**ЭТО ИНТЕРЕСНО.**

**Замкнутость характера можно изменить.**

Как правило, замкнутые люди имеют характерные внешние особенности и поведение при общении с окружающими и в городском транспорте. Чаще всего – они держат руки в карманах и держат голову слегка опущенной, потупив взгляд.

Так вот, оказывается, данные признаки имеют и обратный эффект. Иными словами, если избавиться от этих привычек, то изменится и характер.

Например, если замкнутый человек будет стараться держать руки вынутыми из карманов, и ходить с нормально поднятой головой, то он вскоре перестанет быть и замкнутым, становясь более активным и общительным.

Это становится возможным, благодаря ликвидации “комплексов страха”. Как правило, самих комплексов замкнутый человек не боится, а боится только своего внешнего проявления перед окружающими. Поэтому, он старается стать неприметливым, держа руки в карманах и потупив взгляд. Тем самым, как бы скрывая от окружающих свое лицо и руки, которые могут многое сказать о человеке.

Вынуть руки из карманов и держать выше голову такие люди могут легко, если сосредоточатся именно на этом. Это было проверено на практике. Заставить сосредоточится на выполнении “антикомплексных процедур” помогает то обстоятельство, что вытащенные из карманов руки нужно держать с разжатыми ладонями, а не сжатыми в кулаки.

***ЕСЛИ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ РАСТЁТ ЗАМКНУТЫЙ РЕБЁНОК***

* Чтобы преодолеть замкнутость у ребёнка почаще 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!***



ШПАРГАЛКА

ШПАРГАЛКА

ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

**ИЛИ**

**ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ**

**С ЗАМКНУТЫМИ ДЕТЬМИ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Причины замкнутости** | **Рекомендации по преодолению возникших проблем** |
| ***психологические особенности ребёнка*** | Крайняя осторожность и чуткость, не стремиться «перевоспитать» |
| ***переутомление, недомогание, ссора с близким другом*** | Выяснить причину, помочь безболезненно пережить данный период. |
| ***в семье воспитывается один ребенок*** | Расширять круг общения, правильно развивать коммуникативные способности |
| ***недостаток общения и внимания в семье*** | Слушать и слышать ребёнка, интересоваться его проблемами |
| ***сдерживание ребёнком, возникающих у него эмоций и желаний.*** | Ребёнку крайне необходимо давать выход своим впечатлениям, эмоциям и чувствам |
| ***постоянное недовольство ребёнком*** | Безусловное принятие ребёнка таким, каков он есть |
| ***ребёнок испытывает чувство незащищённости*** | Вселять уверенность в поддержке и понимании, чувстве душевного покоя |
| ***недостаточное проявление родительской ласки и любви*** | Проявлять любовь к ребёнку, почаще говорить ему об этом |

Советы родителям замкнутых детей

* Расширяйте круг общения вашего ребёнка, приводите его в новые места и знакомьте с новыми людьми.
* Подчёркивайте преимущества и полезность общения, рассказывайте ребёнку, что нового и интересного вы узнали, а также какое удовольствие получили, общаясь с другими людьми.
* Стремитесь сами стать для своего ребёнка примером эффективно общающегося человека.
* Если вы заметите, что, несмотря на ваши усилия, ребёнок становится всё более замкнутым и отстранённым, обратитесь за консультацией к психоневрологу, который профессионально поможет вам решить эту проблему.
* Чтобы избежать отрицательных последствий соперничества между детьми взрослые должны сформировать правильное отношение к детям: доказать, что любят их не за достижения и результаты. Важно показывать свою любовь, и «безусловное» принятие своих детей даже тогда, когда у них что-то не получается. Как только старшие и младшие обретут уверенность в том, что родители любят их вне зависимости от побед и поражений, соревнование друг с другом непременно будет слабеть, а со временем исчезнет, превратившись в крепкую дружбу.