

# Ребенок после самоизоляции: сложности, с которыми мы можем столкнуться

Детские сады открылись, дети возвращаются из семей в группы, и этот процесс продлится как минимум до конца сентября. Дома они выпалились, отдохнули, насытились близостью родителей, любимыми играми. И конечно же в этот период наверняка все родители забыли про режим дня детского сада. Когда дети возвращаются в детский сад после длительного перерыва, сложности могут возникнуть даже у самых благополучных из них. Воспитанникам приходится заново осваивать режим, восстанавливать прежние контакты, учиться обходиться без родителей. Чтобы подготовиться ко всем вариантам возможных трудностей у малышей, ознакомимся с их перечнем. Перечень условно можно разделить на четыре группы:

- эмоциональные;
- когнитивные;
- мотивационные;
- поведенческие.

## Эмоциональные сложности после самоизоляции.

Педагогам и родителям следует подготовиться к тому, что у детей может активизироваться тревожность и усилиться лабильность эмоций. Также есть риск, что они столкнутся с прямой и косвенной агрессией в детском коллективе. А родителям стоит быть готовым к слезам, капризам и жалобам малышей.

### Тревожность.

Тревожность у детей предполагает страх перед тем плохим, что может произойти. И зачастую эти тревоги у ребенка вызывают сами родители, обсуждая при ребенке свой страх завтрашнего возвращения в детский сад.

Это могут быть «взрослые» тревоги: «я или родители можем заболеть», «я огорчу маму и папу». И «детские»: «мама не заберет из садика», «потеряю игрушку», «воспитатель будет ругаться». Определенная, конкретизированная тревожность становится страхом. После самоизоляции у детей могут активизироваться страхи перед врачами, болезнями, а также типичные возрастные, то есть - темноты, животных, мистические страхи – привидений, чудищ, если еще и все время ваш малыш проводил на самоизоляции с телефоном или планшетом.

### Лабильность эмоций.

Эмоциональная лабильность усиливается, когда человек находится в стрессе, а когда ребенок, возвращается в детский сад, он испытывает стресс. Ребенку нужно быстро приспособиться к новым условиям – перемене обстановки, росту количества контактов – и это факторы стресса. Лабильность эмоций проявляется в их неустойчивости. У ребенка могут быть скачки настроения, быстрые его смены, легкий переход от хорошего настроения к дурному. И педагоги и родители могут столкнуться с быстрыми колебаниями настроения в ребенка, легкостью

возникновения конфликтов между детьми в группе, которые требуют обязательного вмешательства взрослых.

### **Агрессия, готовность к агрессивному реагированию.**

Агрессия у детей возможна в прямой и косвенной формах – например, когда ребенок бьет сверстника или рвет его поделку. Также она может проявиться в виде повышенной раздражительности. В нашем случае агрессия – это реакция на фрустрацию, неудовлетворение потребности, препятствия на пути к желаемому. Возвращение в сад, даже очень любимый, сопряжено с фрустрациями. Для детей это ужесточение режима, шум, отсутствие родителей и привычного домашнего окружения в непосредственной близости, воспитательные воздействия работников детского сада, стычки с другими детьми. Агрессия особенно вероятна, если родители ребенка эмоционально неблагополучны или асоциальны. Тогда ребенок в семье играет роль «канализации» для агрессии: в него «сливают» всю агрессию и недовольство, на нем срывают зло. Другой вариант, когда агрессия возможна – ситуация, когда семья жестко соблюдала режим самоизоляции, находилась в замкнутом пространстве с минимумом контактов и разнообразия, из-за чего столкнулась с так называемым «экспедиционным бешенством». Его суть – в том, что в слишком маленьких сообществах, к которым относится семья, агрессия не находит выхода и направляется на ближайший круг общения.

### **Когнитивные сложности.**

Среди когнитивных сложностей у некоторых детей может проявляться истощаемость, познавательная пассивность и «растренировка» навыков. Эти процессы повлекут трудности на занятиях в детском саду – кто-то не справится с заданием по возрасту, а кому-то будет значительно труднее его выполнить.

### **Истощаемость.**

Истощаемость проявляется, когда у ребенка снижается тонус в познавательной деятельности. У него быстрее наступает усталость, ему сложнее заниматься и удерживать внимание. Работоспособность теряется. Это – следствие разницы режима и нормативных нагрузок дома и в детском саду. Так, в преобладающем большинстве семей нагрузок по типу «сделай сейчас и вместе со всеми» меньше, чем в детском саду. И когда количество таких нагрузок резко увеличивается, их темп повышается, а круг контактов и сенсорных стимулов от других людей расширяется – возникает истощаемость. А она, в свою очередь, усугубляет эмоциональные проблемы. Все это и приводит ребенка к нежеланию идти в детский сад.

### **Познавательная пассивность.**

Следствием родительской занятости и досуга, который заполнен гаджетами и телевидением, может стать познавательная пассивность ребенка. Во время самоизоляции мало кто из родителей организовывал время ребенка так, чтобы поддерживать его любознательность – за исключением принудительных занятий, которые действуют на ребенка ровно наоборот. Нагрузки на познавательную сферу у многих детей были минимальны, а удовольствие от таких нагрузок было еще большей редкостью. В результате дети привыкают «уходить» в электронную игру или мультимедиа и отвывают трудиться интеллектуально.

### **«Растренировка».**

В результате самоизоляции у детей снижаются учебные навыки, которые они получали на развивающих занятиях. Нерегулярность или отсутствие тренировки навыка рисования по правилам или простого счета приводит к тому, что качество навыка снижается.

### **Мотивационные сложности**

В плане мотивации ребенок может проявлять апатию и обесценивать ранее любимые занятия. Также с большой степенью вероятности дети будут бессознательно сопротивляться изменениям, которые связаны с возвращением в детский сад.

### **Сопротивление.**

У детей будет проявляться сопротивление – это бессознательный механизм, который помогает «отключиться» от нежелательных дел или деятельности, которая заставляет активно меняться. Сопротивление проявляется, когда ребенок или взрослый постоянно забывает о деле, откладывает его на потом, растягивает во времени, а также в медлительности и даже заболеваемости. Прямого отказа нет, но дело не делается. Сопротивление в детском саду возможно в отношении расставания с родителями, режима, развивающих занятий. Например: ребенок может заболеть, чтобы не отпустить маму; потерять предметы одежды перед выходом из дома, чтобы подольше там остаться; забыть принадлежности для занятия, чтобы не заниматься. Сопротивление – реакция нежелания, поэтому его будет много у всех дошкольников, которые негативно или амбивалентно относятся к детскому саду.

### **Апатия.**

У детей, как и у взрослых возможно сокращение числа и интенсивности активных стремлений, апатия. Чем более привычным для ребенка стал режим «от холодильника к гаджету», тем более вероятно, что на первых порах снизится мотивации общаться, посещать детский сад, участвовать в досуговой деятельности.

### **Обесценивание.**

Прежде любимые занятия могут показаться для ребенка скучными, ненужными, бесполезными. Скорее всего в этом случае детей будет труднее замотивировать. Потребуется педагогическое мастерство и родительское терпение и мудрость, чтобы вдохновить малышей в прежний ритм занятий.

### **Поведенческие сложности**

Воспитатели в группах обязательно столкнутся с тем, что у части детей сбился режим сна, а также другими режимными трудностями. Некоторые дети будут отказываться «отпускать» своих родителей, у них могут снизиться социальные навыки.

### **Режимные сложности.**

Даже стеничные дети-«жаворонки» могут в первое время с трудом вставать и засыпать, в то время как астенизированные дети и воспитанники с нарушенным биоритмом сна и бодрствования будут испытывать значительные трудности. Режимные моменты трудны не только в организации сна, но и в питании. Воспитанникам может быть сложно есть по расписанию, бороться с голодом или отсутствием аппетита, есть не домашнюю пищу. Другие сложности могут быть

связаны с количеством и темпом прогулок, соотношением нагрузок на познавательную и физическую сферу.

### **Снижение социальных навыков.**

Дети могли отвыкнуть: от необходимости взаимодействовать в большой группе ровесников, где дистанцироваться от субъективно непривлекательных контактов сложно; от требований к социальному этикету в общении с взрослыми; от мелких социальных предписаний к «воспитанному» ребенку – например, «не держи руки в карманах», «поделись совочком». Некоторые дети могут бояться находиться поблизости с другими детьми – «я заболею» – особенно если родители боятся быть вблизи других людей.

### **Отказ «отпускать» другого.**

В первое время некоторые дети могут отказываться «отпускать» от себя других людей или вести себя по типу навязчивого преследования сверстников или взрослого. Малыши могут проявлять нежелание отпускать родителя, подолгу плакать и отказываться от игры, постоянно ждать взрослого, демонстрировать прилипчивое поведение, следовать по пятам за взрослым, особенно за родителем, реже – другим ребенком. Эти проявления вероятны у детей с нарушениями привязанности и трудностями адаптации к детскому саду.

### **Невротические симптомы.**

Среди невротических симптомов, которые могут проявиться у ребенка – регресс, навязчивые действия, энурез. Эти симптомы вероятны у психологически неблагополучных, невротизированных дитишек, а также у детей из семей с нарушениями воспитания: конфликтных, дистанцированных, гиперопекающих, с инверсией ролей. Любое неблагополучие в детско-родительских отношениях в изоляции усугубляется, поэтому нарастание невротических симптомов ожидаемо. В случае регресса ребенок может «забыть» то, что уже умел – есть приборами, использовать фразовую речь. В случае навязчивых действий он может обзавестись тиком или заиканием, компульсивным стремлением постоянно повторять поведенческий шаблон – перемывать руки, трогать ручку двери. Некоторые дети могут начать писаться, поскольку энурез часто становится симптомом, который указывает на стремление удержать родителя рядом с собой.

### **Рост заболеваемости и манипулирование самочувствием.**

Дети с гиподинамией – у которых была временно снижена возможность двигаться на привычном уровне – будут физически ослаблены. На фоне этой астенизации заболеваемость простудными и вирусными болезнями может повыситься. Некоторые дети быстро научатся манипулировать своим самочувствием и начнут использовать тревогу взрослых из-за недомогания любого члена семьи как удобный способ сказать «нет» детскому саду. В этом случае родители не должны забывать что дети самые лучшие актеры и переиграть ребенка просто не возможно.

### **Правило трех «п», которое поможет справиться с проблемами.**

Трудности будут проявляться у детей в разном объеме: у кого-то проявится много сложностей, у кого-то они будут единичны. Главная рекомендация, чтобы минимизировать проблемы, которые связаны с возвращением в детский сад после

перерыва – правило трех «п»: постепенность, позитив, признание чувств. А также правило взаимодействия педагогов и родителей.

### **Постепенность.**

Действуйте постепенно – бережно и разумно восстанавливайте прежний ритм жизни. Это касается и взрослых, и детей. Объем ежедневных задач должен быть посильным, нарастать постепенно. Никто не может без потерь мгновенно «включиться» на полную силу. Общее правило для всех – сохранить силы, избегать необязательных стрессов, пошагово вернуться к прежним контактам и делам.

### **Позитив.**

Ориентируйтесь на виды деятельности и условия, в которых ребенок чувствует себя хорошо, испытывает положительные эмоции. Ежедневные проявления радости защитят от переутомлений и недомогания. Нельзя транслировать детям панику, перегружать требованиями и запретами. Не давайте детям обещаний которые не сможете выполнить. Не обещайте новые игрушки за то что ребенок остается в саду. И не говорите ребенку что завтра он уж точно в сад не пойдет. Ориентируйтесь на норму: ребенок может запомнить столько запретов, сколько ему лет. Помните, что детям нужно как можно больше играть, ведь игра – это главное средство, чтобы совладать с трудностями.

### **Признание чувств.**

Признавайте чувства ребенка – это самое важное правило здорового взаимодействия взрослых и детей. Ребенок способен справиться с трудными обстоятельствами, если у него не отнимают право жаловаться, не хотеть чего-то, испытывать гнев и печаль.