



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ)**

**ЗАМЕСТИТЕЛЬ МИНИСТРА**

Каретный Ряд, д. 2, Москва, 127006  
Тел. (495) 539-55-19. Факс (495) 587-01-13  
E-mail: info@edu.gov.ru  
ОГРН 1187746728840  
ИНН/КПП 7707418081/770701001

05.06.2020 № ДГ-623/07

Руководителям органов  
исполнительной власти субъектов  
Российской Федерации,  
осуществляющих государственное  
управление в сфере образования

Главным внештатным  
педагогам-психологам в субъектах  
Российской Федерации

**О принятии мер**

Минпросвещения России в рамках методической поддержки деятельности педагогов-психологов, сотрудников центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, служб психолого-педагогической, методической и консультативной помощи родителям, имеющим детей, созданных в рамках федерального проекта «Поддержка семей, имеющих детей», работающих в условиях дополнительных ограничительных мер и поэтапного выхода из периода самоизоляции, просит усилить меры по непрерывной системной профилактической работе, обеспечивающей минимизацию психологических рисков у детей и подростков.

ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» осуществлен анализ динамики более 2 000 дистанционных психологических консультаций, проведенных специалистами круглосуточной службы Детский телефон доверия<sup>1</sup> для обучающихся, их родителей, педагогов образовательных организаций, в период март-май 2020 г., выявлено, что характер поступающих запросов от указанных категорий существенно не изменился.

Так, например, основные проблемы, волнующие детскую и подростковую аудиторию, остались неизменными – это детско-родительские взаимоотношения,

---

<sup>1</sup> Служба подключена к Всероссийскому детскому телефону доверия 8-800-2000-122.

учебные проблемы, отношения со сверстниками. Вместе с тем, все эти запросы на психологическую помощь характеризуют изменения в эмоциональном состоянии обратившихся, а также само содержание запросов, опосредованных призмой новой реальности, связанной с дистанционной формой обучения, самоизоляцией.

Выявлены изменения динамики переживаний эмоциональных состояний у детей и их родителей. Родители детей и подростков высказывают жалобы на резкое усиление тревожных состояний, эмоциональную нестабильность, усталость, раздражение, конфликтность по отношению к членам семьи.

Типичные запросы на психологическую помощь в период пандемии от детей и подростков связаны в первую очередь с обострившимися внутрисемейными конфликтами (с родителями, сиблингами), в том числе невозможностью уединения, личного пространства, ссоры из-за режима дня, учебы, времени нахождения за компьютером, желания детей осуществлять прогулки; переживанием депрессивных состояний («ничего не хочу», «ничем не интересуюсь», страхи, нехватка друзей/занятий, одиночество); эмоциональными перегрузками, связанными с учебной деятельностью (ее монотонностью без возможности очного контакта с педагогом, одноклассниками при обсуждении учебного материала; переживания по поводу поступления в вузы); запросами на психологическую поддержку без наличия ярко выраженной проблемы (скука, необходимость выговориться, эмоциональная опустошенность, переживание монотонности происходящего).

В качестве наиболее часто используемых стратегий совладающего поведения дети и подростки упоминают: онлайн общение с друзьями, компьютерные игры, личное творчество, в отношениях с родителями, близкими – либо пытаются наладить конструктивный диалог, либо используют стратегии конфронтации, избегания.

В качестве необходимой им поддержки дети и подростки, обращающиеся за психологической помощью, наиболее часто упоминают: необходимость эмоциональной поддержки, понимания и признания со стороны родителей, близких взрослых; необходимость в возможности «выговориться», снятия раздражения,

тревоги; необходимость помощи извне в организации их деятельности, планировании, снижения ситуации неопределенности.

Вышеизложенное позволяет сделать выводы о том, что основными задачами психологической службы в период постепенного снятия ограничений, связанных с распространением коронавирусной инфекции, могут стать следующие.

1. Для детей, подростков наиболее стрессовыми являются не сами факты изоляции, дистанционной подготовки к ЕГЭ, переживания по поводу угрозы заражения и иных неблагоприятных последствий, а то, что влечет за собой изменения жизненного уклада в целом – обострение всех имеющихся проблем (конфликты с родителями, усиление тревожно-депрессивных проявлений, ограничение личных свобод (пространства, общения, передвижения). Соответственно, появляется необходимость в оказании помощи детям, касающейся планирования распорядка дня и организации различных видов деятельности, регуляции режима сна и бодрствования; помощи в понимании особенностей взаимодействия членов семьи и ближайшего социального окружения в условиях самоизоляции и определенной напряженности, вызванной социально-экономическими условиями. Актуальным является совершенствование умений и навыков разрешения конфликтных и просто напряженных ситуаций в социальном взаимодействии, навыков саморегуляции, техник самопомощи для ситуаций, когда отсутствует возможность уединиться даже на некоторое время.

2. Обращение за психологической помощью в целом, безотносительно пандемии и самоизоляции до сих пор является неприемлемым для значительной доли населения. Стигматизация и самостигматизация, неоправданные страхи о влиянии факта обращения к психологу на благополучие в социальной сфере, в учебной, трудовой деятельности, непонимание содержания работы психолога и искаженные представления о целях и задачах психологической помощи имеют довольно широкое распространение.

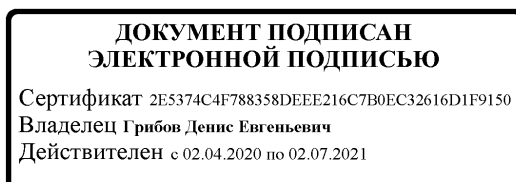
Доступность психологической помощи также не была обеспечена на достаточном уровне до пандемии, а на фоне требований к самоизоляции стала критической. Детские телефоны доверия, выступающие основным ресурсом, обеспечивающим доступность психологической помощи для детско-родительской

аудитории, также в текущей ситуации теряют свое преимущество – для ребенка, который решил обратиться за помощью, требуется уединение, а постоянное совместное пребывание с родителями и близкими лишают его такой возможности. В связи с этим, с учетом постепенных ослаблений мер ограничений, необходимо усиление роли детских телефонов доверия и линий психологической помощи онлайн, широкая информационная поддержка их деятельности и информирование целевой аудитории о помощи, которую можно получить.

3. Необходимо рассмотреть возможность расширения адресной психологической поддержки родителей и других близких взрослых с целью снижения тревожных настроений, профилактики кризисных состояний, помощи в совладении с аффективными реакциями на стрессовые ситуации; психологического просвещения в области навыков саморегуляции, способов конструктивного разрешения конфликтов, расширения спектра эффективных копинг-стратегий. В период самоизоляции широкое распространение и популярность получили онлайн-ресурсы, связанные с просвещением и совершенствованием компетенций в самых различных сферах. Развитие деятельности по психологическому просвещению родителей о содержании психологической помощи и ее доступности, об особенностях психического развития современных детей, рисках их психологическому благополучию и психическому здоровью с применением современных онлайн-технологий и ресурсов позволит привлечь широкую родительскую аудиторию, мотивировать к обращению за психологической помощью родителей с уязвимыми детьми или детьми «группы риска», в целом улучшить психологическое состояние детско-родительского сообщества.

4. В связи с тем, что по оценке целого ряда отечественных и зарубежных специалистов, среди населения в период выхода из самоизоляции и после него возможен рост аутоагрессии, суицидов, особое внимание следует уделить сопровождению наиболее уязвимых групп детей, снижению уровня тревожно-депрессивных настроений, привитию навыков саморегуляции эмоционального состояния, информированию о способах получения экстренной кризисной психологической помощи.

5. В связи с фактическим переводом большей части жизни подростка в Интернет пространство, особое внимание следует уделить профилактике рискованного поведения в сети Интернет (посредством просвещения детско-родительской аудитории, например, проведения тематических вебинаров по безопасному общению в сети).



Д.Е. Грибов

Костыряченко Ю.А.  
(495) 587-01-10, доб. 3479