

# *Замкнутость как психолого-педагогическая проблема*



*Выполнила :  
Педагог-психолог Черепанова Н.О.  
МДОУ «ЯСЛИ-САД № 392 Г.Донецка»*

**Замкнутость** – это нарушение, проявляющееся в сужении круга общения, уменьшении возможностей эмоционального контакта с окружающими людьми, возрастании трудности установления новых социальных отношений.

**Основные факторы, влияющие на поведение ребенка, характеризующееся как замкнутое:**

- *природные особенности* (например тип темперамента);
- *социальные факторы:*
  - влияние окружающих (сверстников воспитателя);
  - влияние семьи.

Важным фактором влияющим на нарушения поведения ребенка на возникновение у него проблем в эмоционально-волевом развитии является *семья и типы воспитания ребенка.*

## ***Остановимся на трех наиболее распространенных типах неправильного воспитания.***

**1. Неприятие.** Оно может быть явным и неявным. Явное неприятие наблюдается, когда ребенок не удовлетворяет начальные ожидания родителей. Неявное неприятие наблюдается, когда ребенок, на первый взгляд, желанен, к нему внимательно относятся, о нем заботятся, но нет душевного контакта.

**Причина** : чувство собственной нереализованности.



**2. Гиперсоциальное воспитание.** Ребенок как бы запрограммирован, чрезмерно дисциплинирован и исполнительен. Он вынужден постоянно подавлять свои эмоции, сдерживать свои желания.

**Причина:** неправильная ориентация родителей.

**3. Тревожно-мнительное воспитание,** наблюдается в тех случаях, когда с рождением ребенка одновременно возникает неотступная тревога за него, за его здоровье и благополучие.

**Причина:** в семье один единственный ребенок, ослабленный или поздний ребенок.



*На основе имеющихся психолого-педагогических исследований можно выявить четыре модели поведения родителей, имеющих замкнутых детей:*

- родители не понимают проблем ребенка, относя все к его «природному упрямству», не стараются помочь ему - наказания, угрозы, и как следствие, ребенок замыкается, приобретает дополнительные страхи и опасения;
- родители не понимают проблем ребенка, но хотят, чтобы он общался как другие дети и как они сами;
- родители понимают проблему своего ребенка, но не стараются помочь ему, считая, что «с возрастом все станет на свои места»;
- родители понимают проблему ребенка, активно стараются помочь ему, не имея достаточных знаний о том, как это сделать.

## *Симптомы замкнутости*

- Ребенок может вообще не разговаривать, говорить в крайнем случае, произносить слова шепотом;
- держится подальше от всех или с 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;



- неглубокое дыхание;
- психосоматические проявления (например, боли в желудке);
- 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:*

- врожденные (флегматический темперамент, наследственность);
- проблемы со здоровьем (некоторые болезни могут отражаться на психическом состоянии ребенка);
- один ребенок в семье, из-за чего наблюдается недостаток коммуникаций;
- чрезмерная строгость родителей;
- нехватка родительского внимания, совместных игр и занятий;
- ребенок считает себя ненужным и нежеланным;
- психологическая травма (смерть близкого, болезнь, тяжелая ситуация, свидетелем которой стал малыш, развод родителей, затяжной стресс);
- постоянное недовольство родных словами или действиями ребенка.



## *Последствия замкнутости у детей дошкольного возраста:*

- Будет подвержен насмешкам окружающих, сверстников;
- ему будут сниться ночные кошмары;
- не научится вступать в беседу, поддерживать контакт;
- 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 неуверенность в себе на многие годы;
- не будет решать сложные проблемные ситуации;
- будет в одиночестве.

## 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
- 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 ребенку);
- помочь справиться с комплексами и страхами.

## *Как помочь адаптироваться ребенку к детскому саду если ребенок замкнутый.*

### *При общении с замкнутым ребенком :*

- расширяйте круг общения вашего ребенка, приводите его в новые места и знакомьте с новыми людьми; делайте это так чтобы ребенок чувствовал ваше присутствие рядом – поглаживайте по голове или крепко держите за руку,
- 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;
- ни в коем случае не давите на ребенка, не требуйте от него стать общительным здесь и сейчас; своим собственным примером показывайте, что общение с другими людьми – это радость.



- разыгрывайте разнообразные ситуации: например, «А чтобы ты сделал, если на прогулке увидел незнакомого плачущего малыша?»;
- рассуждайте вместе о будущем ребенка: «Расскажи, кем ты себя видишь в будущем, какой ты? С кем дружишь, кем работаешь? А с кем дружишь на работе?»;

***Верьте в себя и в силы ребенка и все обязательно получится!***



## *Принципы коррекции, которые определяют основные направления работы с замкнутым ребенком:*

- устранение причин, приведших к этому нарушению;
- восстановление потребности ребенка в общении, контактах со взрослыми и сверстниками;
- гармонизация отношений ребенка в семье и группе сверстников (то есть не только ребенка надо «поворачивать» к другим людям, но и показать им, что ребенок не так плох или злобен, как они о нем могли думать);
- обучение ребенка навыкам общения и установления контакта.

***ПОМНИТЕ!*** *Коррекция замкнутости может занять много времени и должна проводиться с осторожностью.*

**Работа ведется одновременно по нескольким направлениям:**

- индивидуально с психологом;
- с родителями замкнутого ребенка;
- посредством игровой терапии, изотерапии, танцетерапии, гидротерапии и т. д.





# Занимаясь коррекцией замкнутости, не забывайте соблюдать следующие правила:

- При контакте с ребенком избегайте давления и нажима.
- Понаблюдайте, чем любит заниматься ребенок и займитесь с ним этим же, а не предлагайте ему новые игры.
- Выясните, что приносит ребенку удовлетворение в игре, и через это выйдите на контакт с ребенком.
- Постепенно и с осторожностью вводите разнообразие в занятия ребенка, старайтесь вносить в них радость общения.
- Строго дозируйте эффективные контакты с ребенком.
- Оберегайте ребенка от ситуаций конфликта с близкими.
- Направляйте внимание ребенка на процесс и результат вашего совместного контакта со средой.

## *Замкнутые дети характеризуются тем, что:*

- не умеют обращаться с просьбами;
- не задают уточняющих вопросов;
- лучше ориентируются в инструкциях, направленных на их предметную деятельность, чем на познавательную;
- активную речь на уроке обращают, как правило, к учителю;
- переключение деятельности у них сопровождается «взрывом» вербальной активности.



# Как помочь замкнутому ребёнку:

- если ребёнок страдает от того, что приходится отдавать свои все игрушки на площадке, то потренируйте дома - пусть проиграет эту ситуацию с мамой и скажет ей, что вот одни игрушки отдаю, а некоторые оставляю лишь себе;
- деликатно вмешивайтесь в игры детей, подсказывайте своему малышу и действия и слова для защиты своих интересов;
- не акцентируйте внимания на его замкнутости;
- претензии и критику высказывайте наедине;
- не торопите с ответом и не тормозите - такие дети долго подбирают слова;
- учите ребёнка самостоятельности, **развивайте его уверенность в себе!**
- целенаправленно занимайтесь развитием координации движения — делают детей более уверенными в своих силах и облегчают общение с окружающими;
- пригласите пару раз на месяц 2-3 гостя, возраста вашего ребёнка и организуйте совместные игры.



# Коррекционные упражнения для замкнутых детей

## Упражнение «Закончи предложение»

Упражнение направлено на повышение уверенности в себе и собственных силах. Предложите ребенку закончить следующие предложения:

- Я хочу....
- Я умею...
- Я смогу...
- Я добьюсь...
- Обсудите ответы.



## Упражнение «Волшебные средства»

**Цель:** Упражнение направлено на конкретную проработку, применение «волшебных» средств понимания, развитие эмпатии, использование уже знакомых средств понимания.

**Содержание:** Упражнение выполняется в парах. Воспользовавшись «волшебными» средствами понимания, дети должны помочь:

- 1). Плачущему ребенку, он потерял мячик.
- 2). Мама пришла с работы, она очень устала.
- 3). Товарищ сидит грустный, у него заболела мама.
- 4). Девочка-соседка попросила тебя сделать аппликацию.

**Примечание:** необходимо подобрать столько ситуаций, чтобы каждый ребенок смог выполнить задание.





## Упражнение «Волшебные заросли»

**Цель:** Снятие телесных барьеров, развитие умения добиваться своей цели, приемлемыми способами общения.

**Содержание:** Каждый участник (по очереди) пытается проникнуть в центр круга, образованного тесно прижавшимися друг к другу «волшебными зарослями»- всеми остальными участниками. «Водоросли» понимают человеческую речь, чувствуют прикосновения и могут расслабиться и пропустить участника в центр круга, а могут и не пропустить его, если их плохо «просят». Затем следует обсуждение: Когда водоросли расступились? Когда нет?



## Упражнение «Назови свои сильные стороны»

Каждый ребенок в течение нескольких минут должен рассказывать о своих сильных сторонах — о том, что он любит, ценит и принимает в себе, о том, что дает ему чувство уверенности в себе. Не обязательно говорить только о положительных чертах характера. Важно, чтобы ребенок говорил прямо, не умаляя своих достоинств.

Старайтесь, чтобы он как можно меньше использовал засоряющие язык слова, например, «ну», «вот», «если» и т. п. Упражнение развивает умение думать о себе в позитивном ключе и не стесняться говорить о себе в присутствии других.



## *Упражнение . Рисунок «Я в будущем»*

Ребенку дается задание нарисовать себя таким, каким он видит себя в будущем. Обсуждая с ним рисунок, спросите, как он будет выглядеть, как он будет себя чувствовать, какими будут его отношения с родителями, братом или сестрой, с друзьями.

Упражнение позволяет осознать возможность преодоления замкнутости, дать ребенку перспективу на будущее и уверенность в своих силах.



## *Упражнение «Близнецы»*

Обыгрывается сюжет, когда все вокруг стали абсолютно одинаковыми. Одинаково думают, одеваются и т. п. Затем проводится обсуждение – понравилось ли быть всем одинаковыми, в чем были трудности.

Упражнение помогает осознать и принять индивидуальные особенности себя и других людей.



# Коррекционные игры для замкнутых детей

## Игра «Магазин игрушек»

Игра развивает умения выполнять разные роли, индивидуальный замысел и инициативу ребенка. Играющие делятся на «покупателей» и «игрушки». «Игрушки» сидят в ряд, изображая товар. Дети-«игрушки» с помощью пантомимы показывают «покупателям» свой товар. «Покупатель» должен отгадать, какую игрушку ему предлагают. Кто не угадал, уходит из магазина без покупки. Игру можно моделировать, вместо магазина играйте в «зоопарк», в «слушай сказку» и т.п.



## Игра «Салочки»

Подвижная игра, направленная на развитие активности, коллективизма и проявление смелости у ребенка. Детки разбегаются по определенной территории. Водящий должен «осалить» (дотронуться) до убегающего и берет его за руку. Так образуется цепочка. Теперь они вдвоем догоняют другого ребенка и т.д. Постепенно цепочка становится все длиннее. Теперь их задача – взять в кольцо убегающего. Это требует координации совместных действий в цепочке.



## Игра «Менялки»

Игра способствует развитию памяти, внимания, установлению контакта между детьми. Играющие образуют круг. В руках они держат маленький предмет (игрушку). Водящий старается запомнить, у кого какая игрушка. Затем он отворачивается, дети, молча (!) меняются своими игрушками. Для этого они подмигивают друг другу. Задача ведущего: вернуть каждому ребенку свою игрушку, угадать, кто с кем поменялся.





**Игра «Поймай мяч»** - игра развивает уверенность в себе и доверие к другим людям.

Играющие по очереди бросают друг другу небольшой мячик, при этом называют какое-либо достоинство того ребенка, кому они бросают мяч. Очень важно, чтобы в процессе игры каждому ребенку удалось услышать о себе добрые, приятные слова.



## **Игра «Паровозик»**

Дети встают в круг. По очереди они выступают в роли ведущего, который показывает определенные движения (без слов). Ведущий как бы паровозик, который ведет за собой вагоны, повторяющие все его движения. Дети – «вагончики» должны повторить то, что изображает ведущий и, если он показывает не просто набор движений, а кого-нибудь человека или животное, отгадать, кого он изображает.

Игра «без слов» помогает замкнутому ребенку легче вступить в контакт со сверстниками.





### ***Игра «Изобрази пословицу»***

Дети разбиваются на подгруппы. Каждая подгруппа задумывает какую-либо пословицу и изображает её с помощью мимики и жестов. Пословицы подбираются достаточно простые, знакомые всем детям. Вторая группа угадывает, какая пословица изображается.

Эта игра также способствует развитию умения использовать не только речевые формы общения.

### ***Игра «Разыгрывание ситуаций»***

Игра «Разыгрывание ситуаций» может использоваться для коррекции практически всех нарушений в сфере общения у детей. Сюжеты для разыгрывания могут быть придуманы самими детьми или можно использовать реальные ситуации, которые вызвали затруднения у вашего ребенка. Можно проиграть следующие сценки: два незнакомых ребенка вышли погулять во двор, там, кроме них, никого нет; два незнакомых ребенка встречаются у качелей, оба хотят покачаться; ребенок гулял во дворе — видит другого, незнакомого, который громко плачет. Разыгрывание ситуаций помогает ребенку отработать определенные навыки поведения.

Это своеобразная «репетиция поведения», которая снимает некоторые трудности, возникающие у ребенка в процессе общения с детьми и взрослыми.

### ***Игра «Дракон кусает свой хвост»***

Дети сидят друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый ребенок – голова дракона, последний – кончик хвоста. Первый ребенок пытается схватить последнего – дракон ловит свой хвост. Остальные дети цепко держатся друг за друга. Если дракон не поймает хвост, то в следующий раз на роль головы дракона назначается другой ребенок.

## *Игра «Ловишки»*

Ведущий выбирает ловушку. Ловишка стоит, повернувшись к стене лицом. Остальные дети у противоположной стены. Под музыку дети подбегают к ловишке и говорят:

Раз – два – три,  
Раз – два – три,  
Скорее нас лови!

Затем бегут на свои места. Ловишка догоняет ребят. Игра повторяется. Ловишкой становится тот, кого поймали.

## *Игра «Незнайка»*

Каждый ребенок — Незнайка. Ведущий (взрослый) задает детям различные вопросы, а они только пожимают плечами, разводят руками.

*Выразительные движения:* приподнятые брови, опущенные уголки рта, приподнятые на миг плечи, руки слегка разводятся в стороны, ладони раскрыты.

После игры определяется лучший Незнайка.

Эта игра способствует развитию выразительности жестов. Замкнутый ребенок может более легко вступить в контакт, используя неречевые формы общения, которые помогут ему свободнее и выразительнее высказать свою мысль.

### *Игра «Встречи через 5 лет»*

Дети ставят спектакль. Режиссёрами, актёрами и зрителями будут сами дети. Оговаривается примерный сценарий, место встречи, обстановка. Взрослый напоминает о том, что дети должны продемонстрировать своё умение общаться. Каждый ребёнок играет себя таким, каким он станет через пять лет.

Игра позволяет выявить уровень осознания каждым ребёнком своих личностных особенностей и возможного влияния их на развитие личности и жизненный путь в целом.

### *Игра «Знакомство»*

Несколько детей садятся в кружок и по очереди, представляясь, говорят о себе одно-два предложения. Причем каждый следующий участник игры, прежде чем рассказать о себе, повторяет то, что говорили предыдущие. Выглядеть это будет примерно так:

- Меня зовут Оля, я люблю придумывать куклам красивые платья и рисовать их.
  - Оля любит придумывать куклам красивые платья и рисовать их. А меня зовут Марина, я люблю петь.
  - Оля любит рисовать красивые платья, Марина любит петь. А меня зовут Денис, я люблю конструировать.
- И так далее.

Эта игра способствует развитию коммуникативных способностей детей, а также развитию речи и памяти.



## *Игра «Смак»*

**Цель.** Игра помогает развить уверенность в себе и освоить некоторые способы общения в присутствии большого количества людей, а так же оно тренирует умение вести разговор.

**Содержание.** Для этой игры можно использовать любые подсобные материалы. Она обычно охотно воспринимается замкнутыми детьми, поскольку построена по сценарию проведения телевизионной передачи, которую любит смотреть ребенок. Для проведения этого упражнения можно использовать и другие телепередачи, важно чтобы они нравились вашему ребенку.

Ребенку предлагается представить себе, что он самый лучший повар на свете и его пригласили выступить в телевизионной телепередаче «Смак», чтобы продемонстрировать способы приготовления самых изысканных блюд. Для этой игры необходимо выбрать ведущего передачи (им может быть взрослый). Желательно также чтобы присутствовали и зрители.



## Диагностика детей с замкнутым поведением.

*Причины замкнутости можно перечислять бесконечно, но что бы определить её источник, вам могут подсказать рисунки. Как ребёнок изобразил себя:*

- Очень крупная фигура (крупнее всех остальных) может означать, что он несколько избалован;
- Наоборот, слишком маленькая фигурка (меньше всех, особенно если он не самый маленький в семье) может означать, что ребёнок оценивает свою роль в семье, как незначительную; но, может быть, он просто подчёркивает, какой он маленький по сравнению с остальными;
- Он находится в стороне от мамы, папы и других родных – возможно, ему уделяется слишком мало внимания, и он скорее всего ощущает себя изолированным от остальных;
- Он нарисовал себя в кругу семьи, все держатся за руки, значит в доме царит дружеская атмосфера, или ребёнок очень хочет, чтобы так было (особенно если в семье действительно не всё благополучно);
- Все родные нарисованы в разных комнатах – это повод задуматься: достаточно ли времени вы проводите вместе, полноценно ли вы общаетесь, не живёт ли каждый из вас своей собственной жизнью?

## Обратите внимание на следующие особенности рисунка:

- Вместо родных ребёнок рисует игрушки, животных, несуществующих братьев и сестёр, бабушку и дедушку и т.д.; иногда он добавляет их к реальным членам семьи или начинает с них свой рисунок – это может означать, что ребёнка не удовлетворяют существующие отношения, ему чего-то не хватает;
- Вместо семьи нарисован просто дом без людей или посторонняя картинка – может быть, ребёнок не понял, что от него хотят, или у него не было желания и настроения рисовать; попробуйте предложить ему нарисовать семью в другой раз, когда он будет более расположен к этому;
- Величина фигур некоторых членов семьи не соответствует реальному соотношению их величин – это может свидетельствовать о преуменьшении или преувеличении значимости этих членов семьи для ребёнка;
- При рисовании ребёнок сильно нажимает на карандаш, даже прорывает бумагу, все фигурки очень маленькие, рисунок сильно смещен в один из углов листа – всё это может говорить о повышенной тревожности ребёнка (пугаться в этом случае не стоит, но лучше проконсультироваться с детским психологом).
- Учтите также, что особенности детского рисунка могут зависеть от того, как его учили рисовать (например, как учили располагать фигуры на листе). В любом случае не торопитесь «ставить диагноз», помните, что результаты ваших наблюдений – это всего лишь повод задуматься над особенностями ваших отношений с ребёнком.



*Предложить ребенку подумать над несколькими психологическими ситуациями. Попросите его ответить, как бы он поступил в каждой из предложенных ситуаций, и объяснить почему.*

- Ты смастерил из кубиков высокую красивую башню и хочешь показать ее папе, который в это время смотрит телевизор. Папа просит тебя подождать, пока закончится спортивная передача. Что ты будешь делать и почему?
- К вам в гости пришли совершенно незнакомые люди (взрослые со своими детьми). Как ты будешь вести себя?
- Если родители во время визита гостей попросят тебя пойти в твою комнату, как ты на это отреагируешь?
- Ты с родителями пришел в гости, где есть дети того же возраста, что и ты. Они зовут тебя играть в свою комнату. Как ты будешь вести себя?
- Ты вышел во двор и увидел, что среди твоих старых приятелей появились новые ребята. Как ты будешь вести себя?
- Ты едешь с мамой в электричке или автобусе, с тобой пытается заговорить незнакомый дядя или незнакомая тетя. Как ты будешь себя вести?

Выслушав ответы ребенка, предложите ему представить, что в каждой ситуации будет дальше. Обсудите с ним, можно ли поступить так, чтобы никого не обидеть.

# *Рекомендации для родителей по преодолению замкнутости у детей дошкольного возраста*

## *Если в вашей семье растет замкнутый ребенок.*

- Чтобы преодолеть замкнутость у ребёнка по чаще разговаривайте с ним, говорите ему, как вы его любите, как он вам нужен.
- Расширяйте круг его пассивного общения.
- Общайтесь в присутствии малыша с незнакомыми ему людьми, чаще берите его с собой в магазин, в библиотеку или в гости, туда, где бывает много людей. Не стоит настаивать на том, чтобы ребенок принимал участие в беседе, барьер замкнутости невозможно преодолеть сразу. Постарайтесь создать такие условия, чтобы ребенок чувствовал себя спокойно, уютно, безопасно. Например, при разговоре держите его за ручку, поглаживайте по голове или возьмите к себе на колени.
- В ходе привлечения ребенка к процессу общения у него формируется спокойное и адекватное отношение к окружающим. Наблюдая за тем, как общается близкий ему человек, ребенок усваивает нормы и правила социального взаимодействия, у него формируется представление о навыках эффективного общения, совершенствуется речь.

***Понимание проблемы – уже наполовину ее решение!***

Предложить вашему ребенку поиграть в **игру «Кляксы»** (ее рекомендуется проводить с детьми 5—6 лет). На листке бумаги располагаются 10 разных чернильных клякс, ребенок должен придумать, на что они похожи. Не ограничивайте его во времени, пусть разглядывает пятна столько, сколько ему потребуется. В его ответах обратите внимание на следующее:

- однообразие может означать бедность воображения или очень большой интерес к выбранному предмету (например, все кляксы похожи на кошек в разных позах);
- ребенок с трудом что-нибудь придумывает или вообще не может ничего предложить. Это значит, что у него слабо развита фантазия, или, может быть, вы просто выбрали для игры неудачный момент (например, у ребенка плохое настроение или его мысли заняты чем-то другим);
- в каждой кляксе он увидел какую-нибудь фигуру или предмет — у него богатое воображение.

Неспособность выполнить это задание связана с низким уровнем развития воображения. Очень подробное описание каждой фигуры, сопровождающееся пространственным рассказом о ней, может означать, что ваш ребенок склонен уходить в мир своих фантазий, игнорируя окружающую его реальность. В этих случаях лучше обратиться за консультацией к детскому психологу.



Достаточно информативна **игра «Чудо-зверь»**, когда ребенку предлагают нарисовать или слепить из пластилина животное, которого нет на свете. Обычно дети сами придумывают историю о своем животном, но вы можете задать ребенку несколько вопросов (например, как зовут это существо, где оно живет и т. д.). Обратите внимание — не слишком ли агрессивно выдуманное животное, а может быть, оно очень одиноко и несчастно? Возможно, таким образом, ребенок рассказывает вам о себе и своих проблемах.



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

## **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 два 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 относиться к переменам и когда он сам инициатор перемен. Вместе с вами, помогать себе в сложных ситуациях, учиться и ваш ребенок.





# *Борьба с замкнутостью ребенка в домашних условиях:*

1. Ни в коем случае не давите на свое чадо, не наседайте. Представьте себя на его месте, стали бы вы откровенничать на вопрос: «Что с тобой происходит? Почему ты всегда молчишь?»
2. Для таких детей характерен консерватизм, в то время когда нужно им совсем другое - новшества! Постарайтесь разнообразить его жизнь, изменить график сна и развлечений, словом, экспериментируйте!
3. Не забывайте хвалить ребенка. Он должен знать о том, что делает что-то полезное, что нужен обществу.
4. Постарайтесь уделять ему больше внимания. Не бойтесь избаловать его нежностью, просто не потакайте всем желаниям.
5. Устраивайте праздники и приглашайте к себе друзей! В такие моменты ваш ребенок сможет привыкнуть к обществу и стать более раскованным.
6. Как можно чаще выводите ребенка в свет, знакомьте с друзьями и их детьми. Дайте понять, что вы гордитесь им. Это добавит самоуверенности и веры в себя.



# Словарь терминов

- **Замкнутость** — нарушение, проявляющееся в сужении круга общения, уменьшении возможностей эмоционального контакта с окружающими людьми, возрастании трудности установления новых социальных отношений.
- **Страх** - отрицательная эмоция, возникающая в результате реальной или воображаемой опасности, угрожающей жизни организма, личности, защищаемым ею ценностям (идеалам, целям, принципам и т. п.)
- **Общение** – взаимодействие людей, направленное на согласование и объединение их усилий с целью налаживания отношений и достижения общего материального или духовного результата.
- **Переживание** – ощущение, сопровождаемое эмоциями.
- **Психологическая защита** – механизм бессознательного ограждения человеком своего внутреннего мира от травмирующих переживаний.
- **Тревожность** – переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи.
- **Чувство** – высшая, культурно обусловленная эмоция человека, связанная с каким – либо объектом.
- **Эмоции** – элементарные переживания, возникающие у человека под влиянием общего состояния организма и процесса удовлетворения актуальных потребностей.
- **Самооценка** - ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения.



# Список литературы

1. Афонькина Ю.А., Урунтаева Г.А. Практикум по детской психологии, 1995.
2. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии, 1999.
3. Вопнярская И. Чувствительный ребенок, 2004.
4. Ильина М.Н. Подготовка к школе (Развивающие упражнения и тесты), 1999.
5. Лютова Е., Моница Г. Шпаргалка для взрослых, 2005.
6. Оклендер В. Окна в мир ребенка, 2000
7. Шуклина С. Закрытые дети, 2006.
8. А.Луговская «Если малыш закрыт» Москва, Эксмо, 2002.
9. Ю.Давыдова «Как помочь ребенку стать смелым и уверенным?» Москва, Эксмо, 2007.
10. Ю. Давыдова «Как подготовить ребенка к детскому саду?» Москва, Эксмо, 2007.
11. Е. Демидова «Ребенок идет в школу» Москва, Росмэн, 2006.
12. И. Асташина «Развивающие игры для детей от 3 до 7 лет, Владос, 2007.
13. По материалам сайта: <http://nkozlov.ru>





**Спасибо  
за внимание!**