**Замкнутый ребенок: что делать? Советы психолога**

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](https://o-krohe.ru/razvivayushchie-igry/planshet/) в руках или за компьютером. Какой вывод делать ребенку? Верно, подсознательно малыш убеждается, что общение – не такая уж нужная для жизни штука.

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.

**Замкнутость - это не болезнь.**Это защитный механизм, с помощью которого ребенок старается обезопасить свой внутренний мир от опасностей, приходящих из мира внешнего.

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.

Так как распознать замкнутого ребенка?

* он почти не разговаривает, а если ему все же приходится общаться с взрослыми или детьми, то он говорит очень тихо;
* ребенок долгое время не может адаптироваться в новом коллективе;
* ребенок не имеет личного мнения и быстро соглашается с другими мнениями;
* у ребенка очень мало друзей;
* у ребенка возникают проблемы с обучением, в основном они возникают с теми предметами, которые требуют постоянной коммуникации;
* малыш отличается плаксивостью.

Так почему же дети становятся замкнутыми?

* **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.
* **Физические наказания.**

Что делать родителям?

* **Если ребенок, который находится среди других детей, начинает постепенно замыкаться, то со стороны взрослых ему должна прийти поддержка**. Например, папа или мама могут взять за руку своего малыша и улыбнуться. Можно рассказать смешную или жизнеутверждающую историю. Такие методы не только укрепят дух вашего ребенка, но и придадут ему сил для налаживания контакта в общении со сверстниками.
* **Запишите вашего малыша в различные кружки и т. д.** Таким образом вы сможете увеличить круг его общения. Только при этом не оставляйте ребенка надолго в одиночестве. Обязательно контролируйте ситуацию. Например, следите за тем, как именно ваш ребенок общается со сверстниками, не скучно ли ему и т. д.
* **Практикуйте чтение вслу**х. В тексте должно быть много неформальных диалогов. Таким образом ребенок сначала усвоит шаблоны общения, а потом привыкнет к диалогу между людьми.
* **Если вы находитесь в людном месте, то чаще общайтесь с окружающими людьми**. Заводите разговоры на разные темы при своем ребенке. Таким образом он поймет, что общение с людьми может быть приятным.
* **Не злоупотребляйте компьютером**. Пусть у вас с вашим малышом наладится живое общение.
* **Не наказывайте детей физически.** Это не самый лучший метод воспитания. Иначе вы получите в ответ то, что они перестанут общаться не только с вами, но и с внешним миром.
* **Не приводите в пример своему чаду более успешных детей.** Например, по телевизору выступает маленький талантливый пианист. Не говорите своему малышу, что этот музыкант вам очень нравится, и вы им восхищаетесь. Если вы будете все время хвалить чужих детей, ваши сын или дочь приобретут страх не угодить вам. Они станут замкнутыми.
* **Не критикуйте малыша.** Наоборот, старайтесь всегда выставлять на всеобщее обозрение его достижения.
* **Постарайтесь избегать внутрисемейных конфликтов.** Все ссоры негативно сказываются на детях. От семейных ссор они стараются отгородиться, так как им кажется, что мир вокруг становится враждебным. После чего дети замыкаются в себе.
* **Учите ребенка выражать чувства словами.** Если ваш ребенок, например, снова сел 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.
* **Чаще спрашивайте мнение ребенка по тем или иным семейным вопросам:** Что приготовить на ужин? Куда пойти в выходные?

Учтите: все можно исправить. Главное, вовремя оказать помощь своему ребенку, а в случае, когда самостоятельно справиться с проблемой не получается, обратиться за помощью к специалисту. Даже самый замкнутый ребенок может стать довольно общительным, если ему будет оказана всесторонняя поддержка.