

1. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДЕЗАДАПТАЦИЯ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДЕЗАДАПТАЦИЯ – это состояние, осложняющее приспособление к социальной среде и окружению. Проявляется в первую очередь в офлайн реальности и не является видом девиантного (отклоняющегося) поведения.

Часто дети и подростки, пережившие или находящиеся в кризисных и/или объективно/субъективно трудных жизненных ситуациях, могут демонстрировать это состояние. Также дезадаптация может предшествовать проявлениям различных видов отклоняющегося поведения, в том числе в онлайн-пространстве, или быть его следствием.

Проявления дезадаптации могут варьироваться от незначительных трудностей в общении до серьезных поведенческих или психических расстройств, без оказания соответствующей комплексной помощи приобретающих хронический характер.

С чем может быть связана социально-психологическая дезадаптация?

Ситуации, связанные с легко прогнозируемыми жизненными обстоятельствами:

- * Поступление в школу, переход из класса в класс или на другую ступень обучения (включая этап подготовки к выпуску из образовательной организации).
- * Смена классного руководителя.
- * Экзаменационные ситуации.
- * Нововведения в учебном процессе и другие ситуации.

Различные сочетания нижеуказанных общих признаков могут свидетельствовать о социально-психологической дезадаптации:

- * Резкое снижение успеваемости, в том числе связанное с нарушением учебной мотивации.
- * Отказ посещать школу.
- * Проблемы в межличностных отношениях.
- * Нетипичные для ребенка эмоциональные реакции.
- * Физиологические реакции, например слабость, жалобы на головные боли и/или боли в животе, дрожь и другие проявления.
- * Навязчивые движения и действия (накручивает волосы на палец или выдергивает, грызет ногти, а также разговаривает сам с собой, и другие проявления).
- * Конфликтное, агрессивное отношение к окружающим, в том числе в сети Интернет.

Ситуации, связанные с непредвиденными жизненными обстоятельствами и различными социальными рисками:

- * Внезапная смена образовательной организации.
- * Проблемы взаимоотношений и конфликты.
- * Трудные, опасные или кризисные ситуации, жестокое обращение и различные виды насилия, пренебрежение нуждами ребенка и преступления, совершаемые в окружении или в отношении обучающегося.
- * Переживание горя (развод родителей, болезнь, расставание или смерть кого-то из близких или друзей, а также домашних животных, собственные заболевания).
- * Потеря родителями работы.
- * Чрезвычайные и экстремальные ситуации, которые наблюдает или о которых случайно узнает обучающийся, и другие ситуации.

Социально-психологическая дезадаптация может проявляться у детей и подростков в стрессовых реакциях, тревожности, депрессии, замкнутости, низкой самооценке, социальном отвержении, проблемах в обучении и коммуникации, трудностях в построении доверительных отношений, агрессивных реакциях и социальной интеграции.

Риски, связанные с социально-психологической дезадаптацией:

- * Психосоматические расстройства/заболевания (ребенок начинает часто болеть и просто не ходить в школу, получая вполне надежные медицинские справки).
- * Различные виды девиантного (отклоняющегося) поведения, в том числе в сети Интернет.

ВАЖНО

своевременное вмешательство, включающее профессиональную помощь специалистов (психологов, социальных педагогов, врачей, социальных работников и др.), а также поддержку семьи и окружающего сообщества, чтобы способствовать адаптации ребенка или подростка.



Во время взаимодействия с ребенком **важно обращать внимание** на проявления **психозмоционального и/или нервно-психического напряжения**, которые могут дополнительно указывать на признаки социально-психологической дезадаптации.

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ — это состояние организма, характеризующееся повышенным уровнем стресса, тревоги и эмоциональной нестабильности. Оно может:

- возникать в ответ на различные стрессовые факторы, психозмоциональные нагрузки, кризисные и опасные ситуации,
- проявляться через такие симптомы, как раздражительность, усталость, снижение концентрации внимания и работоспособности, нарушение сна, а также физические симптомы, такие как учащенное сердцебиение, потливость или мышечное напряжение.

Длительное психозмоциональное напряжение может негативно влиять на физическое и психическое здоровье ребенка, поэтому важно своевременно предпринимать меры для его снижения и поиска способов управления стрессом.

Почему дети и подростки с признаками социально-психологической дезадаптации переносят социальную активность в Интернет?

- * **Избегание реальности** — возможность уйти от проблем и стрессов, связанных с реальной жизнью, таких как буллинг, трудности в учебе или проблемы в семье.
- * **Поиск поддержки среди сверстников**, которые испытывают похожие проблемы, что помогает чувствовать себя менее одинокими и более понятыми.
- * **Иллюзия анонимности**, снижающая страх перед осуждением и позволяющая свободно выражать свои мысли и чувства.
- * **Поиск информации о проблемах**, с которыми они сталкиваются, чтобы лучше понять себя и свои чувства.
- * **Развлечение и отвлечение**: игры, видео и другие формы контента помогают отвлечься от негативных эмоций и расслабиться.
- * **Виртуальное общение** может быть более комфортным для тех, кто испытывает трудности в реальных социальных взаимодействиях.

Во время взаимодействия с ребенком или подростком рекомендуется:



- 01** Учитывать динамику и протяженность проявления признаков социально-психологической дезадаптации.
- 02** Обсудить на психолого-педагогическом консилиуме (ППК) с другими учителями, ведущими разные предметы в этом классе, и специалистами школы возможные варианты индивидуальной помощи ребенку с целью преодоления учебных трудностей, либо необходимость разработки индивидуального учебного плана до уровня полного восприятия материала, пока ребенок не почувствует успех.
- 03** Дать почувствовать ребенку, что его состояние, отличающееся от обычного, замечено, и учитель открыт к тому, чтобы оказать поддержку, если ребенок в ней нуждается:
 - Мне кажется, что тебя что-то беспокоит или у тебя что-то происходит. Если тебе нужно поговорить, я всегда готов(а) тебя выслушать.
 - Я очень беспокоюсь о том, что с тобой что-то происходит. Мы могли бы поговорить и подумать над решением ситуации.
 - Возможно, тебе самому(ой) сейчас нелегко, давай вместе подумаем, что с этим можно сделать.
 - Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным(ой), у тебя что-то случилось?
- 04** Способствовать формированию у ребенка устойчивого позитивного представления о себе, уверенности в себе, волевых качеств через поиск таких видов деятельности, где ребенок мог бы почувствовать ситуацию успеха. Это может быть включение ребенка в коллективно-творческую деятельность, школьное самоуправление, кружки дополнительного образования.
- 05** Организовать общеклассные мероприятия с использованием интерактивных форм работы для сплочения класса и создания благоприятного психологического климата.
- 06** Организовать взаимодействие с педагогом-психологом и социальным педагогом для коррекции воздействия негативных факторов, повлекших социально-психологическую дезадаптацию.
- 07** Привлечь внимание родителей (законных представителей) к проблеме ребенка. Помните, что ребенок может скрывать школьные события от родителей. Старайтесь наладить доверительные отношения с родителями своих учеников.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

* **Горячая линия кризисной психологической помощи Министерства просвещения Российской Федерации** (бесплатно, круглосуточно) **8-800-600-31-14**

- На линии ежедневно и круглосуточно оказывается психологическая помощь и поддержка всем позвонившим, находящимся в кризисном состоянии или в кризисной ситуации.

* **Всероссийский Детский телефон доверия** (бесплатно, круглосуточно) **8-800-2000-122**

- Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей, педагогов и специалистов в организациях Вашего муниципального образования/субъекта Российской Федерации.