

# 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 оффлайн 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.

### **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.

### **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.



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:

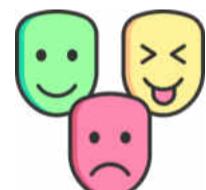
- возникать в ответ на различные стрессовые факторы, психоэмоциональные нагрузки, кризисные и опасные ситуации,
- проявляться через такие симптомы, как раздражительность, усталость, снижение концентрации внимания и работоспособности, нарушение сна, а также физические симптомы, такие как учащенное сердцебиение,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

Длительное 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 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 комфорtnым 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. Страйтесь 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.

## 2. КИБЕРАГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

**КИБЕРАГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ** — это поведение, направленное на причинение вреда посредством электронных устройств одному человеку или группе лиц, и воспринимаемое как оскорбительное, уничижительное, приносящее ущерб или нежелательное.

### ПРИЗНАКИ КИБЕРАГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Любое психологическое насилие в Интернете:

- ★ Коллективное игнорирование.
- ★ Конфликтное, агрессивное отношение к окружающим.
- ★ Жестокие розыгрыши.
- ★ Оскорбления других учеников/учителей, третьих лиц.
- ★ Распространение слухов.
- ★ Насмешки.
- ★ Угрозы.



#### Формы киберагрессивного поведения

Онлайн форма

Смешанная форма

Смешанная форма может проявляться не только онлайн, но и офлайн или наоборот.

### ПОДВИДЫ КИБЕРАГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СМЕШАННОЙ ФОРМЫ

#### 01 Кибертравля (кибербуллинг)

систематическое и целенаправленное негативное воздействие на пользователя в социально-сетевой среде с целью причинения психологической травмы.

#### 02 Киберprovокация (троллинг)

намеренно провокационные или оскорбительные комментарии к статьям в Интернете, к постам в блогах и соцсетях, сообщения в личных или групповых чатах с целью высмеять, унизить, оскорбить автора поста или пользователя, спровоцировать его на негативную реакцию, создать конфликт между другими участниками или пользователями группового чата.

#### 03 Киберразжигание (флейминг)

разжигание речевого конфликта не в монологе, а в полилоге с участием множества коммуникантов, эмоционально реагирующих на такую речевую провокацию. Кроме того, в отличие от троллинга, флейминг предполагает прямую словесную атаку непосредственно на коммуниканта.

#### 04 Киберзлословие (хейтинг)

унижение, необоснованная критика человека, выражаясь в виде большого количества комментариев с оскорблением иногда со стороны группы хейтеров, целью которых зачастую является подрыв репутации конкретной личности.

#### 05 Киберпритеснение (киберхарассмент)

адресованные конкретному человеку обычно настойчивые или повторяющиеся слова и действия, которые вызывают у него раздражение, тревогу и стресс и при этом не имеют разумной цели. Киберхарассмент обычно выражается в повторяющихся оскорбительных сообщениях жертве, от которых она чувствует себя морально уничтоженной, которым она не может ответить по причине страха или невозможности идентифицировать преследователя, а иногда к тому же вынуждена оплачивать полученные сообщения.

#### 06 Кибервыманивание (аутинг)

получение персональной и/или конфиденциальной информации и публикация ее в сети Интернет или передача тем, кому она не предназначалась.

#### 07 Киберклевета (дениграция)

распространение заведомо ложных сведений, порочащих честь и достоинство другого лица или подрывающих его репутацию.

#### 08 Киберпреследование (сталкинг)

сбор, накопление и использование личной информации о жертве в целях шантажа, запугивания путем угрозы расправы и т.д.

#### 09 Киберигнорирование или социальная изоляция

заключается в вытеснении, игнорировании жертвы в интернет-сообществах. Жертву против ее воли исключают из общих переписок, сообществ, чатов (в том числе школьных), групп.

#### 10 Видеопубликация избиений (хеппислэпинг)

создание и размещение на популярных порталах видеороликов с записями осуществленных сцен насилия (чаще всего группой в отношении жертвы). Может также реализовываться в прямом эфире и соотноситься с делинквентным поведением.

### ПОДВИДЫ КИБЕРАГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОНЛАЙН ФОРМЫ

#### 01 Кибер рассылка «хлама» (спамерство, несанкционированная рассылка нерелевантного контента)

совокупность нежелательных, незапрошенных электронных и бумажных рассылок, которые агрессивно и без ведома хозяев заполняют почтовые ящики организаций и граждан.

02

**Киберсамозванство (имперсонация)**

выдача себя за другого пользователя сети Интернет путем использования его пароля доступа к аккаунту в социальных сетях, в блоге, почте, либо создание аккаунта с данными «жертвы» и осуществление от его имени негативного общения с другими пользователями.

03

**Киберподлог (фрейпинг)**

осуществление рассылки информации путем взлома личной страницы в социальных сетях и изменения сведений о ее хозяине, которая оскорбляет или ставит под угрозу как его самого, так и его друзей. Но чаще основная цель подобных действий — выставить объект в смешном, нелепом виде.

04

**Киберразглашение (доксинг)**

свободное опубликование персональных данных в сети Интернет, таких как адрес места жительства, логины и пароли учетных записей сайтов Госуслуг (Единого портала государственных и муниципальных услуг) или личного кабинета налогоплательщика, переписка, интимные фотографии.

05

**Внутриигровой кибервандализм (гриффинг)**

процесс, в котором одни игроки целенаправленно преследуют других игроков в многопользовательских онлайн-играх с целью разрушения удовольствия других пользователей от игры путем нарушения отдельного функционала, использования браны, блокирования других пользователей и т.д.

06

**Видеоконференционный вандализм (зумбомбинг, зум-рейдерство)**

преднамеренная атака, когда пользователи получают доступ к видеоконференции и, транслируя различный неприемлемый контент, используя нецензурные выражения, срывают мероприятие, оказывая негативное воздействие на всех его участников.

## АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ

**В случае, если Вы знаете, что несовершеннолетний проявляет киберагgressивное поведение используйте общий алгоритм действий (памятка 0.4), а также:**



Вынесите этот случай на психолого-педагогический консилиум (ППк) с администрацией и другими специалистами (в том числе приглашенных из других организаций — по необходимости).



Обсудите этот случай с педагогом-психологом, социальным педагогом и представителем школьной службы примирения и/или медиации (при наличии).



Учитывая семейную ситуацию ребенка-агрессора, аккуратно сообщите родителям (законным представителям) о сложившейся ситуации, попросите их не применять насильственные наказания. Объясните ситуацию родителям жертвы.



Совместно с другими специалистами образовательной организации разработайте программу психолого-педагогических и педагогических мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию агрессивного поведения, помочь жертве, сплочение учебного коллектива, приступите к реализации этой программы.



По возможности, включите агрессора и жертву в созидательную, интересную им коллективную деятельность, где они оба смогут чувствовать свою причастность к коллективу и осознавать полезность собственных действий.



В случае травли на публичных страницах в социальных сетях, обратитесь к их администрации (если им является другой обучающийся), либо вынесите на психолого-педагогический консилиум предложение обратиться в правоохранительные органы с целью блокировки данной страницы (если администрация канала/паблика/группы/сообщества анонимна или не относится к образовательной организации).



Через некоторое время проведите мониторинг ситуации, убедитесь, что динамика агрессивных проявлений идет на спад.

В случае смешанной формы киберагgressивного поведения также используйте 3 памятку [Навигатора профилактики девиантного поведения \(2022\)](#)



Для работы с жертвами используйте 4 памятку по кибервиктимному поведению данного Навигатора и/или памятки [Навигатора профилактики виктимизации детей и подростков \(2024\)](#)



## КУДА 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.

**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.

**Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета Российской Федерации (бесплатно, круглосуточно) 8-800-100-12-60#1.** Также для обращения доступна короткая комбинация 123

**Горячая линия «Дети Онлайн»**  
<http://detionline.com/helpline/about>

**ЧАТ-БОТ «Добрыйня» (антибуллинг)**  
<https://t.me/BylingBot>

### КУДА МОЖНО НАПРАВИТЬ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ)

1. Портал [Растимдетей.рф](#) — навигатор для современных родителей по вопросам развития, воспитания и образования детей от 0 до 18 лет (статьи, памятки, буклеты).
2. Психологический университет для родителей «[Быть родителем](#)» — [бытьродителем.рф](#)