

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Стеснительные и замкнутые» (как справиться с проблемой)

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.

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.
- ✓ 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.

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.**
- ✓ 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.

Что делать родителям?

Действовать. Причем 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 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.

Игротерапия

Коррекция поведения играми – метод действенный и очень простой и не требует специфических знаний и умений. Лечить ребенка 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 живет.

«Что я сделаю?»

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

Рекомендации:

- 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 все это замкнутому ребенку 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 еще больший уход в себя. Малыш выстроит настоящий железный занавес, поднять который будет очень сложно.
- Основа успешной коррекции — доброжелательность. Если малыш будет чувствовать ее, проблем с преодолением трудностей в общении у него не возникнет.

