

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Izolacja i samotność dzieci.

Przyczyny zjawiska i sposoby
przeciwdziałania.

Aniela Licznerska

Politechnika Gdańska

Data: 10 kwietnia 2025 r.



“Samotność najbardziej odczuwa się w tłumie.”
/R. Kapuściński/

“Samotność i uczucie bycia niechcianym jest
największym ubóstwem.”
/Matka Teresa/

“Najgorsze, co może spotkać człowieka, to żyć
i umrzeć w samotności, nie kochając i nie będąc
kochanym.”
/P. Coelho/

“Samotność to miejsce, w którym odkryłem, że
było coś w życiu warte eksploracji - ja sam.”
/C. Rogers/

“Samotność jest miejscem, gdzie zanika hałas
świata, a zaczyna się muzyka duszy”.
/ R. M. Rilke/

“Samotność to człowiek wsłuchany w samego
siebie”.
/J. L. Wiśniewski/



Cel spotkania:

- Zrozumienie zjawiska izolacji i samotności u dzieci
- Rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych
- Wspieranie dziecka
- Sposoby przeciwdziałania

-
- Samotność - subiektywne poczucie braku więzi, relacji, zrozumienia.
 - Rodzaje samotności:
 - ❑ krótkotrwała (np. po przeprowadzce)
 - ❑ chroniczna (trwa miesiącami, latami)
 - Izolacja - faktyczne oddzielenie dziecka od kontaktów społecznych (np. brak relacji rówieśniczych, wykluczenie)

PRZYCZYNY SAMOTNOŚCI I IZOLACJI

1. Przyczyny psychologiczne i emocjonalne:

- ☐ niska samoocena, lęki społeczne,
- ☐ wysoka wrażliwość, introwersja,
- ☐ depresja i inne zaburzenia psychiczne

1. Przyczyny środowiskowe:

- ☐ przemoc rówieśnicza (bullying, cyberprzemoc),
- ☐ brak akceptacji w grupie,
- ☐ częste zmiany szkoły, miejsca zamieszkania,
- ☐ wysoka presja edukacyjna

1. Wpływ technologii i mediów społecznościowych:

- ☐ FOMO (lęk przed tym, co się dzieje bez nas),
- ☐ porównywanie się do “idealnych” wizerunków,
- ☐ zmiana kontaktu “na żywo” na kontakt online

JAK ROZPOZNAĆ, ŻE DZIECKO JEST SAMOTNE LUB SIĘ IZOLUJE?

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE:

- ☐ wycofanie się z kontaktów rówieśniczych,
- ☐ brak chęci do rozmów,
- ☐ drażliwość, smutek, obojętność,
- ☐ zmiana wyników w nauce,
- ☐ ucieczka w świat online, gry, seriale,
- ☐ zaburzenia snu, apetytu

KONSEKWENCJE DŁUGOTRWAŁEJ IZOLACJI:

- ☐ obniżenie nastroju, depresja,
- ☐ problemy z funkcjonowaniem społecznym w dorosłości,
- ☐ trudności z relacjami,
- ☐ możliwe ryzyko uzależnień lub autoagresji

JAK PRZECIWDZIAŁAĆ? CO MOŻE ZROBIĆ RODZIC?

1. Budowanie bezpiecznej relacji z dzieckiem:

- ☐ codzienny kontakt, rozmowy, obecność,
- ☐ aktywne słuchanie bez oceniania,
- ☐ okazywanie wsparcia, nie nacisku

1. Wzmacnianie poczucia wartości dziecka:

- ☐ docenianie wysiłku, nie tylko efektu,
- ☐ pozwalanie na popełnianie błędów,
- ☐ zachęcanie do pasji i rozwijania zainteresowań

1. Pomoc w nawiązywaniu relacji:

- ☐ organizowanie okazji do kontaktów z rówieśnikami,
- ☐ rozmowa o emocjach i relacjach społecznych
- ☐ nauka umiejętności społecznych (np. asertywności)

1. Granice i równowaga w świecie cyfrowym:

- ☐ jasne zasady korzystania z urządzeń elektronicznych,
- ☐ wspólne korzystanie z mediów,
- ☐ rozmowy o wpływie mediów społecznościowych

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

- ☐ rozmowa z wychowawcą, pedagogiem, psychologiem szkolnym
- ☐ konsultacje z psychologiem/ psychiatrą
- ☐ poradnie psychologiczno - pedagogiczne
- ☐ Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży
- ☐ Fundacja Dbam o Mój Zasięg
- ☐ Młode Głowy
- ☐ inne