

4. КИБЕРВИКТИМНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

КИБЕРВИКТИМИЗАЦИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ — это процесс, при котором несовершеннолетние становятся жертвами преступных действий в интернет-пространстве. Ребенок может стать жертвой онлайн и/или телефонной манипуляции, киберагрессии, сексуального онлайн-насилия и эксплуатации, преследования, злоупотребления доверием или введением в заблуждение со стороны посягателя, которые наносят вред его психологическому благополучию, психическому и физическому состоянию. Может происходить со стороны незнакомцев, как взрослых, так и сверстников, и часто сопровождается чувством беспомощности, страха и изоляции.

Дети и подростки легко становятся пострадавшими от противоправных действий в силу возраста, так как зачастую не способны распознавать ситуации риска и оказать посягателю активное сопротивление.

Еще большей уязвимостью отличаются несовершеннолетние, которым свойственно виктимное поведение, т.е. рискованное, необдуманное или чрезмерно доверчивое поведение по отношению к злоумышленникам.



КИБЕРВИКТИМНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ — это действия или реакции несовершеннолетних, которые могут способствовать их субъективной или объективной уязвимости к кибервиктимизации. Оно может включать в себя:



Раскрытие личной информации

Публикация своих данных (имя, адрес, номер телефона, фотографий, аудиосообщений, видеоматериалов) в социальных сетях, на форумах, в сообщениях в мессенджерах, что делает их более доступными для злоумышленников.



Общение с незнакомцами

Участие в онлайн-чатах или социальных сетях, где дети и подростки взаимодействуют с людьми, которых они не знают в реальной жизни, проявление доверия к ним, что может привести к манипуляциям или угрозам.



Игнорирование правил безопасности

Неправильное использование настроек конфиденциальности, отсутствие паролей или использование простых паролей для защиты своих аккаунтов.



Участие в рискованных онлайн-активностях

Принятие участия в опасных челленджах, онлайн-квестах или играх, которые могут привести к физическому или эмоциональному вреду.



Поддержка агрессивного поведения

Участие в кибертравле или агрессивном общении, что может привести к ответной агрессии со стороны других пользователей.

ВАЖНО

родителям (законным представителям) и педагогам необходимо обучать детей и подростков безопасному поведению в Интернете и помогать им развивать навыки критического мышления.

Есть вероятность, что несовершеннолетний стал жертвой, если он:

- находится в подавленном настроении;
- сторонится одноклассников или других детей;
- избегает массовых мероприятий в школе;
- часто болеет, не приходит в образовательную организацию по другим причинам;
- негативно реагирует на сигнал нового сообщения, пришедшего на смартфон;
- отпрашивается с уроков, объясняя это плохим самочувствием;
- проявляет аутоагрессивное поведение (наносит себе порезы, ожоги и т.д.).

Наиболее распространенные переживания жертв сексуального насилия или эксплуатации:

- проявления стрессовых переживаний (например, страхов, тревоги, стыда, ощущения предательства);
- отрицание того, что произошло;
- ре-виктимизация при повторном использовании интимных изображений;
- замкнутость, скрытность, униженность;
- утрата уверенности в собственных суждениях;
- чувство одиночества и/или безнадежности;
- чувство ловушки и невозможности обратиться за помощью;
- сексуализированное поведение.

ФОРМЫ КИБЕРВИКТИМНОГО ПОВЕДЕНИЯ — онлайн форма или смешанная форма (может проявляться не только онлайн, но и офлайн либо реализуется офлайн, но организация осуществляется в сети Интернет).

ПОДВИДЫ КИБЕРВИКТИМНОГО ПОВЕДЕНИЯ СМЕШАННОЙ ФОРМЫ

01

Кибертравля (кибербуллинг) и/или иные подвиды киберагрессии

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

02

Онлайн и/или телефонное мошенничество

негативное воздействие на жертву с корыстными целями (получение конфиденциальной информации, денежных средств, в некоторых случаях с последующим побуждением жертвы к совершению противоправных действий).

03

Сексуальное онлайн-домогательство (груминг)

форма виртуального общения с ребенком или подростком, в течение которого взрослые люди или более старшие несовершеннолетние стремятся получить интимные материалы, организовать с ним встречу в реальном мире и/или виртуальную сексуальную коммуникацию.

ВАЖНО

наиболее виктимная группа жертв сексуального онлайн-груминга — девочки 11-13 лет. Мальчики также могут становиться жертвами, однако процент потерпевших среди них меньше, но они более восприимчивы, нередко не оказывают сопротивление, а в 14-16 лет могут сами проявлять большую активность.

ПОДВИДЫ КИБЕРВИКТИМНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОНЛАЙН ФОРМЫ

01

Сексуальное онлайн-вымогательство

вымогательство у детей или подростков сексуальных изображений, в том числе с помощью угроз или шантажа, может быть составной частью процесса сексуального онлайн-домогательства (груминга).

02

Распространение материалов сексуального характера (секстинг)

получение, отправка и пересылка по сети Интернет фото- и видеоматериалов сексуального характера с целью мести, причинения вреда, унижения чести, достоинства и для того, чтобы вызвать последующую травлю жертвы.

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ

В ситуации, когда специалист образовательной организации (педагог-психолог, социальный педагог, классный руководитель или педагог) обнаружил признаки, предполагающие возможное сексуальное насилие или злоупотребление в отношении ребенка, необходимо использовать общий алгоритм действий (памятка 0.4) данного Навигатора, а также важно соблюдать последовательность следующих действий:

01

Если у сотрудников образовательной организации возникают подозрения о совершении в отношении ребенка сексуального насилия или злоупотребления, то необходимо обратить внимание на косвенные признаки.



Косвенные признаки: повышенный интерес к вопросам сексуальности, имитация сексуальных действий в игре с другими детьми, демонстрация сведений о половых отношениях, выходящих за пределы возрастной нормы и т.п.

ВАЖНО

к подобным признакам следует относиться с осторожностью, так как их источником могут быть также обстоятельства, не имеющие характера сексуального насилия и злоупотребления.

02

При обнаружении или выявлении признаков следует собрать дополнительную информацию о ребенке и его семье и постараться выяснить, чем обусловлены подобные проявления.

03

Если со временем они сохраняются, то специалисту рекомендуется поговорить с ребенком и спросить его об источниках его знаний и привычек, а также о характере действий в отношении него окружающих.

04

Если в ходе первичной беседы ребенок отрицает какие-либо действия сексуального характера со стороны кого-либо из взрослых или сверстников, то следует продолжить наблюдение за ребенком и его семьей.

05

В случае, если в беседе со специалистом ребенок указывает на факты сексуального насилия или злоупотребления внутри или вне семьи, сотрудники образовательной организации должны принять меры по защите ребенка в будущем:

- если речь идет о внесемейном сексуальном насилии или злоупотреблении, руководитель образовательной организации обязан известить родителей (законных представителей) ребенка. В зависимости от их реагирования на сообщение, родители:



либо сами берут на себя заботу о ребенке и обращаются в правоохранительные органы и в организации, где ребенку может быть оказана медико-психологическая помощь,



либо, в случае их неадекватной реакции, это делает руководитель образовательной организации.

06

Далее следует опираться на алгоритмы, представленные в 6 и 7 памятках [Навигатора профилактики виктимизации детей и подростков \(2024\)](#)



В ситуациях кибертравли (кибербуллинга), иных подвидов киберагрессии также воспользуйтесь общим алгоритмом действий и памяткой 5 [Навигатора профилактики виктимизации детей и подростков \(2024\)](#), а также 4 и 5 памятками данного Навигатора.

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 «Добрыня» (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](#)

5. КИБЕРВИКТИМНО-ДЕЛИНКВЕНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

КИБЕРВИКТИМНО-ДЕЛИНКВЕНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ — это смешанный вид поведения, при котором несовершеннолетний становится жертвой телефонных и/или онлайн-мошенников и, в состоянии заблуждения, находясь под их влиянием, совершает противоправные действия агрессивно-насильственного и террористического характера.

Последствия при этом могут быть **крайне серьезными** как для пострадавших от таких действий, так и для самого несовершеннолетнего, который может стать обвиняемым в тяжком уголовном преступлении.

Специалистам следует понимать **характер воздействия на несовершеннолетнего со стороны взрослых злоумышленников**, в результате которого он становится инструментом в их руках.

Мошеннические действия, как правило, включают в себя следующие элементы:



1. Инициация злоумышленниками контакта с несовершеннолетним по телефону или через сообщения в мессенджерах под маской сверстников или авторитетных для подростка лиц.



2. Получение от несовершеннолетнего определенных сведений (например, геолокации).



3. Компрометация: вступление в контакт следующей маски, якобы представляющей правоохранные органы России (МВД, ФСБ), и, вследствие передачи несовершеннолетним этих сведений якобы военному противнику, обвинение его в тяжком преступлении (например, госизмене). Запугивание подростка, угрозы ему самому и его семье.



4. Требование секретности, изоляция несовершеннолетнего от окружающих.



5. Требование денежной компенсации или совершения определенных действий, как правило, деструктивных (например, поджога определенных объектов) якобы «для защиты Родины» или «помощи российским военным».



6. Постоянный контроль и поддержание эмоционального напряжения несовершеннолетнего через сообщения в мессенджерах, аудио- и видеосвязь.



НЕКОТОРЫЕ МЕТОДЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАНЫ ПРОТИВ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Фишинг

01

это метод, при котором мошенники отправляют поддельные сообщения (например, электронные письма, SMS или сообщения в мессенджерах), которые выглядят как официальные, чтобы заставить жертву раскрыть личные данные, такие как пароли или номера кредитных карт. Пример: мошенник может отправить сообщение, якобы от популярного сервиса, с просьбой подтвердить учетную запись, предоставив личные данные.

Вишинг (голосовой фишинг)

02

это форма фишинга, при которой мошенники используют телефонные звонки для получения личной информации. Пример: мошенник может позвонить ребенку, представившись сотрудником банка, полиции, школы или службы поддержки, и попросить подтвердить личные данные для «проверки безопасности».

Смишинг (SMS-фишинг)

03

это использование текстовых сообщений для обмана жертв с целью получения их личной информации. Пример: мошенник отправляет SMS с сообщением о выигрыше в конкурсе, прося перейти по ссылке и ввести личные данные.

Ловушки с использованием социальных сетей

04

мошенники могут использовать социальные сети для создания фальшивых профилей и взаимодействия с детьми и подростками. Пример: мошенник создает привлекательный профиль и начинает общаться с ребенком, предлагая дружбу или участие в «эксклюзивных» группах, чтобы завоевать доверие.

Манипуляция через эмоции

05

чтобы заставить жертву действовать без размышлений. Пример: мошенник может притвориться, что у него возникли проблемы, и попросить деньги или личные данные, чтобы «получить помощь». Также злоумышленник может убеждать, что ребенок будет героем, если выполнит его «просьбы».

Обман через игры

06

мошенники могут использовать популярные онлайн-игры для манипуляции и обмана. Пример: мошенник может предложить «бесплатные» внутриигровые предметы или валюту в обмен на личные данные или доступ к аккаунту.

Создание ложных угроз

07

чтобы заставить жертву раскрыть информацию или выполнить требования. Пример: мошенник может позвонить и сказать, что у него есть компрометирующая информация о ребенке, и потребовать деньги за ее «недоступность».

Использование доверительных отношений

08

чтобы манипулировать жертвой. Пример: мошенник может представиться другом или знакомым и попросить о помощи, чтобы получить доступ к личной информации.

ВАЖНО

обучение детей и подростков критическому мышлению, осведомленности о рисках и безопасному поведению в Интернете может защитить их от потенциальных угроз.

ПРИЗНАКИ КИБЕРВИКТИМНО-ДЕЛИНКВЕНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Есть вероятность, что несовершеннолетний стал жертвой телефонных или онлайн-мошенников, если он:

- * Озабочен, теряет интерес к занятиям, к происходящему за исключением его собственного дела.
- * Тревожен, находится в подавленном состоянии, проявляет признаки страха.
- * Сторонится сверстников и взрослых, избегает вопросов, отвечает уклончиво, дает нереалистичные ответы.
- * Интересуется, где можно взять крупные суммы денег, одалживает у знакомых.
- * Закупает приспособления, емкости и материалы для деструктивных действий (горючие материалы, составляющие взрывчатых веществ, канистры и т.п.).

ПРЕВЕНТИВНЫЕ МЕРЫ

Для предупреждения этого типа противоправных действий в отношении несовершеннолетних и со стороны самих несовершеннолетних важна первичная профилактика.

В образовательных организациях необходимо информировать детей, подростков и их родителей (законных представителей) о возможности подобных провокаций и о том, как следует реагировать в подобных случаях:



1. не отвечать на телефонные звонки и сообщения с незнакомых номеров,



2. при появлении сообщений из «правоохранительных органов» сообщать взрослым (родителям, сотрудникам образовательных организаций).

В ситуациях онлайн и/или телефонного мошенничества воспользуйтесь 1 и 2 памятками

Навигатора профилактики виктимизации детей и подростков (2024),

а также 3 и 4 памятками данного Навигатора.



ВАЖНО

следует иметь в виду, что жертвами такого рода манипуляций легче становятся дети и подростки с чертами гиперсоциальности, послушные, исполнительные, впечатлительные, тревожные.

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ

При обнаружении признаков вовлеченности несовершеннолетнего в манипулятивное взаимодействие со злоумышленниками помимо общего алгоритма (памятка 0.4) данного Навигатора необходимы следующие действия:

01

Поговорить с ребенком, выяснить причину его необычного состояния и поведения. Учитывая его страх, вызванный запугиванием мошенниками, и возможное нежелание идти на контакт, следует информировать его о возможности манипуляций подобного рода, прояснить для него истинную природу ситуации.

02

Информировать родителей (законных представителей) о ситуации, в которой находится их ребенок.

03

Информировать администрацию образовательной организации, в которой учится ребенок.

04

Сообщить о данной ситуации в правоохранительные органы.

05

Вынести случай на психолого-педагогический консилиум (ППК) с другими специалистами образовательной организации и разработать план помощи семье и одноклассникам ребенка (в случае, если им стала известна информация о данной ситуации). Обратите внимание, что ППК должен носить закрытый характер в силу специфики ситуации и информации.

06

Совместно с другими специалистами образовательной организации разработать программу психолого-педагогических и педагогических мероприятий, направленных на профилактику кибервиктимно-преступного поведения, приступить к реализации этой программы.

ВАЖНО

кибервиктимно-делинквентное поведение несовершеннолетних **нужно отличать** от экстремизма и террористических действий несовершеннолетних, совершаемых также по «заказу» злоумышленников, связь с которыми поддерживается через Интернет, однако по **корыстным мотивам**. В подобных случаях речь может идти о киберделинквентном поведении.

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» (антибуллинг) <http://detionline.com/helpline/about>

ЧАТ-БОТ «Добрыня»

(антибуллинг) <https://t.me/BylingBot>

КУДА МОЖНО НАПРАВИТЬ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ)

1. Портал [Растимдетей.рф](http://rastimdetey.rf) — 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» — bytyeroditelem.rf

6. КИБЕРСАМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ И КИБЕРСУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ (СЕЛФХАРМ) — это комплекс действий аутоагрессивного характера, нацеленных на причинение физического вреда собственному телу (включает несуицидальное самоповреждающее поведение и суицидальные попытки).

НЕСУИЦИДАЛЬНОЕ САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ — потенциально нелетальный намеренный акт аутоагрессивного поведения, связанный с физическим повреждением собственного тела и не имеющий в своей основе для человека цели собственной смерти.



Некоторые возможные действия:
порезы, расцарапывание, обжигание кожи, удары головой или кулаком о стену и др.

ВАЖНО в киберпространстве такое поведение может иметь смешанный характер — несовершеннолетние могут помещать фото и видеоматериалы о своем реальном самоповреждающем поведении и/или суицидальных действиях, но возможно и моделирование таких действий посредством цифровых технологий, а также сознательное нанесение ущерба своей цифровой личности.



Менее очевидные симптомы:
голодание, переедание, злоупотребление алкоголем или ПАВ, нанесение шрамов и др.

СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ — это диапазон различных вариантов сочетания суицидальных мыслей и суицидальных действий.

ВАЖНО наиболее уязвимой в отношении самоубийства возрастной группой являются подростки, однако в последние годы отмечается тенденция к снижению возраста первого дебюта.

В развитии суицидального поведения особую роль играют социально-психологическая дезадаптация, суицидальное кризисное состояние, суицидальный риск и пресуицидальный период, то есть период формирования суицидальной активности, границами которого являются момент возникновения суицидальных побуждений и момент осуществления суицидальных действий.



В настоящее время может демонстрироваться в онлайн-среде:
КИБЕРСУИЦИД – формирование и/или реализация суицидальных мыслей посредством разнообразных форм участия в интернет-коммуникации.

Признаки киберсамоповреждающего и киберсуицидального поведения

- Размещение (сохранение на своих интернет-ресурсах, отметка «нравится») материалов о самоповреждениях/суицидальной направленности (хэштеги, картинки, видео, песни и т.д.).
- Комментарии материалов о самоповреждениях/суицидальной направленности, особенно на онлайн-форумах.
- Участие в сообществах на тему самоповреждений/суицидальной направленности (нормализация и героизация такого поведения).
- Опыт киберагрессии (травли и/или социальной изоляции).
- Люди реализуют свою потребность в поиске поддержки; осмыслении своих чувств; понимании того, что их проблема не уникальна.
- Нормализация и положительная оценка суицидального поведения, поиск напарников для совершения суицида и свободное распространение информации о способах самоповреждения, повышение уровня безнадежности.

Особенности поведения несовершеннолетнего, которые могут насторожить

- Устойчивые (в течение более 2-х недель) проявления подавленного настроения, пониженного эмоционального фона (включая чувства безнадежности, одиночества, тревоги), раздражительности.
- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- Любые резкие изменения в привычном поведении (например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с друзьями, потерял интерес к тому, чем раньше любил заниматься, пропускает занятия; стал более импульсивным, эмоциональным или замкнутым).
- Прямые или косвенные заявления о желании умереть, или убить себя, или о нежелании продолжать жизнь (даже если педагогу кажется, что эти заявления носят демонстративно-шантажный характер).
- Наличие рискованного, агрессивного поведения, фактов употребления ПАВ, алкоголя.
- Наличие фактов ухода из дома.

ФОРМЫ КИБЕРСАМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО И КИБЕРСУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ — онлайн форма или смешанная форма (проявляется не только онлайн, но и офлайн или наоборот).

ПОДВИДЫ КИБЕРСАМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО И КИБЕРСУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СМЕШАННОЙ ФОРМЫ

- 01 Киберсамоповреждение (селфхарм)**
в сети Интернет проявляется в виде публикации контента, связанного с данной тематикой в своем аккаунте, паблике или канале, или размещении своего контента (фотографий, видео; наиболее частая форма — порезы кожи и расцарапывание кожи при помощи острых предметов) в сетевых сообществах социальных сетей.

02 Киберсамоубийство
действия, направленные на групповое или индивидуальное лишение себя жизни, которые совершаются в результате и/или посредством использования интернет-ресурсов.

03 Информационный киберсуицид
самоубийство с применением знаний, почерпнутых из Интернета.

04 Онлайн-киберсуицид
самоубийство в реальном времени, перед веб-камерой.
- 05 Парный онлайн-суицид**
самоубийство, при котором инициатор ищет себе партнера в сети Интернет.

06 Коммуникативный киберсуицид (флешмоб-суицид)
объединение ранее незнакомых между собой людей с целью группового онлайн-самоубийства на основе виртуального договора.

07 Аддиктивный киберсуицид
аутоагрессивные действия, спровоцированные интернет-зависимостью.



ПОДВИДЫ КИБЕРСАМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО И КИБЕРСУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОНЛАЙН ФОРМЫ

01

Цифровое самоповреждение

направленное на самого себя влияние негативного онлайн-контента, цель которого заключается в том, чтобы вызвать у себя психологический дистресс или косвенно сообщить окружающим о своих психологических проблемах. Может включать в себя любой способ преднамеренного поиска и публикации оскорбительного контента о себе, например, создание негативного блога о себе или публикацию оскорбительных комментариев к собственным фото или видео анонимно, либо из ложного аккаунта, созданного специально для этой цели, известного как аккаунт-призрак.



02

Ведение ауточата с суицидальной направленностью

создание онлайн заметок или онлайн дневника с имитацией общения, где потенциальный суицидент ведет внутренний диалог о смерти и/или планировании самоубийства, оставляя цифровой след. Может проявляться в двух вариантах:

- 1. ведение переписки в чате с самим собой без присутствия других лиц;
- 2. организация в мессенджере или социальной сети закрытого канала/паблика, в который никто не может зайти, и ведение в нем диалога с самим собой.



Такой внутренний диалог может являться выражением эгоцентрической речи, с помощью которой подросток пытается овладеть своим поведением, но в ходе которого происходит сильное эмоциональное самонакручивание, самоубеждение, постоянное прокручивание в голове негативных, депрессивных или тревожных мыслей и воспоминаний (то есть руминация).

03

Участие в деструктивных группах как проявлении аутоагрессивного поведения:

- посвященных суицидальной тематике (например, «группы смерти») или самоповреждениям. Нередко подобные группы ведут «кураторы», наполняющие группы подобным медиаконтентом и организовывающие опасные онлайн-квесты;
- посвященных диетам. Подобные группы часто ведутся людьми, далекими от медицины, и следование их советам приводит к ущербу для жизни и здоровья.

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ

В случае, если Вы:

- знаете, что несовершеннолетний проявляет киберсамоповреждающее или киберсуицидальное поведение,
- обнаружили у ребенка или подростка признаки наличия депрессивного состояния, факты нанесения себе физического вреда, суицидальные мысли **нужно незамедлительно** (сохраняя конфиденциальность по отношению к третьим лицам и этические нормы) воспользоваться общим алгоритмом действий (памятка 0.4), а также:

01

сообщить родителям (законным представителям) ребенка о своих наблюдениях с целью мотивирования семьи на обращение за помощью к профильным специалистам;

02

сообщить педагогу-психологу (при отсутствии – социальному педагогу, заместителю директора по воспитательной работе) о своих наблюдениях с целью (при необходимости) принятия оперативных мер для оказания экстренной помощи обучающемуся;

03

сообщить администрации образовательной организации о сложившейся ситуации с целью принятия управленческих решений по привлечению специалистов для оказания помощи, а также для составления плана психолого-педагогического сопровождения обучающегося;

- подозреваете влияние на ребенка **третьих лиц через Интернет**, то в этом случае необходимо **сообщить** в правоохранительные органы.

ВАЖНО

доведение до самоубийства, склонение к совершению самоубийства или содействие совершению самоубийства, а также организация деятельности, направленной на побуждение к совершению самоубийства являются преступлениями в соответствии со ст. 110, ст. 110.1, ст. 110.2 Уголовного кодекса РФ.

В случае смешанной формы киберсамоповреждающего и киберсуицидального поведения также используйте 4 памятку

[Навигатора профилактики девиантного поведения \(2022\)](#)



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 «Добрыня» (антибуллинг) <https://t.me/BylingBot>

КУДА МОЖНО НАПРАВИТЬ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ)

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

7. КИБЕРАДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

КИБЕРАДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ — это пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера (или иного цифрового устройства), приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

Есть вероятность, что у несовершеннолетнего могут быть проблемы, если:

- * он предпочитает онлайн-коммуникации (в интернет-пространстве в целом, в играх, в частности), а не живое общение лицом к лицу,
- * у него наблюдается улучшение эмоционального состояния через игровую или другую активность с использованием цифровых технологий,
- * он демонстрирует неконтролируемое регулярное мысленное возвращение в онлайн-пространство (пространство игры или другую активность),
- * он не может оторваться от устройства, бывают трудности планирования своего пребывания в сети (в игре в частности),
- * у него имеются последствия в повседневной жизни (трудности с окружающими людьми, а также сложности в управлении собственной жизнью).

ФОРМЫ КИБЕРАДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ — онлайн форма (например, сетевые игры или зависимость от социальных сетей) или смешанная форма (может проявляться одновременно в онлайн и офлайн либо проявляется офлайн, но основные действия осуществляются в сети Интернет. Например, игнорирование мобильным).

ПОДВИДЫ КИБЕРАДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОНЛАЙН ФОРМЫ

01 Интернет-зависимость

чрезмерное недостаточно контролируемое поведение, связанное с использованием Интернета, вызывающее пагубные последствия и приводящее к снижению качества социального и личного функционирования, а также к нарушениям психического и физического здоровья.



02 Игровая зависимость (гейм-аддикция и гэмблинг)

игровое поведение, осуществляемое посредством сети Интернет:

- * зависимость от видеоигр (гейм-аддикция),
- * зависимость от азартных игр (гэмблинг, лудомания), один из вариантов гэмблинга — беттинг-аддикция или зависимость от ставок на спорт).

Иногда говорят об интернет-зависимости как обобщающем термине, однако игровая зависимость может быть как частью ее, так и отдельным видом зависимости.

ВАЖНО интернет-зависимость — это изменение состояния сознания как следствие особой ценности активности в Интернете и уход от реальности, связанный с проблемами в учебной и иных видах деятельности, а также в межличностных отношениях. Человек может быть зависим от разных технических объектов и видов деятельности, которые реализуются через Интернет.

03 Проблемное использование Интернета

чрезмерная степень использования Интернета, которая может приводить к возникновению психологических, социальных, академических и профессиональных трудностей, а также может включать в себя и другие деструктивные виды использования интернет-технологий (например, кибертравлю).

По другим основаниям среди подвидов кибераддиктивного поведения онлайн формы также выделяют:

04 Зависимость от устройств (гаджетов)

куда входит часто упоминаемая компьютерная зависимость.



05 Одержимость онлайн-новостями (думскроллинг)

зависимость от чтения негативных новостей, когда человек не может остановиться, пропуская через себя все больше и больше информации.

06 Запойный просмотр видеоконтента (бинджвотчинг)

изначально рассматривался просмотр только нескольких серий или всего сезона серийных шоу, однако в последнее время понимание данного феномена расширилось, и исследователи рассматривают не только просмотр телесериалов, но и другого продолжительного видеоконтента.

ПОДВИДЫ КИБЕРАДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СМЕШАННОЙ ФОРМЫ

01 Игнорирование мобильным (фаббинг)

пренебрежительное отношение к собеседнику, которое выражается в постоянном отвлечении от разговора ради того, чтобы «быстренько заглянуть в телефон».

02 Киберотлынивание (кибербезделье, киберлафинг)

форма использования технических устройств (чаще всего с доступом к Интернету) в личных целях во время учебы (академический киберлафинг) или работы (бизнес-киберлафинг). Это особая форма ухода от скучной работы или вариант прокрастинации, осуществляемый за счет использования информационных технологий.

03 Одержимость покупками (онлайн-шопинг) или листанием онлайн-каталогов (скроллшоппинг).

ВАЖНО при кибераддиктивном поведении может проявляться абстинентный синдром (синдром отмены) — комплекс психологических и физических симптомов, которые возникают при резком прекращении или значительном сокращении использования Интернета и связанных с ним технологий.

✳ **Психологические симптомы:** при отсутствии доступа к Интернету человек может испытывать повышенную тревожность, нервозность и раздражительность. В некоторых случаях может проявляться пониженное настроение, особенно если Интернет использовался как способ избежать реальных проблем или эмоций. Без доступа к Интернету человек может чувствовать себя скучно и не знать, чем заняться, что может привести к снижению мотивации. Люди могут испытывать трудности с сосредоточением на задачах.

✳ **Физические симптомы:** некоторые люди могут испытывать головные боли, особенно если они привыкли проводить много времени за экраном. Изменения в режиме сна, такие как бессонница или повышенная сонливость, могут быть следствием отмены. Могут возникать симптомы, такие как мышечное напряжение или общее недомогание.

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ

В случае, если Вы знаете, что несовершеннолетний проявляет кибераддиктивное поведение используйте общий алгоритм действий (памятка 0.4) данного Навигатора, а также необходимо:

- 01 Сохранять контакт с ребенком или подростком. Для этого: помните, что авторитарный стиль взаимодействия для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию и заставить погрузиться его еще глубже в аддиктивное поведение. В подростковом возрасте предпочтительной формой взаимодействия является заключение договоренностей. Если ограничение необходимо, не пожалейте времени на объяснение его целесообразности.
- 02 Способствовать созданию дружеской поддерживающей атмосферы, ориентировать детей и подростков на совместную деятельность и сотрудничество. Всегда внимательно выслушивать жалобы детей, помогая им разобраться в возникшей ситуации.
- 03 Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько детей или подростков явно демонстрируют какой-либо вид кибераддиктивного поведения (чаще всего игры), проведите разъясняющую беседу с ним лично, поговорите с родителями (законными представителями), для дополнительной помощи обратитесь к педагогу-психологу и социальному педагогу.
- 04 Встречи используйте как место и время поговорить о личных интересах каждого ребенка или подростка, ненавязчиво пропагандируя здоровый образ жизни.
- 05 Важно поддерживать диалог с ребенком или подростком, оставлять возможность, чтобы при необходимости он мог обратиться к Вам в трудной жизненной ситуации.
- 06 Способствовать развитию умения у детей и подростков отстаивать свою точку зрения в дискуссиях со взрослыми, это поможет им легче отказаться от зависимости.

В случае сочетания кибераддиктивного поведения с другими видами аддикций также используйте 7 памятку [Навигатора профилактики девиантного поведения \(2022\)](#)



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

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



✳ **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.

КУДА МОЖНО НАПРАВИТЬ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ)

1. Портал [Растимдетей.рф](http://rastimdetey.rf) — 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» — bytyeroditelem.rf