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.