

Предупреждение явлений социальной дезадаптации подростков. Помощь учащимся и их родителям в преодолении трудных жизненных ситуаций

Понятие социальная дезадаптация личности обозначает срыв процессов взаимодействия субъекта с окружающей средой, которые направлены на поддержание баланса внутри организма, между организмом и окружающей средой.

Социальная дезадаптация личности – это явление достаточно разностороннее, в основе которого лежат определенные факторы социальной дезадаптации, затрудняющие социальное приспособление индивида.

Значимость проблем социальной дезадаптации детей определяется сложившейся ситуацией в социуме. Современную ситуацию, которая сложилась в обществе, следует рассматривать как критическую. Последние исследования показывают резкий рост среди детей таких негативных проявлений, как педагогическая запущенность, отсутствие желания обучаться, задержка психического развития, быстрая утомляемость, плохое настроение, истощение, чрезмерная активность и подвижность, отсутствие целенаправленности в умственной деятельности, проблемы с концентрацией внимания, ранняя наркотизация и алкоголизация.

Основными причинами нарушения в социальной адаптации детей, их конфликтности могут быть особенности личности или психики, такие как:

- отсутствие элементарных коммуникационных навыков;
- неадекватность в оценивании себя в процессах общения;
- завышенные требования к людям, которые их окружают. Это проявляется особенно остро в тех случаях, когда ребенок интеллектуально развит и характеризуется умственным развитием выше среднего в группе;
- эмоциональная нестабильность;
- преобладание установок, которые препятствуют коммуникативным процессам. Например, унижение собеседника, проявление своего превосходства, что превращает общение в соревновательный процесс;
- боязнь общения и тревожные состояния;
- замкнутость.

Портрет социально дезадаптированного ребенка

1. Низкая степень сознательности и дисциплинированности по отношению к учебной деятельности.
2. Низкий уровень развития полезных знаний, навыков, умений (спортивных, трудовых, технических, творческих и т. д.).
3. Неадекватное отношение к педагогическим воздействиям.
4. Неспособность считаться с коллективными интересами, уважать нормы коллективной жизни.
5. Неспособность критически, в соответствии с нормами морали и права, оценивать поступки окружающих: друзей, сверстников, одноклассников.

6. Отсутствие самокритичности и навыков самоанализа.
7. Невнимательное отношение к окружающим, отсутствие эмпатии.
8. Безволие, восприимчивость к чужому влиянию, зависимость в принятии решений.
9. Низкая внешняя культура поведения.
10. Склонность к вредным привычкам и формам асоциального поведения (употребление алкоголя, курение, использование нецензурных выражений).

Коррекция социальной дезадаптации

В детском возрасте основными направленностями коррекции социальной дезадаптации личности должны быть: развитие коммуникационных навыков, гармонизация межличностного общения в семье и в коллективах сверстников, корректировка некоторых свойств личности, препятствующих общению или трансформация проявлений свойств таким образом, чтобы в дальнейшем они не могли негативно воздействовать на коммуникационную сферу, корректировка самооценки детей для приближения ее к нормальной.

В настоящее время особой популярностью в коррекции социальной дезадаптации пользуются тренинги: психотехнические игры, направленные на развитие различных функций психики, которые связаны с трансформациями в сознании, и ролевой социально-психологический тренинг.

К основным **путям, способствующим предупреждению** и преодолению последствий дезадаптации детей и подростков относятся:

- создание благоприятных для ребенка средовых условий;
- недопущение перегрузок из-за несоответствия уровня трудности обучения и организации учебного процесса индивидуальным возможностям ребенка;
- поддержка и помощь детям в адаптации к новым для них условиям;
- побуждение ребенка к самоактивизации и самопроявлению в среде жизнедеятельности, стимулирующих их адаптацию;
- создание доступной специальной службы социально-психологической и педагогической помощи различным категориям населения, оказавшегося в трудной жизненной ситуации: телефоны доверия, кабинеты социально-психологической и педагогической помощи, кризисные стационары;
- обучение родителей, учителей и воспитателей методике работы по предупреждению и преодолению последствий дезадаптации, подготовка специалистов для специализированных служб социально-психологической и педагогической помощи различным категориям людей в трудной жизненной ситуации.

По отношению к дезадаптированным детям необходимы усилия по преодолению последствий дезадаптации.

Трудная жизненная ситуация – ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина (инвалидность, неспособность к самообслуживанию, безнадзорность, малообеспеченность, безработица, отсутствие определенного места жительства, конфликты и жестокое обращение в семье, одиночество и т. п.), который не может преодолеть ее самостоятельно.

Помощь в трудной жизненной ситуации

Цель работы в трудной жизненной ситуации – адаптация к новым условиям и стабилизация обстановки. В результате человек либо занимает активную жизненную позицию (благоприятная адаптация), либо становится приспособленцем (дезадаптация).

Возможны полезные (конструктивные) и неполезные (деструктивные) способы адаптации к ситуации. К конструктивным относится:

- максимальное использование своего потенциала и ресурсов, помощи лично значимого круга общения;
- целенаправленное использование этих ресурсов и накопление социального опыта;
- переоценка ситуации, поиск альтернатив и рассмотрение ее как множество возможностей, а не ограничений.

Деструктивными являются такие стратегии:

- избегание, то есть игнорирование ситуации, попытки не замечать дискомфорта;
- выбор стратегии без осмысления ее последствий;
- поиск решения без достаточного осмысления ситуации (информации мало или она из некачественных источников);
- использование чужих ресурсов без поиска собственных и тем более без их применения.

Преодоление трудной ситуации

Это активные действия человека по изменению ситуации. Например, если человек остался без работы, то он использует свои коммуникативные умения, связи, идет на курсы, любыми путями меняет ситуацию, стараясь избавиться от безработицы. Человек ищет информацию, раздумывает, вовлекает других людей, контролирует свои эмоциональные и психические реакции.

Совладание с трудной ситуацией

Применяется в том случае, если для личности очевидно, что не все проблемы решаемы. Деятельность в этом случае направлена:

- на сохранение самообладания, психического здоровья, устойчивости;

- минимизацию вреда и стресса.

Такая стратегия актуальна в тех случаях, когда невозможно изменить ситуацию и приходится менять свое отношение к ней.

Совладание направлено на изменение не ситуации, а личности человека. Такой стиль поведения может быть как основным, так и вспомогательным.

- Приспособиться к ситуации можно с помощью принятия на себя чьей-то роли и соответствия ей. Актуально тогда, когда причинами трудной ситуации являются собственные нежелательные черты характера, например, неуверенность. Да, это подражание, но оно позволяет не занижать собственную самооценку и понемногу приобретать уверенность.

- Определение границ своих возможностей – еще один вариант приспособления. Особенно актуально для ситуации болезни или инвалидности. Важно проанализировать, к чему организм готов, что способен делать, что может компенсировать, а что он безвозвратно утратил.

- Предугадывание ситуации (проигрывание пугающего исхода) – еще один способ приспособления. Он помогает заранее проиграть трудную ситуацию и подобрать способы совладания с ней.

Переживание

С некоторыми ситуациями мы не можем совладать при всем желании, например, в случае болезни, старости, травли группой людей. Тогда остается переживать трудные моменты, меняя себя и видение мира.

Преодолеваются они не с помощью действий и практик, а с помощью внутреннего эмоционального восстановления функционального равновесия жизни.

- Это изменения внутреннего мира человека.

- Это поиски способов личностного развития в сложившихся условиях, создание новых смысловых связей между сознанием и жизнью, создание нового образа себя и мира.

- Можно видеть это как испытание, проверку выносливости. Человек договаривается с самим собой, что пройдя все это, он сможет достичь самых нереальных вершин.

Позитивное отношение

При любом варианте стратегии не помешает выработать позитивное отношение к ситуации. Как это возможно, и что под этим подразумевается? Существует две методики:

- сравнивать свое положение с другими людьми («у меня еще не так плохо, как...»);

- вспоминать свои предыдущие успехи («да, сейчас я, но зато...»).

Это не решит ситуацию, отчасти это пассивный метод, но он придаст уверенности и высвободит мысли для поиска новых решений либо позволит принять ситуацию, которую изменить невозможно.

Важно именно научить человека справляться с трудными жизненными ситуациями, а не предоставлять выход из конкретных условий. Ни один человек не застрахован от повторных проблемных ситуаций, потому что нужно иметь развитую систему адаптации (адаптивную компетентность).

Как помочь подростку справиться с трудной жизненной ситуацией

1. Будьте внимательны к любым признакам возможной опасности. Наблюдайте за своим ребенком и его друзьями.

2. Принимайте ребенка как личность. Это значит просто любить его таким, какой он есть, возможно, не оправдывающего всех надежд родственников, возможно, не добивающегося каких-то высот, иногда огорчающего, обижающегося, несносного. Очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений с подростком, от того, действительно ли он ощущает поддержку, любовь близких. Выражайте поддержку, ободряйте не только словами, но и улыбкой, жестами, прикосновениями.

3. Будьте собеседником. Очень часто подростки особенно сильно испытывают чувство одиночества, отчуждения. С одной стороны, им кажется, что никто их не понимает, с другой стороны, они страдают от невозможности поделиться своими переживаниями, своим душевным смятением. Выслушивайте подростка особенно внимательно, когда он выражает свои чувства, будь то печаль, вина, страх или гнев.

4. Оцените степень риска, критичности ситуации. Постарайтесь определить серьезность мыслей подростка о ситуации.

5. Не оставляйте ребенка одного в кризисной ситуации. Оставайтесь с ним как можно дольше. Возможно, придется попросить родных помочь присматривать за ребенком, постоянно находиться рядом с ним.

6. Обратитесь за помощью к специалистам. Безусловно, никто не знает Вашего ребенка лучше, чем Вы сами. К сожалению, ребенок, переживая кризис подросткового возраста, может отвергать помощь родителей, считая их «несовременными», «непонимающими». Вместе с тем, он склонен обращаться за помощью к сверстникам, друзьям, но может прислушаться и к авторитетным для него взрослым.