

## **«Ребенок после самоизоляции: сложности, с которыми вы столкнетесь»**

Подготовила: Данилина О.В.

Дата проведения: 20.10.2020 г.

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 вернуться в режим детского сада для них непросто.

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 дошкольников, ознакомьтесь с их перечнем. Они условно подразделяются на четыре группы: эмоциональные, когнитивные, мотивационные и поведенческие. Прочитайте о правиле трех «п» и ориентируйтесь на него, чтобы помочь воспитанникам вернуться в нормальный режим.

### **Эмоциональные сложности после самоизоляции**

Педагогам 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.

**Тревожность.** Тревожность у детей предполагает страх перед тем плохим, что может произойти. Это могут быть «взрослые» тревоги: «я или родители можем заболеть», «папу уволят», «нечего будет есть». 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.

**Лабильность эмоций.** Эмоциональная лабильность усиливается, когда человек находится в стрессе, а, когда ребенок возвращается в детский сад, он испытывает стресс. Дошкольнику 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. Педагоги могут столкнуться с быстрыми колебаниями настроения в группе, легкостью возникновения конфликтов и ситуаций, которые требуют 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 дошкольниками. 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.

**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 дошкольника 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 дошкольные учебные навыки, которые они получали на развивающих занятиях, в том числе, на занятиях по подготовке к школе. Нерегулярность или отсутствие тренировки навыка рисования по правилам или простого счета приводит к тому, что качество навыка снижается. Не смотря на то, что готовность к школе обеспечивается не этими навыками, а психологическими компонентами, «растренировка» может стать причиной конфликтов и тревоги для детей и взрослых.

### **Мотивационные сложности**

В плане мотивации дошкольники могут 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 воспитанников скучными, ненужными, бесполезными. Скорее всего детей будет труднее замотивировать. Потребуется педагогическое мастерство, чтобы вдохновить вернувшиеся группы на прежние занятия.

### **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. Воспитанники 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 дошкольников, 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 недопомощия любого члена семьи как удобный способ сказать «нет» детскому саду.

#### **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.

**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, избежать 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 недопомощия. Нельзя транслировать детям панику, перегружать требованиями и запретами. 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.