

Если ребенок замкнутый

Что такое замкнутость?

Нередко замкнутость относят к личным характеристикам человека, что не совсем верно: в отличие от стеснительности и робости, замкнутость формируется постепенно. Это форма взаимодействия с окружающими, способ оградить себя от стресса, неприятных ощущений, которые неминуемо проникают сквозь защитную оболочку.

Считается, что замкнутость возникает из-за одиночества ребенка в первый год жизни — всему виной недостаток внимания, зрительных и тактильных контактов с родителями. Однако замкнутость может появиться значительно позже (в дошкольном, младшем школьном возрасте).

Если малыш по природе интроверт, замкнутость может стать нежелательным бонусом: необщительность, погруженность в себя будут препятствовать адаптации.

Без родительского участия ребенок увязнет в негативном состоянии, поэтому психологи рекомендуют обращать внимание на настроение детей, их привычки.

Признаки замкнутости

Что указывает на повышенную замкнутость у ребенка?

1. Плохая адаптация в новом коллективе (детский сад, школа). Малыш не знакомится с членами коллектива, не стремится хотя бы узнать их имена. Во время групповых игр предпочитает занимать позицию наблюдателя, сидит с гаджетом или книгой, погружается в другой вид деятельности.
2. Ребенок мало разговаривает. У него заметно меняется голос: становится тихим, появляются зажимы, трудности с формулировкой мыслей.
3. У ребенка нет друзей. Даже краткосрочные приятельские контакты ограничены. Близкие взаимоотношения отсутствуют: малыш не рассказывает об этом, не делится впечатлениями и демонстрирует равнодушие к теме общения с ровесниками.
4. У ребенка нет личной точки зрения. Если во время занятий требуется озвучить мнение, малыш неохотно придумывает его или инертно соглашается с общепринятой позицией. Его ничто не волнует, он безразличен даже к спорным вопросам, которые касаются его жизни.

5. Замкнутые дети обидчивы, сентиментальны, их легко довести до слез. Малейшую неприятность принимают близко к сердцу: потеря любимой игрушки, внезапная смена планов могут испортить настроение на весь день.

Также замкнутость проявляется физически: у ребенка сбивается режим сна, возникают боли в голове, мышцах без объективных причин. Походка отличается неуверенностью, неустойчивостью. Дети прячут руки в карманы, стараются ими не размахивать при ходьбе.

Отличия замкнутости от стеснительности

Родители совершают распространенную ошибку, ставя знак равенства между замкнутостью и стеснительностью.

Стеснительные дети тянутся к ровесникам, но не понимают, как наладить контакт. А вот замкнутые малыши не стремятся к дружбе, совместному времяпрепровождению: они изолируют себя.

Что общего у замкнутых и стеснительных детей?

1. Настороженность по отношению к незнакомцам. Ребенок реагирует настороженно, если человек пытается сблизиться, познакомиться.
2. Как следствие — высокий уровень тревожности, который проявляется в других сферах жизни.
3. Не любят менять старые привычки. Когда происходит событие, меняющее старый уклад (учеба в школе, переезд), ребенок долго не может приспособиться.

Нужно научиться отличать замкнутость от стеснительности. Посмотрим, чем обусловлено возникновение замкнутости и как проявляется это качество в жизни.

Что делать, если ребенок замкнутый

1. Дети, которые замкнулись в себе, нуждаются в дополнительной эмоциональной поддержке (особенно в людных местах, где они чувствуют себя неудобно). В толпе родителям следует уделить внимание ребенку: почаще держать за руку, задавать отвлекающие вопросы, рассказывать что-то веселое. Если ребенок выглядит растерянным, не оставляйте его в одиночестве.
2. Помогите малышу включить в круг общения новых приятелей. Посещайте детские площадки, клубы по интересам. Разговаривайте с другими родителями, чтобы помочь ребенку наладить контакт. Однако не принуждайте общаться против воли — это может ухудшить ситуацию.

3. Выбирайте произведения для чтения вслух, где можно встретить много неформальных диалогов между персонажами. Ребенок усвоит новые шаблоны для диалогов со сверстниками, поработает над коммуникативными навыками. Также поможет домашний театр, репетиции с репликами героев.
4. Чаще становитесь инициатором разговора с незнакомцами — в музее, детском саду, торговых центрах. Ребенку необходимо привыкнуть к мысли, что контакт с людьми может быть легким и приятным.
5. Отложите гаджеты в сторону. Ребенок может не чувствовать потребности в общении, потому что с раннего детства наблюдал, как члены семьи проводят время порознь, занимаясь своими делами в интернете. Стоит добавить больше живого общения в будни: например, обсуждайте с малышом за семейным ужином, что он собирается делать завтра, что его беспокоит.

Многое зависит от темперамента ребенка. Флегматики, к примеру, органично чувствуют себя в одиночестве. Уединение не вызывает разрушительных эмоций и не маскирует жажду общения. В таком случае позвольте ребенку самостоятельно выбирать хобби, друзей, вид досуга. Не подталкивайте малыша к сближению с окружающими — он сам решит, когда это будет необходимым.