

# Изоляция



Подросткам



## Что делать, если ребенок склонен к изоляции

**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.

### НЕКОНТАКТНО

Подросток не желает контактировать с другими людьми, не ищет общения. Он не понимает ценности и важности общения

### ЗАМКНУТО НА СЕБЕ

Подросток чувствителен, может воспринимать мир угрожающим и опасным. Он замыкается в себе с целью защиты внутреннего мира, поэтому часто бывает одинок

### ПАССИВНО

Подросток не включается в совместную деятельность, во взаимодействие с другими людьми: не вовлекается в игры, беседы, обсуждения, групповые дела и мероприятия

### НЕУВЕРЕННО

Подросток не уверен в себе, воспринимает себя неуспешным и неэффективным, испытывает тревогу и страх неудач

ИЗОЛЯЦИЯ - весьма распространённое явление в образовательной среде. В его основе лежит защита от неприятностей и угроз окружающего мира. Постоянная изоляция ведет 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 общение с людьми – признак пластичности, гибкости психики, помогающий избегать лишнего напряжения, неприятных эмоций.

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

### МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ



Как перестать быть замкнутым



Как завоевать уважение одноклассников



Как научиться общаться с людьми

### ССЫЛКИ НА СЛУЖБЫ ПОМОЩИ



Экстренная помощь



Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь семье и детям



ППМС-центры



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

**Отчуждение** - возникает на основе психологических факторов. Личностные особенности, определяющие склонность человека к изоляции – застенчивость, скрытность, необщительность. Изоляция проявляется регулярно в разных ситуациях. Причины могут лежать в области предыдущего жизненного опыта и быть связанными с особенностями воспитания и условиями обучения.

## В ЧЁМ ПРОЯВЛЯЕТСЯ (МАРКЕРЫ)

- Отсутствие друзей в учебном коллективе, в дворовой компании. Если друзья есть, ребёнок общается с ними крайне редко, по исключительным случаям.
- Редкое обращение ко взрослым, другим детям. В случае обращения контакт носит кратковременный характер. Ребёнок часто немногословен, говорит тихо. Общение с людьми не является для него важным и ценным. В ответ на обращения к нему других людей он может реагировать агрессивно.
- Медленное приспособление к новым людям. Держится в стороне от других людей, долго присматривается к новичкам в классе и новым преподавателям, новым членам семьи (в случае появления отчима, мачехи, братьев и сестёр), к незнакомым людям.
- Отсутствие желания выразить и отстаивать своё личное мнение (согласие с мнением других людей либо молчание).
- Наличие нетипичных увлечений, требующих уединенности (чтение литературы, изучение насекомых, коллекционирование и т.д.).
- Преобладает позиция наблюдателя в любых активностях, склонность к уединению.
- Проявление замкнутости, скрытности, отсутствие стремления быть среди людей и делиться с ними своими мыслями, переживаниями, опытом.
- Плач в ситуациях столкновения с трудностями.
- Негативные эмоциональные состояния: тревога, страх, боязнь и другие, мешающие вступлению в контакт и активным действиям в новых и субъективно трудных ситуациях.
- Проявление одиночества. Высказывания о том, что любит быть один. Длительное пребывание среди людей вызывает у него некоторый дискомфорт, внутреннее напряжение.
- Снижение критичности мышления. Значимость жизненных ситуаций часто «раздувается», их возможные риски и последствия преувеличиваются.
- Проявление негостеприимства или нежелания ходить в гости (проявление недовольства, когда в дом приходят гости, нежелание гостить у друзей, родных).

## ЧТО ДЕЛАТЬ

- 1** Прими друга/знакомого таким, какой он есть, покажи доброжелательное и заинтересованное отношение, готовность быть рядом в разных ситуациях. С пониманием относись к его «чужацествам», мыслям, эмоциональным состояниям.
- 2** 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 др.
- 3** Поощряй его за любые успехи в общении с окружающими.
- 4** В контакте не будь навязчивым, поддерживай инициативу друга/знакомого контактировать с людьми.
- 5** 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 характере и поведении людей, в ситуациях коммуникации.
- 6** Демонстрируй своё желание участвовать в делах учебного коллектива, стимулируй у друга (знакомого) желание присоединиться к общим делам. В коллектив, новую группу людей включай друга (знакомого) только с его личного согласия.
- 7** В случае переживания другом эмоционального дискомфорта попробуй отвлечь его, предложи вместе посмотреть фильмы комедийного жанра, юмористические видео, почитать вместе весёлые рассказы.
- 8** В затруднительных случаях изоляции обратись к специалистам - школьному психологу, классному руководителю, позвони по телефону доверия.