

## *Что делать, если ваш ребенок замкнутый, слишком стеснительный или необщительный?*

В наше время, когда технический прогресс часто заменяет людям общение в реальной жизни, все острее встает 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 ребенку? 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 человечку нужно будет получать профессию, влюбляться, создавать семью, дружить в конце концов...

Кроме того, замкнутый, стеснительный ребенок очень болезненно реагирует на нестандартные жизненные ситуации. А их, как мы с вами знаем, будет еще 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 ребенок старается обезопасить свой внутренний мир от опасностей, приходящих из мира внешнего.

Замкнутость очень редко передается по наследству, обычно это приобретенная 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 чем же между ними разница? Застенчивый ребенок, 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 ребенка 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 ребенок, 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 ребенка?

#### **Симптомы:**

Ребенок мало разговаривает или не разговаривает вообще. Если он и изволит к кому-то обратиться словесно, то делает это тихим голосом или вообще шепотом.

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.

Ребенок практически не высказывает личного мнения. Предпочитает соглашаться с мнением большинства или вообще воздерживается от оценок.

У ребенка нет друзей или их очень мало, а общение с ними происходит крайне редко.

У малыша странное хобби. Или он настойчиво

просит завести ему не котенка или щенка, как это делают остальные дети, а какое-нибудь экзотическое существо - змею, хамелеона, игуану, насекомых.

У ребенка есть трудности в обучении, особенно в тех областях знаний, где требуется применять коммуникативные навыки – устные предметы, творческие кружки.

Ребенок 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 ребенка. 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 ребенок – флегматик, определенная доля замкнутости – его врожденная черта. Тут коррекцией ничего не

добьешься.

**Нехватка общения и внимания.** Если ребенок – 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.** Ребенок 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 ребенке.

**Постоянное недовольство родителей** поступками и словами крохи. То он слишком медленно ест, то долго одевается, то громко шумит. Постоянно одергивание делает ребенка 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 ребенка 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 ребенка с окружающими, подскажет способы коррекции поведения.

### **Что делать родителям?**

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 все происходит без давления, он начнет принимать участие в общих играх и разговаривать с новыми друзьями.

Обеспечивайте ребенку тактильный контакт. При разговоре с посторонними или находясь в новых, незнакомых ребенку 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 ребенку перед сном.

Учите ребенка 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 ребенку «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 ее стоимость. Он хочет эти сладости, но вы делаете вид, что не знаете, сколько за них нужно заплатить. Уверена, малыш пересилит себя и сумеет задать вопрос незнакомому человеку. Если нет, значит, ребенок еще не готов. Не торопите его. Создайте похожую ситуацию через неделю. Читайте ребенку сказки, в которых много диалогов между героями.

В корректирующих играх предпочтение отдайте тем, которые требуют коммуникаций. Чаще спрашивайте мнение ребенка 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.