

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.

Служба ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 8-800-2000-122

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).

Информация подготовлена по материалам Информационного письма МинПросвещения РФ №ДГ-623/07 от 05.06.2020