Комунальний заклад

«Дошкільний навчальний заклад № 67 Вінницької міської ради»

Замкнуті діти:

виявляємо причину й допомагаємо впоратися з проблемою

Консультація для педагогів

Практичний психолог

Ольга Кушніренко

Жовтень 2025

Інколи батьки й педагоги скаржаться: «Усі діти, як діти — грають разом, а він/вона сидить осторонь, проводить більшість часу на самоті». Темперамент, характер чи перші прояви замкнутості? З'ясувати це потрібно якнайшвидше, аби за потреби вчасно допомогти дитині вийти із негативного стану.

Часто, вживаючи термін «замкнута дитина», ми орієнтуємося на зовнішні прояви її поведінки. Якщо ж заглибитися в причини, індивідуальні якості дитячого характеру, то отримаємо цілий спектр схожих або пов'язаних поведінкових особливостей. За поведінковими проявами замкнуті діти в чомусь схожі на сором'язливих, у чомусь — на тривожних, іноді їх вважають інтровертами, іноді замкнутість можуть провокувати ті самі чинники, що й сором'язливість чи тривожність.

У дошкільному віці ознаки замкнутої поведінки в дітей лише починають проявлятися. І є шанс таку поведінку змінити, не дати закріпитися замкнутості як рисі характеру. Інакше в майбутньому дитина стикатиметься з проблемами, які гальмуватимуть її вільний розвиток. Зокрема, матиме низький статус у колективі, проблеми із самоменеджментом. Через погано розвинені соціальні навички дитина почуватиметься самотньо, їй буде складно вибудовувати тривалі взаємини з людьми, а отже, ефективність взаємодії з оточенням і рівень самореалізації будуть нижчими. Розглянемо, які можуть бути причини дитячої замкнутості та як подолати цю проблему.

Чому дитина замкнута

Поштовхом до формування замкнутості часто буває **порушення довіри**. Маючи негативний досвід взаємодії, дитина надалі обирає стратегію «втечі». Навіть, якщо проблеми, здавалося б, були незначними, вона намагатиметься уникати спілкування з іншими людьми, аби знову не переживати схожої травмівної ситуації. Водночас замкнутість, закритість може бути способом **захистити свої кордони**. До такої тактики діти вдаються, коли дорослі надмірно опікають їх, не враховують їхні потреби й бажання, блокують прояви ініціативи, активності, самостійності.

Ще одна причина замкнутості — **прагнення дитини «зникнути»**, коли батьки сваряться. У такі моменти вона переживає страх, почуття провини, безсилля. Тож намагається, з одного боку, відгородитися від цих почуттів, а з другого — стати якомога непомітнішою, аби через неї (на її думку) конфлікт батьків не поглибився.

Так само замкнутість як захисний механізм від переживань, потрясінь дитина може використовувати у стресових, надзвичайних ситуаціях тощо.

З огляду на причину замкнутості практичний психолог може вибудувати розвивально-корекційну програму. При цьому варто враховувати ще й **чинники**, які «запустили», спровокували таку поведінку дитини. До них належать:

- стрес, пережитий під час стихійного лиха, нещасного випадку, або спричинений фізичними покараннями, насильством;
- психологічна травма — втрата близьких, розлучення батьків;
- тривала хвороба, через яку спілкування з іншими було обмеженим;
- приклад батьків, які й самі мало спілкуються з оточенням, між собою, з дитиною;
- конфлікти в родині;
- надмірна опіка батьків, прагнення відгородити дитину від можливих проблем;
- завищені вимоги до дитини, критика, ігнорування її потреб та інтересів, знецінення досягнень;
- приховане або відкрите невдоволення діями, вчинками дитини з боку значущих людей.

Також психологи вважають, що недоношені діти або діти, які у віці немовляти пережили тривалу розлуку з мамою, більш схильні до замкнутості, ніж решта.

Як взаємодіяти із замкнутою дитиною

Для того щоб налагодити взаємодію із замкнутою дитиною, дорослі мають дотримуватися таких **правил**:

- уникати оцінного ставлення, оцінювати лише вчинки дитини, а не її саму;
- поважати особисті кордони дитини;
- розуміти потреби та інтереси дитини;
- підтримувати прояви ініціативи, активності, самостійності;
- цінувати досягнення дитини;
- намагатися вибудовувати стосунки з дитиною на довірі, проявляти до неї більше уваги, слухати її;
- заохочувати дитину спілкуватися з однолітками.

Що порадити батькам? Найперше всіляко **мотивувати дитину до спілкування**. Зокрема, створювати умови, моделювати ситуації, у яких вона змушена буде комунікувати з іншими дітьми чи дорослими — відвідувати з нею вистави, розважальні заходи, майстре-класи, гуртки. При цьому і вдома, й у громадських місцях демонструвати дитині приклад комунікабельної поведінки.

Батьки мають використовувати навіть найменшу можливість розговорити дитину — звертатися до неї за потреби, запитувати її думку, радитися з нею з різних питань. Але при цьому обов’язково слухати, що вона говорить, і реагувати на це.

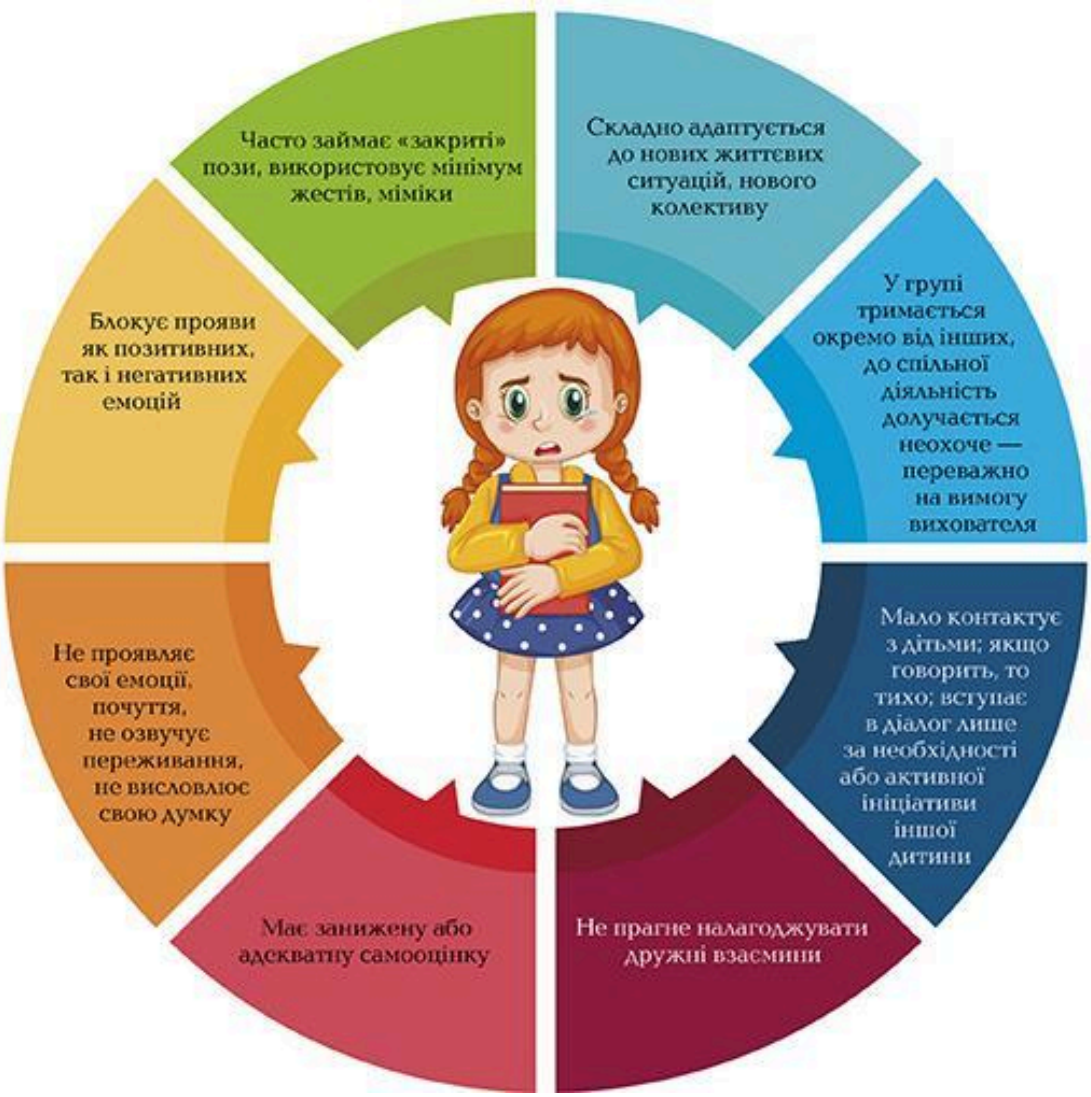
Стимулювати пізнавальний інтерес, розвивати пізнавальну й творчу активність дитини — цікавитися її захопленнями, підтримувати потяг до різних видів діяльності, творчості, пізнання нового. Цікаві справи поступово «виводитимуть»

дитину із замкнутого стану, допоможуть їй виразити свої емоції й переживання. Водночас будь-яка діяльність — це привід поспілкуватися з іншими дітьми, можливість для дитини пережити ситуацію успіху.

Підтримувати позитивну самооцінку дитини — «віддзеркалювати» її вчинки, дії, звертати увагу на сильні сторони, вдалі рішення. Щоб допомогти дитині ліпше пізнати себе, цікавитися її бажаннями, думками, інтересами.

Формувати в дитини впевненість у своїх силах. Для цього зменшити контроль і опіку, продемонструвати дитині довіру до неї, підтримуючи її самостійні дії, рішення.

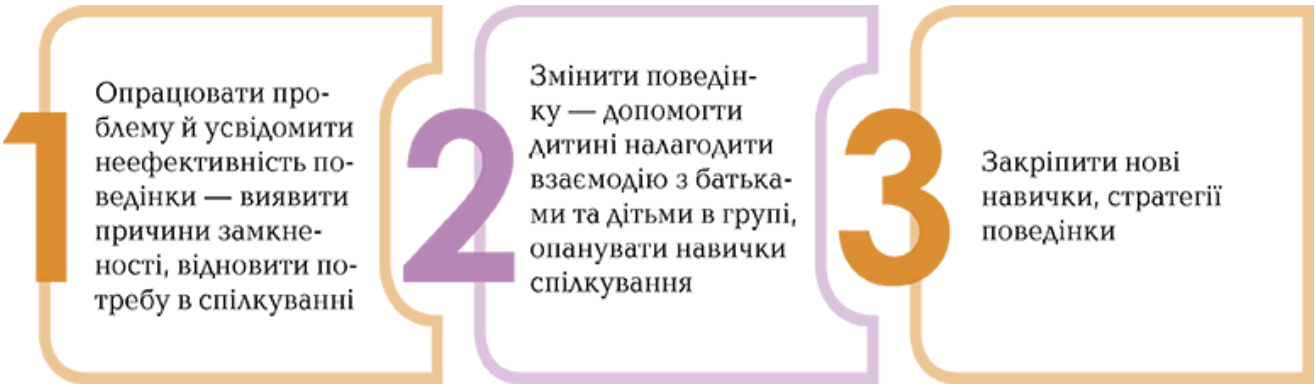
Індикатори замкнутості в поведінці дитини



Усі ці індикатори можуть мати різний ступінь вираженості, по-різному поєднуватися, якісь із них проявляються, якісь — ні. Але для первинного збору інформації на ці індикатори можна орієнтуватися.

Як вибудовувати розвивально-корекційну роботу

Етапи розвивально-корекційної роботи



Така робота проводиться у тісній співпраці з батьками, які паралельно з педагогами дитячого садка формують у дитини необхідні навички. При цьому вони мають скорегувати й власний стиль спілкування з дитиною.

Розвивально-корекційна робота здійснюється **за основними напрямами**:

- формування соціальних, комунікативних навичок — мотивування до спілкування, встановлення міжособистісної довіри, напрацювання ефективних поведінкових стратегій тощо;
- розвиток емоційної сфери — уміння виражати свої емоції та почуття, усвідомлювати й озвучувати свої потреби, опановувати страхи;
- удосконалення навичок саморегуляції, сприяння зниженню тілесного напруження;
- робота із самооцінкою — формування навичок самопізнання, рефлексії, впевненості у своїх силах.

Найліпше для взаємодії із замкнутою дитиною використовувати арт-терапевтичні та когнітивно-поведінкові методи, ігротерапію. Для того щоб відпрацювати з дитиною проблемні ситуації й сформувати в неї нові стратегії поведінки, доцільно використовувати казки, особливо ті, де багато діалогів, роботу в пісочниці, моделювання комунікативних ситуацій, ігри-драматизації, сюжетно-рольові ігри, етюди. Аби знизити тілесне напруження дитини, варто вдаватися до технік розслаблення, візуалізації, вправ на дихання, мімічної гімнастики. Для роботи з емоційною сферою можна використати експресивні техніки малювання, ігрові методики, вправи та ігри, а для того, щоб підвищити самооцінку дитини — вправи на зворотний зв’язок, як-от висловлення

компліментів. Нижче подано невелику добірку вправ і творчих завдань, які стануть в пригоді під час корекційно-розвивальної роботи.

Отже, замкнутість дитини — проблема, яка спершу може видатися незначною, але в майбутньому стати на заваді нормальній взаємодії зростаючої особистості із соціумом. Тому, якщо ви помітили, що котрийсь із вихованців замкнувся або близький до цього, обов'язково обговоріть це з батьками й порадьте їм неодмінно звернутися до практичного психолога закладу.

Вправи й творчі завдання, спрямовані на подолання замкнутості дитини

Продовж історію

Мета:

Дорослий починає розповідати історію про будь-якого казкового персонажа із замкнутою поведінкою й пропонує дитині продовжити її. За потреби він корегує розповідь дитини за допомогою запитань. Як варіант, дорослий з дитиною можуть разом скласти нову казку, використовуючи дрібні іграшки для настільної інсценізації сюжету.

Закінчи речення

Мета:

Вправу проводять у невеликій групі. Дорослий починає речення, а діти мають його закінчити. Наприклад: «Я люблю…», «Я хочу…», «Я вмію…», «Я можу…», «Я буду…».

Чарівний стілець

Гру проводять з підгрупою дітей. Дорослий завчасно готує стілець, який дещо відрізняється від інших. Він може бути якось прикрашений, вищий або нижчий. Діти по черзі займають «чарівний» стілець. Поки одна дитина сидить на стільці, решта разом з дорослим розповідають про її сильні сторони, роблять їй компліменти тощо.

Дзеркало

Діти в парах стають обличчям одне до одного й домовляються, що один виконуватиме роль ведучого, другий — дзеркала. Відтак дитина-ведучий виконує довільні рухи руками, а той, хто грає роль дзеркала, їх повторює. Потім діти міняються ролями.

Спільний малюнок

Діти в невеликій групі мають намалювати на великому аркуші будь-який спільний малюнок — на довільну або чітко визначену тему. Окрім малюнка, діти в такий спосіб можуть створювати аплікації, ліпити з пластиліну тощо.

Домалюй за мною

Дорослий з дитиною малюють кожен свій малюнок. Коли малюнки ще не завершені, вони обмінюються ними й домальовують зображення одне за одним.

Проблемні ситуації

Діти стають кружка. Дорослий кидає кожному з них по черзі м'яч і описує проблемну ситуацію. Наприклад: дитина загубила іграшку, дівчинка не може сама застібнути ґудзики, хлопчик впав і вдарився, діти посварилися. Відтак запитує: «Як допомогти в цій ситуації?». Дитина, яка спіймала м'яч, відповідає.

Використані джерела:

Світлана Олексенко//Замкнуті діти: виявляємо причину й допомагаємо впоратися з проблемою//Вихователь-методист дошкільного закладу-№4-2023.