

## **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЗАМКНУТЫЙ, СЛИШКОМ СТЕСНИТЕЛЬНЫЙ ИЛИ НЕОБЩИТЕЛЬНЫЙ?**

В наше время, когда технический прогресс часто заменяет людям общение в реальной жизни, всё острее встаёт проблема замкнутости у детей. Малыши видят, что их родителям достаточно непродолжительного телефонного разговора, а по вечерам все члены семьи расходятся по своим углам и сидят перед телевизором, с планшетом в руках или за компьютером. Какой вывод делать ребёнку? Верно, подсознательно малыш убеждается, что общение – не такая уж необходимая для жизни штука.

*Неумение и боязнь налаживать контакты может потом плохо сказаться на его взрослой жизни, а человеку нужно будет получать профессию, влюбляться, создавать семью, дружить в конце концов...*

Кроме того, замкнутый, стеснительный ребёнок очень болезненно реагирует на нестандартные жизненные ситуации. А их, как мы с вами знаем, будет ещё много. Непобежденная в детстве замкнутость часто становится причиной возникновения серьезного комплекса неполноценности.

### **Задача родителей – помочь замкнутому малышу полюбить окружающий мир. Но что именно нужно делать?**

#### **Что это такое?**

**Замкнутость - это не болезнь.** Это защитный механизм, с помощью которого ребёнок старается обезопасить свой внутренний мир от опасностей, приходящих из мира внешнего.

Замкнутость очень редко передаётся по наследству, обычно это приобретённая черта характера. Малыш становится закрытым под воздействием внешних факторов – методов воспитания, обстановки в семье, конфликтов в школе или в садике.

Некоторые врачи – неонатологи склонны полагать, что причина замкнутости - следствие недоношенной беременности. Родившихся раньше срока малышей, как известно, изолируют в отдельные реанимационные боксы, и первые дни своей жизни крохи проводят без мамы. Они лишены общения.

Психологи чаще утверждают, что замкнутость формируется в возрасте от 1 года.

*Как бы то ни было, рекомендации специалистов едины - закрытые от мира дети нуждаются в нашей с вами помощи.*

В первую очередь, родителям нужно научиться отличать замкнутость от застенчивости. Их часто путают. **И чрезмерно стеснительные ребята, и замкнутые почти одинаково реагируют на многие факторы:**

- Они с опаской относятся к незнакомым и малознакомым людям.
- Болезненно воспринимают любые кардинальные перемены в привычном укладе жизни.
- Они беспокойны, подвержены частой смене настроений.

**Так в чём же между ними разница?** Застенчивый ребёнок, несмотря ни на что, стремится к общению, и очень переживает, когда оно не складывается. Замкнутый малыш не общается, потому что не знает, как это, зачем и для чего. Он вообще практически не испытывает потребности в общении. Стеснительного ребёнка нужно обучать организации общения, а замкнутого - мотивировать к общению. **Пока он сам не захочет вступить в контакт с окружающим миром, сделать это за него не сможет даже армия психологов.**

Стеснительный ребёнок, в отличие от замкнутого, хочет общения и стремится к нему, но переживает, когда что-то складывается не так, как хотелось бы.

Так как распознать замкнутого ребёнка?

## **Симптомы**

- Ребёнок мало разговаривает или не разговаривает вообще. Если он и изволит к кому-то обратиться словесно, то делает это тихим голосом или вообще шёпотом.
- Малыш плохо адаптируется к новому коллективу (это может быть детский сад, секция, площадка возле дома, где каждый день играют чужие дети). В таких местах ваше чадо старается держаться в стороне и быть немым наблюдателем.
- Ребёнок практически не высказывает личного мнения. Предпочитает соглашаться с мнением большинства или вообще воздерживается от оценок.
- У ребёнка нет друзей или их очень мало, а общение с ними происходит крайне редко.
- У малыша странное хобби. Или он настойчиво просит завести ему не котёнка или щенка, как это делают остальные дети, а какое-нибудь экзотическое существо - змею, хамелеона, игуану, насекомых.
- У ребёнка есть трудности в обучении, особенно в тех областях знаний, где требуется применять коммуникативные навыки – устные предметы, творческие кружки.

- Ребёнок чрезвычайно плаксив. На любую непонятную ситуацию он реагирует горячими слезами.

Замкнутые дети тяжелее адаптируются к новому коллективу.

У замкнутых детей могут наблюдаться проблемы с обучением, так как они не умеют работать в коллективе

*У замкнутости есть и проявления на физическом уровне. Такие дети отличаются неглубоким и частым дыханием, мало жестикулируют. Закрытые ребята часто держат руки за спиной или в карманах. Нередко у замкнутых детей болит живот, причем каких-либо серьезных причин медицинского характера для боли нет. И вызванный врач обычно разводит руками: «На нервной почве!».*

Так почему же дети становятся замкнутыми?

## Причины

- **Болезнь.** Некоторые заболевания сказываются на психологическом состоянии ребёнка. Часто болеющие дети тоже в группе риска. Они могут стать замкнутыми, потому что много времени проводят дома, не посещают школу или детский сад.
- **Темперамент.** Если ваш ребёнок – флегматик, определенная доля замкнутости – его врожденная черта. Тут коррекцией ничего не добьешься.
- **Нехватка общения и внимания.** Если ребёнок – единственный в семье или родители уделяют малышу слишком мало времени.
- **Строгость родителей.** Завышенные требования подавляют инициативу крохи, он может начать чувствовать себя ненужным, непринятым, и в результате малыш замыкается.
- **Тяжелая психологическая травма.** Ребёнок может уйти в добровольную психологическую изоляцию от окружающего мира после сильного стресса. К примеру, он потерял кого-то из членов семьи, родители развелись, близкие болеют или часто громко скандалят прямо при ребёнке.
- **Постоянное недовольство родителей поступками и словами крохи.** То он слишком медленно ест, то долго одевается, то громко шумит. Постоянно одергивание делает ребёнка нервным, неуверенным в своих действиях. В результате он может замкнуться.
- **Частные физические наказания, особенно если они несоразмерны проступку и отличаются жесткостью и жестокостью.**

Дети, которые часто болеют и оказываются без общения со сверстниками также могут замкнутыми

*Определить истинную причину замкнутости ребёнка всегда сложнее тому, кто часто бывает рядом с малышом. Большое, как известно, видится на расстоянии, поэтому родителям имеет смысл обратиться за помощью к психологу. Специалист даст характеристику степени замкнутости карапуза и поможет наладить контакт ребёнка с окружающими, подскажет способы коррекции поведения.*

### Что делать родителям?

**Действовать. Причём незамедлительно.**

- **Расширяйте круг общения малыша.** Водите его в детский сад, на площадку, в парк, в зоопарк. Туда, где всегда много других детей. Естественно, он не сразу начнет с ними общаться, пусть какое-то время постоит в стороне. Постепенно, если всё происходит без давления, он начнет принимать участие в общих играх и разговаривать с новыми друзьями.
- **Обеспечивайте ребёнку тактильный контакт.** При разговоре с посторонними или находясь в новых, незнакомых ребёнку местах, всегда держите его за руку. Замкнутые дети отчаянно нуждаются в ощущении безопасности. Чаще обнимайте малыша дома. Научитесь делать легкий расслабляющий массаж, и делайте его ребёнку перед сном.
- **Учите ребёнка выражать чувства словами.** Если он снова уселся у окна в одиночестве, не игнорируйте это. Обязательно задайте крохе наводящие вопросы: «Тебе грустно?», «Ты грустишь, потому что на улице дождь?», «А когда он закончится, тебе станет веселее?». Предлагайте ребёнку «замещать» негативные эмоции. В период грусти из-за дождливой погоды предложите ему порисовать вместе или посмотреть мультфильмы. Обязательно обсудите с ним то, что вы сделаете.
- **Создавайте ситуации, когда общение необходимо.** К примеру, попросите его взять в магазине упаковку конфет и уточнить у кассира её стоимость. Он хочет эти сладости, но вы делаете вид, что не знаете, сколько за них нужно заплатить. Малыш пересилит себя и сумеет задать вопрос незнакомому человеку. Если нет, значит, ребёнок ещё не готов. Не торопите его. Создайте похожую ситуацию через неделю.
- **Читайте ребёнку сказки, в которых много диалогов между героями.**
- **В корректирующих играх предпочтение отдайте тем, которые требуют коммуникаций.**
- **Чаще спрашивайте мнение ребёнка по тем или иным семейным вопросам: Что приготовить на ужин? Куда пойти в выходные?**
- **Приглашайте в дом гостей.** Лучше, если это будут ваши знакомые с детьми.

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Замкнутому ребёнку стоит почаще читать сказки, в которых есть диалоги героев.

Если ваш ребёнок замкнут, почаще приглашайте гостей в дом, особенно с маленькими детьми.

Замкнутому ребёнку просто необходим тактильный контакт с родителем, особенно в новой обстановке.

## **Игротерапия**

**Коррекция поведения играми – метод действенный и очень простой и не требует специфических знаний и умений.** Лечить ребёнка при помощи игры можно и внутри семьи, и в детском коллективе. Особенно эффективно помогают игры для замкнутых детей дошкольного возраста (5-6 лет). Они довольно быстро корректируют проблемы в общении.

### **«Создаем сказку»**

Участников нужно разделить по парам. Каждая «двойка» должна слепить из пластилина несуществующее фантастическое животное. В середине процесса игра останавливается и пары участников меняются местами. Теперь их задача – долепить существо, которое задумали другие игроки. По окончании творческого состязания ребята рассказывают, кого они придумали, какой это персонаж, что умеет, что ест, где живёт.

### **«Что я сделаю?»**

Предложите вашему замкнутому ребёнку разыграть незнакомую ситуацию. К примеру, в вашем дворе приземлилась летающая тарелка. Из неё вышли симпатичные и очень дружелюбные инопланетяне. Они держат в руках большой торт... Вместе с

ребёнком по ролям придумайте ваши диалоги с этими пришельцами. Это научит малыша не стесняться разговаривать с незнакомцами.

## «Я через много лет»

**Эта игра используется психологами и для определения причин замкнутости, и для их устранения.** Кроме того, она будет полезна и коммуникабельным детям как средство профилактики психологических нарушений.

Попросите ребёнка нарисовать себя самого, но через много лет. Внимательно посмотрите на картину - по рисунку замкнутого малыша можно многое понять:

- Если он изображает свою фигуру очень маленькой и при этом не является младшим в семье, это говорит о недостатке внимания и низкой самооценке.
- Если фигура большая и занимает почти весь лист, ребенок, вероятно, избалован.
- Если он нарисовал себя и свою семью, но себя чуть вдалеке от других – малыш испытывает одиночество.
- Если фигурки мелкие, а нажим на карандаш у ребенка сильный, это может быть признаком повышенного уровня тревожности. Кроха не чувствует себя в безопасности, он боится быть открытым.

## Советы психолога

- Родителям не стоит отчаиваться и полагать, что выхода нет. Замкнутые и некоммуникабельные дети – не приговор. Это стартовая точка для активных действий.
- Мама и папа должны каждый день показывать личным примером, что общение – это интересно, познавательно, увлекательно и полезно - помогает решать какие-то проблемы. Они должны демонстрировать всё это замкнутому ребёнку и рассказывать, какие позитивные чувства дарит им общение. Ходите в гости, приглашайте гостей к себе.
- Торопить «буку» нельзя. Он сам выберет наилучший момент для начала общения с кем-то. Дергать его и подталкивать к этому – путь неверный. Это может вызвать ещё больший уход в себя. Малыш выстроит настоящий железный занавес, поднять который будет очень сложно.
- Основа успешной коррекции — доброжелательность. Если малыш будет чувствовать её, проблем с преодолением трудностей в общении у него не возникнет.