Что происходит с детской психикой во время самоизоляции

Когда во внешнем мире разворачивается масштабный кризис, он неминуемо влияет на психическое состояние каждого человека. Вопрос только в том, как именно переживают стресс разные люди, и особенно дети, которых мы привыкли считать самыми уязвимыми. Что происходит с психикой ребенка в изоляции? На эти вопросы в этом буклете попытаемся ответить.

Взрослые отвечают не за все

Сейчас психологи разных направлений много общаются со взрослыми, которые неожиданно оказались в новых условиях жизни. Советуют, как с минимальными потерями провести время на самоизоляции, рассказывают о том, чем можно занять всю семью, как решать неизбежные конфликты, снижать напряжение и тревожность в состоянии неопределенности. А что же дети, по поводу которых родители беспокоятся? Как они переносят невозможность гулять, двигаться, напрямую общаться со сверстниками?

«Многие мои пациенты воспринимают самоизоляцию как подарок, — рассказывает психолог Антон Сорин. — Они рады, что им не нужно ходить в школу, общаться с кем-то. Говорят: если бы была большая ясность по поводу будущего — как пройдет сдача ОГЭ, ЕГЭ, — мы могли бы жить счастливо в нынешних условиях. Так что по моим наблюдениям дети переживают самоизоляцию комфортно, спокойно и находят, чем заняться. Но есть и те, кому терпеть заточение очень и очень трудно, кто ощущает себя на грани».

Установка, что именно мамы и папы отвечают за все, что происходит с ребенком, не соответствует действительности. В каждом случае работают несколько факторов — и не все они зависят целиком и напрямую от поступков родителей.

«В одних семьях родители и дети благополучно адаптируются к нынешней ситуации, а у других не получается с ней справляться, — объясняет психолог. — Хорошо, когда какие-то особенности детей соответствуют тому, что родители могут для них сделать, — тогда они находят комплементарный способ взаимодействия, и им комфортно друг с другом. Другие особенности других детей в других ситуациях не соответствуют возможностям взрослых, и тут возникают проблемы».

В группе риска неблагополучные семьи и гиперактивные дети

Изоляция может тяжело отразиться на некоторых группах детей. Прежде всего на тех, у кого есть **трудности во взаимоотношениях с родителями**. И на тех, чьи родители сами испытывают трудности в отношениях с миром или друг с другом и поэтому не могут справиться с ситуацией. В этом случае психологу сложно повлиять на общесемейный уклад.

«Любые трудности детей упираются в ценностные моменты — все зависит от того, насколько родители готовы вовлекаться в процессы помощи ребенку», — объясняет Антон Сорин.

В группе риска дети с **синдромом дефицита внимания и гиперактивностью**, у которых от интенсивности движения зависит работа головного мозга. Бегая, прыгая, двигаясь, дети с СДВГ справляются со своими эмоциями. «Общение с ними — непростое испытание для окружающих, а сейчас — тем более, — говорит психолог. — Они не могут носится по улицам и тем самым давать выход эмоциям. Для родителей это означает только одно — необходимо обеспечивать детям аэробную активность».

Приседания и подпрыгивания на балконе, если нет возможности уехать на дачу, — вполне допустимый вариант в этом случае. Важно обеспечить ребенку возможность дышать свежим воздухом и двигаться.

Родителей должны насторожить **любые резкие перемены в психологическом состоянии** ребенка. Если ребенок был подвижным и живым, но вдруг стал замкнутым и молчаливым — это тревожный сигнал, на который требуется реакция взрослых. Может быть, нужна будет помощь специалиста, чтобы помочь ребенку пережить стресс.

Все члены семьи регрессируют по-своему

В период кризиса психика человека любого возраста регрессирует, то есть отступает на более ранние стадии развития. Об этом стоит помнить. «Все мы регрессировали: кто-то больше, кто-то меньше, в зависимости от индивидуальных особенностей и крепости психического здоровья», — говорит психолог.

Кто-то откатывается до школьного уровня, все свободное время делая модели самолетов или читая книги. Кто-то до дошкольного — и беспрерывно общается в социальных сетях. Кто-то регрессирует до более ранних этапов развития — и на первое место выходят контроль, поддержание порядка, взаимная агрессия и желание вырваться наружу. Бывает и почти младенчество — полное непонимание, как реагировать на ситуацию.

Главный вопрос состоит в том, до одинакового ли уровня регрессировали дети и родители. «Если родители пребывают в стадии „работать, учиться, прикладывать усилия“, — рассуждает Антон Сорин, — а дети пошли по пути регресса дальше, то ситуация чревата непониманием и бытовыми конфликтами».

Чтобы наладить общение или хотя бы сделать его терпимым, Антон Сорин советует поддерживать функциональный режим: «Режим структурирует время. Он полезен всегда и особенно важен сейчас, когда мы все чего-то ждем».

При любой степени регресса режим необходим. Сейчас у многих людей сбивается график — сон днем и бодрствование ночью, что не способствует внутреннему спокойствию. Важно вовремя вставать и вовремя ложиться.

Режим важен и для питания — есть необходимо в одно и то же время, в специально отведенном для этого месте, а не у компьютера и не перед телевизором. Необходимы физические упражнения, чтобы сохранять тело в тонусе. Всё это нормативные действия — они облегчают жизнь в непривычных условиях, делают ее более упорядоченной и предсказуемой.

Режим дня имеет принципиальное значение, подчеркивает психолог, — в отличие от досуга. Досуг тоже важен, но его можно устраивать, исходя из желаний каждого члена семьи, а не необходимости. «Если бы меня попросили дать универсальный совет родителям, — замечает психолог, — я бы посоветовал начинать развлекательные занятия с того, что приемлемо и комфортно, приятно и интересно прежде всего для взрослых».

«Если вам нравится пересматривать все восемь серий „Гарри Поттера“, или рисовать иллюстрации к Толкиену, или ухаживать за огородом на окне, то этим и займитесь вместе с детьми. Если же вы креативный человек и вам нравится придумывать и осуществлять что-то новое, то, конечно, привлекайте ребенка!» Антон Сорин

Вряд ли полезно будет пускаться на эксперименты ради детей в нынешней ситуации. Не пытайтесь снимать домашнее кино, если вы ни разу этого не делали и вам не очень хочется, даже если популярный блогер считает съемки лучшим развлечением для всей семьи.

Чему нас может научить самоизоляция

Сейчас можно прочитать восторженные высказывания о пандемии: мы научились мыть руки, соблюдать гигиенические правила, которые люди обычно постигают в дошкольном возрасте. Однако подобный результат кажется ничтожным: неужели все происходит ради этого? Чему на самом деле может научить людей разных возрастов самоизоляция?

«Я часто слышу или читаю сейчас: „Мир после пандемии не будет прежним, все изменится“, — говорит Антон Сорин. — Готов поспорить, что мир после пандемии не будет прежним сравнительно недолго».

Когда нынешняя ситуация завершится, люди начнут вести себя как всегда: выйдут на улицу, расправят плечи и пойдут на работу. Но самоизоляция учит нас всех действительно важной вещи — умению функционировать иначе.

Альтернативный опыт расширяет картину мира, в том числе у детей. Мы живем совсем не так, как несколько недель назад, — и справляемся, считает психолог: «Кто-то работает на удаленке, хотя помыслить об этом не мог. Кто-то ни на минуту не расстается с семьей — и находит в этом удивительную прелесть. В разные моменты жизни мы по-разному воспринимаем реальность. И исходя из того, как мы ее воспринимаем, как воспринимаем себя в ней, мы и живем».

Помните!

Психологическое самочувствие ребёнка напрямую зависит от эмоционального состояния близких людей, его окружающих.

Будьте здоровы, физически и эмоционально!

Педагог-психолог Луста Л.С.