



Замкнутый ребенок. Как помочь?

Замкнутость и ее симптомы

Ребенок находит укрытие в своей замкнутости и черпает в ней силы. Он старается отдалиться от болезненного для него внешнего мира. Он как бы отчужден и сдержан в своих проникновениях, вмешательствах во все, что вокруг него.

- ребенок может вообще не разговаривать, говорить в крайнем случае, произносить слова шепотом;
- держится подалеже от всех или с большим трудом входит в коллектив;
- у него друзей очень мало или нет совсем;
- он боится начать что-то новое;
- не решается выразить свое мнение;
- таит внутри свои чувства, мысли, события, не идет на разговор со взрослым;
- часто уклоняется в разговоре, прикрываясь фразой «я не знаю», а иногда и действительно думает, что ему нечего сказать;
- излишняя осторожность в словах и поступках;
- отсутствие спонтанных проявлений
- неглубокое дыхание;
- психосоматические проявления (боли в желудке, например);
- желание завести непривычную домашнюю живность (паука, ящерицу, змейку);
- часто держит руки за спиной, в карманах, плотно прижатыми к себе, вяло висящими вдоль тела (нет живой жестикуляции).

Причины замкнутости ребенка:

- страх не справиться со сложной ситуацией;
- страх общения со сверстниками (страх быть обиженным, осмеянным или проигнорированным);
- трудности общения с противоположным полом;
- отрицательный эффект выраженной однажды искренности ребенка (в разговоре и поступках);
- неумение осуществлять выбор, решаться на действие;
- затаенная накопившаяся обида, огорчения;
- повышенная тревожность;
- слишком большие обязанности для ребенка;
- строгое или жестокое наказание ребенка;
- сексуальное насилие или его попытки над ребенком;
- тяжелая болезнь или частая болезненность

- культивирование родителями отчужденного, слишком послушного, «правильного» поведения;
- ощущение себя ненужным, лишним в семье.

Последствия замкнутости:

- не будет решаться на выбор, доводить все до конца, сворачивая с пути;
- будет подвержен насмешкам окружающих, сверстников;
- ему будут сниться ночные кошмары
- не научится вступать в беседу, поддерживать контакт (грозят проблемы с общением во взрослой жизни);
 - не сможет проявлять свободно свои чувства и желания;
 - постоянно станет контролировать себя, свое общение и действия;
 - будет бояться свободно развиваться, познавать, совершенствоваться в разных сферах жизни;
- не сможет удовлетворять многие свои социальные, психологические, личностные, сексуальные потребности;
- сохранит неуверенности в себе на многие годы;
- не будет решать сложные проблемные ситуации;
- будет в одиночестве;
- возможны душевные расстройства.

Рекомендации для родителей замкнутого ребенка:

- воспринимать ребенка таким, каков он есть;
- меньше говорить самому в общении с ним;
- рассказать о том, что беспокоитесь о нем (любых его сложностях);
 - в разговоре с ребенком не выставлять замкнутость как проблему;
 - научить его осознавать свои страхи, обиды;
 - выявлять и прорабатывать страхи через игру, рисование (можно предложить нарисовать мальчика или девочку – соответственно своему полу; сначала эти рисунки будут слишком правильными, без эмоций; ребенку нужно предложить рассказывать о герое рисунка (игры), но не стоит ждать результата сразу);
 - в раннем возрасте стоит научить ребенка знакомиться, общаться, решать проблемные ситуации;
 - подкреплять, хвалить решительность ребенка;
 - постараться узнать причины, проблемы и помочь их разрешить, подсказать стратегию (самому решать только при угрозе жизни и здоровью ребенка);
 - помочь справиться с комплексами и страхами.

Пути коррекции замкнутости

Основная задача в работе с замкнутыми детьми – формирование желания общаться и развитие коммуникативных навыков ребенка.

Организуйте ролевые игры для замкнутых детей.

Выбираем коммуникативную ситуацию для игры. Например, «Идем в гости к Мише». Распределим роли – мама играет роль своего ребенка, ребенок играет роль Миши.

Начинаем играть: мама – «Ребенок» приходит в гости и показывает образец поведения: как поздороваться, о чем спросить, как начать разговор, как предложить игру и другое.

Меняются ролями: теперь ребенок играет самого себя, а мама играет Мишу.

Меняем ситуацию «Миша пришел в гости».

В процессе этой ролевой игры взрослый предлагает ребенку образцы поведения с детьми и закрепляет навык общения в конкретной ситуации. Коммуникативные ситуации могут быть самыми разными и охватывать разные сферы общения ребенка. Регулярные ролевые игры помогут замкнутому ребенку избавиться от страха перед людьми, дадут ему в руки «коммуникативное оружие» – необходимые для общения слова и фразы.

Материал подготовлен:

*ТОГБУ «Центр по оказанию психолого - педагогических услуг
«Заворонежский»*