

# **Как пережить вынужденную самоизоляцию с детьми. 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. Как пережить самоизоляцию с детьми и сохранить рассудок?*

## **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 больше взрослых страдает от «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.

### ***1. 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.

### ***2. 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.

### ***3. 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.

### ***4. 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.

### ***5. 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.

#### **6. *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.

## **7 СПОСОБОВ ПОМОЧЬ ТРЕВОЖНОМУ РЕБЕНКУ БЫСТРО УСПОКОИТЬСЯ**

Говорить встревоженному ребенку «успокойся!» бесполезно. Словесных приказов реактивная нервная система не слушается. В стрессовой ситуации ее надо успокаивать другими способами. Зачастую ребенок и сам не понимает, почему он испытывает страх и тревогу перед чем-либо или кем-либо. А раз не понимает, то и контролировать себя не может. В этот момент его самого контролирует симпатическая нервная система, которая в ответ на нечто страшное выдает вполне физиологическую реакцию: в кровь выбрасывается адреналин и норадреналин, повышается частота сердечных сокращений, кровяное давление, учащается дыхание. Эта реакция досталась

нам от предков, которые в опасной ситуации, чтобы выжить, либо защищались, либо убегали. Современный ребенок тоже может убежать в случае опасности, но если опасности вроде как нет, да и взрослые рядом твердят, что «все хорошо», то организм разрывается от противоречий и выдает палитру поведенческих расстройств: ребенок может кричать, трястись, прятаться, цепляться, закатывать истерику, совершать странные или глупые действия. Все это попытка избежать стрессовой обстановки или ситуации.

Родители, не понимая истинной, глубокой причины поведения ребенка, могут даже наказать его за такое агрессивное, «невоспитанное» с их точки зрения поведение. Но это большая ошибка родителей. Таким образом, они несколько не помогают ребенку справляться со своими страхами, а только наоборот усугубляют положение - добавляют новый страх получить наказание за то, что он чего-то боится.

Исследования мозга уже давно подтвердили тот факт, что людям, а особенно детям, чрезвычайно трудно (если вообще возможно) мыслить логически и контролировать свое поведение во время стресса. Чтобы начать поступать осознанно, им нужно сначала выйти из состояния истерики, паники или ступора. А для этого требуется как минимум 20 минут с того момента, как причина, вызывающая тревожность и страх, исчезла с горизонта.

Так что же может помочь ребенку быстрее успокоиться, восстановить чувство безопасности и справиться со своим беспокойством?

**1. Стимулируйте блуждающий нерв.** Блуждающий нерв - это главнокомандующий парасимпатической нервной системы, отвечающей за сохранение спокойствия в стрессовых ситуациях, но только если он сам полностью здоров. Если ребенок постоянно испытывает тревожность, страх перед неудачей вплоть до потоотделения, сердцебиения, сухости во рту и другого физического дискомфорта - это причина навеститься к неврологу, чтобы проверить, как себя чувствует блуждающий нерв, все ли в порядке с

его тонусом. Повышенная тревожность может быть следствием сбоя в работе блуждающего нерва.

Что же касается быстрого решения проблемы, то успокоить ребенка можно стимуляцией блуждающего нерва в момент беспокойства: предложите ребенку ***пожевать жевательную резинку, спеть любимую песенку, медленно и равномерно дышать, съесть кусочек горького шоколада*** (который так же является парасимпатическим регулятором) или банально ***прополоскать горло.***

Почему все эти способы работают? Блуждающий нерв самый длинный и он проходит рядом с голосовыми связками, где на него легче всего воздействовать. Сигналы от спокойного дыхания, жевания, пения расшифровываются мозгом как сообщение, что объект (ребенок) больше не находится под атакой, что быть готовым, грубо говоря, к бегству или нападению больше не нужно.

***2. Предложите поиграть в дыхательные игры.*** Легко сказать - дыши медленно. Не у каждого ребенка это может получиться сразу. Поэтому можно не говорить о том, что надо дышать размеренно, а предложить игру, в процессе которой у ребенка как надо выровняется дыхание. Например, можно выдувать мыльные пузыри, подуть на вертушку, медленно задувать воображаемые свечи на кончиках пальцев, поиграть в конкурс свистунов, сделать упражнение «вдыхай через нос, выдыхай через рот».

***3. Делайте упражнения на пересечение средней линии тела.*** Средняя линия - это линия, которую мы воображаем на своем теле ровно посередине. Линия, которая делит тело на левую и правую половины. Если вы когда-либо практиковали для себя или детей кинезиологию (гимнастику мозга), то это понятие вам очень хорошо известно, так же как и то, что упражнения на пересечение срединной линии помогают снять избыточное возбуждение и успокоиться. Самые простые упражнения:

- *поднимать высоко колени и дотрагиваться до них противоположенной ладонью или локтем (правое колено - левая рука, левое колено - правая рука);*

- *представить себя ветряной мельницей: немного податься вперед, вытянуть руки и махать ими, пересекая срединную линию;*

- *рисовать в воздухе одной рукой большой знак бесконечности (лежащую восьмерку), сменить руки.*

**4. Сделать тяжелое физическое упражнение.** Это тоже способ обмануть нервную систему, перенаправить внимание, отвлечь его от тревожащих стимулов. Отжимания от пола или стены, таскание школьного рюкзака, переноска стопок книг - все это помогает быстрее снять стрессовое состояние.

**5. Проговаривать свое состояние.** Дэниел Сигел - доктор медицинских наук, детский психиатр, а также автор книг о воспитании детей – постоянно использует в своей психотерапевтической практике результаты исследований о мозге. Он советует родителям помогать тревожным детям проговаривать свои состояния, свои эмоции, рассказывать о том, что их расстраивает. Перед этим детей нужно немного успокоить выше названными способами, а разговор о своем состоянии подключит к работе левое полушарие мозга, которое анализирует полученный опыт и дает ощущение, что все под контролем.

**6. Максимально сузить фокус внимания.** Исследования мозга показывают, что расслабления можно достичь путем максимального сужения фокуса внимания. Иными словами, попросите ребенка думать о какой-то одной единственной вещи и только о ней. Например, о резиновой желтой уточке. Еще лучше – носить с собой какую-то вещь, которая в нужный момент будет собирать на себя все внимание ребенка, например, «палочка волшебного спокойствия», «баночка тишины»... Если ребенок часто испытывает тревожные состояния дома, заведите такую баночку дома. Их очень просто делать: в небольшую бутылочку (пластиковую или из прочного

стекла) насыпьте бусины, помпоны, блеск, мелкие резиночки и прочий легкий мелкий наполнитель, залейте водой и приклейте крышку на суперклей. Можно в воду добавить глицерин, тогда взболтанный наполнитель будет медленнее оседать на дно банки.

Если ничего под рукой не оказалось, практикуйте с ребенком визуализированные места спокойствия и счастья: «Закрой глаза и представь себе место, где ты сейчас хочешь оказаться. Там тепло, спокойно и тебе полностью комфортно, твое любимое место...». Пусть ребенок заведет его в своем воображении, привыкнет к нему и в моменты тревоги, словно перемещается туда.

**7. Используйте юмор.** Юмор значительно снижает уровень тревожности и стресса. Юмор может отвлечь, расслабить напряженные мышцы, высвободить эндорфины, которые как раз и борются со стрессом. Если видите зажатого взволнованного ребенка, попробуйте поиграть с ним в какую-то смешную игру, вспомнить что-то смешное, заговорить смешными словами, рассказать смешной стишок, включить смешное видео и так далее.

Кроме того, родителям следует **говорить с ребенком каждый раз после того, как ситуация тревоги уходит.** Успокоившийся ребенок, как правило, готов к разговорам по душам. Используйте эти моменты для закрепления его уверенности в себе, для закрепления результата работы над собой. Вы можете спросить: «По шкале от 1 до 10 насколько трудно было сегодня написать контрольную/выдержать поход к доктору/ и т.п.?», «Сегодня было легче, чем в прошлый раз?», «Что тебе помогло справиться с волнением?», «Все оказалось не так страшно, как ты представлял вначале?», «Ты заметил, что стал гораздо смелее, чем раньше?», «Что бы ты сказал себе в прошлом, когда волновался?». Такие вопросы помогают ребенку размышлять в состоянии спокойствия и быть более уверенным в себе в будущем, когда момент тревоги снова настанет.