

Изоляция

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК СКЛОНЕН К ИЗОЛЯЦИИ

ПОДРОСТКАМ И МОЛОДЁЖИ



ИЗОЛЯЦИЯ – это состояние самозащиты от неприятностей, возможных угроз окружающего мира, проявляющееся в замкнутости, снижении общительности или отказе от взаимодействия с другими людьми, погруженности в собственный внутренний мир: мысли, образы, переживания.

ИЗОЛЯЦИЯ

- **НЕКОНТАКТНО** Ребенок не желает контактировать с другими людьми, не ищет общения, не понимает, зачем это нужно
- **ЗАМКНУТО НА СЕБЕ** Ребенок чувствителен, воспринимает мир угрожающим и опасным, замыкается в себе с целью защиты внутреннего мира. Часто бывает одинок
- **ПАССИВНО** Ребенок не включается в совместную деятельность, во взаимодействие с другими людьми: не вовлекается в игры, беседы, обсуждения, групповые дела и мероприятия
- **НЕУВЕРЕННО** Ребенок не уверен в себе, воспринимает себя неуспешным, испытывает тревогу и страх неудач.

Материалы по теме

- [Как перестать быть замкнутым](#)
- [Как завоевать уважение одноклассников](#)
- [Как научиться общаться с людьми](#)



ИЗОЛЯЦИЯ – весьма распространенное явление в образовательной среде. В его основе лежит защита от неприятностей и угроз окружающего мира. Постоянная изоляция может вести к деструктивным последствиям: снижению успеваемости, задержке интеллектуального развития, агрессивному поведению, психическим расстройствам.

ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ

СИТУАЦИОННАЯ ИЗОЛЯЦИЯ

• возникает при наличии ситуаций, кажущихся субъективно сложными, непонятными, когда нужно взять «тайм аут» для размышления. Может быть неосознанной или осознаваемой. Умение время от времени ограничивать контакты и общение с людьми – признак пластичности, гибкости психики, помогающее избегать лишнего напряжения, неприятных эмоций.

ХРОНИЧЕСКАЯ ИЗОЛЯЦИЯ

• возникает на основе психологических факторов. Личностные особенности, определяющие склонность человека к изоляции – застенчивость, скрытность, необщительность. Изоляция проявляется стойко, ежедневно либо в некомфортных ситуациях. Причины лежат в области предыдущего жизненного опыта (особенности воспитания и условий обучения).

ОТЧУЖДЕНИЕ

• возникает на основе негативного эмоционального состояния (подавленность, тревожность, страх), на фоне снижения критичности мышления (бредовые идеи преследования и другие). Стойкая тенденция к изоляции от взаимодействия с людьми – проявление психического расстройства.



- **Отсутствие друзей** в учебном коллективе, в дворовой компании. Если друзья есть, он общается с ними по **исключительным случаям**.
- **Редкое обращение ко взрослым, другим детям**. В случае обращения контакт носит кратковременный характер. Ребенок говорит мало и тихо. Говорит о том, что общение с людьми не является для него важным и ценным. Может агрессивно реагировать в ответ на обращения других людей.
- **Медленное приспособление к новым людям**. Ребенок держится в стороне от других детей, долго присматривается к новичкам в классе и новым преподавателям, новым членам семьи (в случае появления отчима, мачехи, братьев и сестер), к незнакомым людям.
- **Позиция наблюдателя в любых активностях**. Ребенок часто занимает позицию «взгляда со стороны» либо отказывается присутствовать в мероприятиях. Склонен к уединению.
- **Отсутствие у ребенка желания выражать и отстаивать свое личное мнение** (соглашается с мнением других людей либо молчит).
- **Наличие нетипичных увлечений, требующих уединенности** (чтение научной литературы, коллекционирование, изучение насекомых и т.д.).
- **Наличие проблем с успеваемостью**. Чаще всего сложности возникают с учебными предметами, требующими наличия коммуникационных умений.
- **Проявление замкнутости, скрытности**, отсутствие стремления быть среди людей и делиться с ними своими мыслями, переживаниями, опытом. Может разговаривать сам с собой.
- **Негативные эмоциональные состояния** - тревога, страх, боязнь и другие, мешающие вступлению в контакт и активным действиям в новых и субъективно трудных ситуациях.
- **Одиночество**. Говорит о том, что любит быть один, присутствие среди людей вызывает некоторый дискомфорт, внутреннее напряжение.
- **Снижение критичности мышления**: раздувается значимость ситуации, преувеличиваются возможные риски и их последствия.
- **Плач в ситуациях столкновения с трудностями**.
- **Проявление негостеприимства или нежелания ходить в гости** (не любит, когда в дом приходят гости, сам не хочет гостить у друзей, родных).



СТРАТЕГИЯ РАБОТЫ С ИЗОЛЯЦИЕЙ

1. Прими друга (знакомого) таким, какой он есть, покажи доброжелательное и заинтересованное отношение к нему, готовность быть рядом в разных ситуациях. С пониманием относись к его «чуждачам», мыслям, эмоциональным состояниям.
2. В контакте не будь навязчивым, подбадривай инициативу друга контактировать с людьми. Поощряйте друга (знакомого) за любые успехи в общении с окружающими.
3. Искренне интересуйся увлечениями друга (знакомого). Это поможет ему раскрыться, включиться во взаимодействие. Старайся расширить круг его увлечений: расскажи о своих увлечениях, занятиях, любимых учебных предметах. Придумай совместное занятие для выхода за рамки дома (спортивные тренировки, плавание, творческая студия и другие).
4. Демонстрируй другу (знакомому), как ты общаешься с разными людьми в разных ситуациях - со знакомыми, с незнакомыми людьми. Присматриваясь и прислушиваясь к твоим словам и действиям, он будет лучше ориентироваться в характерах и поведении людей, в ситуациях коммуникации.
5. Демонстрируй свое желание участвовать в делах учебного коллектива, стимулируй у друга (знакомого) желание присоединиться к общим делам. В коллектив, новую группу людей включай только с личного согласия друга (знакомого).
6. В случае переживания другом эмоционального дискомфорта попробуй отвлечь друга (знакомого), предложи вместе посмотреть фильмы комедийного жанра, юмористические видео, почитать вместе веселые рассказы и байки.
7. В затруднительных случаях изоляции обратись к специалистам, позвони по телефону доверия.



Ссылки на службы помощи

- [Экстренная помощь](#)
- [Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь семье и детям](#)



Телефон доверия
8-800-2000-

100