



**Кибербуллинг.
Как помочь
ребёнку
при онлайн-
травле?**





На что обратить внимание?

Если вы заметили в поведении ребёнка описанные ниже маркеры, уделите ему больше внимания:

- ▶ очевидное ухудшение настроения после использования устройства с доступом в Интернет;
- ▶ заметное увеличение или уменьшение времени пребывания в виртуальном пространстве;
- ▶ появление проблем в учебе (успеваемость, посещаемость);
- ▶ ухудшение самооценки, неверие в свои силы, искаженное восприятие себя «хуже остальных», «ни на что не способный»;
- ▶ тревожные и депрессивные расстройства, социальные неврозы, социофобия (диагностирует исключительно врач, требуется лечение);
- ▶ ухудшение физического самочувствия – проблемы со сном, изменение пищевых привычек, повышенная утомляемость и раздражительность, снижение внимания;
- ▶ появление скрытного поведения (уходит от вопросов и разговора, избегает вас), хотя раньше было иначе;
- ▶ утрата интереса к любимым занятиям; общая отстраненность (сторонится одноклассников, мероприятий);
- ▶ негативно реагирует на сигнал о новом сообщении или уведомлениях на смартфон.



Что делать, если подросток подвергся травле?

- 1|** Соберите необходимую информацию
Поговорите, узнайте предысторию ситуации, кто еще в неё вовлечён, в чём суть конфликта. Поговорите с родителями (законными представителями) подростка, одноклассниками. Обязательно задокументируйте все переписки.
- 2|** Помогите в уважительном тоне обозначить личные границы, написав агрессору, что его действия неприемлемы и оскорбительны.
Предложите альтернативные способы поиска решения вопроса, из-за которого возникла конфликтная ситуация.
- 3|** Если ситуация не разрешилась, помогите не поддаваться на провокации и не отвечать на негативные сообщения.
Если конфликт зашел на уровень прямых оскорблений и угроз, то продолжение общения, даже в уважительном со стороны жертвы тоне, даст желаемое внимание обидчику и спровоцирует его на эскалацию.

- 4|** В случае продолжения агрессии помогите воспользоваться инструментами приватности и безопасности социальной сети.
Необходимо заблокировать обидчика, добавить его в «черный список», сообщить службе поддержки, а также модераторам чата или виртуального сообщества о ситуации.
- 5|** Объясните, что не стоит возвращаться к ситуации и думать о том, как можно было ответить иначе.
Такие действия приводят к повышению тревоги и стресса, что ухудшает физическое и психологическое состояние.
- 6|** Обеспечьте безопасность персональных данных всей семьи в цифровом пространстве.
- 7|** Не переставайте поддерживать ребёнка, чтобы он чувствовал себя в безопасности и понимал, что из ситуации есть конструктивный выход.





О чём необходимо рассказать подростку?

- 1|** Объясните, что не стоит стремиться переубедить собеседника, когда он не ориентирован на диалог.
Социальные сети зачастую выступают инструментом самореализации, позиционирования, но реже площадкой для конструктивного обсуждения. Если видите, что собеседник не идет на контакт и не готов принимать во внимание вашу точку зрения, лучше закончить разговор.
- 2|** Предупредите, что нельзя окорблять агрессора, переходить на личности, угрожать.
Агрессия порождает ответную агрессию и может понести за собой ряд негативных последствий. Лучше познакомить подростка с техниками психологической разрядки негативных эмоций и конструктивными формами общения.
- 3|** Объясните, что не стоит воспринимать негативные комментарии как здравую критику или конструктивные замечания.
Агрессия и оскорбления несут цель ранить и унижить, а не помочь.
- 4|** Не допускайте, чтобы ребёнок переживал ситуацию в одиночестве.
Важно, чтобы подросток мог обратиться к родителям, педагогам и психологам в школе, друзьям, тренерам и наставникам.

Наркотические средства

это группа вещества синтетического или естественного происхождения, употребление которых приводит к формированию психической или физической зависимости.

Характерные признаки употребления наркотиков

Внешние признаки:

- ✓ бледность кожи;
- ✓ неестественно расширенные или суженные зрачки, независимо от освещения;
- ✓ покрасневшие или мутные глаза;
- ✓ замедленная, невнятная речь;
- ✓ сухие, потрескавшиеся губы;
- ✓ потеря аппетита, похудение;
- ✓ плохая координация движений;
- ✓ заторможенность, погружение в себя или суперактивность.

Косвенные признаки:

Наличие этих признаков совсем необязательно может говорить о приеме наркотиков, но это должно вас заставить задуматься и выяснить их причины.

- ✓ нарастающее безразличие ко всему;
- ✓ снижение успеваемости, пропуски уроков
- ✓ неожиданная смена круга друзей
- ✓ утрата прежних интересов и увлечений;
- ✓ подозрительные разговоры по телефону;
- ✓ трата больших сумм денег непонятно на что;
- ✓ пропажа личных вещей или вещей из дома.

Очевидные признаки:

- ✓ следы от уколов, порезы, синяки;
- ✓ бумажки, свернутые в трубочку;
- ✓ использованная фольга,
- ✓ маленькие прозрачные пакетики ;
- ✓ капсулы, таблетки, порошки;
- ✓ непонятные запахи от одежды;
- ✓ различные высыпания на коже, пигментные пятна, расчёсы.

Если вы заметили подобные симптомы у ребенка, не нужно скрывать проблему и пытаться решить ее в семье! Зависимость от наркотиков формируется очень быстро!

Не медлите и обращайтесь за помощью к специалистам. Только специалист сможет разобраться в какой стадии сейчас проблема и объяснить в доступной форме, что именно необходимо предпринять для ее решения и помочь сделать правильные шаги.

Здесь вам помогут

Телефон доверия

УМВД России
по Ярославской области
8(4852) 73-10-50

Телефон доверия

подросткового подразделения
Ярославской областной
наркологической больницы

8(4852) 72-14-22

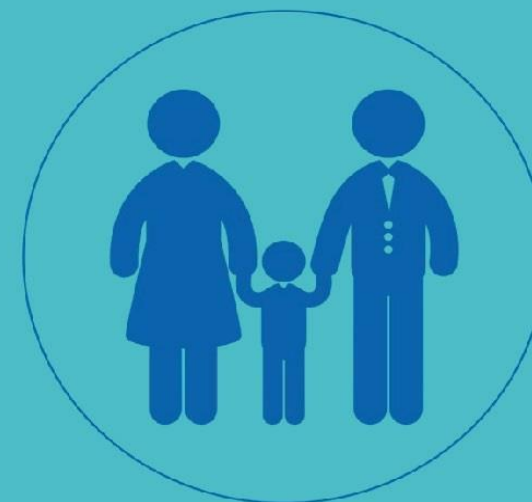
Общероссийский телефон доверия

для детей, подростков
и их родителей

8-800-2000-122



**УМВД России
по Ярославской области
для родителей**



**О ПРАВОВЫХ ПОСЛЕДСТВИЯХ
ПОТРЕБЛЕНИЯ ДЕТЬМИ
НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ
И ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ**

Буклет выпущен в рамках реализации подпрограммы
«Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту» на период
2021 – 2025 гг. государственной программы Ярославской области «Обеспечение общественного порядка и
противодействие преступности на территории Ярославской области» на 2021 – 2025 гг.

Уголовная ответственность



Значительный, крупный и особо крупный размеры наркотических средств и психотропных веществ, утверждаются Правительством Российской Федерации.

Уголовной ответственности по общему правилу подлежит лицо, достигшее к моменту совершения преступления **16 лет** (статья 20 УК РФ).

Административная ответственность



Административной ответственности подлежит лицо, достигшее к моменту совершения правонарушения **16 лет** (статья 20.3КоАП РФ).

Правовые последствия для родителей



Мы вместе должны бороться с наркоманией, создавая моду на здоровый стиль жизни и личную ответственность за свое поведение!

О чём **поговорить с ребёнком,** чтобы он не стал жертвой мошенников?



Надежда Новикова,
кандидат педагогических наук,
ведущий научный сотрудник
Института воспитания



Александр Буянов,
кандидат психологических наук,
ведущий научный сотрудник
Института воспитания



Родитель — первая инстанция

Ребёнок должен знать, что самый первый человек, к которому можно **обратиться за помощью по любому вопросу** — это родитель.

Помните, что доверие — тоже инструмент мошенников.

Объясните, что если закрались малейшие подозрения о правдивости информации, или от родителя поступило странное сообщение, необходимо перезвонить, чтобы удостовериться в правдивости информации.



Рассказывать, но не запугивать

Необходимо рассказывать детям и подросткам о том, что иногда среди людей встречаются мошенники, как они действуют.

В ходе разговора объясните ребёнку, что ни в коем случае **нельзя отвечать на звонки с незнакомых номеров**, а также сообщить, что **сотрудники** полиции, Росфинмониторинга и любых других **служб не могут звонить детям**.

Отметьте, что **к сообщениям от незнакомцев** в сети также необходимо **относиться настороженно**: стоит сразу **блокировать** такие аккаунты.



Учить просить о помощи

Важно объяснять детям, что **обращаться за помощью** не стыдно и не страшно. Это **необходимо**.

И ещё раз напомните, что самый главный человек, способный помочь — родитель.

Относиться к ребёнку серьёзно

Если ребёнок обратился за помощью и рассказал о своих страхах, ни в коем случае нельзя смеяться над ним, обесценивать чувства и называть проблему «ерундой»..

Полезное



ПРОФИЛАКТИКА
федеральный центр

Красные флаги в социальных сетях подростков





«Лёгкий» заработок в сети

Что происходит?

Мошенники вовлекают подростков в преступные схемы, где они могут стать «дропами» (оформлять счета на себя), курьерами теневых сделок или заниматься обналичиванием незаконных средств.

Также мошенники и сотрудники спецслужб недружественных стран берут в аренду аккаунты для распространения антироссийского контента или использования их в мошеннических схемах. Подростки регистрируют на себя сим-карты, заводят аккаунты, логины и пароли которых сдают за деньги.

В этом случае дети могут стать фигурантами уголовных дел.



«Лёгкий» заработок в сети

Как понять, что ребёнок в опасности?

- Ребёнок активно интересуется заработком в Telegram-каналах, на «анонимных» сайтах, подписан на сообщества так называемых «темщиков».
- В его лексиконе появляются слова «дроп», «темка», «обнал», «воркать», «оффер».
- Он скрывает переписки, нервничает, когда получает сообщения.
- Названия групп, на которые он подписан, могут содержать как слова, указанные выше, так и «быстрый заработок», «без вложений», «работа с переводами», «лёгкие деньги».





Опасный или деструктивный контент

Что происходит?

Подростковая психика восприимчива к влиянию. Внезапный интерес к деструктивным темам может означать попадание в опасную среду, где поощряются радикальные идеи, насилие или причинение вреда себе и другим.

Как понять, что ребёнок в опасности?

- В соцсетях подростка появляются публикации, обсуждения или подписки на страницы с насильственным, экстремальным, депрессивным или антисоциальным контентом.
- Он начинает пренебрегать личной безопасностью, оправдывает рискованные действия.



Опасные увлечения (зацепинг, руферство, челленджи)

Что происходит?

Сообщества подталкивают подростков к опасным поступкам, например, забираться на крыши поездов, пробираться в заброшенные здания, участвовать в экстремальных челленджах. Такое поведение преподносится как способ показать свою смелость, пренебрежение к опасности и некоторым законам.

Как понять, что ребёнок в опасности?

- В названиях групп, на которые подписан подросток, часто встречаются слова «зацепинг», «руферы», «экстремалы».
- В профиле видео с опасными действиями или сленговыми словами, связанными с этими субкультурами.





Группы, где подростки учатся нарушать законы

Что происходит?

В таких сообществах рассказывают, как украсть в магазине, обойти блокировку, создать поддельные документы. Учат «хакерским» методам, анонимности и прочим уловкам.

Как понять, что ребёнок в опасности?

- У подростка появляются ВПН-сервисы, анонимные мессенджеры, интерес к даркнету.
- В названии сообществ, на которые он подписан, могут быть использованы слова: «анонимность», «социнженерия», «взлом», «скупка карт».



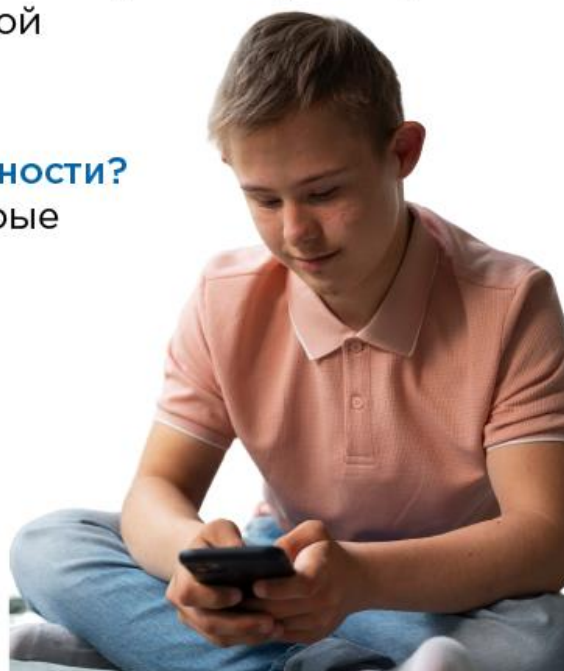
Пронаркотические сообщества

Что происходит?

В таких группах поддерживается у подростков лояльное отношение к употреблению наркотических средств и психотропных веществ. Встречаются «философские» дискуссии, почему наркотики – это нормально, мемы, насмешки над антинаркотической пропагандой.

Как понять, что ребёнок в опасности?

В названии сообществ, на которые он подписан, могут быть использованы слова:
«философия»,
«альтернативное мышление»,
«открой сознание»,
«4:20» или «228».





Сообщества доксеров (поиск и слив личных данных)

Что происходит?

Подросток может быть привлечен к сбору и публикации чужих личных данных (номеров телефонов, адресов, паспортов, банковских реквизитов). Процесс преподносится как игра или как действие, направленное на восстановление справедливости.

Как правило, администраторы таких групп впоследствии используют данные, полученные энтузиастами, для вымогательства или совершения иных преступлений.

Как понять, что ребёнок в опасности?

В названиях каналов, на которые подписан подросток, могут быть слова «доксинг», «сливы», «база данных», «проверка данных».



Финансовое мошенничество и манипуляции

Как понять, что ребёнок в опасности?

Подросток начинает отправлять деньги незнакомцам или участвует в сомнительных «инвестиционных» проектах, связанных, как правило, с криптовалютой.

В названиях и описаниях сообществ часто встречаются образы и слова, символизирующие успех, доход, красивую жизнь.

Группы с контентом 18+ (шантаж, порнография, доходы)

Что происходит?

Распространение материалов для взрослых может привести к грумингу (манипулятивному общению с детьми), а активное участие в таких сообществах — к нежелательным знакомствам и уговорам прислать личное фото.

Одной из актуальных проблем современных подростков является склонность к **суицидальному поведению**. Для подростка суицидальные попытки чаще всего это безмолвный крик о помощи, снятие эмоционального напряжения и уход от невыносимой ситуации. Часто подростки воспринимают суицид как «виртуальную игру», не предусматривают смертельного исхода своих попыток, но от этого риск летального исхода не уменьшается. Это связано с тем, что именно для данного возраста характерна чрезмерная импульсивность и возможность совершить быстрый и необдуманный акт, ребенок будет действовать в состоянии аффекта. Поэтому к любым высказываниям на тему собственной смерти подростка, самоповреждающим действиям, нужно относиться очень **внимательно**, даже если на взгляд родителей это демонстративно и внешне не серьезно, не приносит значительный вред здоровью ребенка.

Каковы причины стремления к суициду у подростка?

- Он может испытывать сильные эмоции: обида, одиночество, непонимание, отчужденность
- В жизни произошла утрата любви (родителей, других людей)
- Боится позора, насмешек или унижения
- Испытывает презрение к себе или страх наказания
- Порой ребенок хочет умереть, чтобы отомстить, из—за злобы, протеста по отношению к кому-то.
- Желание привлечь внимание
- «Эффект Вертера» (подражание самоубийству, которое широко освещено СМИ)

Поводом для суицида подростка может быть пустяк, но за этим всегда стоит более глубокие переживания и веская причина. Чувства подростка к собственной смерти противоречивы, у многих детей может отсутствовать страх смерти, так как нет понимания ее необратимости.

Скорость развития идеи о самоубийстве индивидуальна, иногда это несколько лет, а иногда несколько недель.

Ребенок, который хочет умереть, чаще всего не видит позитивного ни в прошлом, ни в настоящем, ни в будущем. Поэтому очень важно, вовремя заметить признаки и оказать помощь, а иногда просто поговорить и понять ребенка.



Ситуации, которые усиливает риск самоубийства?

- Неблагоприятная семейная обстановка (конфликты, ссоры, непонимание развод родителей)
- Психологическая неадекватность в воспитании (жестокое обращение в семье и т.д.)
- Сложности в общении и обучении в школе, ситуация травли в классе
- Подростковое одиночество, отсутствие близких друзей, отвержение сверстников
- Личная импульсивность ребенка
- Наличие предыдущих попыток суицида у ребенка, законченный суицид в семье.
- Употребление подростком ПАВ
- Наличие психического заболевания у подростка
- Ситуация «потери» в ближайшем прошлом (потеря друзей, родителей, близкого, любимого человека)
- Самоповреждающее поведение подростка (порезы и т.д.)

Признаки опасности суицида

- Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно отдаляющие от близких людей.
- Пониженный фон настроения, слезливость или чрезмерная агрессивность ребенка
- низко оценивает себя и свои возможности
- Изменения режима питания и сна (не может заснуть, очень мало ест)
- Пренебрегает своим внешним видом, стал неряшлив, невнимателен
- Подросток расстается с дорогими для него вещами, как будто оставляет на память.
- Ребенок говорит о желании смерти (прямо или косвенно), тема смерти становится актуальной для него в музыке, фильмах, фото.
- Написание прощальных писем

Наличие нескольких признаков и ситуаций, усиливающих риск, является серьезным поводом для родителей, чтобы обратиться за помощью к специалисту!

Что делать родителям, если они обнаружили опасность?

1. Не паниковать! Объективно оценивать ситуацию.
2. Поговорить с ребенком.
3. Обратиться к классному руководителю, школьному психологу или другим специалистам для прояснения ситуации.
4. Обратиться с подростком за помощью к специалистам (психологу, психотерапевту, психиатру)
5. Понаблюдать за поведением ребенка, его настроением.
6. Оказывать поддержку ребенку.

Как говорить с подростком, чтобы помочь, а не навредить:

- Ни в коем случае не конфликтуйте с ребенком, не обвиняйте его ни в чем.
- Постарайтесь понять вашего ребенка, войти в его положение и помочь ему
 - Не обесценивайте причину его переживаний
 - Предложите помощь, сотрудничество в решении проблемы;
 - Обсудите с ребенком вопрос о помощи различных служб в данной ситуации,
 - Поощряйте открытое выражение мыслей и чувств (дайте ребенку высказаться, поплакать, выразить свои чувства, в т.ч. и агрессивные);
 - Не обсуждайте с окружающими то, что произошло, при ребенке, это может обидеть и разозлить его.
 - Иногда старайтесь «держать паузу» (для того чтобы дать ребенку собраться с мыслями);
 - Вселите надежду (в т.ч. вспоминая, как ребенок справлялся со сложными ситуациями в его жизни).

Во время разговора с подростком постарайтесь избегать:

- осуждения, критики, обвинений, угроз, споров;
- допросов, расследования;
- указаний, приказов;
- морализирования, поучений;
- высмеивания;
- невыполнимых обещаний
- не пытайтесь сразу разуверить его или утешить.

Что могут сделать родители, чтобы не допустить мыслей о суициде у ребенка:

- Сохранять понимающие отношения с ребенком
- Говорить с подростком о его жизни, тревогах, радостях, успехах, рассказывать о своих переживаниях, некоторых сложностях и достижениях
- Знать, чем интересуется ребенок, его предпочитаемых исполнителей, произведения, что он любит и ценит
- Обучить подростка безопасному поведению в жизни и сети интернет

Куда можно обратиться за помощью



МУ «Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
Адрес: г. Ярославль, ул. Б. Октябрьская, д. 122. , телефон: 21-71-93

МУ Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Доверие»
Адрес: г. Ярославль, ул. Пионерская, д. 19. , телефон: 55-50-64

Памятка для родителей

Суицидальное поведение подростков. Как заметить и предотвратить?

