Специалисты считают, что причину замкнутости надо искать в самом раннем детстве. И начинать нужно с продолжительности беременности. Сильно недоношенные дети обычно становятся интровертами (личностями, для которых их внутренний мир намного важнее внешнего). Скорее всего в этом виновата длительная изоляция малыша от матери сразу после рождения (недоношенные дети выхаживаются в кувезе – специальной камере, в которой поддерживается оптимальная влажность и температура). Но это далеко не единственная причина замкнутости ребенка. Дети уходят в себя, когда болеют, устают, поглощены личной проблемой. Но в этих случаях угрюмость носит временный характер и обычно не длится долго. Дело обстоит намного серьезнее, если замкнутость возникает под воздействием каких-либо внешних обстоятельств. К примеру, школьники замыкаются, если над ними издеваются сверстники (дразнят за очки, полноту или заикание).

Дети детсадовского возраста уходят в угрюмость от ссор родителей. Школьнику легче отгородиться от реальности своеобразной стеной, чем постоянно отвечать обидчикам, а более младшему ребенку кажется, что он сможет помочь маме с папой помириться, если он станет менее заметным – малышам свойственно винить себя в родительских разборках. Замкнутость ребенка может возникнуть на почве частых болезней и, как следствие, изоляции от возможности общаться со сверстниками. Проводя все свое время с бабушкой или мамой, он поначалу расстраивается, потом привыкает к обществу самого себя и со временем входит во вкус.

Советы родителям

Конечно же, помощь психолога в этом деле будет неоценима. Но кое-что вполне по силам и самим родителям.
 Проявите к ребенку больше внимания независимо от возраста – это то, в чем нуждается и двухлетний и 12-летний. Целуйтесь и тискайтесь хоть целый день – этим вы детей не испортите, если только не будете потакать всем их желаниям
 Будьте щедры на похвалу. Чем ребенок меньше, тем сложнее ему оценить адекватно свои успехи. Наша задача как родителей – укреплять их самооценку всеми способами.
 Регулярно приглашайте к себе друзей, особенно если у них дети такого же возраста. Ваше чадо быстрее привыкнет к обществу в привычной обстановке, сможет раскрепоститься и благополучно общаться с ровесниками.
 Придумайте собственные праздничные традиции. При этом будет полезно поощрять ребенка к публичным выступлениям. Танцы, пение в караоке, загадки, домашние спектакли - эти вещи помогут ему выйти из привычного состояния апатии и сверхпокоя, если почаще помогать ему выигрывать.
 Откажитесь от солдафонских замашек. «Чего ты молчишь все время? А ну выкладывай, что случилось?» Если на вас так насесть, то вы точно не захотите откровенничать. Чтобы ребенок вам доверял, будьте с ним так же тактичны, как и со взрослыми.
 Добавляйте новшества осторожно. Замкнутые дети склонны к консерватизму. Им легче живется, если соблюдается четкий режим. Поэтому все новое, что касается еды, сна, игр, прогулок и сказки на ночь, должно добавляться потихоньку – замените сказку прогулкой, мультиком или разговором по душам
 Даже когда ребенок сопротивляется вашим попыткам внедрить его в общество, проявите терпение и настойчивость. Негативная реакция ребенка на происходящее - это лучше, чем если он будет загонять свои эмоции вглубь! И к тому же, если родители сдадутся, то кто же в таком случае будет помогать ребенку социально адаптироваться?
 Главное правило – постепенность. Если ваш малыш не подходит близко к детской площадке, не форсируйте события – пусть он сначала поиграет в стороне от других детей самостоятельно, а потом вы его аккуратно начнете сближать с ровесниками. Все ваши действия должны быть ненавязчивыми и мягкими.

Игры для застенчивых и замкнутых детей
на заметку 

Многие взрослыми любят посещать тренинги. Ведь они проходят в виде игр, в которых вырабатываются и отрабатываются новые формы поведения. Играя, человек определяет, какие формы поведения одобряются, а какие нет. Ролевое поведение дает возможность снять застенчивость, замкнутость, повысить или понизить свою самооценку и т.п. Советую чаще играть с застенчивыми и замкнутыми детьми в следующие игры.

 «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.

 «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.

 «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.

 «Смак» - игра развивает уверенность в себе, помогает освоить навыки общения, тренирует умение вести разговор. В основе лежит известная телевизионная передача «Смак». Предложите ребенку (он самый лучший повар) выступить в этой передаче и показал способы приготовления самых любимых его блюд. Учтите, что в «студии» должны быть и зрители, роль которых выполняют другие члены семьи, или сверстники. В зависимости от возраста передачу «Смак» можно заменить передачами «Путешествия», «В гостях у сказки» и другими. Фантазируйте!

 «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.

 «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.
Дорогие родители, это далеко не полный список игры и упражнений на коррекцию застенчивости и замкнутости. Хорошо помогает совместная игровая деятельность взрослых и детей, совместное пение, спортивные игры. Главное, ребенок должен получать иногда, выигрывать, побеждать, получать одобрение и т.п. Это улучшает эмоциональное настроение ребенка и вселяет уверенность в свои возможности. Фантазируйте и придумывайте новые игры.