить весь переживаемый стресс.

Дайте возможность ребенку получать новые впечатления

Дефицит впечатлений действительно сильно сказывается на психологическом благополучии детей. Посмотрите вместе интересный фильм, откройте семейный фотоальбом и рассмотрите каждую фотографию, познакомьте ребенка с музыкальной группой, которую вы слушали в молодости или просто послушайте новую музыку, приготовьте что-то вкусное, что никогда не готовили или делаете очень редко. Любые новые впечатления будут полезны для всех в режиме вынужденной изоляции.

Расскажите о чем-то новом

Помимо новых впечатлений детям важно ежедневно усваивать новую информацию. Полистайте вместе энциклопедию, прочитайте сказку, обсудите происходящие события, расскажите о родственниках и предках или собственные истории из прошлого.

Дайте ребенку возможность общаться

И речь идет не только об общении с родителями. Для ребенка важно общаться со своими сверстниками. Организуйте для него видеоконференцию по скайпу с другом со двора или подругой из детского сада, или одноклассниками. Не забывайте и сами общаться с ним.

Объясните происходящее

Здесь важно учитывать, насколько ребенок способен понять то, о чем вы ему расскажете. Старшим детям стоит говорить об опасности и объяснять, как себя вести, младших тоже нужно знакомить с тем, что в мире существуют опасности, только не пугать, а преподносить это в игровой форме.

Дайте возможность понять, что изоляция – это вынужденная мера, социальная обязанность любого разумного человека. Так происходит усвоение общественных целей, усвоение человеческих ценностей.

Помните, игнорировать происходящее бессмысленно и даже опасно, потому что ребенок так или иначе получит информацию. И если он не получит разъяснения из авторитетных источников (а самый авторитетный источник – это, конечно, родители), то он будет понимать все происходящее как сможет.

Лучше поздно, чем никогда

Если вам кажется, что вы упустили момент разговора и ребенок сам воспринял информацию о происходящем, то вам следует делать все, изложенное выше, с удвоенной силой и вниманием. Здесь работает золотое правило: лучше поздно, чем никогда. И чем раньше, тем лучше.

Новые возможности

Попробуйте не рассматривать сложившуюся ситуацию исключительно в негативном ключе — самоизоляция открывает и новые возможности. В первую очередь для общения.

Ситуация, в которую мы все попали, беспрецедентная. Я считаю, что это прекрасная возможность обратиться к своим близким. Раньше каждый день мы в спешке не успевали поговорить с детьми, родителями, супругами. Мы убегали на работу и не замечали каких-то проблем.

Психологи советуют проводить время с членами семьи, которые живут вместе с вами, **за совместными творческими занятиями**. Вместе можно освоить какое-то новое хобби или заняться чем-то привычным вроде рисования и готовки. Нужно включать фантазию и креатив, заниматься с детьми. Уйти от ощущения, что кто-то их займет. Не надо этого бояться, надо включаться.

Гаджеты — прочь

Не переусердствуйте в пользовании гаджетами. У детей это может отрицательно сказаться на поведении, у взрослых — вызвать апатию. Это же относится к разнообразным виртуальным дополнительным занятиям. Существует множество онлайн-курсов, но людям быстро надоедает бесконечное поглощение контента, который не всегда усваивается. И тут нет ничего общего с самореализацией и самообразованием. Человек должен воплощать то, о чем рассказывают эти курсы, начинать что-то делать самостоятельно, а не только смотреть. Это большая ошибка. Многие смотрят, но ничего при этом не делают.

Совершайте «прогулки» в квартире. Для этого нужно тепло одеться и открыть все окна. Свободное время стоит посвятить чтению, игре на музыкальных инструментах и другим хобби.

Если у человека не было никакого увлечения, то это тоже повод задуматься: почему так? Почему вас ничего не интересует? Таких людей немало. **И период самоизоляции есть смысл использовать, чтобы найти это увлечение.** Если ваше увлечение — работа, значит, надо развивать профессиональные компетенции.

Конфликты и планирование

Безусловно, в сложившейся ситуации неизбежны семейные конфликты. Когда люди находятся вместе весь день, им не хватает личного пространства. Поэтому важно разбить территорию квартиры на зоны, учиться планировать и договариваться.

Конфликт — это несоответствие наших ожиданий реальности. Мы хотели одного, а близкие делают что-то другое. Поэтому очень важно с вечера всей семьей проговаривать планы на следующий день: кто чем конкретно будет занят. Также важно продумать, каким образом будет соблюдаться личное пространство. Если вам хотя бы на 30 процентов удастся на следующий день соответствовать плану — это уже хорошо.

В принципе, те же советы актуальны для живущих в одиночестве. Им также важно планировать день, соблюдать распорядок, общаться с близкими и друзьями, только онлайн.

Если, несмотря на все усилия, конфликты в семье не прекращаются, возможно, у вас есть застаревшие проблемы, которые на самоизоляции лишь стали заметнее. И сейчас самое время разобраться с ними, возможно даже при помощи психолога.

Режим и работа

Тем, кто перешел на удаленку, следует обязательно готовиться к рабочему дню. **Не стоит лежать с ноутбуком в постели — организуйте себе рабочее место.** Перед началом дня умойтесь, переоденьтесь в удобную для вас рабочую, деловую одежду, не ходите целыми днями в пижаме. С вечера продумайте, чем будут заняты ваши дети, пока вы работаете, дайте им задания заранее.

Независимо от наличия работы, размера семьи и площади жилья, **важно соблюдать режим дня.** Это позволит поддерживать себя в активном

состоянии, не предаваться бесконтрольному поглощению информации, унынию и вредным привычкам. Очень важно планирование времени для детей, по возможности максимальное соблюдение режима дня, который был до самоизоляции (например, не менять часы принятия пищи, время для занятий, для общения, для игр и т.д.). Часы подъема по утрам можно, конечно же, несколько изменить, но это все равно должно быть ежедневно одно и то же время. Не стоит позволять себе и детям засиживаться допоздна в интернете, а по утрам долго лежать, вставать «разбитым», не отдохнувшим. Есть много возможных занятий — от физической активности, тренировок онлайн до домашних дел. Это также время сделать то, до чего не доходили руки. Попробуйте рассматривать этот этап как новый опыт, который потом сможет положительно повлиять на будущую жизнь.

Тревога и беспокойство

В дни пандемии многие сталкиваются с нервным напряжением и беспокойством, некоторые даже могут находить у себя признаки болезни. Если человек долго думает о вирусе, волнуется, он может обнаружить у себя какие-то симптомы, например кашель или першение в горле. Однако на это есть объективные причины. Мы сидим дома, в квартирах сухой воздух. Есть горячая линия, по которой можно позвонить и узнать больше о симптомах болезни. Если вам нужна медицинская помощь, естественно, за ней нужно обратиться. Чтобы избежать лишнего беспокойства, необходимо получать информацию только из проверенных источников и соблюдать все меры предосторожности.

Если вы чувствуете, что все-таки не справляетесь, тревога нарастает и никакие силы собственного убеждения не работают, обратитесь за психологической помощью.

Всегда можно найти телефоны горячей линии или специалистов психологической помощи, которые ведут дистанционные консультации. Кроме того, регулярно проходят просветительские вебинары в интернете. При условии хотя бы частичного соблюдения указанных выше советов ваша семья сможет выйти из периода самоизоляции не только без потерь эмоциональных и интеллектуальных, а с приобретенными новыми увлечениями, укрепленными эмоциональными связями, общими делами, интересами, увлечениями, находками, которыми вы с удовольствием поделитесь с друзьями и сослуживцами.

При подготовке материала использованы следующие источники: mos.ru; www.1rnd.ru

Педагог-психолог МБОУ СОШ №7 Вяткина Е.В.