

## Консультация психолога для родителей.

### «Замкнутый ребенок».



Замкнутость ребенка имеет свои истоки. Она выступает в поведении ребенка достаточно рано и обычно имеет в раннем возрасте такие предпосылки, как беспокойство, эмоциональная неустойчивость, общий сниженный фон настроения, ухудшение аппетита и нарушение сна в связи с малейшими изменениями в жизни ребенка. Для этих детей характерны также страх перед чужими людьми, долго не проходящее беспокойство и скованность при попадании в

новую ситуацию. Как правило, эти дети очень привязаны к матери и очень болезненно переносят даже непродолжительное ее отсутствие. Замкнутость можно и нужно корректировать.

Несколько советов родителям замкнутых детей:

- расширяйте круг общения вашего ребенка, приводите его в новые места и знакомьте с новыми людьми;
- подчеркивайте преимущества и полезность общения, рассказывайте ребенку, что нового и интересного вы узнали, а также, какое удовольствие получили, общаясь с тем или иным человеком;
- стремитесь сами стать для ребенка примером эффективно общающегося человека;
- если вы заметите, что, несмотря на ваши усилия, ребенок становится все более замкнутым и отстраненным, обратитесь за консультацией к психологу, который профессионально поможет вам решить эту проблему.

Для занятий с замкнутыми детьми с успехом можно использовать различные настольные игры, которые есть дома (мозаика, домино, лото, шашки и т.д.). Однако есть особенность проведения этих игр - в них обязательно должно играть несколько детей. В настольных играх отрабатываются навыки совместной игры с правилами. Также можно предложить ребенку подвижные игры, разыгрывание ситуаций, рисование и лепка в сотрудничестве с другими детьми.

Работа по преодолению замкнутости достаточно сложна и долговременна. Чудес не бывает, и замкнутость вашего ребенка не пройдет за один день по взмаху "волшебной палочки". Поэтому наберитесь терпения и подготовьтесь к длительной работе, которая должна проходить постоянно в ходе вашего общения с ребенком. Желаем успеха на этом нелегком пути!

Если ребенок тяжело переносит перемены или не хочет выходить из дома.

Существует 3 возможные причины: характер ребенка, его возраст (дети от года до двух очень сложные в этом отношении), испуг или другая психологическая травма.

Как ему помочь?

1. Создайте ощущение стабильности. В одно и то же время еда, сон, купание и так далее. Затем постепенно приучайте его к небольшим отклонениям от привычного графика.

2. Сообщайте ребенку о том, какие события ждут его в течение дня. Если ребенку всего лишь 2 года, то он, скорее всего, не запомнит сразу все, что вы ему говорили, так как чувство времени у двухлеток еще не до конца развито. Но если на протяжении дня вы будете напоминать ему, рассказывать, что вы будете делать дальше, то ребенок запомнит, особенно если это ежедневно повторяющиеся действия. Вы можете экспериментировать с тем, когда сообщать ему это новое. Можете говорить перед сном, что завтра к вам придет бабушка, или до обеда, что вечером с ним посидит папа и т.д.

3. Как приучить ребенка к новой еде. Нужно чтобы ребенок тоже принимал участие в процессе покупки и приготовления. Он может просто класть в сумку, взятые вами с полки яблоки или вместе с вами наливать в свой стакан сок. Тогда он уже немного привыкнет к новой еде. И то, что появиться у него на тарелке не будет большим и неприятным сюрпризом.

Далее вы не должны заставлять его что-то есть. Просто кладите небольшое количество новой пищи ему на тарелку, пока он не заинтересуется и не попробует. Еще хорошо, чтобы он видел ваш личный пример, что вы едите это новое и вам это нравится.

Еще один важный момент. Исследования показывают, что детям трудно лишь первый раз попробовать на вкус новую пищу, дальше они к ней вполне привыкают. Дети боятся, что это новое у них во рту будет не вкусным. Поэтому вы можете предложить ребенку попробовать что-то в первый раз, а если не понравится выплюнуть.

4. Как научить ребенка не бояться выходить на улицу. Сделать "улицу" ему знакомой. Перед выходом вы можете оставлять что-то интересное на пороге, чтобы ребенок с интересом открывал дверь, а не с испугом. Конечно, это проще сделать, если вы живете в своем доме, а не в многоэтажке. Далее вы можете оставлять знакомые ему игрушки во дворе или предлагать взять их с собой. Старайтесь придерживаться знакомого ребенку маршрута, ходить в один и тот же парк, по одной и той же улице, пока ребенок сам не проявит желания к переменам.

5. Внедрение перемен в жизнь ребенка требует от вас терпения. Ребенку, возможно, потребуется много времени для простого наблюдения за новой вещью. Он может несколько дней смотреть на новую игрушку, перед тем как взять ее в руки. Или если вы придете на занятие в первый раз, он, возможно, будет сидеть у вас на коленях в течение нескольких первых занятий. Если нужно, чтобы ребенок познакомился и привык к незнакомому ему еще человеку, то это лучше всего сделать, если этот человек придет знакомиться к вам домой.

Наблюдайте за ребенком, и вы поймете, когда он спокойнее всего относится к переменам и когда он сам инициатор перемен. Вместе с вами, помогать себе в сложных ситуациях, учиться и ваш ребенок.



Педагог-психолог: Н.В. Галимуллина