

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



Каждый ребенок адаптируется в социуме по-своему, самостоятельно определяя границы собственной открытости. Одни дети легко общаются с людьми, которых видят впервые, другие нелегко находят общий язык даже со своими близкими. Однако каждый из них нуждается в общении. Откуда берется детская замкнутость, что отличает ее от природной скромности и как родителям помочь своему ребёнку преодолеть внутренние барьеры?

Иногда родители путают замкнутость с застенчивостью. Немудрено, потому что и замкнутые, и застенчивые дети на многое реагируют схожим образом: на незнакомцев, на перемены в привычном жизненном распорядке, на все новое, с чем сталкиваются.

В чём разница?

Застенчивый ребёнок, несмотря ни на что, стремится к общению, и очень переживает, когда оно не складывается.

Замкнутый ребёнок, не общается, потому что не знает, как это, зачем и для чего. Он вообще практически не испытывает потребности в общении.

Стеcнительного ребёнка нужно обучать организации общения, а замкнутого - мотивировать к общению.

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

Поведенческие сигналы

«Уход в себя» не происходит внезапно. Это результат долгого и незамеченного внутреннего конфликта. Ребенок начинает вести себя иначе, возникают сигналы, на которые необходимо обращать внимание:

- 1) Он реже приходит к родителям «просто поговорить»;
- 2) пропадает интерес к увлечениям, может перестать заниматься в кружке или секции;
- 3) общение с друзьями сводится к минимуму;
- 4) отсутствие интереса к событиям в семье;
- 5) может повыситься агрессивность, или же ребенок более не показывает эмоции родителям;
- 6) ухудшается успеваемость в школе, начинаются сложности с поведением.

Чем раньше сигналы будут замечены, тем проще исправить положение дел, и не позволить самоизоляции усугубиться.

Причины «ухода» в себя



Существует ряд ситуаций в жизни детей, которые провоцируют замкнутость:

Любые сложности во взаимоотношениях родителей (ссоры, охлаждение отношений) могут привести к тому, что ребёнок начинает сомневаться собственной «нужности» для отца и матери.

Трудности в школе, конфликтные отношения со сверстниками или с учителями.

Безответная первая любовь.

Неуверенность в себе.

Что делать родителям?

Задача родителей – помочь замкнутому ребёнку.



Первым делом нужно принять участие в проблеме, а не ждать, пока «пройдет само». Первое действие родителей – беседа с сыном или дочерью. Разговор должен быть построен предельно тактично, следует использовать доброжелательные, мягкие интонации.

Основная цель – показать ребенку, что семья продолжает ценить его и искренне любить, что он важен для них. Убедить, что родные окажут ему любую помощь. Иногда подобная беседа проясняет причины замкнутого поведения, но чаще подростки все же не готовы сразу открываться перед взрослыми.

Очень важно вовлечь ребенка во всевозможные совместные занятия, желательно подальше от компьютера. Это могут быть прогулки, туристические походы, поездки на велосипеде, семейные посещения кино и театров. Совместные занятия спортом в подобной ситуации также полезны.

Оставлять в одиночестве не рекомендуется. Погрузившись в собственные мысли, он может прийти к неутешительным выводам о себе. Следует помнить, что ребенка терзают постоянные сомнения. Ему нужно помочь поверить в собственную ценность, напомнить, что плохое всегда проходит.

Если у него есть заветная мечта, то необходимо начать помогать ему в достижении желаемой цели. Сначала красочными описаниями о том, что случится, когда она будет достигнута, потом, по возможности, и действиями.

Самое главное – это вернуть уверенности в себе, помочь ему снова поверить в то, что он на многое способен, и в дальнейшем поддерживать в нем эту уверенность. Замкнутость – это результат отношения к какому-то событию, нанесшему психологическую травму. Как только отношение ребенка изменится, и сама ситуация начнет меняться к лучшему.

В больших семьях, где много детей, роль переговорщика можно доверить брату или сестре, с которыми подросток больше всего общается и кому доверяет. В любом случае, происходящее нельзя оставлять без внимания. Чем раньше родители начнут предпринимать попытки к исправлению ситуации, тем быстрее будет разрешена проблема.



Только вы можете

помочь своему

ребёнку справиться с его замкнутостью.

Как известно, любая совместная деятельность сближает людей. А игра — тем более. В ней человек может расслабиться, взять на себя другую роль и с лёгкостью снять все жизненные стереотипы, раскрыться. К тому же игра — это безграничное поле для фантазии. Для ребёнка же игра всегда актуальна, а в определённый период она является основным видом деятельности, через который он познаёт мир и себя в этом мире. Что касается психологических игр, то они предоставляют бескрайние возможности для познания себя и других в любом возрасте. Помимо интересного времяпрепровождения, это поможет вашему сближению и усилению взаимопонимания.



«Совместная история»

Эта игра поможет разрядить обстановку, наладить понимание с другими, настроиться на одну волну, и зачастую оказывается очень увлекательной для ребёнка.

Кто-то начинает рассказывать историю. Затем по кругу каждый продолжает историю соседа. Получается одна большая, часто смешная история. По времени игра может продолжаться сколько угодно.

Если вы играете вдвоём с ребёнком, то можете использовать терапевтический критерий игры. Когда вы понимаете, что история отражает его жизнь, то можете продолжением истории помочь ему решить ситуацию. Это будет сделано ненавязчиво, потому что фактически вы говорите не о ребёнке, а о герое истории. Совместными усилиями вы можете помочь этому герою прийти к хорошему финалу.

«Совместный рисунок»



Берётся один лист бумаги и карандаши (или фломастеры). Кто-то из участников рисует изображение на листе бумаги, затем каждый участник по очереди дорисовывает картину.

Открывайте сердце



своим детям!