# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДЕЗАДАПТАЦИЯ

**И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

**Социально-психологическая дезадаптация** – это состояние, осложняющее приспособление к социальной среде и окружению.

Часто дети и подростки, пережившие или находящиеся в ситуации жестокого обращения, насилия и/или злоупотребления могут демонстрировать это состояние. Также дезадаптация может предшествовать проявлениям различных видов отклоняющегося поведения 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

1. 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
2. Ситуации, связанные с непредвиденными жизненными обстоятельствами и различными социальными рисками
   * Внезапная смена образовательной организации
   * Проблемы взаимоотношений и конфликты

#### Опасные или кризисные ситуации, а также насилие и жестокое обращение, 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

#### 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

**Социально-психологическая дезадаптация у детей и подростков в ситуации насилия и жестокого обращения может проявляться** в стрессовых реакциях, тревожности, депрессии, низкой самооценке, социальном отвержении, проблемах в обучении и коммуникации, трудностях в построении доверительных отношений и социальной интеграции. Дезадаптация может также привести к развитию посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) или агрессивного поведения.

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

**© ФГБОУ ВО МГППУ © ФГБУ НМИЦ ПН им. В.П. Сербского**

#### Риски, связанные с социально-психологической дезадаптaцией

* Психосоматические заболевания (ребёнок начинает болеть и просто не ходить в школу, получая вполне надежные медицинские справки)
* Различные виды отклоняющегося поведения

**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.

#### Во время взаимодействия с ребенком или подростком рекомендуется

* Учитывать динамику и протяженность проявления признаков социально-психологической дезадаптации
* Обсудить на психолого-педагогическом консилиуме 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
* 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?
* 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
* Организовать общеклассные мероприятия с использованием интерактивных форм работы для сплочения класса и создания благоприятного психологического климата
* Организовать взаимодействие с педагогом-психологом и социальным педагогом для коррекции воздействия негативных факторов, повлекших социально-психологическую дезадаптацию
* 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

**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.

#### Куда можно направить родителей:

* **Портал Растимдетей.рф -** бесплатная консультационная помощь родителям по вопросам развития, воспитания и образования детей в возрасте от 0 до 18 лет, профилактики социального сиротства.
* Психологический университет для родителей «Быть родителем» - **бытьродителем.рф**