

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 школьник и другие ситуации

Риски, связанные с социально-психологической дезадаптацией

- Психосоматические заболевания (ребёнок начинает болеть и просто не ходить в школу, получая вполне надежные медицинские справки)
- Различные виды 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 психоэмоционального 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, психоэмоциональные нагрузки, кризисные и опасные ситуации, и проявляться через такие симптомы, как раздражительность, усталость, снижение концентрации внимания и работоспособности, нарушение сна, а также физическими проявлениями, такими, как учащенное сердцебиение, потливость или мышечное напряжение. Длительное психоэмоциональное 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 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 к проблеме ребенка. Помните, что ребенок может скрывать школьные события от родителей. Старайтесь наладить доверительные отношения с родителями своих учеников.

КУДА МОЖНО 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.