

Бюджетное учреждение Вологодской области «Областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

(БУ ВО «Областной центр ППМСП»)

Методические рекомендации для образовательных организаций  
**«Профилактика социально-негативных явлений  
в образовательной среде»**

Вологда, 2022

**Авторы-составители:**

**Соболева М.Е.**, директор БУ ВО «Областной центр ППМСП»,  
**Загоскина Т.В.**, заместитель директора по организационно-педагогической работе  
БУ ВО «Областной центр ППМСП»,  
**Силинская Ю.П.**, заместитель директора по информационно-методической работе  
БУ ВО «Областной центр ППМСП»,

**Рецензенты:**

**Носова Н.В.**, доцент кафедры психологии, педагогики и социальной работы  
Института педагогики, психологии и физического воспитания  
ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет», кандидат психологических наук  
**Калинкина Е.М.**, доцент кафедры психологии и педагогики Института педагогики, психологии и  
физического воспитания ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»,  
кандидат психологических наук

**Профилактика социально-негативных явлений в образовательной среде.**  
Методические рекомендации для образовательных организаций. – Вологда, 2022.

В сборнике представлен теоретический и практический материал по вопросам организации мер профилактики социально-негативных явлений среди несовершеннолетних: буллинга, жестокого обращения и насилия, скулшутинга, самоповреждающего и суицидального поведения и др.; оказания психологической помощи участникам образовательного процесса в стрессовых ситуациях.

Для руководителей, педагогов и специалистов психолого-педагогического профиля образовательных организаций.

## Оглавление

Введение.....	5
Организация работы, направленной на профилактику социально-негативных явлений в образовательной среде.....	7
Буллинг: характеристика явления, формы и последствия, алгоритм действий образовательной организации в ситуации травли среди обучающихся.....	11
Жестокое обращение и насилие в отношении несовершеннолетних: характеристика, признаки, алгоритм действий при выявлении факта насилия.....	19
Скулшутинг: характеристика явления, наблюдаемые маркеры, направления профилактики....	25
Самоповреждающее поведение: характеристика, признаки, направления профилактики.....	33
Суицидальное поведение: характеристика, направления профилактики, алгоритм действий в ситуации суицида или риска суицида обучающегося.....	39
Фейки: работа с участниками образовательных отношений по обучению способам распознавания ложной информации.....	47
Профилактика вовлечения обучающихся в действия, представляющие угрозу их жизни и здоровью.....	52
Оказание экстренной психологической помощи и поддержки участникам образовательных отношений в стрессовых ситуациях.....	54
Список литературы.....	60
Приложения.....	62
<i>Приложение 1. Перечень нормативно-правовых документов, регламентирующих вопросы организации и содержания деятельности учреждений образования, направленной на профилактику социально-негативных явлений среди несовершеннолетних.....</i>	62
<i>Приложение 2. Форма заявления для информирования администрации образовательной организации в случае обнаружения признаков буллинга.....</i>	64
<i>Приложение 3. Алгоритм действий родителей (законных представителей) в случае травли ребенка в школе.....</i>	65
<i>Приложение 4. Пример оформления дорожной карты по обеспечению мер, направленных на профилактику и предотвращение жестокого обращения, половых преступлений в отношении несовершеннолетних в образовательных организациях.....</i>	67
<i>Приложение 5. Алгоритм действий педагогического коллектива при выявлении фактов жестокого обращения и насилия в отношении несовершеннолетних.....</i>	70
<i>Приложение 6. Чек-лист порядка приема лиц на работу в образовательную организацию.....</i>	71
<i>Приложение 7. Памятка для педагогов и родителей (законных представителей) «Признаки риска экстремистского поведения у обучающегося».....</i>	73

<i>Приложение 8. Алгоритм беседы педагога с родителями (законными представителями) в случае проявления подростком рискованного поведения .....</i>	75
<i>Приложение 9. Памятка для обучающихся о правилах поведения в чрезвычайной ситуации .....</i>	76
<i>Приложение 10. Что делать родителю (законному представителю), подозревающему самоповреждающее поведение? .....</i>	77
<i>Приложение 11. Помощь подростку с самоповреждениями. Рекомендации родителям (законным представителям).....</i>	79
<i>Приложение 12. Выдержка из Регламента межведомственного взаимодействия в случаях незавершенного и завершенного суицида несовершеннолетнего, совершения несовершеннолетним самоповреждающих действий, утвержденного постановлением областной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав от 9 апреля 2021 года №3.....</i>	80
<i>Приложение 13. Инфографика «Как распознать фейк?».....</i>	82
<i>Приложение 14. План проведения практикума, направленного на обучение детей принятию осознанных решений, способам противостояния провокациям, формированию критического мышления.....</i>	83
<i>Приложение 15. Как говорить с подростками о чрезвычайной ситуации. Памятка для педагогов.....</i>	86
<i>Приложение 16. Памятка «Если вы подверглись вооруженной или террористической атаке».....</i>	87
<i>Приложение 17. Конспект профилактического занятия для подростков по формированию толерантного отношения к окружающим.....</i>	88
<i>Приложение 18. Конспект профилактического занятия для обучающихся по вопросам безопасного поведения в сети Интернет.....</i>	93

## Введение

Периодически в образовательных организациях Российской Федерации, в том числе и на территории Вологодской области, возникают различные социально-негативные явления среди несовершеннолетних. В течение последнего года поводом для обращений к специалистам региональных центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи стали ситуации буллинга, скулшутинга, распространения фейковой информации, проявления детьми самоповреждающего и суицидального поведения, безнадзорность детей, которая приводит к ситуациям риска, угрозе жизни и здоровью детей. Всё это указывает на необходимость организации целенаправленной систематической профилактической работы с участниками образовательных отношений, направленной с одной стороны на недопущение возникновения подобных случаев в учреждениях образования, с другой стороны – на обучение действиям и способам экстренного реагирования педагогических работников в ситуациях риска.

Анализ случаев проявления детьми и подростками нежелательного поведения, возникающих в школах и учреждениях среднего профессионального образования области, позволяет сделать выводы о недостаточной эффективности организованной профилактической работы, а также о трудностях в принятии решений и реагирования в экстренных ситуациях. Наряду с созданием организационно-управленческих, нормативно-правовых, кадровых и материально-технических условий для обеспечения безопасности образовательной среды большое значение имеет информационно-методический аспект.

Настоящие методические рекомендации разработаны и апробированы сотрудниками Бюджетного учреждения Вологодской области «Областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» при организации профилактических мероприятий для участников образовательных отношений в образовательных организациях области и включают:

- описание подходов к организации профилактической работы в образовательной организации;
- характеристику негативных явлений подростковой среды, актуальных для региона;
- алгоритмы действий образовательных организаций в случае возникновения ситуаций, угрожающих жизни и здоровью обучающихся;
- практические материалы для проведения превентивных мероприятий с участниками образовательных отношений.

Методические рекомендации разработаны в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ, Федеральным законом «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» от 24 июня 1999 года №120-ФЗ, Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2010 года № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», распоряжением Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2019 года № 2098-р «Об утверждении комплекса мер до 2020 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних, Распоряжением Минпросвещения России

от 28 декабря 2020 года № Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях» и иными нормативными правовыми актами, регламентирующими организацию и содержание профилактической работы в образовательных организациях.

## **Организация работы, направленной на профилактику негативных явлений в образовательной среде**

При организации профилактической работы в образовательной организации необходимо обращать внимание на два аспекта:

1. Профилактическая работа в образовательной организации должна носить целенаправленный характер и строиться на принципах:

- системности,
- комплексности,
- содержательной насыщенности,
- целостности,
- взаимосвязанности,
- пролонгированности,
- преемственности,
- скоординированности психолого-педагогического сопровождения.

2. Профилактическая работа обязательно должна быть усилена в случае появления информации о фактах негативного поведения подростков, получивших широкий общественный резонанс.

Превентивные мероприятия в образовательном учреждении организуются в соответствии с рабочей программой воспитания и календарным планом воспитательной работы. В качестве вариативного модуля в рабочую программу воспитания целесообразно включить модуль «Профилактика социально-негативных явлений среди несовершеннолетних». Необходимо отметить, что эпизодическое проведение мероприятий, либо их случайный выбор не обеспечат нужного результата профилактической работы.

При определении направлений профилактической работы и планировании мероприятий необходимо:

- учесть результаты индивидуальной психологической и педагогической диагностики обучающихся;
- учесть обобщенные результаты социально-психологического тестирования обучающихся по образовательной организации;
- проанализировать факты и ситуации, связанные негативным поведением подростков, зафиксированные на территории области и муниципального образования за прошедший год;
- обеспечить возможность включения в профилактическую работу всех участников образовательных отношений: обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников образовательной организации.

В качестве инструмента выявления детского неблагополучия рекомендуется использовать алгоритм действий педагогического коллектива образовательной организации при выявлении несовершеннолетнего, находящегося в социально опасном положении, разработанный АОУ ВО ДПО «Вологодский институт развития образования». Данный алгоритм направлен письмом Департамента образования Вологодской области «О направлении информации» от 11 июня 2020 года № их. 20-5000/20

в адрес руководителей органов местного самоуправления муниципальных районов (городских округов), осуществляющих управление в сфере образования, руководителям общеобразовательных организаций, подведомственных Департаменту образования области.

В соответствии с Постановлением комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав от 3 февраля 2021 года №1 среди обучающихся профессиональных образовательных организаций (несовершеннолетних 1-3 курсов) необходимо проведение ежемесячного мониторинга, направленного на изучение проблем и социального самочувствия детей и подростков, в целях реализации своевременных мер, направленных на профилактику деструктивного потенциала несовершеннолетних, предупреждению действий по участию в протестной деятельности.

Регламент межведомственного взаимодействия в случаях незавершенного и завершенного суицида несовершеннолетнего, совершения несовершеннолетним противоправных действий, утвержденный Постановлением областной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав от 09 апреля 2021 года №3 является основой для разработки в образовательной организации алгоритма действий педагогического коллектива в ситуации незавершенного и завершенного суицида обучающегося, совершения несовершеннолетним самоповреждающих действий.

Профилактическими мероприятиями необходимо охватывать весь контингент обучающихся, уделяя особое внимание детям и подросткам, находящимся в процессе адаптации (первоклассники, пятиклассники, десятиклассники, первокурсники). Важно помнить, что длительность адаптационного процесса обучающихся может быть различной. В среднем требуется три месяца, чтобы обучающиеся привыкли к новой социальной ситуации развития, однако некоторым детям требуется на это до полугода.

Очень важно оказывать обучающимся психологическую поддержку, организовывать их совместный досуг, проводить мероприятия на командообразование и сплочение детского коллектива, и чем больше разнообразной и осмысленной деятельности, тем здоровее группа.

В доступных для обучающихся местах (на информационных стендах в учебных корпусах и общежитиях, сообществах в социальных сетях и мессенджерах) обязательно должны быть размещены сведения о доступных службах помощи, включая информацию о детском телефоне доверия с единым общероссийским номером 8-800-2000-122.

Для того чтобы подростки осваивали действительно конструктивные формы общения и деятельности, необходимо управление процессами, происходящими в детских и подростковых сообществах со стороны взрослых (родителей), прежде всего, через трансляцию, в том числе в семье, коммуникативно-ориентированных (понимающих и одновременно развивающих) способов разрешения конфликтов и, соответственно, способностей понимать другого, рефлексии собственных действий и осмысления собственной позиции в различных ситуациях.

В случае появления информации о фактах негативного поведения подростков, получивших широкий общественный резонанс, профилактическая работа образовательной организации должна быть усилена.

Проанализируем ситуацию на примере школьного буллинга. В одной из обра-

зовательных организаций региона выявлен факт травли подростка, видео детской агрессии, размещенное в интернете, привлекло внимание правоохранительных органов, средств массовой информации и общественности.

В этом случае важно правильно выбрать подход к организации профилактической работы. Выбор подхода зависит от актуальной ситуации, сложившейся в учреждении.

Если в детском коллективе *ситуация травли активно не обсуждается, детей она не привлекает и особо не интересует*, важно организовать мероприятия в рамках первичной позитивной профилактики, не акцентируя внимание на теме буллинга и на ситуации, активно обсуждаемой в СМИ.

В данном случае эффективны мероприятия, направленные на:

- 1) сплочение детского коллектива,
- 2) развитие эмоционального интеллекта,
- 3) пропаганду социально-одобряемого поведения,
- 4) выстраивание позитивной временной перспективы,
- 5) формирование:
  - навыков конструктивного взаимодействия,
  - позитивных конструктивных жизненных установок,
  - критического мышления,
  - толерантного отношения к окружающим,
  - ответственного поведения,
- б) обучение способам:
  - принятия осознанных решений,
  - снятия психоэмоционального напряжения.

Всестороннему развитию обучающихся, раскрытию их личностного, творческого, организационного потенциала, формированию у них навыков ответственного поведения способствует развитие ученического самоуправления, вовлечение несовершеннолетних в социально значимую, волонтерскую деятельность.

Другой подход необходимо выбрать, если *ситуация травли активно детьми обсуждается, оценивается, муссируется, преувеличивается*.

В этом случае взрослым нужно незамедлительно отреагировать, для этого в группе детей организовать обсуждение ситуации, в ходе которого:

- собрать информацию о том, что детям известно о ситуации, понять их отношение к произошедшему;
- объяснить детям, что расследованием случая занимаются правоохранительные органы. Именно они разбираются в ситуации, делают выводы, привлекают виновных к ответственности. Информация о результатах расследования будет представлена в официальных источниках;
- обратить внимание на то, что в интернете транслируется в том числе и ложная, неправдоподобная информация о ситуации. Факты обрастают слухами и фейками. Доверять можно только информации, полученной из официальных источников;
- обязательно обсудить с детьми, что травля – это проблема и болезнь всего детского коллектива, от которой страдают и жертвы, и обидчики, и свидетели. Следует учиться на чужих ошибках и не допускать подобных случаев. Травля в детском

коллективе недопустима, последствия буллинга очень серьезны для всех;

- проинформировать обучающихся о последствиях травли для всех участников, вовлеченных в ситуацию буллинга: жертвы, агрессоров, родителей, педагогов; обозначить, какая ответственность предусмотрена действующим законодательством для обидчиков в ситуации травли. Отметить, что негативное поведение подростков не останется безнаказанным;

- отметить роль позитивных взаимоотношений в данном классе/группе и выразить надежду на дальнейшее конструктивное общение в коллективе;

- проинформировать о необходимости срочного реагирования, если обучающимся станет известно о подобных фактах в их окружении: рассказать о ситуации классному руководителю, педагогу, психологу;

- напомнить о службах, которые оказывают психолого-педагогическую помощь на территории муниципального образования (школьный психолог, центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, центр социальной помощи семье и детям и другие), о детском телефоне доверия с единым общероссийским номером 8-800-2000-122.

Обобщая вышесказанное, необходимо отметить, что важным аспектом превентивной работы в образовательной организации является реализация мероприятий, направленных на профилактику социально-негативных явлений среди несовершеннолетних, в соответствии с рабочей программой воспитания. Содержание профилактических мер определяется актуальной социальной ситуацией, сложившейся в образовательной организации, муниципальном образовании и регионе, а также требованиями нормативных правовых документов федерального и регионального уровней, регламентирующих вопросы профилактики социально-негативных явлений среди несовершеннолетних.

Перечень нормативных правовых документов и методических материалов по вопросам профилактики социально-негативных явлений в образовательной среде представлен в Приложении 1 к настоящим рекомендациям.

## Буллинг: характеристика явления, формы и последствия

Травля (буллинг, моббинг) – это вид группового эмоционального и/или физического насилия. Подвергая человека травле, над ним смеются, издеваются, его подчеркнута игнорируют, оскорбляют, унижают, толкают, бьют, удерживают силой, отнимают, прячут и портят его вещи и т.д., причем все это делается систематически группой или агрессором при поддержке группы.

Таким образом, есть *три составляющие травли*, которые позволяют отличить буллинг от непопулярности обучающегося, конфликта среди обучающихся или агрессии со стороны одного человека:

- 1) насилие в той или иной форме;
- 2) систематичность, постоянство, направленность на одного и того же человека;
- 3) групповое действие или действие при поддержке группы.

Все проявления буллинга можно систематизировать в две большие группы:

- первая группа – проявления, связанные преимущественно с активными формами унижения;
- вторая группа – проявления, связанные с сознательной изоляцией, взаимным пострадавшего из группы.

*Существуют две основные формы буллинга:*

1. Физический буллинг – умышленные толчки, удары, пинки, побои нанесение иных телесных повреждений и др.;

2. Психологический буллинг – насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональные страдания. К этой форме можно отнести:

- словесная травля (оскорбления, злые и непристойные шутки, насмешки);
- распространения слухов и сплетен;
- обидные жесты или действия (например, плевок в жертву либо в её направлении);
- запугивание (использование агрессивного языка тела и интонаций голоса для того, чтобы заставить жертву совершать или не совершать что-либо);
- изоляция, бойкот (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом, детским коллективом);
- вымогательство (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть);
- повреждение и иные действия с имуществом (воровство, грабёж, прятанье и порча личных вещей жертвы);
- кибербуллинг – унижение с помощью гаджетов, иных электронных устройств, Интернета (пересылка обидных, угрожающих изображений и фотографий, обзывание, распространение слухов, травля в социальных сетях и др.).

Это социальное явление, свойственное преимущественно организованным детским коллективам, в первую очередь, образовательным учреждениям. Исследователи объясняют это обстоятельство, прежде всего, тем, что школа (или любое другое учреждение, где дети бывают регулярно) – это универсальная арена, полигон для разрядки детьми своих многочисленных накопившихся дома нега-

тивных импульсов. В учреждении образования складываются определенные ролевые отношения среди детей в диапазоне «лидер-изгой».

Для обучающихся, выступающих в роли агрессора, характерны следующие *типичные черты*:

- высокая потребность господствовать и подчинять себе других сверстников, добиваясь таким путем своих целей;
- импульсивность, быстрое возникновение состояния ярости;
- вызывающее и агрессивное поведение по отношению к взрослым, включая родителей и педагогов;
- отсутствие сочувствия к своим жертвам;

Не существует определенного психологического портрета жертвы буллинга, который смог бы помочь в диагностике этой травматической ситуации у пострадавших детей. Тем не менее, при наблюдении за такими детьми могут проявиться характерные для переживания буллинга особенности.

Таблица 1

*Особенности ребенка-жертвы*

Физическое состояние	<ul style="list-style-type: none"> <li>– плохой аппетит, частые головные боли, боли в желудке, расстройство ЖКТ, резкое повышение температуры</li> <li>– беспокойный сон, жалобы на кошмары</li> <li>– участившиеся простуды и другие заболевания</li> </ul>
Внешний вид, эмоциональные особенности	<ul style="list-style-type: none"> <li>– наличие следов (синяки, порезы, царапины) или рваной одежды, которые не объясняются естественным образом (не связаны с игрой, случайным падением и т.п.)</li> <li>– напряженность и страх при появлении ровесников</li> <li>– обидчивость и раздражительность</li> <li>– выглядит несчастным, расстроенным, депрессивным, или наблюдаются частые перемены настроения, раздражительность, вспышки</li> </ul>
Поведенческие особенности	<ul style="list-style-type: none"> <li>– отстраненность от взрослых и других детей</li> <li>– негативизм при обсуждении темы буллинга</li> <li>– агрессивность к взрослым и детям</li> <li>– избегает говорить вслух (отвечать) и производит впечатление тревожного и неуверенного в себе</li> <li>– не спрашивает тему урока, домашнее задание у одноклассников (одногоруппников), если он не успел записать</li> <li>– требует или крадет деньги, чтобы выполнить требования «агрессоров»</li> <li>– старается держаться рядом со взрослым</li> <li>– резко или постепенно ухудшается успеваемость боится или не хочет идти в на учебу, убегает из учреждения</li> <li>– выбирает длинный и неудобный путь в образовательное учреждение и обратно</li> <li>– проявляет излишнюю уступчивость и осторожность</li> </ul>
Особенности взаимоотношений со сверстниками	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ребенок регулярно подвергается насмешкам со стороны сверстников в оскорбительной манере, его часто обзывают, дразнят, унижают, либо угрожают ему, требуют выполнения пожеланий других сверстников, командуют им</li> <li>– ребенка часто задирают, толкают, пинают, бьют, а он не может себя адекватно защитить</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– он часто оказывается участником ссор, драк, в которых он скорее беззащитен и которых пытается избежать (часто при этом плачет)</li> <li>– ребенок часто проводит время в одиночестве, исключен из компании сверстников. У него, по наблюдениям, нет ни одного друга в классе/группе, с которым можно провести время (пообщаться, сходить в кино или на концерт, погулять или заняться спортом, поговорить по телефону и т.п.)</li> <li>– его никогда не приглашают в гости, или он сам не хочет никого приглашать к себе домой (потому что считает, что никто не захочет прийти)</li> <li>– в командных играх дети выбирают его в числе последних или не хотят быть с ним в одной команде</li> <li>– сверстники берут учебники, деньги, другие личные вещи ребенка-жертвы, разбрасывают их, рвут, портят</li> </ul>
--	--

Важно отметить, что только сочетание нескольких признаков, а также эмоционального состояния жертвы и отношения группы к ребенку позволяет диагностировать ситуацию травли в отношении ребенка.

Конечно, максимальная информация может быть также получена в результате искренней беседы взрослого и пострадавшего. Однако это возможно далеко не всегда и к тому же требует особой подготовки. Настойчиво допытывать ответы ребенка на тему насилия категорически запрещается.

Во многих случаях взрослые не придают значения сложным взаимоотношениям разных детей друг с другом до тех пор, пока эти отношения не становятся чрезмерными. Только тогда, когда взрослые становятся очевидцами явного насилия, они вмешиваются с разной степенью успешности для последующей безопасной жизни жертвы.

Школьная травля имеет самые неприятные последствия для всех участников. Ученики, подвергающиеся буллингу, пребывают в депрессии, склонны к развитию психических расстройств и нередко предпринимают попытки самоубийства.

Дети-агрессоры испытывают проблемы со школьной успеваемостью, приобретают криминальные наклонности и вынуждают педагогический коллектив заниматься поддержанием дисциплины вместо ведения уроков.

Очевидцы травли зачастую испытывают страх оказаться на месте жертвы и могут присоединиться к агрессорам, либо испытывают чувство вины за своё невмешательство и получают травму наблюдателя. Таким образом, школьные издевательства подрывают всю систему образования, провоцируя общее напряжение, отчуждение и жестокость.

#### *Последствия буллинга*

Что получает агрессор в ситуации травли? Ощущение собственной «крутости», безнаказанности, «всемогущества». В дальнейшем это приводит к ещё большему развитию деструктивных, т.е. разрушающих личность качеств, девиантному поведению и как следствие – постановке на учёт в Комиссию по делам несовершеннолетних и проблемам с полицией.

Что получают наблюдатели буллинга? Стыд и чувство вины за то, что не помогли жертве, проявили слабость.

Естественно не остаются в стороне и родители, и администрация, и педагогические работники образовательной организации, на которых тоже отражается ситуация травли.

Однако самая тяжелая психологическая травма наносится жертве буллинга. Последствиями для жертвы травли могут быть:

- трудности в учебе, невозможность сосредоточиться из-за постоянного стресса;
- постоянные пропуски занятий, так как идти в школу страшно и находиться там мучительно;
- устойчиво сниженная самооценка, неверие в свои силы, искаженный образ себя как «ущербного», «не такого, как надо»;
- тревожные расстройства, в том числе стойкие и тяжелые формы;
- депрессивные расстройства, в том числе стойкие и тяжелые формы;
- социальные невроты, социофобия, сложности с общением, с завязыванием и поддержанием социальных связей, которые будут оставаться долгие годы после школы. Иногда эти проблемы не проходят без психотерапевтического лечения;
- психосоматические (обусловленные стрессом) заболевания, которые также могут быть очень длительными и устойчивыми к лечению;
- суицидальные мысли и попытки, которые отмечаются у жертв травли в 5 раз чаще, чем у остальных школьников.

*Алгоритм действий образовательной организации  
в ситуации травли среди обучающихся*

1. При установлении факта либо подозрении на существование ситуации травли *работник образовательного учреждения* (педагог, воспитатель, врач, психолог и др.), *сообщает о сложившейся ситуации представителю администрации* (директору, заместителю директора по воспитательной работе) в письменном виде по форме (Приложение 2).

2. Администрация совместно с психологической службой учреждения принимает *решение о неотложности реагирования на выявленный факт агрессии*, в случае необходимости организует *оказание первой медицинской и экстренной психологической помощи*.

Для определения ситуации буллинга и его последствий необходим сбор соответствующей информации и проведение медико-психологического обследования.

Сбор информации проводится по следующим направлениям:

- от самого пострадавшего;
- от возможных участников издевательств над жертвой;
- от свидетелей.

Следует самым тщательным образом провести анализ всей полученной информации. В результате проведенного анализа необходимо прояснить следующие важные моменты:

- факты, подтверждающие наличие буллинга среди сверстников (обратить внимание на признаки травли среди сверстников, описанные выше);
- его длительность;
- его характер (физический, психологический, смешанный);

- основные проявления буллинга: что конкретно происходило, в каких формах выразалось, кто в этом принимал участие;
- участники (инициаторы и исполнители буллинга);
- свидетели и их отношение к происходящему;
- поведение жертвы (пострадавшего);
- динамика всего происходящего;
- прочие важные для диагностики обстоятельства.

3. *Оценка информации*, выделение фактов, интерпретации и эмоциональной оценки, тщательный анализ информации, резюмирование, информирование правоохранительных органов о подтвержденном факте буллинга,

4. *Обсуждение* с коллегами и администрацией образовательного учреждения программы помощи и профилактики, формирование плана действий.

5. *Формирование команды специалистов*, которая будет работать со случаями буллинга: психолог, социальный педагог, педагоги.

### 8 шагов разрешения ситуации буллинга (по материалам Л.В. Петрановской)

#### 1. *Присвоить проблему.*

Любая проблема решается только тогда, когда есть тот, кто ее решает, кто берет на себя ответственность. Если взрослые будут разводить руками и говорить «ну, что поделать, такие сейчас дети», ничего не изменится. Работать с группой может тот человек, который с ней общается и руководит, кто может задавать правила игры. Это учитель, классный руководитель или куратор группы.

Часто в образовательной организации решение проблемы травли пытаются переложить на педагога-психолога. Однако психолог не работает с классом как с группой, соответственно не может исправить плохие правила жизни в этой группе. Задачи психолога в данном случае:

- оказать помощь педагогу (классному руководителю или куратору группы): разработать вместе стратегию действий, обсудить, что получается, поддержать педагога в процессе работы;
- организовать индивидуальную работу с детьми: эмоционально поддержать пострадавших, помочь им осмыслить болезненный опыт; работать с агрессорами, искать причины их поведения, работать с семейной ситуацией;
- после преодоления травли провести занятия по сплочению детского коллектива.

#### 2. *Назвать явление.*

Никаких «У Пети Смирнова не ладится с одноклассниками». Когда ребенка намеренно доводят до слез, согласованно и систематически дразнят, когда отбирают, прячут, портят его вещи, когда его толкают, щипают, бьют, обзывают, подчеркнуто игнорируют – это называется «ТРАВЛЯ». Насилие. Пока не назовете происходящее своим именем, ничего не получится сделать. Неназванную проблему решать невозможно.

Бывает, необходимо описать ситуацию с точки зрения жертвы. Как ни странно, иногда это требуется делать это для педагогов. Иначе не получается изме-

нить их убеждения, типа «подумаешь, дети всегда друг друга дразнят», «дети есть дети».

В такой ситуации можно предложить педагогам представить ситуацию: «Утром вы приходите на работу. Никто не здоровается, при виде вас все демонстративно отворачиваются и отодвигаются. Вы проходите, слыша сзади смешки и шепот. В вашем классе сегодня контрольная и вы заранее пишете условие на доске, а когда начинаете урок и открываете доску, видите, что задание кто-то стер, а вместо него нарисовал неприличную картинку и ваши инициалы. вы краснеете, хватаете тряпку, ученики смотрят на вас, им и жалко вас, и смешно. Вы хотите заглянуть в свой ежедневник, чтобы восстановить задание – и не можете его найти, его нет на месте. Позже вы находите его в углу туалета, со следами грязной обуви на страницах. После уроков вы приходите на педсовет, садитесь. Тут же все сидящие рядом встают и демонстративно отсаживаются подальше. И так каждый день. Однажды вы срываетесь и кричите. Вас вызывают к директору и отчитывают за недопустимое поведение. Вы пытаетесь пожаловаться и слышите в ответ: «Нужно уметь ладить с коллегами!»

Ваше самочувствие? Как долго вы сможете это выдержать? Как скоро у вас появятся последствия: неспособность сосредоточиться, нежелание идти в школу, неуверенность в себе, тревожное и депрессивное состояние, болезни и нежелание жить? А ведь вы – взрослый человек, у которого есть свой дом и друзья, опыт успехов, устойчивый образ себя. Вы можете потребовать объяснений, можете написать жалобу, наконец, можете просто уволиться. Ребенок гораздо более беззащитен. Защищать его обязаны взрослые.

Не менее важно назвать проблему самим детям. По многим комментариям бывших агрессоров видно, насколько дети не осознают, что именно делают. У них в голове это называется «мы его дразним», или «мы так играем», или «мы его не любим». Дети должны узнать от взрослого, что когда они делают так, это называется ТРАВЛЕЙ и это – недопустимо. Травля – это не игра. Игра – это когда весело ВСЕМ, и когда ВСЕ играют добровольно.

Описывая ситуацию с точки зрения жертвы, важно не давить на жалость. Ни в коем случае не «представляете, как ему плохо, как он несчастен?». Только так: Как было бы ВАМ в такой ситуации? Что чувствовали бы ВЫ?

Важно проявить сочувствие: да, это всякому тяжело. Мы люди, и нам важно быть вместе.

### *3. Дать однозначную оценку.*

Люди могут быть очень разными, они могут нравиться друг другу больше или меньше, но это не повод травить и грызть друг друга, как пауки в банке. Люди на то и люди, что они способны научиться быть вместе и работать вместе, используя свои различия для общего успеха.

Можно привести примеры, что нам может казаться неправильным в других людях: внешность, национальность, реакции, увлечения и т.д. Привести примеры, как одно и то же качество в разные времена и в разных группах оценивалось по-разному. Конечно, все это получится, только если сам взрослый так искренне считает. Это должна быть проповедь, а не нотация.

#### *4. Обсуждать травлю как проблему группы.*

Когда на людей «наезжают», предъявляя им моральное обвинение, они начинают защищаться. В этот момент их не интересует, правы они или нет, главное – оправдаться. Дети не исключение. Особенно дети – зачинщики травли, потому что очень часто они абсолютно неспособны переносить стыд и вину. Поэтому не надо спорить о фактах, нужно дать понять, что вы знаете, что происходит, что не намерены с этим мириться и обозначить травлю как болезнь ГРУППЫ. Так и сказать: есть болезни, которые поражают не людей, а группы, классы, компании. Вот если человек не моет руки, он может подхватить инфекцию и заболеть. А если группа не следит за чистотой отношений, она тоже может заболеть – насилием. Это очень грустно, это всем вредно и плохо. И давайте-ка вместе срочно лечиться, чтобы у нас был здоровый, дружный коллектив. Это позволит зачинщикам сохранить лицо и даже предоставит им возможность хотя бы попробовать примерить позитивную роль, которая «отвечает за здоровье группы». И, что особенно важно, это снимает противопоставление между жертвами-насильниками-свидетелями. Все в одной лодке, общая проблема, давайте вместе решать.

#### *5. Активизировать моральное чувство и сформулировать выбор.*

Результат не будет прочным, если дети просто прогнутся под формальные требования учителя. Задача – вывести их «стайного азарта» в осознанную позицию, включить моральную оценку происходящего.

Можно предложить детям оценить, каков их вклад в болезнь под названием «травля»;

1 балл – «я никогда в этом не участвую»;

2 балла – «я иногда это делаю, но потом жалею»;

3 балла – «травил, травлю и буду травить, это здорово».

Пусть все одновременно покажут на пальцах – сколько баллов они поставили бы себе? Обычно «три» себе никто не ставит. Ни в коем случае здесь нельзя уличать отдельных детей: «нет, на самом деле ты травишь!» Наоборот, лучше сказать: «Как я рад, у меня от сердца отлегло. Никто из вас не считает, что травить – это хорошо и правильно. Даже те, кто это делал, потом жалели. Это замечательно, значит, нам будет нетрудно вылечить наш класс / группу».

#### *6. Сформулировать позитивные правила жизни в группе и заключить контракт.*

До сих пор речь шла о том, как не надо. Ошибкой было бы остановиться на этом, потому что, запретив детям прежние способы реагировать и вести себя и не дав других, мы провоцируем стресс, растерянность и возвращение к старому. Момент, когда прежняя, «плохая» групповая динамика прервана, раскрутка ее губительной спирали прекращена, самый подходящий, чтобы запустить динамику новую. И это важно делать вместе.

Достаточно просто вместе с детьми сформулировать правила жизни в группе. Например: «У нас никто не выясняет отношения кулаками. У нас не оскорбляют друг друга. У нас не смотрят спокойно, как над кем-то издеваются – это немедленно прекращают». Правила выписываются на большом листе, и все за них голосуют. Еще лучше, чтобы каждый поставил подпись, что обязуется их выполнять. Этот прием называется «заключение контракта», он прекрасно работает в терапев-

тических и тренинговых группах для взрослых, и с детьми тоже вполне эффективен. Если правила кто-то нарушает, ему могут просто молча указать на плакат с его собственной подписью.

#### *7. Поддержка позитивных изменений*

Очень важно чтобы взрослый, который взялся разруливать ситуацию, не бросил группу. Он должен регулярно спрашивать, как дела, что удастся, что трудно, чем помочь.

Суть в том, что группа постоянно наблюдает заинтересованную позицию от авторитетного взрослого и по-прежнему считает победу над травлей своим общим делом.

#### *8. Гармонизировать иерархию.*

Вот теперь пора думать про популярность. Про то, чтобы каждый имел признание в чем-то своем, мог предъявить себя группе, быть полезным и ценным в ней. Праздники, конкурсы, смотры талантов, походы, экспедиции, игры на командообразование.

Признак гармоничной групповой иерархии – отсутствия жестко закрепленных ролей «лидеров» и «массовки», гибкое перетекание ролей: в этой ситуации лидером становится тот, в той – другой. Один лучше всех рисует, другой шутит, третий забивает голы, четвертый придумывает игры. Чем больше разнообразной и осмысленной деятельности, тем здоровее группа.

Значимым моментом в профилактике и выявлении ситуации буллинга является информационно-разъяснительная работа с родителями, поскольку факты негативного состояния ребенка-жертвы часто выявляются в семье. Родителей целесообразно познакомить с маркерами, которые позволят диагностировать факты насилия в отношении несовершеннолетнего, а также с алгоритмом действий в случае травли ребенка в школе. Данный алгоритм, разработанный командой программы ТравлиNet, представлен в Приложении 3.

В приложениях размещены:

- конспект группового занятия с обучающимися по вопросам безопасного поведения в сети Интернет (Приложение 18);
- конспект профилактического занятия для обучающихся по вопросам формирования толерантного отношения к окружающим (Приложение 17).

## Жестокое обращение и насилие в отношении несовершеннолетних: характеристика, признаки, алгоритм действий при выявлении факта насилия

Актуальность профилактики жестокого обращения с детьми связана с тем, что насилие в отношении детей или пренебрежение их основными потребностями оказывают негативное влияние на психическое развитие ребенка, нарушают его социализацию, порождают безнадзорность и правонарушения несовершеннолетних. Наиболее эффективным направлением защиты детей от жестокого обращения являются меры ранней профилактики. В тех же случаях, когда ребенок пострадал от той или иной формы насилия, он нуждается в психологической помощи, поскольку результаты исследований психологов убедительно свидетельствуют о том, что насилие, перенесенное в детском возрасте, неизбежно сопровождается эмоциональными и поведенческими нарушениями. Чем раньше будут выявлены неблагополучные семьи и дети, находящиеся в них, чем эффективнее будет организована профилактическая работа, тем выше будет вероятность предупреждения жестокого обращения с детьми в кровной семье.

*Насилие* – такое физическое или психологическое действие в отношении личности, группы или общества в целом, которое направлено на ограничение всех форм свободы и носит явный или скрытый характер для объекта.

Насилие включает в себя любую форму плохого обращения, допускаемого родителями, опекунами, попечителями, другими членами семьи ребенка, педагогами, представителями органов правопорядка, другими взрослыми.

Таблица 2

### Виды и формы насилия

Вид	Формы проявления
<i>Физическое насилие</i> – это преднамеренное нанесение физических повреждений ребенку, приводящее к нанесению физических повреждений различной степени тяжести	<ul style="list-style-type: none"> <li>– побои</li> <li>– увечья</li> <li>– убийства</li> <li>– ограничения в еде и сне</li> <li>– вовлечение в употребление алкоголя и наркотиков и т.п.</li> </ul>
<i>Сексуальное насилие (или развращение)</i> – вовлечение ребенка с его согласия или без такового в сексуальные действия с взрослыми в целях получения последними удовлетворения или выгоды. Согласие ребенка на сексуальный контакт не дает оснований считать его ненасилиственным, поскольку ребенок не обладает свободой воли и не может предвидеть все негативные для себя последствия.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изнасилование</li> <li>– инцест</li> <li>– сексуальное совращение</li> <li>– демонстрация половых органов</li> <li>– вовлечение в проституцию, порнобизнес и т.п.</li> </ul>
<i>Психологическое (поведенческое, интеллектуальное, эмоциональное) насилие</i> – преднамеренное манипулирование объектом, игнорирование его субъектных характеристик (свободы, достоинства, прав), приводящее к различным деформациям и нарушениям психического (поведенческого, интеллектуального, эмоционального, волевого, коммуникативного, личностного) развития.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– открытое неприятие и постоянная критика ребенка</li> <li>– угрозы в адрес ребенка, проявляющиеся в словесной форме</li> <li>– замечания, высказанные в оскорбительной форме, унижающие достоинство ребенка;</li> <li>– преднамеренная физическая или</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>социальная изоляция ребенка</li> <li>– однократное грубое психическое воздействие, вызывающее у ребенка психическую травму</li> <li>– угрозы, запугивание</li> <li>– оскорбление</li> <li>– унижение</li> <li>– ругань</li> <li>– вмешательство в личную жизнь</li> </ul>
<i>Экономическое насилие</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– запрещение работать или подрабатывать</li> <li>– лишение средств на повседневные нужды</li> <li>– отказ в содержании детей</li> <li>– утаивание доходов</li> <li>– трата семейных денег</li> <li>– самостоятельное принятие большинства финансовых решений</li> </ul>
<i>Пренебрежение нуждами ребенка</i> – отсутствие элементарной заботы о ребенке, в результате чего нарушается его эмоциональное состояние и появляется угроза его здоровью или развитию.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– отсутствие адекватного возрасту и потребностям ребенка питания, одежды, жилья, образования, медицинской помощи</li> <li>– отсутствие должного внимания и заботы, в результате чего ребенок может стать жертвой несчастного случая</li> </ul>

### *Последствия жестокого обращения, насилия*

Любая ситуация насилия, в которой оказывается ребенок (объект ли он или свидетель насилия) носит негативный характер, тормозит или искажает развитие его еще только-только формирующейся личности, является причиной многих психологических и социально-психологических проблем, которые могут сопровождать человека всю жизнь.

Основными последствиями жестокого обращения и насилия являются эмоциональные и поведенческие нарушения, включая девиантное поведение; нарушение социализации ребенка; трудности в создании в создании собственной семьи воспитании детей.

### *Признаки, характерные для различных видов насилия*

Чаще всего дети, которые подвергаются жестокому обращению, ни с кем не делятся своими переживаниями.

Наблюдательный взрослый (учитель, социальный педагог, любой человек из окружения ребенка) по определенным внешним признакам может предположить, что по отношению к ребенку применяется насилие. Следует подчеркнуть, что для этого важно наличие не одного какого-либо признака, а сочетание их – именно это должно привлечь внимание педагога и родителей:

- ребенок плохо развивается – его психическое и физическое развитие не соответствует возрасту;

- ребенок неухожен, неопрятен; он апатичен, часто плачет или, напротив, агрессивен, вызывая себе вред;
- ребенок демонстрирует изменчивое поведение – оно постоянно переходит от спокойного к внезапно возбужденному состоянию и наоборот. Такое поведение часто является причиной плохих контактов ребенка с другими детьми, приводит к его изоляции, отверженности в группе;
- у ребенка могут быть проблемы с обучением в связи с плохой концентрацией внимания, общей несобранностью, усталостью, недосыпанием;
- ребенок проявляет отрицательное отношение к собственному телу, вплоть до причинения себе телесных повреждений;
- ребенок отказывается раздеваться, стремится скрыть синяки;
- для ребенка характерны повторяющиеся жалобы на недомогание – головную боль, боли в животе, внешние воспаления в области мочеполовых органов;
- ребенок явно испытывает враждебность или чувство страха по отношению к отцу (другим знакомым мужчинам) или матери (другим знакомым женщинам);
- ребенок проявляет сильную реакцию испуга или отвращения в связи с физической близостью определенного взрослого;
- ребенок судорожно реагирует на поднятую руку (как бы сжимается, боясь удара);
- ребенок чрезмерно стремится к одобрению, ласке любых взрослых; уходит от конфликтов, споров с другими детьми; гипертрофированно проявляет заботу обо всем и обо всех;
- ребенок демонстрирует несоответствующее возрасту «взрослое» поведение, рационален, интересуется вопросами секса;
- ребенок рассказывает о случаях насилия или сексуальных домогательствах, которые якобы произошли с другими детьми;
- к перечисленным выше признакам также могут добавиться проблемы со сном, боязнь темноты, энурез.

В случаях, если эти признаки насторожили педагога в отношении кого-либо из детей, следует обратить внимание и на его родителей. В беседе о ребенке такие родители:

- настороженны, чрезмерно озабочены, или наоборот, безразличны;
- на жалобы по поводу поведения ребенка реагируют очень бурно, эмоционально, или наоборот, холодно;
- родители часто переводят ребенка из одного учреждения в другое;
- часто меняют участкового врача ребенка.

Педагог может заметить изменения в поведении, психоэмоциональном состоянии ребенка и предположить что с ним, возможно, обращаются жестоко, проявляют различного рода насилие. Внимание педагогов к детям поможет своевременно оказать им необходимую помощь. Каждому взрослому, находящемуся рядом с детьми, важно не оставаться равнодушными к их судьбе и информировать соответствующие службы о фактах жестокого обращения с детьми.

Особенности поведения родителей (законных представителей), позволяющие заподозрить жестокость по отношению к ребенку:

- в беседе – противоречивые, путаные объяснения причин травм у ребенка или отказ дать объяснения;
- позднее обращение за медицинской помощью, иногда инициатива обращения за помощью идет от постороннего лица;
- перекладывание ответственности за травму на самого ребенка;
- неадекватность реакции родителей на тяжесть повреждений: преуменьшение или преувеличение их;
- невнимание к ребенку, неласковое обращение с ним;
- отсутствие обеспокоенности за судьбу ребенка;
- выказывание большой обеспокоенности собственными проблемами, не относящимися к здоровью ребенка;
- рассказы о том, как их самих наказывали в детстве.

Деятельность образовательной организации по предотвращению, выявлению и реагированию на случай жестокого обращения и насилия регламентируется локальными нормативно-правовыми актами и распорядительными документами образовательной организации. Среди них могут быть следующие документы:

- приказ о назначении ответственного за профилактику и предотвращение жестокого обращения, половых преступлений в отношении несовершеннолетних;
- приказ о составе рабочей группы по обеспечению безопасности в образовательной организации, порядок работы группы;
- приказ об утверждении мер, направленных на создание безопасности на выявленных «зонах риска»;
- приказ о внесении изменений в локальные акты образовательной организации (при необходимости);
- положение о подборе кадров на вакантные должности;
- инструкция для работников образовательной организации по вопросам профилактики насилия в отношении обучающихся;
- приказ об утверждении порядка действий персонала при выявлении случая насилия в образовательной организации;
- приказ об утверждении функциональных обязанностей дежурных педагогических и административных работников по профилактике жестокого обращения и насилия в отношении несовершеннолетних;
- приказ об утверждении плана мероприятий ОО по профилактике насилия.

Для планирования мероприятий целесообразно разработать и утвердить дорожную карту по обеспечению мер, направленных на профилактику и предотвращение жестокого обращения, половых преступлений в отношении несовершеннолетних. Образец дорожной карты представлен в Приложении 4.

Дорожная карта включает мероприятия организационного и содержательного характера и определяет порядок действий образовательной организации по обеспечению мер безопасности в отношении обучающихся. Работа начинается с назначения лица, ответственного за профилактику и предотвращение жестокого обращения,

половых преступлений в отношении несовершеннолетних. Далее создается рабочая группа, которая анализирует и выявляет «зоны риска» в образовательной организации и предлагает меры по минимизации рисков и их устранению. Такими зонами риска могут быть:

- конкретные места или помещения образовательной организации и на ее территории (например, подвальные, чердачные помещения, места под лестничными маршами, раздевалки, жилые комнаты и другие помещения), в том числе другие помещения, куда обучающиеся имеют доступ, не оборудованные камерами внутреннего или наружного видеонаблюдения;
- конкретные классы (группы) обучающихся, где присутствуют дети, находящиеся в социально-опасном положении, дети с умственной отсталостью, проявляющие сексуализированное поведение и т.д.

Дорожной картой обозначена необходимость обновления действующих локальных актов (правил внутреннего трудового распорядка работников, правил внутреннего распорядка обучающихся, функциональных обязанностей дежурных административных и педагогических работников), должностных инструкций работников.

Важным аспектом предотвращения жестокого обращения и насилия над детьми является планирование содержания профилактической работы.

Выявление случаев жестокого обращения в отношении несовершеннолетних происходит по-разному, например, работники образовательной организации могут заметить внешние признаки насилия и изменения в поведении ребенка, информация о случае может поступить от жертвы, от других обучающихся, от работников образовательной организации, от родителей, из СМИ и т.д.

Алгоритм действий педагогического коллектива при выявлении фактов жестокого обращения и насилия в отношении несовершеннолетних, представленный в Приложении 5, предполагает принятие следующих мер:

- немедленное вмешательство в целях прекращения насилия, если ситуация происходит «здесь и сейчас», информирование родителей (законных представителей) пострадавшего;
- информирование о случае директора, дежурного администратора, классного руководителя, учредителя образовательной организации, Департамент образования области;
- оказание первой помощи пострадавшему (в случае необходимости);
- разбор случая;
- оказание психолого-педагогической помощи и принятие мер воспитательного характера и дисциплинарного воздействия.

В целях недопущения фактов жестокого обращения в отношении несовершеннолетних со стороны работников образовательной организации руководителю следует уделять особое внимание к кандидатам на трудоустройство. В соответствии с Трудовым кодексом Российской Федерации кандидаты на трудоустройство обязаны предоставить следующие документы:

- справка о наличии (отсутствии) судимости и (или) факта уголовного преследования либо о прекращении уголовного преследования по реабилитирующим основаниям;

– справка о том, является или не является лицо подвергнутым административному наказанию за потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ.

Важным документом является справка врача-психиатра об отсутствии общих медицинских психиатрических противопоказаний для работников учебно-воспитательных учреждений / работников детских и подростковых оздоровительных учреждений, в том числе сезонных / работников детских дошкольных учреждений, домов ребенка, детских домов, школ-интернатов, интернатов при школах (в соответствии с Постановлением Правительства РФ от 28 апреля 1993 года № 377 «О реализации Закона Российской Федерации «О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании»).

Кроме того следует получить рекомендации с предыдущих мест работы кандидата на трудоустройство, изучить его аккаунты в социальных сетях, при проведении предварительного собеседования оценить его внешний вид, ответы на вопросы и провести наблюдение за его поведением в ходе собеседования. Чек-лист порядка приема лиц на работу в образовательную организацию представлен в Приложении 6.

## **Скулшутинг: характеристика явления, наблюдаемые маркеры, направления профилактики**

На сегодняшний день, статистика совершенных преступлений в школьной среде, как в мире, так и в России, говорит об увеличении количества преступлений скулшутинга. Скулшутинг (англ. school shooting – стрельба в школе) – это вооруженное нападение учащегося или стороннего человека на обучающихся внутри учебного заведения.

В основном, скулшутинг совершается нынешними или бывшими учениками учебного заведения, а жертвами становятся ученики и рабочий персонал, при этом вид учебного заведения варьируется от начальной школы до ВУЗов. В последнее время, наблюдается тенденция увеличения случаев насилия в школьной среде, приводящие к гибели учителей или учеников, при этом большинство совершаемых преступлений скулшутинга, имеют свойство копирования, подражания.

Несмотря на то, что в России об этом явлении заговорили совсем недавно, за рубежом случаи стрельбы в школе известны с начала XX века. Еще в 1927 году в США в результате массового расстрела в школе погибли 44 человека, 56 получили тяжелые травмы. С тех пор можно проследить четкую тенденцию: случаи стрельбы в школе получают свое распространение на территории всего мира.

Первый в России громкий случай вооруженного нападения подростка на педагога произошел в 2014 году, когда ученик московской школы застрелил учителя географии и полицейского, прибывшего на место происшествия, а также взял в заложники одноклассников. После этого СМИ стали всё чаще писать о стрельбе в школах, а в 2018 году случилось два инцидента за одну неделю. Сначала в Перми двое подростков ранили холодным оружием 15 человек в школе, затем в Улан-Удэ вооруженный топором школьник нанес травмы учительнице и нескольким ученикам, а также поджег классную комнату. После таких вопиющих случаев в прессе появилось новое определение – «субкультура Колумбайн».

«Колумбайн» – это название школы в США, в которой в 1999 году произошло самое громкое вооруженное нападение учеников на своих одноклассников. Тогда в результате стрельбы погибли 13 человек. Этот случай получил широкий общественный резонанс, а трагические события легли в основу сценария нескольких художественных фильмов – «Класс», «Слон», «Боулинг для Колумбины» и др. К сожалению, у подростков, устроивших тогда стрельбу в школе, появились последователи, которые стали повторять такие страшные поступки.

Синдром Вертера – научное название подражательных убийств и самоубийств. Давно известна закономерность: как только случается громкое, вопиющее, необычное убийство или самоубийство, тут же начинается волна точно таких же – подражательных. Подростки наиболее подвержены влиянию, поэтому часто совершают поступки, аналогичные тем, о которых прочитали в книге или журнале, узнали из Интернета. Именно по этой причине субкультура «Колумбайн» так быстро набрала обороты и получила немалое количество последователей.

Что происходит с детьми, почему они проявляют агрессию, берут в руки оружие и идут расстреливать сверстников и взрослых?

Общество навешивает ярлыки и обвиняет во всем Интернет, социальные сети, компьютерные игры, боевики, забывая о главном. Для того, чтобы человек совершил противоправное действие, направленное против жизни и здоровья себя или окружающих, он должен находиться в особом состоянии, которое обусловлено влиянием внешних и внутренних факторов.

К внешним можно отнести:

- отсутствие внимания родителей к ребенку;
- конфликтную обстановку внутри семьи,
- нарушенную коммуникацию в школе со сверстниками или педагогами, конфликты в образовательной среде;
- буллинг (травля) - агрессивное преследование одного из членов коллектива (особенно коллектива школьников и студентов) со стороны других членов коллектива или его части;
- длительное социальное неблагополучие;
- смерть родственников и друзей;
- доступ подростка к огнестрельному и холодному оружию в доме;
- интерес ребенка к компьютерным играм, в которых присутствуют сцены насилия,
- доступ к сайтам и группам в сети Интернет, пропагандирующим идеологию «скулшутинга».

К внутренним факторам следует отнести:

- депрессивное состояние ребенка;
- внушаемость и ведомость ребенка;
- психические отклонения у ребенка.

При совокупности перечисленных выше факторов СМИ, видеоигры, социальные сети могут явиться своеобразным спусковым крючком в совершении какого-либо страшного поступка. Не стоит забывать о том, что на каждого совершившего правонарушение подростка оказывал влияние целый ряд факторов, и не все они возникли сиюминутно. В большинстве случаев многие факторы оказывали свое влияние пролонгированно, то есть воздействовали на психику ребенка и его поведение на протяжении длительного периода, возможно, и всей жизни.

Среди *условий, характеризующих совершение скулшутинга*, следует отметить:

- совершение преступлений в организациях системы образования;
- отсутствие требований к личности преступника (вне зависимости от пола, возраста, социальных характеристик, в том числе принадлежности к конкретной образовательной организации);
- ранения или убийства являются умышленными, но не имеют корыстных мотивов;
- планирование и организация нападения осуществляются заранее, и чаще всего сводятся к публичным или демонстративным актам;
- направленность умысла преступника на причинение вреда жизни и (или) здоровью неограниченного круга лиц;

– применение в качестве способа совершения преступлений огнестрельного оружия и/или взрывных устройств. Ряд случаев с применением холодного оружия, вполне соответствует общему сценарию нападения на школу с целью массовой бойни, а выбор колюще-режущего оружия вероятно обусловлен недоступностью огнестрельного.

К. Ньюманом предложена *комплексная теория скулшутинга*, состоящая из пяти «необходимых, но недостаточных факторов»:

1. Самоощущение социальной изоляции, восприятие себя изгоем;
2. Наличие психологических расстройств или трудностей (не обязательно психических заболеваний);
3. Распространенность культурных сценариев, в которых насилие является средством решения проблем;
4. Отсутствие системы выявляющей потенциальных школьников склонных к скулшутингу;
5. Доступность оружия.

Согласно подходу, предложенному Дж. Левиным и Э. Мадфисом, ряд факторов действует на потенциального нападающего последовательно. Авторы выделяют *пять стадий*, которые проходит та-кой индивид, накапливая «деформации»:

- хроническая деформация,
- неконтролируемая деформация,
- острое напряжение,
- стадия планирования,
- стадия осуществления.

Хроническая деформация обусловлена глубокими жизненными разочарованиями (например, в отношениях с родителями или одноклассниками) и недостаточностью систем просоциальной поддержки и приводит к социальной изоляции. Эта стадия может длиться в течение нескольких лет. При этом проблемы взаимоотношения с социумом не обязательно видны со стороны. Например, семьи будущих «стрелков» окружающими часто воспринимаются как вполне благополучные. Стадия хронической деформации, в свою очередь, ведет к неконтролируемой деформации, которая возникает при отсутствии корректирующего воздействия социальных отношений. В благополучной ситуации те, кто не нашел поддержку в школе, могут обратиться к семье, к спортивно-му коллективу или к группе сверстников вне школы. Относительно же лиц, слабо включенных в социальные отношения, этот механизм конформизма перестает действовать и, в результате социум теряет над ними контроль. Социальная изоляция и соответствующая потеря социального контроля способствуют возникновению краткосрочного травмирующего события (острая деформация), неважно, реального или воображаемого. Таким событием-катализатором чаще всего является «потеря лица», унижение, например, отвержение со стороны девушки, провал в успеваемости или бойкот сверстников. Стадия острой деформации инициирует стадию планирования, на которой появляются фантазии о массовых убийствах как о «мужском решении» восстановить чувство контроля.

Преступления скулшутинга, представляют собой символический акт совершенный с целью отправить сообщение для более широкой аудитории, чем непосредственные жертвы, в некоторых случаях это включено в сам акт, но также, пре-

ступник оставляет видео или записки, в которых он объясняет свой поступок. В большинстве случаев, финалом скулшутинга является самоубийственный финал – суицид или безрассудная перестрелка с полицией.

Педагогическим работникам необходимо обращать внимание на следующие важные моменты.

#### *1. Внутрисемейные отношения.*

Семейный уклад – базис для любого ребенка. Именно в семье он получает информацию об окружающем мире, развивается. Родители являются первым и главным авторитетом в глазах ребенка, а семейные традиции и правила представляются ребенку самыми правильными. Дети, воспитывающиеся в семьях, где царит недоверие, насилие и жестокость, несут подобный сценарий поведения в общество. Стоит заметить, что в России нападения чаще совершаются с использованием холодного оружия. Это объясняется тем, что в нашей стране огнестрельное оружие не легализовано – нож или топор подростку достать проще, чем пистолет.

#### *2. Проявление подростком агрессии.*

В большинстве случаев за повышенной агрессивностью подростка стоит защитный механизм, который срабатывает, чтобы защититься от окружающего мира. Стоит заметить, что агрессия бывает и пассивной, внутренней, при этом внешне подросток остается спокойным. Практически про всех «школьных стрелков» одноклассники потом говорили: «Он был такой тихий – мы и предположить не могли, что он на такое способен!» Такая пассивная агрессивность может появиться, если подростку не хватает внимания родителей, которые не интересуются его жизнью, увлечениями, проблемами, а также из-за игнорирования его сверстниками. Необходимо отметить, что такие проявления агрессии, как скулшутинг могут носить подражательный характер, а также провоцировать на распространение фейковой информации о возможных нападениях на школы. Важно обратить внимание на то, какие последствия влечет размещение фейковой информации, и какая ответственность предусмотрена Законом за данные действия.

#### *3. Специфика отношений со сверстниками.*

В подростковом возрасте общение со сверстниками приобретает первостепенное значение. В этот период подростки часто меняют друзей, ища «свою компанию» – ту, в которой будут приниматься переживания и установки подростка. Если общения нет или с ним имеются проблемы, то у подростка можно наблюдать появление серьезных психологических проблем. Важно помочь ребенку решить проблему общения со сверстниками, определить причину возникновения разногласий.

#### *4. Психологические травмы.*

Если вспомнить резонансный случай стрельбы в школе «Колумбайн», то можно проследить четкую тенденцию: подростки, расстрелявшие своих одноклассников, являлись жертвами буллинга – травли в школе, которая продолжалась достаточно долгое время. Безусловно, такая ситуация психологического (и физического) насилия не могла не оставить свой отпечаток на психике детей – они были психологически травмированы, и эта травма ежедневно влияла на их психологическое состояние и вызывала некие поведенческие особенности. Травля может быть прямой – когда ребенка бьют, обзывают, дразнят, портят его вещи или отбирают деньги, а

может быть и косвенной – распространение слухов и сплетен, бойкотирование, манипуляция дружбой («Если ты дружишь с ней, мы с тобой не друзья»).

#### 5. Психическое здоровье.

Комплексная психолого-психиатрическая экспертиза подтверждает, что школьные стрелки нередко имеют психиатрические диагнозы. Стоит заметить, что диагноз не является причиной такого страшного поступка, как скулшутинг. К сожалению, многие родители, опасаясь осуждения окружающих, игнорируют рекомендации детских психологов и не обращаются за психиатрической помощью.

Важно обратить внимание, что современным фактором популяризации идей скулшутинга становятся Интернет-сообщества, в рамках которых активно распространяются и идеологически оправдываются идеи «массового убийства». Однако, своевременное выявление ключевых маркеров, направленных на солидаризацию и реализацию идей скулшутинга может предотвратить совершение преступления!

#### *Наблюдаемые маркеры поведения скулшутера*

*Поведенческие маркеры:* изменение поведения подростка – незаметность обучающегося, замкнутость, вспышки агрессии, ярости, открытые угрозы совершения убийства/самоубийства, склонность к насилию (к людям и животным) и др.

*Внешний вид:* изменение стиля одежды – широкие штаны с карманами, белая футболка (с характерными надписями: «Естественный отбор», «Ненависть», «Гнев» и др.), длинный черный плащ, высокие ботинки.

*Увлечения:* появление новых увлечений – оружие, стрельба, изготовление взрывчатых веществ, неонационалистическая идеология (солидаризация с идеями А. Гитлера, А. Брейвика, Б. Таррента) и др., героизация убийц, насильственные фантазии на тему мести.

*Вербальные маркеры:* упоминание в речи подростка следующих маркеров – колумбайнер, колумбайн, скулшутинг, скулшутер, «апрельские мальчики», колумбина, а также упоминание имен ключевых фигур, совершивших акции скулшутинга: Эрик Харрис, Дилан Клиболд, Дилан Руф, Владислав Росляков, Митчелл Джонс, Эндрю Голден, Джеффри Уиз, Сын Чи Хо и др. Оправдание убийц, серийных маньяков, преступников.

*Коммуникативные маркеры:* изменение социальных связей, временная или хроническая социальная изоляция.

#### *Признаки Интернет-сообществ, пропагандирующих идеи скулшутинга*

– Упоминание имен ключевых фигур, совершивших акции скулшутинга: Эрик Харрис, Дилан Клиболд, Дилан Руф, Владислав Росляков, Митчелл Джонс, Эндрю Голден, Джеффри Уиз, Сын Чи Хо и др.

– Романтизация поведения скулшутеров – трансляция библиографических фактов, цитат. Важным фактором является оправдание действия «скулшутеров»!

– Популяризация идеи скулшутинга – через визуальные образы (одежда, атрибутика), мемы, онлайн-сообщества, текстовые ролевые игры, а также специализированные каналы в мессенджерах.

– Мода на оружие – сообщества, пропагандирующие любовь к оружию (зачастую оружие с помощью которого были совершены акции скулшутинга).

– Пропаганда насилия над учителями/преподавателями и обучающимися – демомотиваторы с высмеиванием учителей, челленджи, направленные на депозитивацию образа «учителя» и др.

– Видеоконтент: «Слон», «Класс», «Боулинг для Колумбины», «Апрельские дожди», а также записи реальных акций скулшутеров.

#### *Виртуальная жизнь подростка. Аккаунт в социальных сетях*

– Название аккаунта: использование имен организаторов скулшутинга. Аватарка как элемент солидаризации – изображение фотографий скулшутеров (как реальных, так и в формате комиксов).

– Сообщества: популяризирующие огнестрельное оружие и рецепты приготовления взрывчатых веществ; солидаризирующиеся с идеологией неонационализма, расизма (с идеями А. Гитлера, А. Брейвика, Б. Таррента); содержащие библиографические данные о лицах, совершивших скулшутинг или другие массовые убийства.

– Статусы: цитаты А. Гитлера, А. Брейвика, Б. Таррента, Э. Харриса, Д. Клиболда, Д. Руфа, а также прямые и косвенные угрозы совершения скулшутинга.

– Видеоматериалы: видеосюжеты реальных сцен скулшутинга; фильмы, популяризирующие скулшутинг – «Слон», «Боулинг для Колумбины», «Класс».

– Виртуальные увлечения: участие в форумных играх (проигрывание сцен подготовки к скулшутингу, в том числе по мотивам «колумбайна»); рисование «героев» скулшутинга.

#### *Алгоритм действий в случае выявления признаков потенциального «скулшутера»*

1. Поставить в известность школьного психолога, а также администрацию образовательной организации.

2. Оценить степень риска выраженности угроз:

- интерес к теме скулшутинга;
- солидаризация с идеями скулшутинга;
- подготовка к совершению скулшутинга.

В зависимости от этого выбрать алгоритм работы:

- 1) наблюдение;
- 2) срочное оповещение социальных служб (организации, оказывающие экстренную психологическую, психиатрическую помощь);
- 3) срочное оповещение правоохранительных органов.

Если помощь психолога нужна срочно, необходимо позвонить по телефону: 8-800-2000-122 (круглосуточно, анонимно, бесплатно), либо обратиться в сообщество в социальной сети «ВКонтакте» «Цифровой Психолог» - [https://vk.com/hotline\\_help\\_me](https://vk.com/hotline_help_me).

#### *Профилактика скулшутинга в образовательной организации*

Активно ведется обсуждение возможностей профилактики стрельбы в учреждениях образования с помощью заградительных барьеров и охранного персонала. При этом отмечается, что охранники обычно не готовы к нападению, да и силами охраны школы предотвратить подобные нападения практически невозможно. Един-

ственным вариантом, который мог бы реально стать препятствием для нападения, является тотальный досмотр и допуск в образовательные организации по аналогии с аэропортами, что в условиях школ является нерациональным и фактически нереализуемым. Таким образом, действующая профилактическая работа должна быть направлена не на имитацию охраны, а на психологическую и социальную работу с обучающимися, которая позволит обнаружить возможность совершения насильственных действий и оказать своевременную помощь подростку.

Профилактическая работа образовательной организации предполагает охват всех участников образовательных отношений и может включать ряд направлений:

*1. Выявление обучающихся, испытывающих трудности коммуникации со сверстниками и взрослыми, проблемы социальной адаптации и реализация индивидуальных программ адресной помощи данной категории детей*

Среди организационных причин нежелательного поведения подростков можно выделить преимущественную направленность администрации и педагогических работников на академические занятия, а не на удовлетворение и распознавание социальных и эмоциональных потребностей обучающихся. Индивидуальная работа с обучающимися в школе часто направлена в основном на недисциплинированных и отстающих учеников, а сравнительно тихие подростки со средней академической успеваемостью остаются без внимания, но ведь как раз они и затевают стрельбу в образовательных организациях. Социальные педагоги и психологи должны помочь разочарованным в себе и в обществе подросткам найти место в социуме, поскольку многие из таких ребят считают, что они его не имеют.

Большое значение здесь имеет наблюдение за обучающимися, выявление детей, вызывающих подозрения. По возможности рекомендуется провести с этими детьми доверительную беседу об их самочувствии, о способах преодоления трудностей; направить к педагогу-психологу, проинформировать о Детском телефоне доверия с единым общероссийским номером 8-800-2000-122.

Реализация программ адресной помощи предполагает комплексное сопровождение случая специалистами психолого-педагогического профиля, классным руководителем, педагогами, привлеченными специалистами. Зоны ответственности и функционал каждого субъекта сопровождения определяется решением психолого-педагогического консилиума образовательной организации.

*2. Информирование педагогов и родителей (законных представителей) обучающихся о явлении скулуштинга*

Родители (законные представители) обучающихся и педагогические работники образовательной организации должны знать признаки экстремистского риска (Приложение 7), понимать значимость обращения за помощью квалифицированных специалистов (психолога, психиатра, психотерапевта). Алгоритм беседы педагога с родителями (законными представителями) в случае проявления подростком рискованного поведения представлен в Приложении 8.

Важно обратить внимание родителей и педагогов, на какие моменты стоит обращать внимание при анализе аккаунтов подростков в социальных сетях. Личных страниц у ребенка может быть несколько: одна, например, предназначена для общения с близкими людьми, а другая – с содержанием негативного контента.

Педагогов необходимо проинформировать о необходимости оперативно сообщать о рискованном поведении ученика случае выявления совокупности факторов риска в поведении обучающегося необходимо поставить в известность администрацию образовательной организации и родителей (законных представителей) подростка.

*3. Организация мероприятий для обучающихся в рамках первичной позитивной профилактики, направленных на:*

- сплочение коллектива обучающихся,
- формирование командообразования,
- формирование просоциальных ценностей и установок,
- развитие волонтерского движения,
- выстраивание позитивной временной перспективы,
- формирование навыков конструктивного общения и бесконфликтного взаимодействия;
- формирование толерантного отношения к окружающим,
- формирование стрессоустойчивости и т.п.

*4. Оперативное реагирование педагогов в случае высокого интереса обучающихся к теме скулшутинга*

В случае активного обсуждения детьми ситуации скулшутинга педагогу необходимо принять участие в беседе с детьми, обращая внимание на следующие моменты:

- важно выяснить мнение обучающихся о скулшутерах;
- спокойно возражать идеализации скулшутеров, если она есть;
- постараться удержать форму диалога, а не назидания (это важно для установления доверительных отношений, чтобы подростки, если что-то заметят, могли рассказать);
- уделять меньше внимания личности преступника, его девиантным мотивам и описанию техники нападения;
- помнить о том, что каждое произошедшее событие со школьной стрельбой увеличивает вероятность повторения посредством «заражения»;
- нужно сообщать больше о последствиях преступления;
- разъяснять необходимость внимательного и чуткого отношения к сверстникам, информирование о возможных тревожных признаках в их поведении с целью оказания необходимой помощи и предотвращения фактов негативного поведения.

*5. Обучение детей и подростков правилам поведения в случае возникновения чрезвычайной ситуации*

Эффект от подобных занятий с детьми будет выше, если педагогами и специалистами психолого-педагогического профиля будут применяться активные формы обучения. Памятка для обучающихся о правилах поведения в чрезвычайной ситуации размещена в Приложении 9.

## Самоповреждающее поведение: характеристика, признаки направления профилактики

Самоповреждающее поведение является одним из достаточно распространенных видов аутодеструктивного поведения среди подростков. В современном понимании под самоповреждающим поведением подразумевают намеренные самоповреждения, не имеющие суицидальной направленности: порезы, ожоги, удары, царапины и др.

При оценке самоповреждающего поведения подростков необходимо учитывать частоту самоповреждений (не менее 5 раз за последний год), а также наличие психологических целей и причин, связанных с намерениями совершить самоповреждения. В качестве таких целей определены:

- 1) получение облегчения от негативных чувств или мыслей;
- 2) решение межличностных трудностей;
- 3) вызывание у себя положительных эмоций.

Причины несуйцидальных самоповреждений связываются с межличностными трудностями, негативными чувствами и мыслями, а также с устойчивостью мыслей о самоповреждении.

Несмотря на социальные запреты, самоповреждающее поведение нередко встречается среди подростков, использующих самоповреждения, как правило, с целью регуляции эмоций. С одной стороны, условная эффективность подобного поведения, подкрепляемая вторичными выгодами (например, получение большего внимания со стороны окружающих или повышение самопринятия и самоуважения), может усиливать подобное поведение. С другой стороны, несуйцидальные самоповреждения могут скрываться от других людей как нечто постыдное. В этом случае самоповреждения усиливают стыд и вину, подкрепляя ощущение ущербности, психической и социальной неполноценности.

Подростковый возраст как кризисный период развития сам по себе является фактором риска самоповреждающего поведения. Нередко противоречивые, аффективно заряженные, формирующиеся представления подростка о себе, своей личности, могут достичь такой интенсивности и конфликтности, что приводят подростка к «отрицанию себя». В этот период становления идентичности подростки склонны оценивать себя негативно, как способных вызвать к себе со стороны окружающих исключительно презрение и отвращение. И здесь самоповреждения становятся своего рода «заслуженным» наказанием самого себя.

### *Признаки самоповреждающего поведения*

1. На теле ребёнка присутствуют следы порезов, синяков, ожогов, шрамов непонятного происхождения, могут быть обнаружены области без волос на коже головы, наличие которых подросток не может объяснить, или находит постоянно повторяющиеся банальные объяснения. Необходимо обратить внимание на повреждения на таких частях тела, где сложно пораниться случайно – запястья, бедра, живот.

2. Подросток постоянно скрывает руки и ноги под одеждой с длинными рукавами и штанинами даже в жаркую погоду, украшениями (например, браслетами). Часто под ними прячутся шрамы.

3. Наблюдается самоизоляция, обособление от других. Ребенок начинает много времени проводить в одиночестве в ванной или у себя в комнате, при этом отчаянно старается не пускать туда родителей и очень злится, если те продолжают настаивать.

4. Ребенок начинает проводить онлайн больше времени, чем обычно. В Интернете есть сообщества «по интересам», в которых объединяются подростки, склонные к причинению себе вреда. Там они получают ощущение поддержки и принадлежности к группе, очень важное для подростков.

5. Необходимо обратить внимание на одежду, постельное белье ребёнка и его полотенца, на которых иногда можно заметить пятна крови. Также может привлечь внимание внезапное желание подростка стирать всю свою одежду и белье исключительно самостоятельно.

6. Ребенок отказывается принимать участие в различных видах спортивных активностей. Поскольку на теле есть следы и шрамы, дети с самоповреждениями стараются всеми возможными способами избегать школьных занятий физкультурой или плаванием. Кроме того, им совсем не хочется прилюдно переодеваться.

7. Из дома начинают исчезать предметы, которыми можно причинить себе вред или же устранить последствия самоповреждения: бритвенные лезвия, ножи, пластыри и бинты. Какие-то из этих предметов могут найтись в школьном рюкзаке или в комнате ребенка.

8. У ребенка часто наблюдается плохое настроение, склонность к слезам, нежелание делать что-либо, отказ от еды, или, напротив, переедание.

9. У подростка проявляются резкие изменения настроения, повышение депрессивности, тревоги или агрессивности.

10. Ребенок занимает оборонительную позицию, когда поднимается тема самоповреждения.

Несуицидальные самоповреждения не следует отождествлять с суицидальным поведением – они различаются как по мотивации, так и по способам осуществления.

Таблица 3.

*Общая характеристика самоповреждающего и суицидального поведения*

Общая характеристика	Основные проявления	Основные мотивы
Несуицидальное самоповреждающее поведение		
Намеренное физическое повреждение кожных покровов	Самопорезы, самоожоги, проколы кожи, удары по собственному телу и др.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Восстановить контроль над эмоциями;</li> <li>– расслабиться;</li> <li>– наказать себя;</li> <li>– преодолеть эмоциональную боль</li> </ul>
Суицидальное поведение		

Поведение, направленное на прекращение жизни	Суицидальные мысли, намерения и действия	Избавиться от эмоциональной боли и чувства ненужности (переживание ситуации как безвыходной, безнадежной)
--	--	---

*Рекомендации педагогу, заметившему самоповреждение обучающегося*

1. Поговорить с ребенком и дать ему почувствовать себя принятым (можно принимать другого, не принимая его поведения).
2. Выслушать его.
3. Предложить помощь в поиске нужного специалиста.
4. Направить его к педагогу-психологу.
5. Записать его на занятия в кружок или клуб по интересам, или дать ему задание, требующее взаимодействия с другими (ученики, повреждающие себя, могут жаловаться на одиночество).

*Не следует:*

1. Осуждать ученика и проявлять сильные негативные эмоции в его адрес.
2. Наказывать его за самоповреждения.
3. Обсуждать его проблему в классе и при других учениках.
4. Давать ложные обещания — например, что вы никому не скажете о его проблеме.
5. Вступить в сделку с учеником, чтобы прекратить самоповреждения.

Организация эффективной профилактики самоповреждающего поведения среди подростков должна учитывать проблемы, которые связаны с выявлением фактов самоповреждения в подростковой среде. Подростки чаще обращаются за помощью к сверстникам и онлайн-друзьям, чем к взрослым и профильным специалистам.

Разрабатывая меры профилактики самоповреждающего поведения для образовательной организации, необходимо учитывать следующее.

Во-первых, важно конкретизировать целевую группу, в которой будут проводиться профилактические мероприятия: это может быть обучающиеся среднего звена, либо подростки группы риска, либо обучающиеся, находящиеся в стрессовых ситуациях.

Во-вторых, следует учитывать, каким образом будет осуществляться профилактическая работа, т.е. определить уровень и характер вмешательства: индивидуальная работа, работа с классом или группой, взаимодействие с педагогами или семьей. Нередко наиболее эффективным оказывается сочетание мероприятий, ориентированных на разные уровни профилактического воздействия.

Таблица 4.

*Содержание превентивной работы в соответствии с уровнем профилактики*

Уровень профилактики	Содержание работы, направленной на профилактику самоповреждающего поведения
Первичная	Цель первичной профилактики – предотвращение самоповреждающего пове-

профилактика	<p>дения подростков.</p> <p>К мероприятиям первичной профилактики относятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– мероприятия, направленные на улучшение социальной среды подростков, оказание психологической помощи подросткам в решении межличностных проблем, обучение способам снятия психоэмоционального напряжения, повышение целостности и чувства собственной значимости у подростков;</li> <li>– оформление и распространение листовок и буклетов, связанных с проблематикой самоповреждения;</li> <li>– мероприятия для родителей подростков, где они не только получают информацию о самоповреждающем поведении, специалистах и центрах оказания психологической помощи, но и проходят тренинг по оказанию первичной психологической поддержки своему ребенку;</li> <li>– организация служб поддержки подростков в кризисной ситуации в образовательных организациях и реализация образовательных программ для обучающихся;</li> <li>– информирование обучающихся, их родителей (законных представителей) о службах помощи, включая ресурсы образовательных, медицинских и иных организаций конкретного населенного пункта, муниципального образования, региона, ресурсы детского телефона доверия с единым общероссийским номером 8-800-2000-122, ресурсы служб оказания психолого-педагогической, методической и консультативной помощи гражданам, имеющим детей <a href="https://www.podderjkasemei35.ru/">https://www.podderjkasemei35.ru/</a></li> </ul>
Вторичная профилактика	<p>Цель вторичной профилактики – развитие психологически поддерживающей среды, инициирование мотивации на отказ от самоповреждений.</p> <p>К мероприятиям вторичной профилактики самоповреждающего поведения можно отнести:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– работу с группами риска (например, с жертвами жестокого обращения и насилия; с подростками из неблагополучных семей);</li> <li>– обучение родителей, педагогов, специалистов психолого-педагогического профиля, работающих в образовательном учреждении, приемам выявления самоповреждения и взаимодействия с подростком, наносящим самоповреждения. Примером работы с педагогами в рамках профилактики самоповреждающего поведения может служить специальная программа, при реализации которой педагогов обучают тому, как можно обнаружить случаи самоповреждения у обучающихся и каким образом можно представить информацию в классе или группе о помощи сверстникам с самоповреждающим поведением;</li> <li>– оказание поддерживающей помощи со стороны специалистов психолого-педагогического профиля в случае наличия в прошлом фактов госпитализации подростка в связи с самоповреждениями.</li> </ul>
Третичная профилактика	<p>Цель третичной профилактики – снижение ущерба от самоповреждений, а также снижение интенсивности и тяжести самоповреждающего поведения у подростков, которые регулярно наносят себе самоповреждения.</p> <p>Как правило, эти подростки находятся под медицинским наблюдением (в клинике или амбулаторно). На этом уровне профилактики основная роль должна быть отведена разным формам профессиональной психологической помощи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– психотерапии и психологическому консультированию, направленным на</li> </ul>

	<p>развитие навыков эмоциональной регуляции, совладания с негативными эмоциями;</p> <p>– индивидуальным и групповым формам психологической помощи, направленным на работу с эмоциями.</p>
--	---

В профилактике самоповреждающего поведения в рамках комплексного подхода используются многообразные психологические, социальные, педагогические и медицинские методы, которые можно обобщить в три большие *группы*:

1) методы, направленные на *информирование* о проблеме:

- как предотвратить самоповреждение;
- как помочь тому, кто наносит себе повреждения;
- как снизить риски осложнений после самоповреждения;

2) методы, направленные на *развитие*:

- навыков саморегуляции,
- эмпатии,
- эмоционального интеллекта,
- навыков взаимодействия с другими людьми, включая работу с семьей и педагогами;

3) методы, направленные на *поддержку*:

- организация поддерживающих социальных групп, групп взаимопомощи,
- обеспечение доступа к профессиональной психологической и при необходимости медицинской помощи и др.

Выбор методов зависит от уровня профилактической работы и от специфических задач профилактики: в одних случаях – это развитие более принимающей и поддерживающей среды, тогда как в других – повышение уровня информированности родителей и педагогов. Для повышения эффективности профилактического воздействия необходимо использовать и методы, направленные на информирование, и те методы, которые обеспечивают развитие и поддержку.

Эффективность мер профилактики самоповреждающего поведения среди подростков зависит от следующих важных моментов:

- предусмотрены ли мероприятия, направленные на формирование у подростков навыков совладания со стрессом и эффективных приемов регуляции эмоций;
- способствуют ли меры профилактики усилению поддержки, которую подростки могут получить со стороны других людей,
- способствуют ли они сплочению участников мероприятий;
- достаточно ли времени отведено на реализацию профилактических мероприятий, чтобы можно было провести все запланированные вмешательства и оценить их эффективность.

*Этапы профилактики самоповреждающего поведения в подростковой среде* включают в себя следующие шаги.

1. Выделение факторов риска самоповреждающего поведения и определение тех из них, на которые будет направлена профилактическая работа.

На формирование аутодеструктивного поведения подростков оказывают влияние самые разнообразные факторы. К общим психосоциальным факторам риска относятся:

- семейное неблагополучие, социализация в девиантном окружении. Неблагоприятная семейная ситуация и развитие в асоциальной и антисоциальной среде, а также случаи аутодеструктивного поведения в семье и ближайшем окружении приводят к раннему возникновению действий аутодеструктивной направленности у детей и подростков;

- наличие психических расстройств в семье, что служит общим фактором дестабилизации семейной системы и хронических искажений семейных коммуникаций;

- психотравмирующий опыт, связанный с насилием, является одной из наиболее сильных предпосылок к формированию различных моделей аутодеструкции у подростков;

- внутриличностные проблемы: слабость самоконтроля и рефлексии, трудности понимания эмоций и управления ими, конформность, склонность к зависимому поведению, импульсивность, избегающий тип поведения, использование неадаптивных стратегий совладания с трудными ситуациями;

- межличностные проблемы: узкий круг социальных контактов и отсутствие социальной поддержки, проблемы в установлении дружеских доверительных отношений, недоверие, избегание сближения или стремление к доминированию и эксплуатации в отношениях с другими людьми, социальная изоляция, одиночество, отчужденность.

Кроме того, можно выделить факторы, наиболее характерные для подросткового возраста: негативное отношение к телу, ориентация на идеалы красоты и успешности, транслируемые социальными медиа, школьный буллинг и кибербуллинг и насилие, которому подвергался и/или подвергается подросток в семье.

2. Выделение групп риска самоповреждающего поведения. Особенно важно это для групп, в которых встречаются пересечения факторов риска или действуют самые неблагоприятные факторы.

3. Определение направлений работы с социальным окружением подростка (родители (законные представители), педагоги и т.д.).

4. Выбор методов и разработка конкретных стратегий профилактической работы для целевой группы с учетом уровня профилактики.

В зависимости от целевой группы программа профилактики может предоставить подросткам возможность развития социальных навыков, которые важны для реализации здоровых и безопасных решений. С другой стороны, фокус на группы риска может нацелить профилактические интервенции на разработку конкретных мероприятий, помогающих подросткам с самоповреждениями противостоять собственным аутодеструктивным импульсам. Стратегии для этих подростков могут включать в себя обучение навыкам совладания, уверенности в себе, решению проблем, идентификации чувств, вербальному выражению эмоций, позитивному развитию отношений и контролю над импульсами.

В Приложениях 10 представлены рекомендации родителям, подозревающим самоповреждающее поведение у ребенка. В Приложении 11 размещены рекомендации родителям по оказанию помощи подростку с самоповреждениями.

## **Суицидальное поведение: характеристика, направления профилактики, алгоритм действий в ситуации суицида или риска суицида обучающегося**

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения суицид представляет собой преднамеренные действия человека в отношении себя самого, приводящие к гибели.

Суицидальным поведением называются любые внутренние и внешние формы психических актов, направляемые представлениями о лишении себя жизни. При диагностике суицидальных проявлений у подростка педагогу-психологу необходимо учитывать внутренние и внешние их проявления. Внутренние формы суицидального поведения - это суицидальные мысли, представления, переживания, а также суицидальные тенденции, которые подразделяются на замыслы и намерения. Внешние формы суицидального поведения включают в себя суицидальные попытки и завершённые суициды.

Риску суицида подвержены дети и подростки с определенными психологическими особенностями:

- эмоционально чувствительные, ранимые;
- настойчивые в трудных ситуациях и одновременно неспособные к компромиссам;
- негибкие в общении (их способы взаимодействия с окружающими достаточно однотипны и прямолинейны);
- склонные к импульсивным, эмоциональным, необдуманым поступкам;
- склонные к сосредоточенности на эмоциональной проблеме и к формированию сверхзначимого отношения;
- пессимистичные;
- замкнутые, имеющие ограниченный круг общения.

При организации деятельности, направленной на предупреждение суицида среди несовершеннолетних, учитывать факторы риска формирования суицидального поведения у детей и подростков: биологические, психологические, социально-средовые.

К числу биологических факторов относятся устанавливаемые медицинскими работниками дисфункции и клинические факторы, злоупотребление психоактивными веществами, хронические соматические заболевания (особенно с ограничением повседневного функционирования и хроническим болевым синдромом); попытки самоубийства в последние полгода и иные.

В ряду психологических факторов формирования суицидального поведения у детей и подростков выделяются: неблагоприятная семейная обстановка, отсутствие психологической безопасности образовательной среды (академическая неуспешность обучающегося, повышенная напряженность в экзаменационный период, буллинг); индивидуальные психологические особенности, проблемы с правоохранительными органами; подражание своим сверстникам и кумирам, совершившим суицид, и иные.

К социально-средовым факторам относятся в том числе определенные социальные характеристики региона, чрезвычайные происшествия и стрессовые собы-

тия, акции деструктивного характера, включая организованные в сети Интернет. Риск самоубийств повышают вынужденная миграция, факты дискриминации социальных групп (лица, освободившиеся из заключения или содержащиеся под стражей, и члены их семей; лица, которые идентифицируют себя с представителями нетрадиционной сексуальной ориентации; беженцы, мигранты).

Вместе с тем необходимо учитывать так называемые антисуицидальные факторы. Факторами, обеспечивающими защиту от суицидального поведения для подростка, могут служить следующие:

- семейный фактор: хорошие, сердечные отношения, поддержка со стороны родных;
- личностные факторы: развитые социальные навыки, уверенность в себе, умение обращаться за помощью к окружающим при возникновении трудностей, открытость к мнению и опыту других людей, к получению новых знаний; наличие религиозно-философских убеждений, осуждающих суицид;
- социально-демографические факторы: социальная интеграция (включенность в общественную жизнь), хорошие отношения в школе с учителями и одноклассниками.

Также к защитным факторам относятся:

- нежелание вызывать отрицательные переживания родителей, друзей;
- боязнь физических страданий (опасения остаться инвалидом);
- страх выглядеть непривлекательно, отталкивающе после смерти;
- выраженное чувство долга, обязательность;
- наличие актуальных жизненных ценностей, целей, любовь к жизни;
- наличие нереализованных планов (жизненных, творческих, семейных);
- надежда на то, что кто-то знает выход из ситуации и сможет помочь;
- страх смерти;
- представление о греховности и о позорности суицида (в том числе религиозные убеждения).

За суицидальными действиями всегда стоят определенные чувства:

- изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой не интересуется);
- беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать свою жизнь, все зависит не от тебя),
- безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

Таблица 5

*Признаки суицидального поведения*

Физиологические признаки	<ul style="list-style-type: none"> <li>– отсутствие аппетита или, наоборот, ненормально повышенный аппетит</li> <li>– признаки вечной усталости, упадок сил, апатия</li> <li>– общая двигательная заторможенность или бездеятельность, адинамия (все время лежит на диване)</li> <li>– расширение зрачков</li> </ul>
--------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– сухость во рту («симптомы сухого языка»)</li> <li>– тахикардия</li> <li>– повышенное артериальное давление</li> <li>– ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха</li> <li>– ощущение комка в горле</li> <li>– головные боли</li> <li>– бессонница или повышенная сонливость</li> <li>– чувство физической тяжести, душевной боли в груди</li> <li>– двигательное возбуждение</li> </ul>
Поведенческие признаки	<ul style="list-style-type: none"> <li>– склонность к неоправданно рискованным поступкам</li> <li>– проявление агрессивного поведения</li> <li>– активная предварительная подготовка к суициду, собирание информации о способах самоубийства</li> <li>– отдаление от семьи и друзей</li> <li>– потеря интерес к окружающему, человек плохо реагирует на внешние раздражители</li> <li>– поглощенность мыслями о смерти</li> <li>– приведение в порядок дел</li> <li>– примирение с врагами</li> <li>– раздаривание вещей, имеющих личную ценность</li> </ul>
Вербальные признаки	<ul style="list-style-type: none"> <li>– тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость ответов, отсутствие ответов</li> <li>– ускоренная экспрессивная речь, патетические интонации, причитания</li> <li>– разговоры о суициде как о легкой смерти, частые разговоры о загробной жизни</li> <li>– прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится!»</li> <li>– шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»)</li> <li>– уверения в беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.)</li> <li>– прощания</li> <li>– самообвинения («Я ничтожество! Ничего из себя не представляю», «Я гениальное ничтожество. Если, как говорит один хороший человек, самоубийство – это <u>естественный отбор</u>, то почему же я не убьюсь, наконец?») и т.п.)</li> <li>– сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.)</li> </ul>
Эмоциональные признаки	<ul style="list-style-type: none"> <li>– скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость, злобность, раздражительность, ворчливость</li> <li>– депрессивное состояние</li> <li>– тоска как постоянный фон настроения, взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности, углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг</li> <li>– вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим, ранее не характерные для ребенка</li> <li>– чувство тревоги</li> <li>– частая и резкая смена настроения</li> </ul>

*Мишени профилактики в работе с подростками с суицидальным поведением:*

- обучение навыкам совладания со стрессом;
- обучение навыкам саморегуляции;
- выявление и профилактика депрессивных состояний;
- устранение дисгармоничности в семейных отношениях.

Образовательные организации являются наиболее эффективными площадками для проведения профилактических мероприятий, так как педагоги и классные руководители как лица, имеющие наиболее частый и тесный контакт с обучающимися, обладают уникальным ресурсом для решения отдельных задач первичной профилактики суицидального поведения детей и подростков.

Таблица 6

*Содержание превентивной работы, направленной на профилактику суицидального поведения несовершеннолетних в соответствии с уровнем профилактики*

Уровень профилактики	Содержание работы, направленной на профилактику суицидального поведения
Первичная профилактика	<p>Цель первичной профилактики – минимизация возможного риска возникновения суицидальных намерений в будущем у психологически благополучных субъектов.</p> <p>Превентивные меры включают:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– информационно-просветительская работа с субъектами образовательной среды, осуществляется педагогами-психологами, социальными педагогами общеобразовательных организаций, классными руководителями, кураторами групп;</li><li>– диагностика суицидального поведения обучающихся осуществляется педагогами-психологами или привлеченными специалистами;</li><li>– создание и поддержание благоприятного психологического климата в образовательной организации, осуществляется педагогами-психологами, классными руководителями и педагогами;</li><li>– проведение разъяснительной работы с обучающимися и их родителями (законными представителями) о возможности обращения за психологической и иной помощью к профильным специалистам в случае необходимости;</li><li>– создание условий для всестороннего развития детей и подростков, раскрытия их личностного, творческого, организационного потенциала;</li><li>– формирование у них позитивных конструктивных жизненных установок, навыков совладания со стрессом, здорового и ответственного поведения;</li><li>– использование разнообразных форм работы, направленных как на сплочение детских коллективов (развитие навыков конструктивной коммуникации, эмоционального интеллекта), так и на формирование личностных качеств несовершеннолетних, связанных со способностью брать на себя ответственность, готовностью к сознательному выбору социальных ориентиров и организации в соответствии с ними своей деятельности, рефлексивности, чувства социальной уверенности (настрой на достижения, оптимистичное восприятие событий, отношение к себе как к хозяину собственной жизни, ощущение возможности самому влиять на свою жизнь);</li><li>– стимулирование ученического самоуправления, вовлечение несовершеннолетних в социально значимую, волонтерскую деятельность;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проведение недель и декад психологии, психологических игр и марафонов, недели и месячники здоровья;</li> <li>– информирование обучающихся, их родителей (законных представителей) о службах помощи, включая ресурсы образовательных, медицинских и иных организаций конкретного населенного пункта, муниципального образования, региона, ресурсы детского телефона доверия с единым общероссийским номером 8-800-2000-122, ресурсы служб оказания психолого-педагогической, методической и консультативной помощи гражданам, имеющим детей <a href="https://www.podderjkasemei35.ru/">https://www.podderjkasemei35.ru/</a></li> </ul>
<p style="text-align: center;">Вторичная профилактика</p>	<p>Цель вторичной профилактики – помочь человеку с выявленными суицидальными намерениями найти выход из сложившейся ситуации и стабилизировать его психологическое состояние.</p> <p>В рамках вторичной профилактики суицидального поведения в образовательной организации реализуются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– психологическая помощь и сопровождение обучающихся группы риска по суицидальному поведению. Проводятся антикризисные мероприятия по результатам диагностики, включающие направление к профильным специалистам, индивидуальное и групповое (в составе семьи) консультирование, групповую работу с классом или группой, осуществляемую педагогами-психологами, к которой при необходимости привлекаются социальные педагоги, классные руководители, кураторы групп. Для оказания методической помощи, супервизии по работе с группой риска привлекаются специалисты профильных организаций (например, региональных центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи);</li> <li>– проведение разъяснительной работы с обучающимися и их родителями (законными представителями) о необходимости индивидуального обращения за психологической помощью к специалистам профильных организаций систем образования, здравоохранения и социальной защиты населения;</li> <li>– экстренная помощь при попытке суицида/суицидальных намерениях. Оказывается кризисная психологическая помощь при попытке суицида на территории образовательной организации до прибытия оперативных служб. Помощь оказывают специалисты психологической службы образовательной организации, при необходимости привлекаются классный руководитель или куратор группы и другие специалисты. Обязателен незамедлительный вызов специализированных экстренных служб.</li> </ul>
<p style="text-align: center;">Третичная профилактика</p>	<p>Цель третичной профилактики – помощь людям, уцелевшим после самоубийства, и их окружению; социально-психологическое сопровождение близких суицидента, предотвращение подражательных суицидов</p> <p>В рамках третичной профилактики суицидального поведения в образовательной организации реализуется медико-психологическая реабилитация в период постсуицида. Разрабатывается и реализовывается адресная программа психолого-педагогического сопровождения, адаптации и социализации обучающегося (в составе семьи), совершившего суицидальную попытку, членов его семьи и ближайшего окружения. Реализуется психологическое сопровождение членов семьи и ближайшего окружения после заверченного суицида, работа осуществляется преимущественно специалистами профильных психологических служб совместно со специалистами психологической службы образовательной организации. Дополнительно следует мотивировать семью на индивидуальное обращение за медико-психологической помощью к специалистам профильных организаций систем здравоохранения и социальной защиты населения.</p>

В случае выявления факта суицидального поведения несовершеннолетнего образовательная организация принимает меры в соответствии с пунктом 2.7. регламента межведомственного взаимодействия в случаях незавершенного и завершенного суицида несовершеннолетнего, совершения несовершеннолетним самоповреждающих действий, утвержденным постановлением областной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав от 09 апреля 2021 года №3 (выдержка из Регламента представлена в Приложении 12).

*Рекомендации педагогическим работникам образовательной организации в случае выявления факта суицидального поведения несовершеннолетнего*

1. Не паниковать и не вызывать панику у окружающих, не нагнетать обстановку.

2. В случае наличия угрозы жизни и здоровью ребенка вызвать бригаду скорой помощи.

3. В случае получения информации о планируемой или предпринятой попытке суицида поведения поставить в известность о выявленном факте родителей ребенка, разъяснить необходимость срочного обращения за психиатрической помощью.

4. В случае игнорирования родителями полученной информации сообщить о данном факте в отдел организации деятельности участковых уполномоченных полиции и подразделений по делам несовершеннолетних по Вологодской области по телефону: (8172) 79-47-23.

5. В случае если в школе есть психолог, он незамедлительно оказывает ребенку экстренную психологическую помощь. Если психолога нет, то классный руководитель, куратор группы или другой значимый для ребенка взрослый проводит с обучающимся беседу, в которой:

- рассказывает о том, что обеспокоен изменениями в поведении ребенка, спрашивает, что с ним случилось, и предлагает свою помощь;

- больше слушает ребенка, чем говорит,

- предлагает возможные пути выхода из сложившейся ситуации: обращение на единый телефон доверия 8-800-2000-122, обратиться к психологу другого учреждения;

- оказывает помощь в поиске ресурсов для выхода из ситуации (общение с друзьями, хобби и др.);

- выявляет круг лиц (группу риска) из ближайшего окружения несовершеннолетнего в целях проведения профилактики расширенного суицида.

6. Отпустить ребенка из образовательной организации можно только в сопровождении родителей.

7. В максимально сжатые сроки организовать профилактическую работу с классом или группой, в котором обучается ребенок, по вопросам формирования позитивного мышления, нравственных ценностей и смысла жизни, выстраиванию позитивной временной перспективы, обучению способам принятия осознанных решений, способам снижения психоэмоционального напряжения.

8. В остальных классах организовать профилактическую работу в рамках первичной позитивной профилактики.

9. Организовать профилактическую работу с родителями (законными представителями) обучающихся.

*Как рассказать родителям о том, что случилось с их ребенком*

1. Рассказать о том, что у ребенка обнаружены признаки суицидального поведения.

2. Попросить родителей незамедлительно приехать в образовательную организацию.

Далее в очной беседе:

1. Выразить слова поддержки родителю и показать свое равнодушие к ситуации.

2. Уточнить, были ли ранее замечены изменения в поведении ребенка, какие действия предпринимались.

3. Установить круг лиц, с которыми ребенок близко общается.

4. Разъяснить необходимость срочного обращения за психиатрической помощью.

5. Проинформировать о перечне организаций, которые могут такую помощь оказать.

6. Оказать максимальную психологическую поддержку родителям.

Основные принципы разговора с человеком, находящимся в кризисном состоянии:

– постараться нормализовать собственное эмоциональное состояние: исключить у себя панику и другие осложняющие реакции;

– уделять все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, расположившись удобно, без напряжения напротив него (не через стол);

– вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет. В процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не поглядывать на часы, не выполнять какие-либо «попутные» дела;

– учитывать, что нотации, уговаривания, менторский тон речи не эффективны и вредны (это лишь убедит подростка, что взрослый, который с ним разговаривает, его не понимает);

– нельзя приглашать на беседу подростка через третьих лиц (лучше сначала встретиться как бы невзначай, обратиться с какой-либо несложной просьбой или поручением, чтобы был повод для встречи). При выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он ни продолжался);

– дать возможность собеседнику высказаться, не перебивая его, и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

Таблица 7

*Примеры ведения диалога с человеком, находящимся в кризисном состоянии*

Если подросток говорит:	Рекомендуемые варианты ответа:	Не рекомендуемые варианты ответа:
-------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

«Ненавижу учебу, школу, учителей и т.п.»	– «Кто в твоей жизни сейчас наиболее важен и дорог?» – «Что ты хочешь делать, когда это чувствуешь?...»	– «Когда я был в твоём возрасте...» – «Да ты просто лентяй!»
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	– «Кому именно?» – «На кого ты обижен?» – «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит».	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»
«Вы не понимаете меня!»	«Что я сейчас должен понять. Я действительно хочу это знать»	–«Кто же может понять молодежь в наши дни?» – «Я очень хорошо тебя понимаю»
«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у меня не получится?...»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!»

*Структура разговора и примеры фраз для первичного прояснения намерений и оказания эмоциональной поддержки*

1. Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»

2. Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что не хотелось жить/хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»

3. Активное слушание. Пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я понял(а), что ...?»

4. Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Чтобы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»

5. Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит»

*Оказание помощи обучающемуся и его ближайшему социальному окружению после суицидальной попытки*

Оказание помощи, направленное на социально-психологическое сопровождение близких суицидента и предотвращение подражательных суицидов, относится к экстренной и кризисной психологической помощи. Ее задачи:

– снижение интенсивности острых стрессовых реакций у пострадавших (обучающиеся и их родители (законные представители), педагоги, администрация образовательного учреждения), оптимизация их актуального психического состояния;

– профилактика возникновения негативных эмоциональных реакций и повторных суицидов; профилактика возникновения у пострадавших отдаленных психических последствий в результате воздействия травмирующего события.

## **Фейки. Работа с участниками образовательных отношений по обучению способам распознавания ложной информации**

Фейк – ложная информация, то есть информация, не соответствующая действительности. Это сообщение со сниженной (или отсутствующей) ценностью для общества, выдающее себя за ценное.

Фейки получили огромное распространение в современных средствах массовой информации. Последствия массового распространения фейков невозможно переоценить – они имеют разрушительный характер для общества, сеют панику, направляют общество на поиск ложных врагов, подстрекают к беспорядкам, обманывают потребителей, дестабилизируют аудиторию, формируют ощущение тревоги и неопределенности. Ситуация усугубляется в связи со скоростью распространения фейков в медиасреде. Аудитория, не умея различить достоверную и фейковую информацию, сама становится публикатором ложных сведений.

В образовательной среде фейки активно распространяются обучающимися, их родителями (законными представителями) и педагогами ввиду отсутствия у них навыков распознавания недостоверной информации. В связи с этим важно проводить профилактическую работу с участниками образовательных отношений по вопросам информирования о способах распознавания фейковой информации и недопущения ее распространения.

Содержание профилактических мероприятий может включать:

- описание особенностей фейковой информации,
- обозначение целей, которые преследуют ее авторы,
- характеристику видов и факторов распространения фейков,
- информирование об ответственности за размещение фейков в соответствии с действующим законодательством.

В целях повышения эффективности профилактической работы мероприятия рекомендуется проводить в активных формах, а для лучшего усвоения материала – использовать наглядный материал в виде инфографики (Приложение 13).

Содержание занятий с целевой аудиторией можно наполнить следующим содержанием.

Фейк (англ. fake – подделка) – ложная, недостоверная, сфальсифицированная информация, выдаваемая за действительную, реальную, достоверную с целью ввести аудиторию в заблуждение.

Фейк необходимо отличать от оценочного суждения. Термин «фейк» применим лишь к новости или к сообщению, выдающему себя за новость, содержащему утверждение. Если перед нами оценочное суждение, оно не может быть отнесено к категории фейков. Человек имеет право на любую, в том числе и ошибочную оценку. Поэтому прямое выражение оценки должно оцениваться не как факт, а как мнение. Оно не рассматривается экспертами как фейк независимо от наличия в нем признаков недобросовестного информирования.

*По степени искажения информации* выделяют следующие виды фейков:

- абсолютная ложь: часто используется для сообщения об опасности или о чьей-либо гибели;

- частичная ложь: используется в сообщении с правдивой в целом информацией;
- искажение представляемой информации: применяется в описании реальных событий (факты не искажаются), но с чрезмерно субъективной оценкой;
- сокрытие информации: иногда фейк создается не наличием ложной информации, а отсутствием истинной информации.

*По степени достоверности пространственно временных характеристик* выделяют:

- фейк по времени: событие произошло, но в другое время;
- фейк по месту: событие произошло, но в другом месте;
- пространственно-временной фейк: событие произошло в другом месте и в другое время.

*По степени достоверности и надежности источника информации* выделяют следующие виды фейков:

- недостоверный источник: в качестве источника указывается фейковое лицо, организация, медиа или платформа;
- ненадежный источник: источник, имеющий явно выраженную заинтересованность в той или иной интерпретации информации;
- панический свидетель: источник, эмоционально вовлеченный в событие, его слова должны интерпретироваться как мнение;
- второстепенный источник: источник сообщения не является главным действующим лицом, но это не уточняется;
- непроверенный источник: им часто является очевидец событий. Мы склонны думать, что если человек сам побывал на месте события, он расскажет правду. Но это не всегда так. Может быть много причин искажения информации в данном случае (избирательность восприятия события, личные интересы, забывчивость и т.п.). Известно наблюдение сотрудников полиции: никто так не врет, как очевидцы. Необходима перепроверка информации из другого источника.

*По цели создания:*

- привлечение внимания к автору или платформе: создается эпатажный материал с целью стимулирования интереса и увеличения охвата аудитории;
- привлечение внимания к проблеме: создается фейковая новость для того, чтобы обратить внимание на реально существующую проблему;
- дискредитация человека или организации: распространение порочащих ложных сведений с целью получения преимущества над противником или его уничтожения;
- дискриминация: может осуществляться по любому признаку – полу, национальности, религии, языку и т.д.;
- манипуляция аудиторией с целью получения преимуществ: фейковая новость, создаваемая для провоцирования конкретных действий аудитории;
- мошенничество: например, с целью завладения средствами.
- развлечение: такой фейк, обычно, создается в рекреативных целях и не причиняет вред человеку и социуму. Как правило, его вымышленный характер очевиден.

Распространение фейковых новостей зависит от трех факторов.

1. В основе ложного сообщения очень часто находится информация, которая может быть интересной и (или) полезной целевой аудитории.

2. Фейковые новости предоставляют возможность их авторам выделиться из толпы. Если автор информационного сообщения не располагает другими механизмами привлечения внимания к себе и своим текстам, то единственным выходом остается создать материал, претендующий на уникальность и позволяющий его автору набрать большое количество «лайков».

3. Фейковые новости не оставляют никого равнодушными, они способны провоцировать сильные эмоции. Люди склонны делиться не эмоционально нейтральной информацией, а той, что вызывает страх, удивление, переживание.

В целях распознавания фейка необходимо обращать внимание на источник, способ подачи и распространения информации, наличие призыва.

У фейковых сообщений нет надежного источника, в них может содержаться ссылка на близкого родственника, хорошего знакомого или известного человека.

Информация подается крайне эмоционально и может содержать:

- ужасающие факты,
- нагнетание,
- данные, которые отсутствуют в новостных лентах,
- информацию об угрозе жизни неограниченного количества людей,
- призыв к максимальному распространению информации и к каким-либо конкретным действиям.

При получении новости, похожей на фейк, не следует рассылать сообщения, не убедившись в достоверности информации, и слепо следовать призывам, содержащимся в сообщении.

В такой ситуации важно успокоиться, проверить информацию в официальных источниках, связаться с организацией или людьми, которые упоминаются в тексте, и, в случае необходимости, обратиться в правоохранительные органы.

Обучающихся следует проинформировать об ответственности за размещение фейковой информации, предусмотренной законодательством Российской Федерации.

Так, для лиц, размещающих сообщения о минировании социальных учреждений предусмотрена уголовная ответственность.

В соответствии со статьёй 205.2. УК РФ публичные призывы к осуществлению террористической деятельности, публичное оправдание терроризма или пропаганда терроризма - наказываются штрафом в размере от ста тысяч до пятисот тысяч рублей либо в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет либо лишением свободы на срок от двух до пяти лет.

Те же деяния, совершенные с использованием средств массовой информации либо электронных или информационно-телекоммуникационных сетей, в том числе сети Интернет, - наказываются штрафом в размере от трехсот тысяч до одного миллиона рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от трех до пяти лет либо лишением свободы на срок от пяти до семи лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до пяти лет.

Статья 207. Заведомо ложное сообщение об акте терроризма

1. Заведомо ложное сообщение о готовящихся взрыве, поджоге или иных действиях, создающих опасность гибели людей, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных общественно опасных последствий, совершенное из хулиганских побуждений, - наказывается штрафом в размере от двухсот тысяч до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от одного года до восемнадцати месяцев, либо ограничением свободы на срок до трех лет, либо принудительными работами на срок от двух до трех лет.

2. Деяние, предусмотренное частью первой настоящей статьи, совершенное в отношении объектов социальной инфраструктуры либо повлекшее причинение крупного ущерба, - наказывается штрафом в размере от пятисот тысяч до семисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от одного года до двух лет либо лишением свободы на срок от трех до пяти лет.

3. Заведомо ложное сообщение о готовящихся взрыве, поджоге или иных действиях, создающих опасность гибели людей, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных общественно опасных последствий в целях дестабилизации деятельности органов власти, -наказывается штрафом в размере от семисот тысяч до одного миллиона рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от одного года до трех лет либо лишением свободы на срок от шести до восьми лет.

4. Деяния, предусмотренные частями первой, второй или третьей настоящей статьи, повлекшие по неосторожности смерть человека или иные тяжкие последствия, - наказываются штрафом в размере от одного миллиона пятисот тысяч до двух миллионов рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от двух до трех лет либо лишением свободы на срок от восьми до десяти лет

Статья 207.1. Публичное распространение заведомо ложной информации об обстоятельствах, представляющих угрозу жизни и безопасности граждан Публичное распространение под видом достоверных сообщений заведомо ложной информации об обстоятельствах, представляющих угрозу жизни и безопасности граждан, и (или) о принимаемых мерах по обеспечению безопасности населения и территорий, приемах и способах защиты от указанных обстоятельств - наказывается штрафом в размере от трехсот тысяч до семисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от одного года до восемнадцати месяцев, либо обязательными работами на срок до трехсот шестидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо ограничением свободы на срок до трёх лет.

Статья 207.2. Публичное распространение заведомо ложной общественно значимой информации, повлекшее тяжкие последствия

1. Публичное распространение под видом достоверных сообщений заведомо ложной общественно значимой информации, повлекшее по неосторожности причинение вреда здоровью человека, - наказывается штрафом в размере от семисот тысяч до одного миллиона пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до восемнадцати месяцев, либо исправительными

работами на срок до одного года, либо принудительными работами на срок до трех лет, либо лишением свободы на тот же срок.

2. То же деяние, повлекшее по неосторожности смерть человека или иные тяжкие последствия, - наказывается штрафом в размере от одного миллиона пятисот тысяч до двух миллионов рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от восемнадцати месяцев до трех лет, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо принудительными работами на срок до пяти лет, либо лишением свободы на тот же срок.

Если подобные деяния совершают несовершеннолетние, не достигшие возраста уголовной ответственности, то ответственность несут их родители.

## **Профилактика вовлечения обучающихся в действия, представляющие угрозу их жизни и здоровью**

В современных условиях невозможно представить себе жизнь без использования интернет-ресурсов. Однако далеко не все пользователи всемирной паутины знают о возможных рисках, с которыми могут столкнуться в сети. Ежедневно в СМИ транслируется информация о действиях интернет-мошенников, жертвами которых становятся взрослые люди, не способные объективно оценить достоверность и безопасность получаемой информации.

Особая группа риска – дети и подростки, которые активно пользуются интернетом: для них это просто, удобно и модно. В огромном потоке информации часто встречается негативный контент, который неадекватно воспринимается детьми и активно распространяется в подростковой среде.

Дети и подростки вовлекаются в интернет-сообщества, призывающие к проявлению самоповреждающего, суицидального поведения, к участию в политических акциях, организованных несистемной оппозицией. Подобные действия провоцируют угрозу жизни и здоровью несовершеннолетних, привлечение несовершеннолетних и их родителей (законных представителей) к ответственности, предусмотренной действующим законодательством.

Важная задача образовательной организации - обеспечить целенаправленную профилактическую работу с обучающимися, направленную на обучение детей принятию осознанных решений, способам противостояния провокациям, формированию критического мышления. Роль педагога-психолога в данном случае заключается в проведении профилактических занятий с детьми и в психологическом просвещении классных руководителей, кураторов групп по вопросам организации и содержания тематических мероприятий для обучающихся. Специалисту важно не просто подготовить материал, который педагоги смогут использовать в работе с детьми, но и в активных формах проработать его с классными руководителями или кураторами групп. Эффективным будет проведение практикума или мастер-класса, содержание которого в дальнейшем будет транслироваться педагогами в коллективе обучающихся.

В целях профилактики, направленной на предотвращение вовлечения обучающихся в действия, представляющие угрозу их жизни и здоровью, образовательным организациям рекомендуется организовать целенаправленную работу с обучающимися, их родителями (законными представителями).

Педагоги могут дать следующие рекомендации родителям (законным представителям):

- 1) усилить контроль за местонахождением и времяпрепровождением детей;
- 2) обратить внимание на личные страницы детей в социальных сетях (их может быть несколько), на страницы, которые просматривают дети;
- 3) обсудить с детьми необходимость проверки и анализа получаемой информации, важность принятия осознанных и взвешенных решений и их возможные последствия.

В Приложении 14 представлен план практикума, направленного на обучение принятию осознанных решений, способам противостояния провокациям, формиро-

ванию критического мышления. Данный материал включен в рекомендации образовательным организациям по вопросу проведения профилактической работы, направленной на предотвращение вовлечения обучающихся в действия, представляющие угрозу их жизни и здоровью. Указанные рекомендации направлены в образовательные организации письмом Департамента образования Вологодской области от 02 марта 2021 года № их. 20-1908/21 «О направлении информации».

## Оказание экстренной психологической помощи и поддержки участникам образовательных отношений в стрессовых ситуациях

К объективным кризисным ситуациям, способным оказать серьезное влияние на обучающихся и их родителей, педагогов и администрацию образовательных организаций, относят несчастные случаи с обучающимися или педагогами, насилие, суицидальные попытки, захват заложников, техногенные катастрофы (пожары, аварии, взрывы и т.п.) и природные бедствия (землетрясения, наводнения и др.).

К сожалению, как бы мы ни готовились к чрезвычайным ситуациям, они случаются внезапно, неожиданно и требуют незамедлительного реагирования.

### *Основы психологических знаний при оказании экстренной психологической помощи*

Руководителю образовательной организации, педагогическим работникам, важно знать, как правильно действовать, чтобы не усугубить ситуацию, и не спровоцировать дальнейшие нежелательные последствия. В кризисных ситуациях нельзя игнорировать вопросы оказания психологической помощи.

Педагоги, как правило, сопровождают детей во время и после произошедшего события. Они проводят большее количество времени с обучающимися и часто знают их лучше, чем другие работники образовательной организации. Таким образом, учителя находятся в хорошей позиции для оказания своевременной помощи и необходимой поддержки. Вместе с тем для них ситуация также является стрессовой, поэтому у педагогов могут возникнуть трудности оказания адекватной помощи детям. В случае возникновения экстренной ситуации взрослым, находящимся рядом с детьми, необходимо быть спокойными и уметь контролировать свое состояние и состояние своих учеников.

Именно реакция взрослого, находящегося рядом, во многом определяет, как будет реагировать на случившееся событие ребенок.

Руководитель и педагогические работники образовательной организации должны иметь представление об оказании первой психологической помощи в кризисной ситуации. Элементарные основы психологических знаний при оказании экстренной помощи помогут грамотно отреагировать на событие и предотвратить нежелательные последствия в поведении и состоянии детей.

Считаем важным обратить внимание на следующие важные моменты.

1. Необходимо иметь представление о естественных реакциях на стресс.

Речь идет об абсолютно нормальных реакциях, которые люди проявляют в экстренной ситуации, среди которых можно отметить истерику, тревогу, страх, гнев, агрессию, плач, нервную дрожь, апатию. Разные люди в экстремальной ситуации могут реагировать по-разному, в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей.

Таблица 8

*Проявления естественных реакций на стресс, способы их распознавания и правила реагирования*

Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
<b>Истерика – способ реагирования психики на экстремальные события</b>			
Человек бурно выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих: кричит, размахивает руками, одновременно плачет. Истерика всегда происходит в присутствии зрителей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– удалить зрителей</li> <li>– внимательно слушать, кивать, поддакивать</li> <li>– обращаться по имени</li> <li>– говорить мало, спокойно, короткими простыми фразами</li> <li>– если не подпитывать истерику, то через 10-15 минут наступает спад, упадок сил</li> <li>– дать человеку отдохнуть</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– не совершать неожиданных действий (пощечины, обливания, встряхивать)</li> <li>– не спорить, не вступать в активный диалог, пока не пройдет реакция</li> <li>– не считать, что человек намеренно привлекает к себе внимание</li> <li>– не говорить банальных фраз: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– помогаем разрядить, выплеснуть негативные эмоции</li> <li>– истерика заражает окружающих (если кто-то в классе или группе проявляет истерику, уже через 10 минут может заплакать большинство)</li> </ul>
<b>Гнев, агрессия – произвольный способ снизить высокое внутреннее напряжение т.к. нарушен привычный уклад жизни человека. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.</b>			
Активная энергозатратная реакция. Гнев, злость выражающиеся в словах или действиях, мышечное напряжение, высокое кровяное давление. Агрессия заражает окружающих	<ul style="list-style-type: none"> <li>– говорить спокойно</li> <li>– постепенно снижать темп и громкость речи «я понимаю, что тебе хочется все разнести»</li> <li>– задавать вопросы, которые помогут разобраться «как ты думаешь, что лучше сделать это или это?»</li> <li>– дать возможность выплеснуть эмоцию и физическую активность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– не считать, что человек выражающий агрессию, по характеру злой</li> <li>– не спорить, не переубеждать человека (даже, если он не прав)</li> <li>– не угрожать, не запугивать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– принимаем право человека на эту эмоцию и понимаем, что она направлена не на присутствующих, а на обстоятельства</li> <li>– помогаем выразить эмоциональную боль</li> <li>– предупреждаем распространение реакции на окружающих, заражение агрессией</li> </ul>
<b>Тревога – состояние, возникающее при неопределенности в кризисной ситуации</b>			
Человек напряжен (напряженная мимика, поза), не может расслабиться. Напряжены мышцы, в голове крутятся одни и те же мысли. Человек не знает, чего конкретно он боится, поэтому состояние тревоги тяжелее, чем страх. Тревога может быть вызвана недостат-	<ul style="list-style-type: none"> <li>– постараться разговаривать человека и понять, что именно его тревожит</li> <li>– проанализировать вместе, какая информация необходима и где ее можно получить</li> <li>– предложить сделать несколько активных движений или вовлечь в действия, в продуктивную деятельность,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– не оставлять человека одного</li> <li>– не убеждать, что тревожиться незачем, особенно если это не так</li> <li>– не скрывать правду о ситуации, даже если это может его расстроить</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– помогаем справиться с тревогой, чтобы она не длилась долго, вытягивая силы, лишая отдыха, парализуя деятельность</li> </ul>

ком информации	связанную с происходящими событиями		
Плач, слезы, печаль – реакция, позволяющая выразить переполняющие эмоции, показатель того, что процесс переживания начался			
Человек плачет, дрожат губы, подавлен, нет возбуждения в поведении. Слезы приносят облегчение. Когда человек плачет, внутри у него выделяются вещества, обладающие успокаивающим действием.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– сесть рядом</li> <li>– дать выплакаться</li> <li>– погладить по голове, взять за руку, положить руку на плечо или на спину</li> <li>– выразить поддержку, сочувствие</li> <li>– дать возможность говорить о чувствах</li> <li>– слушать, поощрять к высказываниям («ага», «да», повторять отрывки фраз, кивать)</li> <li>– предложить выпить воды</li> <li>– предложить сконцентрироваться на глубоком ровном дыхании</li> <li>– предложить заняться вместе каким-нибудь делом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– не пытаться останавливать слезы</li> <li>– не успокаивать</li> <li>– не убеждать не плакать</li> <li>– не задавать вопросы</li> <li>– не давать советы</li> <li>– не считать слезы проявлением слабости</li> </ul>	Помогаем осуществить эмоциональную разрядку через слезы. Это предотвращение ущерба физическому и психическому здоровью
Нервная дрожь – способ организма сбрасывает напряжение. Начинается внезапно – сразу после инцидента или спустя какое-то время.			
Человек сильно дрожит как будто сильно замерз. Неконтролируемая реакция, человек не может сам прекратить дрожь. Возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удерживать в руках мелкие предметы). Дрожь может продолжаться до нескольких часов.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– нужно усилить дрожь (взять за плечи и сильно, резко потрясти в течение 10-15 секунд)</li> <li>– разговаривать с ним, иначе он может воспринять ваши действия как нападение</li> <li>– дать возможность отдохнуть (желательно уложить спать, т.к. дрожь энергозатратна)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– не оставлять человека одного</li> <li>– не обнимать, не прижимать его к себе</li> <li>– не укрывать чем-то теплым</li> <li>– не успокаивать, не говорить, чтобы он взял себя в руки</li> </ul>	Если дрожь не остановить, то напряжение останется внутри, в теле, и вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к развитию серьезных заболеваний
Страх - возникает, когда ситуация вышла за пределы нормального опыта человека. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства, эмоция, которая оберегает от рискованных опасных поступков			
Напряжение мышц лица, поверхностное дыхание, снижен самоконтроль пове-	<ul style="list-style-type: none"> <li>– положить руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил ваш спокойный</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– не оставлять человека одного</li> <li>– не пытаться убе-</li> </ul>	Помогаем справиться со страхом: чем быстрее справится со страхом, тем меньше вероятности,

<p>дения. Опасен страх, не связанный с реальностью или слишком сильный, не позволяющий думать и действовать.</p> <p>Могут быть ночные кошмары, отказ заходить в подъезд, садиться в транспорт.</p>	<p>пульс (это сигнал: «рядом с тобой, ты – не один»)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– дышать глубоко и ровно</li> <li>– побуждать дышать в одном с вами ритме</li> <li>– слушать</li> <li>– дать возможность говорить о том, чего боится</li> <li>– проявлять заинтересованность, понимание, сочувствие</li> <li>– сделать легкий массаж наиболее напряженных мышц тела</li> </ul> <p>При сильном страхе использовать следующие приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– максимально задержать дыхание, а затем дышать медленно, спокойно</li> <li>– отнимать от 100 по семь (мыслительная деятельность снижает эмоции)</li> </ul>	<p>дять, что его страх неоправданный</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– не говорить банальные фразы: «не думай об этом», «это ерунда», «это глупости» (когда человек находится в этом состоянии, его страх серьезен и болезнен)</li> </ul>	<p>что он превратится в проблему на долгие годы</p>
<p>Апатия – «психологическая анестезия», наступает после длительных неудачных попыток что-то изменить</p>			
<p>Реакция сниженной эмоциональной, интеллектуальной, поведенческой активности. Человек не хочет двигаться, говорить. Речь вялая с паузами. Безразличие к окружающему, в душе пустота.</p> <p>Апатия может длиться от нескольких часов до нескольких недель</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– задавать простые вопросы: «как ты себя чувствуешь? хочешь ли пить?»</li> <li>– найти место для отдыха, обязательно снять обувь</li> <li>– говорить, что испытывать апатию – нормальная реакция на сложные обстоятельства</li> <li>– если нет возможности уложить, предложить самомассаж пальцев, мочек ушей</li> <li>– предложить сладкий крепкий чай, умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– не выдергивать человека из этого состояния</li> <li>– не просить взять себя в руки</li> <li>– не говорить «так нельзя», «ты сейчас должен»</li> </ul>	<p>Помогаем в комфортном режиме осознать происшествие и вернуться в рабочее состояние.</p> <p>Предотвращаем депрессию.</p>

## 2. Важно учитывать реальные потребности пострадавших.

Изначально, люди рождаются с тремя реакциями на опасность: бороться, бежать или замереть. Если опасность такая, с которой мы можем бороться, – мы боремся. Если бороться мы не можем и нам необходимо спастись – мы убегаем. Если у нас нет ни той, ни другой возможности – мы замираем или прячемся.

Потребности, которые могут возникнуть:

- как можно быстрее установить контакт с близкими («я хочу позвонить маме...»), и поэтому это необходимо обеспечить при первой возможности;

- получение информацию о происходящем, с целью осмысления ситуации и ориентации в новых условиях. Именно поэтому в экстремальных (кризисных) ситуациях необходимо соответствующее обращение к пострадавшим и лицам, вовлеченным в происходящие события. Руководитель образовательной организации – это тот человек, от которого должна идти информация, он авторитет, его знают, ему доверяют.

- стремление к установлению контроля над происходящим. Эта потребность также связана с получением информации. В данном случае необходимо периодически напоминать, что службы работают, ситуация находится под контролем.

## 3. Учет возрастных особенностей детей. Необходимо помнить, что реакция на травматические события зависит от возрастных особенностей детей. Знание тревожащих признаков, свойственных разным возрастам, может помочь правильно обозначить проблему и адекватно на нее реагировать.

Особенно тяжело справиться с изменением привычной жизненной ситуации и утратой детям дошкольного возраста. У них еще нет собственных навыков совладания с ситуацией, поэтому они практически полностью зависят от взрослого. Детям свойственно смотреть на взрослых, чтобы подражать их реакции.

В возрасте от 5 до 11 можно наблюдать сходные типы реакций. Однако младшие школьники уже испытывают необходимость в логике и понимании. Они могут задавать несколько странные вопросы: «Во что был одет пилот?», «А мама пожарного знает, что он там?», переживать по поводу портфеля и учебных принадлежностей, которые он оставил в школе во время эвакуации. Заверьте младших детей также, что никакие их проступки, ничего, что они сделали не является причиной возникшей ситуации.

В подростковом возрасте повышается риск обращения к неадаптивным формам совладания со стрессовой ситуацией, например, депрессия, антисоциальное поведение, проблемы в обучении, суицидальные мысли.

Основная задача вне зависимости от возраста – помочь ребенку восстановить чувство безопасности. Заверьте ребенка, что многие люди работают над тем, чтобы случившегося не повторилось, что и родители и учителя в школе сделают все, чтобы ребенок был в безопасности.

Ведь во многом именно действия взрослых, их активное внимание и понимание помогают и им самим, и пострадавшим ощутить, что мы не одни, что мы не беспомощны, что мы нужны.

## 4. Необходимо определить первоочередность в оказании психологической помощи – найти наиболее уязвимых и нуждающихся в поддержке:

- это те люди, которые находятся в зоне бедствия, в эпицентре событий;
- это семья (обязательна связь с родителями детей);
- это крайне чувствительные люди;
- это те, кто идентифицирует себя с жертвой или уподобляется жертвам (в ситуациях терроризма, скулшутинга, ситуациях самоповреждающих действий).

*Действия образовательной организации по оказанию психологической помощи в экстренной ситуации*

Действия, которые может предпринять образовательная организация:

- заверить обучающихся в том, что о них позаботятся и что учреждение (школа, колледж, техникум) готово в выпавшем на ее долю испытанию;

- обеспечить родителей и педагогов необходимой информацией. В условиях экстремальных (кризисных) ситуаций необходимо соответствующее обращение руководителя образовательной организации к пострадавшим и лицам, вовлеченным в кризисную ситуацию;

- ограничить просмотр новостей (это важно не только для ребенка, но и для самих педагогов). Дошкольникам и младшим школьникам не стоит смотреть новости. Оптимальным считается следить за новостями один - два раза в день, этого достаточно, чтобы быть в курсе событий. Постоянный просмотр новостей может просто «вывести из строя». Лучше для получения новостей не использовать зрительные образы, которые могут быть особенно тяжелы для ребенка;

- привлечь педагогов-психологов к оказанию поддержки и консультированию в случае необходимости. Отметим, что для оказания экстренной психологической помощи требуется специальное обучение, однако, специалисты владеют способами оказания поддержки, элементарными навыками снятия психоэмоционального напряжения и могут это делать;

- выделить время для обсуждения случившегося с детьми. После получения информации, связанной с происшествием, и разрешения директора раскрыть ее классный руководитель должен аккуратно объяснить обучающимся произошедшее. Ученики должны получить информацию в доступной для них форме, с учетом возраста и уровня развития. Учителям в данном случае полезно получить рекомендации школьного психолога;

- обратить внимание на детей, недавно переживших тяжелое, травматическое событие, предоставить им дополнительную поддержку и помощь, направить учащихся с наибольшей тревожностью, страхом, дезадаптивным поведением на дополнительную консультацию к психологу, поставить в известность родителей.

Таким образом, отметим, что реакция детей на травматические события зависит от тяжести ситуации, возраста обучающихся, их индивидуально-психологических и личностных особенностей, четкой организации действий руководителя и педагогов образовательной организации в ситуации угрозы жизни и здоровью.

Памятка для педагогов о том, как построить разговор с подростками о чрезвычайной ситуации представлена в приложении 12.

В Приложении 13 размещена памятка по теме: «Если вы подверглись вооруженной или террористической атаке».

## Список литературы

1. Асанова Н. К. Жестокое обращение с детьми: основные методологические вопросы, практические и правовые аспекты по предупреждению насилия над детьми. – М.: ВЛАДОС, 1997.
2. Аутодеструктивное поведение в подростковом возрасте: профилактика и основы психолого-медико-педагогической помощи. Автор-составитель – Польская Н.А. Методические рекомендации. – М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2019.
3. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде): Методические рекомендации для специалистов системы образования. - М.: МГППУ, 2006.
4. Давыдов Д.Г., Хломов К.Д. Массовые убийства в образовательных учреждениях: механизмы, причины, профилактика// Национальный психологический журнал. – 2018. – № 4(32).
5. Данилова О.Л. Психология восприятия насилия: культурный и гендерный аспекты. - //Практикум по гендерной психологии - /Под ред. Клециной И.С. – СПб.: «Питер», 2002 – с. 389-403.
6. Методические рекомендации для образовательных организаций по определению индивидуальной профилактической работы для обучающихся с девиантным поведением / Л.Ю. Вакорина, Н.Н. Васягина, Ю.А. Герасименко, И.В. Пестова. М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018.
7. Методические рекомендации по профилактике буллинга в общеобразовательной организации / отв. ред. Погребная С.К., Чиркова Т.Н., Бзыкова А.А., Лебедина Е.В., Масалова Т. С., Бородин А.А. – Краснодар, 2020.
8. Методические рекомендации по профилактике буллинга, скулшутинга и кибераддикции в образовательных организациях / авт-сост. Драганова О.А., Болдырева О.А. – Липецк: Изд-во «Открытый мир», 2020. – 20 стр.
9. Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде. Методические рекомендации для психологов общеобразовательных организаций / Авт.- сост.: Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В., Салахова В.Б. — М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018.
10. Особенности суицидального поведения подростков: в помощь работнику образовательной организации. Методические рекомендации / ГБУЗ «НЦП ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ». М.: 2020 г. - 56 с.
11. Обеспечение психологической безопасности образовательной среды. Методические рекомендации для руководителей общеобразовательных организаций. / Под ред. Л.П. Фальковской - М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018.
12. Петрановская Л. Травли NET. Методическое пособие для педагогов школ и школьных психологов <https://травлинет.рф/>
13. Польская Н.А. Факторы риска и направления профилактики самоповреждающего поведения подростков [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2018. Том 7. № 2. С. 1–20.

14. Практикум для школьников «Как вести себя в случае ЧС» ко Дню гражданской обороны, Фокина А. //Справочник педагога-психолога. Школа. - №10, 2021.
15. Преодоление и профилактика буллинга в школе / Департамент образования Вологод. обл., Вологод. ин-т развития образования; [сост.: Е.М. Калинкина, Н.Ю. Камракова]. – Вологда: ВИРО, 2018.
16. Профилактика буллинга в детском коллективе. Мастер-класс для педагогов, Устинова Н.// Справочник педагога-психолога. Школа. - №7, 2021.
17. Профилактика скулшутинга. Сценарий семинара и памятки для педагогов, Фокина А. //Справочник педагога-психолога. Школа. - №9, 2021.
18. Скулшутинг. О чем должен знать каждый / Информационный буклет, Проект «Киберлаборатория по вопросам медиабезопасности» [https://resurs-center.ru/kiberlab Main](https://resurs-center.ru/kiberlab_Main)
19. Фейк, я тебя знаю: лингвистические механизмы распознавания ложной информации, Кокшарова Н.Н., Бойко Е.С. // Политическая лингвистика. Уральский государственный педагогический университет. - № 2(80), 2020.
20. Целуйко В.М. Психология неблагополучной семьи. – М.: Владос, 2004.

**Перечень нормативно-правовых документов, регламентирующие вопросы организации и содержания деятельности учреждений образования, направленной на профилактику социально-негативных явлений среди несовершеннолетних**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ
2. Федеральный закон «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» от 24 июня 1999 года №120-ФЗ
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2010 года № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2019 года № 2098-р «Об утверждении комплекса мер до 2020 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних»
5. Распоряжение Минпросвещения России от 28 декабря 2020 года № Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях» (вместе с «Системой функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации»)
6. Письмо Минобрнауки России от 18 января 2016 года № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида»
7. Письмо Минобрнауки России от 28 июля 2016 года № 07-3188 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по межведомственному взаимодействию органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних по вопросам оказания помощи осужденным несовершеннолетним, отбывающим наказания, не связанные с лишением свободы, и несовершеннолетним, освобождающимся из мест лишения свободы»)
8. Письмо Минобрнауки России от 24 мая 2017 года № 07-2732 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике зацепинга среди несовершеннолетних»)
9. Письмо Минобрнауки России от 26 декабря 2017 года № 07-7657 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по внедрению восстановительных технологий (в том числе медиации) в воспитательную деятельность образовательных организаций»)
10. Письмо Минкомсвязи России от 10 апреля 2020 года №ЛБ-С-088-8929 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями для общеобразовательных организаций по обеспечению комплексной безопасности»)
11. Письмо Минпросвещения России от 31 марта 2020 года № 07-2477 «О направлении методических рекомендаций по развитию деятельности педагогических сообществ по актуальным вопросам профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»

12. Письмо Минпросвещения России от 30.06.2021 № 07-3586 «О направлении методического письма» (вместе с «Рекомендациями по проведению в образовательных организациях с обучающимися профилактических мероприятий, направленных на формирование у них позитивного мышления, принципов здорового образа жизни, предупреждение суицидального поведения»)

13. Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена Минобрнауки России от 19 декабря 2017 года

14. Регламент межведомственного взаимодействия в случаях незавершенного и завершенного суицида несовершеннолетнего, совершения несовершеннолетним самоповреждающих действий, утвержденный Постановлением областной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав от 09 апреля 2021 года №3

15. Постановление комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав от 3 февраля 2021 года №1

Директору \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
наименование образовательной организации

\_\_\_\_\_  
ФИО директора

ОТ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
ФИО, должность

### Заявление

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года в \_\_\_\_\_ часов \_\_\_\_\_ минут мною обнаружены признаки буллинга в отношении несовершеннолетнего \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
ФИО несовершеннолетнего, место обучения, класс/группа

со стороны \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
неизвестных лиц / ФИО конкретных лиц, известных потерпевшему

Агрессорами совершены следующие действия: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Дата

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Подпись / Расшифровка

# Алгоритм действий родителей в случае травли ребенка в школе, разработанный командой программы ТравлиNet



## МОЕГО РЕБЁНКА ТРАВЯТ В ШКОЛЕ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

### ПОГОВОРИТЕ С ПЕДАГОГАМИ И ПСИХОЛОГАМИ

**Школьный психолог, социальный педагог, администрация школы**  
Разговаривайте в русле «есть сложная ситуация, давайте вместе что-то сделаем» (вместо «все плохие, мы хорошие») — так эффективнее. Фиксируйте результаты обсуждения, лучше письменно: конкретные шаги, конкретные сроки.

**Согласительная комиссия в школе**  
Создание таких комиссий предусмотрено законодательством. Входить в нее могут представители родителей, учеников (старшей, средней и начальной школы), администрации школы, а также приглашенные со стороны участники — медиаторы, психологи. Работу такой комиссии можно описать в положении, которое принимает школа. Решения комиссии можно сделать обязательными для исполнения на территории школы. Комиссия может пригласить на свое заседание участников конфликта с целью его урегулировать. Это не карательный орган, а орган, который может разобраться в ситуации и помочь детям с ней справиться. Если такой комиссии в школе нет, то можно предложить ее создать — написать администрации свое предложение в письменном виде.

**Медиаторы и представители НКО**  
Это люди, которые профессионально занимаются разрешением конфликтов. АНО БО «Журавлик» может порекомендовать, к кому обратиться.

**ГЛАВНОЕ:**  
НЕ ДОПУСТИТЬ, ЧТОБЫ ВСЁ СТАЛО ХУЖЕ. КАЖДЫЙ УЧАСТНИК ДОЛЖЕН ОСОЗНАТЬ, НАСКОЛЬКО ТРАВМАТИЧНА СИТУАЦИЯ, КАКУЮ РОЛЬ ОН В НЕЙ ИГРАЕТ, ЧТО МОЖНО БЫЛО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ДО ТРАВЛИ НЕ ДОШЛО.

### ЕСЛИ РАЗГОВОРЫ НЕ РАБОТАЮТ

ЕСЛИ ТРАВЛЯ – ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИЛИ ФИЗИЧЕСКАЯ – ПРОДОЛЖАЕТСЯ, ПОРА ПЕРЕХОДИТЬ К ЮРИДИЧЕСКИМ МЕТОДАМ.

**Имейте в виду:** Если школа не защищает ребёнка, на учителей или администрацию по решению суда могут наложить денежный штраф. Обратиться в суд с административным иском могут сами родители или прокурор (от их имени).

**Цитата из Кодекса об административных правонарушениях (ч. 2 ст. 5.57)**  
ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРИ ОБРАЩЕНИИ В ОРГАНЫ ОБРАЗОВАНИЯ ИЛИ ПРОКУРАТУРУ:  
«НАРУШЕНИЕ ИЛИ НЕЗАКОННОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ ПРЕДУСМОТРЕННЫХ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОБ ОБРАЗОВАНИИ ПРАВ И СВОБОД ДЕТЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ (В ТОМ ЧИСЛЕ ПРАВА НА УВАЖЕНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ДОСТОИНСТВА, ЗАЩИТУ ОТ ВСЕХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО НАСИЛИЯ, ОСКОРБЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ, ОХРАНУ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ) ЛИБО НАРУШЕНИЕ УСТАНОВЛЕННОГО ПОРЯДКА РЕАЛИЗАЦИИ УКАЗАННЫХ ПРАВ И СВОБОД ВЛЕЧЕТ НАЛОЖЕНИЕ АДМИНИСТРАТИВНОГО ШТРАФА НА СООТВЕТСТВУЮЩИХ ДОЛЖНОСТНЫХ ЛИЦ И НА САМО УЧРЕЖДЕНИЕ»



### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ:

## ТРАВЛЯ НЕ СВЯЗАНА С ФИЗИЧЕСКИМ НАСИЛИЕМ РЕБЁНКА ПОСТОЯННО ОБИЖАЮТ И ОСКОРБЛЯЮТ, ЕМУ ОБЪЯВЛЯЮТ БОЙКОТ, ВЫСМЕИВАЮТ НА УРОКАХ, ПОДКИДЫВАЮТ ОСКОРБИТЕЛЬНЫЕ ЗАПИСКИ, ПОРЯТЯТ ИЛИ ПРЯЧУТ ВЕЩИ

- 1 ОБРАТИТЕСЬ К АДМИНИСТРАЦИИ ШКОЛЫ**  
К классному руководителю, школьному психологу, директору.  
**Напишите заявление:** стоит указать все факты, которые свидетельствуют о травле, описать, к чему это всё привело.  
**Письменное обращение — свидетельство того, что проблема есть и вы о ней говорили.**  
По закону администрация обязана отреагировать на обращение в течение 30 дней.  
Почитайте, что написано про такие ситуации в Уставе школы.
- 2 ПРЕДЛОЖИТЕ, КАК ОСТАНОВИТЬ ТРАВЛЮ**  
**Если вы хотите остаться в этой школе, предложите создать согласительную комиссию.**  
При этом важно, чтобы вы сами были готовы активно участвовать в её работе. В комиссию могут войти представители школы, родители, сами ученики: они принимают решения и резолюции, которые становятся обязательными.  
Обратиться в объединение учащихся (если оно есть в школе) или предложить его создать.  
Предложить привлечь к урегулированию конфликта старших школьников.  
Привлечь медиатора, хорошо бы сразу с конкретной кандидатурой (можно указывать сразу в первом заявлении в школу).
- 3 ЕСЛИ ШКОЛА НЕ РЕАГИРУЕТ, ОБРАТИТЕСЬ К ЧИНОВНИКАМ**  
Куда можно написать заявление:  
— в Управление образования вашего города или области: потребовать проверить действия школьной администрации и учителей.  
— в Росособнадзор и территориальное управление Роспотребнадзора: у них есть право контроля за соблюдением прав учащихся, они обязаны реагировать на обращения по вопросам образования.  
— Уполномоченному по правам ребенка в вашем регионе. В их компетенцию входят вопросы соблюдения прав ребенка.  
Чинovníки обязаны реагировать на обращения граждан и отвечать на такие обращения в течение 30 дней (с момента получения). По результатам обращения могут быть проведены проверки. Иногда после проверки возбуждается дело о привлечении к административной ответственности, если в ходе проверки выясняется, что учителя и администрация школы не соблюдают требования Закона об образовании, не способствовали урегулированию конфликта, сами принимали в нем участие.
- 4 ПРИВЛЕКИТЕ ВНИМАНИЕ ОБЩЕСТВЕННОСТИ**  
Напишите посты в соцсетях, попросите расширить информацию всех, кто вас читает.  
Попробуйте привлечь журналистов: позвонить в редакцию газеты или на телеканал.  
**Кроме того, можно обратиться в некоммерческие организации:** во многих регионах РФ уже есть НКО, которые занимаются вопросами травли.

### ЧТО ДАЛЬШЕ

ЕСЛИ СИТУАЦИЯ НЕ РЕШАЕТСЯ, СТОИТ ПОДУМАТЬ О СМЕНЕ ШКОЛЫ.

**Можно обратиться к адвокату** и подать иск в суд с требованием о возмещении вреда здоровью и компенсации морального вреда. Ответчиком по иску будут родители тех, кто начал (и продолжил) травлю.

**Сходите с ребёнком к психологу:** нужно зафиксировать его состояние (подавленность, депрессия), это поможет при определении размера компенсации за причинение морального вреда.



## ФИЗИЧЕСКИЙ ВРЕД

### КАК ТОЛЬКО СЛУЧИЛОСЬ ЧТО-ТО СЕРЬЁЗНЕЕ НЕБОЛЬШОГО СИНЯКА

ЕСЛИ РЕБЁНОК ПРИХОДИТ ДОМОЙ С ПОРЕЗАМИ ИЛИ ОЖОГАМИ, ЕСЛИ СИНЯКИ И ССАДИНЫ ПОЯВЛЯЮТСЯ ПОСТОЯННО, ЕСЛИ ЕМУ ЧТО-ТО СЛОМАЛИ — ВСЕ НЕЮРИДИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ РАЗРЕШЕНИЯ СИТУАЦИИ ПРЕКРАЩАЮТСЯ. ПОРА ПРИСТУПИТЬ К ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЕ РЕБЕНКА.



1

#### ПЕРЕСТАНЫТЕ ВОДИТЬ РЕБЁНКА В ШКОЛУ

Как минимум — на время, пока ситуация не решится. Как максимум — подумайте о переходе в другую школу.

2

#### СОБЕРИТЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА

- Сделайте медицинское освидетельствование ребенка: снимите побои максимально подробно, возьмите справку у врача, сами сделайте фото и видео.
- Запишите на диктофон или на видео разговоры (звонки, переговоры) участников травли.
- Сохраните испорченные вещи, зафиксируйте дату и подробности того, как их испортили.
- Сделайте скриншоты переписки в чате, сохраните электронные письма.
- Запишите имена свидетелей физического насилия или порчи вещей.

3

#### НАПИШИТЕ ЗАЯВЛЕНИЕ В ПРОКУРАТУРУ И ПОЛИЦИЮ

Будет здорово, если для начала вы проконсультируетесь у адвоката или у специалистов НКО: они подскажут, на какие нормативные акты ссылаться в заявлении.

Прокуратура следит за соблюдением закона, а закон гарантирует ребёнку право на безопасную среду во время обучения. Поэтому прокуратура обязана расследовать, как школьная администрация соблюдает эти требования.

В полицию идти обязательно, если причинён вред здоровью средней тяжести и выше. Полиция обязана провести расследование и решить вопрос о возбуждении уголовного дела.

Оба заявления можно написать в свободной форме: просто опишите, что именно случилось. Главное, чтобы вы указали факты и приложили все доказательства, которые удалось собрать.

4

#### ОБРАТИТЕСЬ К ЧИНОВНИКАМ

Куда можно написать заявление:

- в **Управление образования вашего города или области**: потребуйте проверить действия школьной администрации и учителей.
- в **Рособрнадзор и территориальное управление Роспотребнадзора**: они обязаны реагировать на любые обращения по вопросам образования.
- **Уполномоченному по правам ребенка** в вашем регионе.

5

#### ПРИВЛЕКИТЕ ВНИМАНИЕ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Напишите посты в соцсетях, попросите расшарить информацию всех, кто вас читает.

Попробуйте привлечь журналистов: позвонить в редакции газеты или на телеканал.

Ещё можно обратиться к муниципальным депутатам и в некоммерческие организации: во многих регионах есть НКО, которые занимаются вопросами травли.

## ЧТО ДАЛЬШЕ



#### ЕСЛИ ВОЗБУЖДЕНО УГОЛОВНОЕ ДЕЛО,

поддерживайте контакт со следователем и помогайте в расследовании, насколько это возможно.

#### ЕСЛИ ПРОКУРАТУРА И ПОЛИЦИЯ НЕ РЕАГИРУЮТ

в течение 30 дней с момента вашего заявления, напишите в областную прокуратуру вместо районной, в главное управление МВД, Министерство образования, Рособрнадзор и Роспотребнадзор.

#### ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ МЕДИЦИНСКОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

о состоянии ребёнка (и тем более, если он проходил лечение), предъявите школе иск о возмещении вреда здоровью. Сохраняйте все чеки за купленные лекарства, справки и заключения от врачей.

ТРАВЛИ.НЕТ.РФ



## Приложение 4

Пример оформления дорожной карты по обеспечению мер, направленных на профилактику и предотвращение жестокого обращения, половых преступлений в отношении несовершеннолетних в образовательных организациях

№ пп	Мероприятие	Сроки	Ответственные	Результат
1.	Назначение лица, ответственного за профилактику и предотвращение жестокого обращения, половых преступлений в отношении несовершеннолетних		Директор	Приказ о назначении ответственного за профилактику и предотвращение жестокого обращения, половых преступлений в отношении несовершеннолетних
2.	Создание рабочей группы по обеспечению безопасности в образовательной организации		Директор	Приказ о составе рабочей группы по обеспечению безопасности в образовательной организации, порядок работы группы
3.	Выявление «зон риска» в образовательной организации и на ее территории по возникновению ситуаций жестокого обращения и насилия в отношении несовершеннолетних		Рабочая группа	Протокол рабочей группы с перечнем «зон риска» и возможных факторов риска в образовательной организации и на ее территории по возникновению ситуаций жестокого обращения и насилия в отношении несовершеннолетних, перечнем мер, направленных на минимизацию рисков
4.	Утверждение мер, направленных на создание безопасности на выявленных «зонах риска»		Ответственный за профилактику и предотвращение жестокого обращения, половых преступлений в отношении несовершеннолетних	Приказ об утверждении мер, направленных на создание безопасности на выявленных «зонах риска»
5.	Анализ правил внутреннего трудового распорядка работников образовательной организации, правил внутреннего распорядка обучающихся, должностных инструкций работников образовательной организации на соблюдение требований безопасности в отношении несовершеннолетних		Рабочая группа	Протокол рабочей группы с перечнем предложений в правила внутреннего трудового распорядка работников образовательной организации, правила внутреннего распорядка обучающихся, должностные инструкции работников образовательной организации по соблюдению требований безопасности в отношении несовершеннолетних
6.	Закрепление функций и возможных действий по предотвращению насилия и реагирования в случае его возникновения в правилах внутреннего		Директор	Приказ о внесении изменений в локальные акты учреждения

	трудового распорядка работников образовательной организации, правилах внутреннего распорядка обучающихся, должностных инструкциях работников образовательной организации			
7.	Разработка положения о подборе кадров на вакантные должности		Специалист по работе с кадрами, педагог-психолог	Положение о подборе кадров на вакантные должности
8.	Разработка инструкции для работников образовательной организации по вопросам профилактики насилия в отношении обучающихся		Рабочая группа	Приказ об утверждении инструкции для работников образовательной организации по вопросам профилактики насилия в отношении обучающихся
9.	Организация совещаний (инструктажей) с различными категориями работников по вопросам профилактики и насилия: педагогические работники, вспомогательный и обслуживающий персонал		Ответственный за профилактику и предотвращение жестокого обращения, половых преступлений в отношении несовершеннолетних	Не менее 4 совещаний (инструктажей) за год
10.	Разработка порядка действий персонала при выявлении случая насилия в образовательной организации		Рабочая группа	Приказ об утверждении порядка действий персонала при выявлении случая насилия в образовательной организации
11.	Утверждение функциональных обязанностей дежурных педагогических и административных работников по профилактике жестокого обращения и насилия в отношении несовершеннолетних		Ответственный за профилактику и предотвращение жестокого обращения, половых преступлений в отношении несовершеннолетних	Приказ об утверждении функциональных обязанностей дежурных педагогических и административных работников по профилактике жестокого обращения и насилия в отношении несовершеннолетних
12.	Включение в рабочую программу воспитания вариативного модуля «Профилактика социально-негативных явлений среди несовершеннолетних»		Заместитель директора, ответственный за воспитательную работу в учреждении	Изменения (дополнения) в рабочую программу воспитания
13.	Включение в календарный план воспитательной работы мероприятий для участников образовательных отношений по профилактике жестокого обращения и насилия в отношении несовершеннолетних		Заместитель директора, ответственный за воспитательную работу в учреждении	Изменения (дополнения) в календарный план воспитательной работы
14.	Разработка плана мероприятий образовательной организации по профилактике насилия		Заместитель директора, ответственный за воспитательную работу	Приказ об утверждении плана мероприятий

			в учреждении	
15.	Реализация плана мероприятий образовательной организации по профилактике насилия		Педагогические работники	Выполнение плана мероприятий
16.	Повышение квалификации педагогических работников по вопросам профилактики жестокого обращения и реагирования на насилие		Ответственный за профилактику и предотвращение жестокого обращения, половых преступлений в отношении несовершеннолетних	100% административных и педагогических работников обучены мерам позитивной профилактики жестокого обращения в отношении несовершеннолетних, мерам реагирования на ситуации насилия
17.	Оформление стендов по профилактике жестокого обращения и насилия в отношении несовершеннолетних		Ответственный за профилактику и предотвращение жестокого обращения, половых преступлений в отношении несовершеннолетних	Размещение в доступных для обучающихся местах информации следующего содержания: <ul style="list-style-type: none"> <li>- требования к соблюдению правил поведения обучающимися;</li> <li>- информация о службах психологической помощи, в том числе, о детском телефоне доверия</li> </ul>

## Алгоритм действий педагогического коллектива при выявлении фактов жестокого обращения и насилия в отношении несовершеннолетних

**шаг 1**

**Сообщение о случае насилия (выявление случая)**

**Немедленное вмешательство в целях прекращения насилия:**

- разнять участников (если ситуация происходит «здесь и сейчас»);
- позвать охрану или других работников (при необходимости);
- в обязательном порядке проинформировать о случае директора, ответственного за профилактику, дежурного администратора, классного руководителя

**шаг 2**

**шаг 3**

**Оказание помощи пострадавшему:**

- оказание первой помощи;
- вызов медицинского работника;
- при угрозе жизни и здоровью – вызов скорой медицинской помощи;
- сообщение о случае родителям пострадавшего

**Информирование о факте насилия:**

- учредителя образовательной организации, Департамент образования области;
- правоохранительные органы (112) – *в случае, повлекшим тяжёлые последствия для пострадавшего, или случае, связанном с сексуальным насилием*

**шаг 4**

**шаг 5**

**Разбор случая:**

- беседа с пострадавшим, обидчиком и свидетелями;
- сообщение родителям пострадавшего и обидчика характера и последствий случая;
- принятие решений о мерах воспитательного характера и дисциплинарного воздействия в отношении обидчика

**Оказание помощи и принятие мер воспитательного характера и дисциплинарного воздействия :**

- оказание психологической помощи пострадавшему, обидчику, свидетелям, оценка их эмоционального состояния (с использованием ресурсов ППк и школьной службы примирения);
- профилактическая работа с обучающимися;
- консультирование родителей обучающихся;
- подготовка представления на работников, проявивших насилие в отношении обучающихся или на учащихся, совершивших насильственные действия

**шаг 6**

**Чек-лист порядка приема лиц  
на работу в образовательную организацию**

№ пп	Критерии оценки	Показатель
1.	Соблюдение требований законодательства при приеме лиц на работу в образовательную организацию*:	
1.1.	справка о наличии (отсутствии) судимости и (или) факта уголовного преследования либо о прекращении уголовного преследования по реабилитирующим основаниям (в соответствии с требованиями ст. 65 Трудового Кодекса РФ)	Справка имеется /отсутствует  Соответствует/ не соответствует
1.2.	справка о том, является или не является лицо подвергнутым административному наказанию за потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо новых потенциально опасных психоактивных веществ (в соответствии с требованиями ст. 65 Трудового Кодекса РФ)	Справка имеется /отсутствует  Соответствует/ не соответствует
1.3.	справка врача-психиатра об отсутствии общих медицинских психиатрических противопоказаний для работников учебно-воспитательных учреждений / работников детских и подростковых оздоровительных учреждений, в том числе сезонных / работников детских дошкольных учреждений, домов ребенка, детских домов, школ-интернатов, интернатов при школах (в соответствии с Постановлением Правительства РФ от 28.04.1993 N 377 «О реализации Закона Российской Федерации «О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании»)	Справка имеется /отсутствует  Противопоказания для трудоустройства имеются / отсутствуют
2.	Получение рекомендаций с предыдущих мест работы	Рекомендации имеются/отсутствуют
3.	Изучение страниц кандидатов на трудоустройство в социальных сетях	Оценка размещенного контента
4.	Проведение предварительного собеседования:	
4.1.	оценка ответов на вопросы: – о мотивах трудоустройства в образовательную организацию; – о причинах смены места работы; – о способах реагирования в стрессовых ситуациях; – о предпочитаемых способах поощрения и наказания детей; – наличие противоречий в ответах на вопросы и в сведениях, содержащихся в документах; – об отношении к употреблению алкоголя и психоактивных веществ	Оценка ответов кандидата на вопросы
4.2.	наблюдение за поведением в ходе собеседования, выявление нежелательных маркеров поведения: – импульсивность; – агрессивность; – излишняя раскованность; – излишняя демонстративность (повышенная эмоциональность, театральность поведения).	Оценка поведения кандидата в ситуации собеседования
4.3.	оценка внешнего вида; следует обратить внимание на наличие следующих особенностей: – мятая, грязная одежда;	Оценка внешнего вида

	<ul style="list-style-type: none"><li>– яркий, не натуральный цвет волос;</li><li>– «кричащие», экстравагантные аксессуары;</li><li>– чрезмерное количество украшений;</li><li>– глубокое декольте;</li><li>– чрезмерно яркий макияж;</li><li>– татуировки и пирсинг, которые видны окружающим;</li><li>– шорты, майки и другая пляжная одежда.</li></ul>	
--	---	--

**Памятка для педагогов и родителей (законных представителей)  
«Признаки риска экстремистского поведения у обучающегося»**

**1. Отсутствует самореализация в школе и в общении**

В учебе «никакой», нет своих увлечений (кроме виртуальных), слабый, незаметный, малообщительный, может считать себя жертвой буллинга или быть жертвой. Чувствует себя обиженным в школе и дома, помнит все обиды, имеет завышенные ожидания к тому, что ему должны другие.

**2. Не умеет пользоваться агрессией**

Внешне не агрессивен, не умеет постоять за себя, не может дать отпор в простых ситуациях в классе, в общении, но внутри агрессии много, фантазирует о нападении, о жестоком наказании своих обидчиков.

**3. Проявляет интерес к контенту скулшутинга**

Подростки, склонные к экстремизму, могут:

– в названии своего аккаунта в соцсетях использовать имена организаторов скулшутинга. Размещать на аватарке фотографии скулшутеров (как реальных, так и в формате комиксов);

– вступать в сообщества: популяризирующие огнестрельное оружие и рецепты приготовления взрывчатых веществ; солидаризирующиеся с идеологией неонационализма, расизма (с идеями А. Гитлера, А. Брейвика, Б. Таррента); содержащие библиографические данные о лицах, совершивших скулшутинг или другие массовые убийства;

– в статусах использовать цитаты А. Гитлера, А. Брейвика, Б. Таррента, Э. Харриса, Д. Клиболда, Д. Руфа, а также прямые и косвенные угрозы совершения скулшутинга;

– в видеозаписях размещать сюжеты реальных сцен скулшутинга; фильмы, популяризирующие скулшутинг – «Слон», «Боулинг для Колумбины», «Класс»;

– иметь виртуальные увлечения: участие в форумных играх (проигрывание сцен подготовки к скулшутингу, в том числе по мотивам «колумбайна»); рисование «героев» скулшутинга;

– размещать портреты, цитаты, нравившуюся музыку скулшутеров в своих аккаунтах в соцсетях и использовать особую лексику: «биомусор», «пиплхейт», «нелюди», «выпилиться», «заявить о себе», «массшутинг», «естественный отбор», RSS (RampageSchoolShooti№g), колумбайнер, колумбайн, скулшутинг, скулшутер, «апрельские мальчишки», колумбина. Упоминание имен ключевых фигур, совершивших акции скулшутинга: Эрик Харрис, ДиланКлиболд, ДиланРуф, Владислав Росляков, Митчелл Джонс, Эндрю Голден, ДжеффриУиз, Сын Чи Хо и др. Оправдание убийц, серийных маньяков, преступников;

– проявлять интерес к теме насилия, его оправдание, тяга к садизму, шок-контенту. Собирает и воспроизводит в сети или в творчестве информацию о скулшутинге, о скулшутерах, вступает в группы, посвященные случаям расширенного суицида и нападений на школы.

#### 4. Отсутствует эмпатия

Не может понять эмоции другого, не сочувствует. В поведении прослеживается нравственное недоразвитие, инфантильность и нереалистичность.

#### 5. Подражает внешности скулшутеров

Подростки, склонные к экстремизму, могут подражать внешности скулшутеров: стрижка как у Рослякова, одежда с характерными надписями: «Естественный отбор», «Ненависть», «Гнев», «Бог», death, wrath, doom, KMFDM, I amGod, So№ofaGu№ и др.), длинный черный плащ, перчатки, высокие ботинки

#### 6. Наблюдаются изменения в поведении

Экстремизму предшествует изменение поведения подростка: – внезапные, не похожие на его обычное поведение выходки; внезапные прогулы, накопление денег; интерес к оружию, его изготовлению и покупке; приобретение оружия.

#### 7. Предупреждает о действиях

Во всех случаях скулшутинга подросток предупреждал о предстоящей расправе в соцсети, СМС или устно. Любое предупреждение следует воспринимать всерьез.

**Алгоритм беседы педагога с родителями (законными представителями)  
в случае проявления подростком рискованного поведения**

Разговор с родителями можно провести по схеме:

Шаг 1. «Я обеспокоена состоянием (имя ребенка), хотя он...». Скажите что-то позитивное, к примеру, спокойный, тихий, нормально учится.

Шаг 2. «есть кое-что, что беспокоит, а именно его эмоциональное состояние...». Опишите, какое именно состояние проявляется в поведении. Например, ребенок напряженный, нервный, все время обижается и злится, мечтает о мести.

Шаг 3. «В поведении есть проблемы с агрессией...». Например, не может постоять за себя, но мечтает нанести серьезный вред тем, на кого злится.

Шаг 4. «А еще рассказывает о своих убеждениях/интересах...». Например, подросток увлекается скулшутерами, подражает им, говорит о мести.

Шаг 5. Мотивировать родителей к оказанию помощи в решении проблем в состоянии обучающегося. В письменном виде информировать родителей о необходимости обращения за помощью к профильным специалистам. Все признаки риска надо принимать всерьез.

### Памятка для обучающихся о правилах поведения в чрезвычайной ситуации

1. **Сигнал тревоги: звук сирены, пожарной сигнализации, слова педагога или сверстника воспринимай всерьез.** Возможно, что сигнал произошел из-за сбоя в системе оповещения, возможно, проводится тренировка по эвакуации, возможно кто-то просто шутит, это не важно. Отнесись серьезно. В таком случае лучше подстраховаться. В экстренной ситуации реагировать нужно быстро.

2. **Слышишь стрельбу, взрывы, крики – беги.** Старайся выбежать наружу из здания. Не отвлекайся на сбор вещей: оставь их. Не беги за толпой, не задерживайся на лестницах, в узких проходах.

3. **Учись прятаться.** В укрытии следует затаиться, не издавать звуков. отключи звук на телефоне.

4. **Никаких съемок и шуток!** Чрезвычайная ситуация называется так в том числе потому, что меняется крайне быстро. Несколько секунд могут стоить жизни. Не пытайся снять видео, выложить пост, не шути.

5. **Используй приемы совладания с эмоциями.** Медленно подыши. Максимально сожми, а затем разожми кулаки. Ненадолго переключи свое внимание на какой-то предмет, рассмотри его, мысленно назови 4-5 его свойств.

6. **Если тебе угрожает какой-то человек или люди, не пытайся напасть на них.** Не привлекай к себе внимания, не устраивай истерику, не кричи. выполняй команды.

7. **Если покинул опасное место, пробуй выйти на связь с теми, кто может помочь.** Если удалось оказаться в безопасном месте и у тебя есть телефон, сообщи любому взрослому самое важное: происшествие, свое местонахождение и состояние: цел, ранен и.т.д.

### **Что делать родителю (законному представителю), подозревающему самоповреждающее поведение?**

1. Сделайте паузу, вдохните-выдохните. Вам необходимо успокоиться и подумать, прежде чем принимать какие-либо решения и начинать действовать. Ваше настроение необходимо взять под контроль, ведь в такой ситуации гамма переживаний едва ли приятная (грусть, злость, страх, вина).

Иногда первая реакция родителя – задавать ребёнку вопросы, однако это может быть расценено как нападение и ребёнок станет ещё более закрытым и замкнутым. Безусловно, следует обратиться к профессионалу, школьному психологу, однако некоторые вещи Вы можете сделать и самостоятельно.

2. Еще раз дайте подростку понять, что Вы его любите (вне зависимости от конкретных фактов его поведения). Следует помнить, что дети причиняют себе вред, потому что испытывают множество трудных эмоций. Вне зависимости от того, хотят ли они таким образом наказать себя, успокоить, или же просто заставить что-то почувствовать, их реальность очень тревожная и нестабильная. В этом постоянном вихре эмоций им нужно убежище, где они могут чувствовать себя в безопасности. Именно это должен обеспечить ребенку родитель. Не важно, можете ли Вы разрешить проблему подростка немедленно – важно, чтобы тот знал, что любим и принимаем родителем, и что тот не стыдится, даже если ребенок ведет себя так, покрывая свое тело порезами и ожогами. Благодаря этому возникает эмоциональную стабильность, которой так не хватает подростку.

3. Попробуйте понять, какая причина стоит за причинением себе повреждений, потому что порезы и ожоги – всего лишь симптом. Причины есть всегда, но они могут быть очень разными – кто-то из подростков страдает от депрессивного или тревожного расстройства, кто-то стал жертвой школьной травли, кто-то начинает причинять себе вред из-за проблем с учителями или с самими родителями. Важно, чтобы родитель помог подростку попробовать понять причины, по которым он вредит себе, только после этого можно начинать борьбу с ней.

4. Подростки, склонные к самоповреждениям, часто не готовы, не могут говорить на эту тему, при попытках взрослых начать разговор – отмалчиваются. Не стоит заставлять их в приказном тоне – это только усилит уже имеющиеся проблемы. Но можно подумать над альтернативными вариантами диалога. Вот несколько вариантов, которые апробированы родителями:

– оставьте на столе в кухне блокнот, в котором ребенок может писать любые вещи, которые он хотел бы, чтобы родители знали. Писать всегда проще, чем говорить напрямую. Любой из родителей читает записи каждый день и находится в курсе происходящего, там же родитель может оставлять ответы на вопросы или писать свои комментарии;

– в комнате ребенка (или над его спальным местом) можно повесить маркерную доску, на которой ребенок может отмечать, например, звездочкой или черточкой, каждый день, когда он не причинял себе повреждений. За каждый же день, когда повреждения были нанесены, один знак ребенком стирается. Таким образом,

родитель остается в курсе происходящего и избегает при этом неловких разговоров с ребенком;

– можно приобрести набор цветных браслетов на запястье (например, резиновых), которые подросток надевает каждый день, цвет же зависит от настроения: красный цвет символизирует крайнее эмоциональное напряжение, желтый – то, что его настроение в пределах нормы, зеленый – что все отлично. В случае возможности договоренности со школьным психологом и сотрудничества родителей с ним в вопросах борьбы с самоповреждающим поведением ребенка это – хороший способ для психолога также быть в курсе состояния ребенка.

5. При наличии хорошо налаженных контактов со школой, сообщите о ситуации классному руководителю, социальному педагогу или школьному психологу, если он есть в школе. Совместно родителю вместе с сотрудниками школы будет легче следить за поведением ребенка, к тому же, иногда школа идет на встречу родителям, и немного изменяет условия проведения, к примеру, устных ответов у доски, для ребенка, если они вызывают у него такой сильный стресс, что он причиняет вред своему телу.

6. Не пытайтесь заставить ребенка прекратить то, что он делает. Часто ребенок в таких ситуациях продолжает наносить себе повреждения, только не сообщает об этом родителю. Не всегда «изъятие» всех острых предметов из квартиры, например, включая столовые ножи, является хорошей идеей. Иногда подростки, отчаявшись в такой ситуации, причиняют себе вред гораздо более травматичными способами, например, режут кожу осколками стекла. Если вы чувствуете себя достаточно уверенно, поговорите с ребенком о том, какого поведения он хотел бы от вас в этой ситуации. Иногда дети сами предлагают убрать подальше все потенциально опасные предметы.

7. Предложите ребенку альтернативные варианты поведения. Есть много других вариантов, которые молодые люди могут пробовать, помимо причинения повреждений своему телу. Кто-то справляется при помощи банального битья подушки, разрывания бумаги на мелкие клочки или более экзотичного сжимания в руках кубиков льда (да, это не очень приятно и очень чувствительно, потому является хорошей альтернативой для самопорезов).

Кто-то рисует красной ручкой на коже, кто-то носит на запястье резиновый браслет, который может с силой натянуть и отпустить в момент эмоционального напряжения.

8. Воспользуйтесь помощью профессионалов: детский психолог в поликлинике, центры помощи семье и детям, службы психологической помощи, консультации подросткового психолога и т.д. Психолог может всегда оказать поддержку родителю и предложить направления поведения в конкретной ситуации, даже если сам подросток отказывается идти на прием.

### **Помощь подростку с самоповреждениями. Рекомендации родителям (законным представителям)**

Дайте ребенку понять, что вы готовы к диалогу с ним, и даже если он не готов принять помощь от вас, скажите, что вы можете помочь найти тех, кто окажет эту помощь.

Не отвергайте своего ребенка. Ваш гнев или чувство вины – следствие вашей убежденности в том, что действия ребенка направлены против вас. Лучше сфокусироваться на поиске решения проблемы и не искать виноватых.

Отрицание проблемы вредит, так же как излишняя фокусировка на ней и неправильные интерпретации (например, что ребенок пытается покончить с собой).

Составьте план помощи ребенку, учитывая его интересы и чувства – лучше всего планировать дальнейшие действия в спокойной обстановке, не на пике тяжелых эмоциональных переживаний.

Обратитесь к психологу или психотерапевту – при поиске специалиста учитывайте, насколько хорошо он разбирается в проблеме и работает ли он с подростками.

Работу с психологическими проблемами, ведущими к самоповреждению, эффективнее всего начинать в подростковом возрасте.

Ориентируйтесь на «точки соприкосновения» со своим ребенком. Старайтесь выстраивать разговоры в форме диалога.

Ориентируйтесь на компромисс в спорах. Ищите дипломатичные аргументы, если вы не согласны.

Найдите что-то увлекательное, чем вы сможете заниматься вместе со своим ребенком, что будет нравиться всем вам.

Проявляйте интерес к чувствам, мыслям и высказыванием своего ребенка.

Уважайте его мнение. Поощряйте интерес своего ребенка к творческому самовыражению.

Выдержка из регламента межведомственного взаимодействия в случаях незавершенного и завершенного суицида несовершеннолетнего, совершения несовершеннолетним самоповреждающих действий, утвержденного постановлением областной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав от 9 апреля 2021 года №3

УТВЕРЖДЕН  
постановлением областной комиссии  
по делам несовершеннолетних и защите их прав  
от 09.04.2021 № 3

**Регламент  
межведомственного взаимодействия в случаях незавершенного и завершенного  
суицида несовершеннолетнего, совершения несовершеннолетним самоповреждающих действий  
(далее – Регламент)**

...

**2.7. Руководители образовательных организаций:**

1) определяют лицо, ответственное за сбор и передачу информации в комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав муниципального района или городского округа по территориальности (далее – ответственное лицо) и иным субъектам межведомственного взаимодействия в соответствии с настоящим Регламентом;

2) незамедлительно в устной форме с последующим направлением в течение суток в письменной форме согласно приложению № 1 к настоящему Регламенту обеспечивают передачу информации о факте суицида, суицидальной попытки, совершении самоповреждающих действий в комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав муниципального района или городского округа по территориальности, а также информируют о проводимых и проведенных мероприятиях в соответствии с компетенцией;

3) при получении информации о случае смерти несовершеннолетнего, имеющей признаки суицида, совершения самоповреждающих действий, о суицидальной попытке у несовершеннолетнего обучающегося:

- организуют вызов бригады скорой и неотложной медицинской помощи при наличии состояний у ребенка, угрожающих его жизни и здоровью, или случая смерти несовершеннолетнего, имеющей признаки суицида, совершения самоповреждающих действий;

4) незамедлительно обеспечивают передачу данной информации в устной форме с последующим направлением в течение суток в письменной форме согласно

приложению № 1 к настоящему Регламенту:

- в орган местного самоуправления муниципального района (городского округа), осуществляющий управление в сфере образования, либо Департамент образования области, Департамент здравоохранения области, Департамент культуры и туризма области (в зависимости от ведомственной принадлежности образовательной организации);

- в территориальный отдел полиции, главному врачу государственной медицинской организации области, оказывающей медицинскую помощь детям, на территории обслуживания которой произошел суицид, совершены самоповреждающие действия или суицидальная попытка несовершеннолетнего;

- в адрес территориальных органов прокуратуры;

5) обеспечивают создание в образовательной организации междисциплинарной группы по психолого-педагогическому сопровождению и комплексной реабилитации ближайшего окружения суицидента и лица, совершившего самоповреждающие действия (одноклассники, друзья, родственники, педагогические работники) с целью профилактики суицида, совершения самоповреждающих действий;

6) организуют разработку и реализацию плана мероприятий междисциплинарной группы по комплексному сопровождению случая;

7) принимают меры по выявлению причин и условий суицидального поведения, совершения самоповреждающих действий несовершеннолетнего (в день выявления фактов), при наличии возможности принимают меры по их устранению;

8) организуют под роспись информирование родителя (законного представителя) ребенка:

о выявленных фактах; возможных угрозах жизни и здоровью ребенка; о необходимости принятия мер родителем (законным представителем) ребенка по обеспечению сохранности жизни и здоровья несовершеннолетнего;

о возможных видах помощи ребенку и семье (психологической, психиатрической, медицинской и иной), в органах и учреждениях, оказывающих указанные виды помощи (в день выявления фактов);

9) в случае игнорирования родителями полученной информации сообщают о данном факте в отдел организации деятельности участковых уполномоченных полиции и подразделений по делам несовершеннолетних по Вологодской области в течение трех суток с момента выявления попытки суицида, совершения самоповреждающих действий (в случае наличия угрозы жизни и здоровья - незамедлительно);

10) организуют в течение трех суток с момента выявления попытки суицида, совершения самоповреждающих действий (в случае наличия угрозы жизни и здоровья - незамедлительно), с письменного согласия родителя (законного представителя) ребенка психолого-педагогическое сопровождение ребенка сотрудниками образовательной организации (педагогом-психологом, классным руководителем, воспитателем и др.);

11) организуют дополнительные меры по профилактике суицидального или самоповреждающего поведения в образовательной организации; обеспечивают занятость и досуг одноклассников, близких друзей, братьев и сестер суицидента и лица, совершившего самоповреждающие действия.

## Инфографика «Как распознать фейк?»



## **План проведения практикума, направленного на обучение детей принятию осознанных решений, способам противостояния провокациям, формированию критического мышления**

### **1 блок. Информация**

С участниками необходимо обсудить вопрос: **откуда люди получают информацию?** Ответы могут быть следующими:

- от общения с близкими людьми,
- от друзей,
- из социальных сетей, мессенджеров
- в СМИ (радио, телевидение, интернет) и т.д.

Ответы участников фиксируются на доске, в случае необходимости, дополняются педагогом-психологом.

### **2 блок. Реакция на информацию**

Участники отвечают на вопрос: **как люди реагируют, когда получают какую-либо информацию?** Ответы могут быть следующими:

- верим,
- игнорируем,
- проверяем,
- сомневаемся,
- не верим и др.

Важно обсудить, **как люди могут эмоционально реагировать на какую-либо информацию:**

- не придают значения,
- волнуются,
- радуются,
- беспокоятся,
- боятся и др.

Важно отметить, что информация, связанная с нашими убеждениями, установками, или ситуацией, которую мы прожили или проживаем сейчас, воспринимается нами более эмоционально. Это повышает риск принятия спонтанного нерационального решения. Поэтому важно, понять и проговорить свои чувства в связи с этой ситуацией (страх, тревога, беспокойство, стыд, волнение). Такая тактика поможет принять не эмоциональное, а рациональное (разумное) решение.

### **3 блок. Проверка информации**

Обсудить с участниками вопрос: **надо ли проверять полученную информацию и как это делать?**

Для проверки информации важно:

- использовать несколько источников информации: изучить и сравнить разные источники, определить, с чем мы согласны, а что у нас вызывает сомнения;
- подумать, можно ли проверить источник и узнать, заслуживает ли он доверия;

– отделять факты от мнений. Факт - то, что случилось или существовало на самом деле. Мнение - всего лишь чья-то точка зрения. Единственного правильного ответа может и не быть. В таком случае наша задача - рассмотреть ситуацию с разных сторон.

Важно акцентировать внимание на том, что любая информация должна проверяться, за исключением научно доказанных фактов; проверять информацию рекомендуется не менее чем в трех разных источниках (например, спросить у взрослого (родитель, педагог, тренер), которому доверяешь; изучить проверенные официальные сайты, официальные средства массовой информации (радио, телевидение)).

#### 4 блок. Анализ полученной информации.

С участниками обсуждается следующий **алгоритм анализа информации, содержащей призыв к чему-либо.**

№ пп	Алгоритм анализа информации	Предмет обсуждения
1.	Определить, кто предлагает совершить какие-либо действия	– знакомы ли нам люди, выступающие с призывом, какая у них репутация
2.	Выяснить, кто распространяет информацию (какие ресурсы используются)	– можно ли однозначно доверять источникам информации и людям, которые ее распространяют
3.	Понять цель призыва	– для чего это нужно тем, кто распространяет информацию
4.	Определить, может ли информация содержать провокацию	– есть ли в призыве что-либостораживающее
5.	Подумать о том, какова моя роль в этом, зачем мне это надо, что мне это даст	– для чего нужно моё участие; – какую пользу я получу для себя, приняв участие в предлагаемых действиях; – какую пользу я принесу окружающим, приняв участие в предлагаемых действиях
6.	Понять, стоит ли мне участвовать в распространении полученной информации	– не является ли полученная информация фейком; – могу ли я кому-либо навредить, распространяя полученную информацию
7.	Оценить возможные риски для кого-либо в результате моих действий	– не возникнет ли вреда для кого-либо в результате моих действий (например, для моих друзей, родителей, одноклассников, педагогов и т.д.)
8.	Подумать, к каким последствиям может привести мое участие,	– каковы позитивные и негативные последствия моего участия в предлагаемых действиях
9.	Оценить какая ответственность может наступить вследствие моих действий	– какая ответственность предусмотрена для меня, моих родителей и других лиц

Алгоритм анализа информации, отраженный в первом столбце таблицы, транслируется для участников на доске или на экране.

В данном блоке особенно важно подробно рассмотреть возможные риски, последствия и ответственность за те или иные действия.

По указанному алгоритму можно разобрать с участниками следующие ситуации:

- в школе предлагают принять участие в акции в поддержку бездомных животных,
- призыв поучаствовать в акции «Подарок солдату»,
- призыв в соцсетях «Будь независимым, будь в тренде - приди 1 октября в 16.00 на площадь Революции».

### **5 блок. Принятие осознанного решения**

Важно акцентировать внимание участников на том, что после пошагового анализа информации, повышается вероятность принятия взвешенного и обдуманного решения (например, буду ли я распространять данную информацию или нет, буду участвовать в предлагаемой акции или нет).

В завершении практикума вместе с участниками необходимо сформулировать следующие выводы:

1. Любая информация требует проверки.
2. Любую информацию необходимо проанализировать с разных сторон.
3. В ситуации призыва необходимо оценить возможные риски, последствия принятых решений и ответственность, которая может наступить в результате наших действий.

## **Как говорить с подростками о чрезвычайной ситуации. Памятка для педагогов**

Подростки – аудитория, особенно требовательная к искренности и полезности. Чтобы они серьезно отнеслись к словам педагога и, в случае необходимости, могли воспользоваться рекомендациями, важно следовать следующим правилам.

Говорите правду.

Не надо ни преувеличивать опасности, ни преуменьшать их. Например, стоит сказать, что риск экстремистского нападения есть в каждой школе. Но, к счастью, есть и вероятность того, что этого никогда не произойдет.

Искренне оценивайте то, что обсуждаете с подростками.

Не имитируйте понимание и сочувствие там, где их нет (например, сочувствие к скулшутерам или террористам). Однако и не давите, чтобы подростки соглашались с вами. Взрослому важно иметь твердое, осознанное мнение и умение его аргументировать.

Опирайтесь на обратную связь.

Не реже чем раз в 5 минут получайте обратную связь. Подростки работают тогда, когда у них есть возможность выразить личное мнение, как-то самореализоваться в происходящем на занятии. Используйте разные формы получения обратной связи: голосование, быстрый опрос, приведение примеров.

**ПАМЯТКА  
«ЕСЛИ ВЫ ПОДВЕРГЛИСЬ ВООРУЖЕННОЙ ИЛИ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОЙ АТАКЕ»**

Существуют **три стратегии**, которые вы можете применить, чтобы спастись  
**БЕГИТЕ!**



- выбирайте правильный маршрут: не бегите за толпой, не задерживайтесь в уязвимых местах (на лестницах, в узких проходах)
- думайте нестандартно: дверь не единственный выход – разбейте окно, поищите скрытые проходы
- эвакуируйтесь в независимости от того, хотят другие люди бежать или нет. Не тратьте время на убеждение других последовать вашему примеру
- не отвлекайтесь на сбор вещей: оставьте их
- помогите окружающим сбежать, если это возможно
- предотвратите попадание новых людей в опасную зону
- свяжитесь с полицией

Если эвакуация невозможна, попытайтесь найти место, где можно спрятаться:

**ПРЯЧЬТЕСЬ!**

- помогите укрыться детям, пожилым людям, инвалидам
- закройте и заблокируйте (забаррикадируйте) двери
- выключите звук на телефоне;
- прячьтесь за большими объектами;
- обдумайте план дальнейших действий: как бежать и что делать, если преступник попадет в комнату, где вы укрылись
- сохраняйте тишину



**ДЕРИТЕСЬ!**



Борьба является последним средством и используется, если ваша жизнь подвергается непосредственной опасности и невозможно бежать или спрятаться:

- старайтесь напасть внезапно, резко и сразу нанести противнику максимальный вред, оглушить, ранить и обезоружить его
- для сопротивления используйте любые тяжелые и острые предметы: огнетушители, канцелярские ножи, ножницы и т.п.
- создайте максимальный хаос вокруг
- действуйте уверенно и агрессивно

**Сообщите о случившемся по телефонам: МТС, Tele2 – 010, МЕГАФОН – 101, Билайн – 001**

Центр управления в кризисных ситуациях Вологодской области – (8172) 57-12-17, 57-12-18, 72-41-36

Центр обеспечения региональной безопасности — (8172) 57-11-52;

**Когда придут силовые структуры:**

- Сохраняйте спокойствие и следуйте инструкциям
- Не требуйте внимания к себе, не кричите
- Не берите в руки оружия: вас могут принять за преступника

**В случае наличия информации о планируемых экстремистских и террористических актах можно позвонить по телефонам:**

«Телефон доверия» в Главном управлении МЧС России по Вологодской области – (8172) 72-99-99  
ФСБ России: +7 (495) 224-22-22, 8 (800) 224-22-22

*В памятке использованы материалы Независимого экспертного совета по проблемам национальной безопасности и экстремизма*

## Конспект профилактического занятия для обучающихся по вопросам формирования толерантного отношения к окружающим

Цель: воспитание толерантного отношения к окружающим.

Задачи:

- учить пониманию особенностей разных людей;
- познакомить с понятием и принципами толерантности;
- воспитывать гуманное отношение к окружающим.

Ход занятия:

*Организационный момент:*

Здравствуйте. Тема нашей встречи необычная, и посвящена теме нашего отношения к окружающим.

Все мы не похожи друг на друга, и среди нас есть разные люди:

- мужчины и женщины
- молодые и пожилые
- разной национальности
- разного вероисповедания
- с нарушением развития (зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, речи)
- с нарушением общения.

Наверняка, у каждого из нас есть знакомы, которые чем-то отличаются от остальных людей. Немало и знаменитых людей, имеющих различные особенности. Каких известных людей с особенностями вы знаете?

*Ответы участников*

*(Заранее можно продумать и привести примеры людей, отличных от всех остальных, например, рассказать о том, что не так давно наша страна принимала участие в Олимпийских играх. В соревновании паралимпийцев можно было наблюдать за невероятными способностями людей с ОВЗ, инвалидов добиваться невероятных спортивных успехов, несмотря на их недуги. Ведь далеко не каждый здоровый человек смог бы достичь таких результатов!).*

Однако разные люди по-разному воспринимаются в обществе. Если мы понимаем таких людей, общаемся с ними, оказываем им помощь и поддержку, значит мы относимся к ним толерантно или терпимо.

Толерантность означает уважение, принятие и правильное понимание других культур, способов самовыражения и проявления человеческой индивидуальности. Под толерантностью не подразумевается уступка, снисхождение.

Проявление толерантности также не означает терпимости к социальной несправедливости, отказа от своих убеждений или уступки чужим убеждениям, а также навязывания своих убеждений другим людям.

*Как вы думаете, какими чертами обладает толерантная личность?*

К чертам толерантной личности относятся:

- терпение;
- умение владеть собой;
- доверие;
- чуткость;
- способность к сопереживанию;
- снисходительность;
- расположение к другим;
- чувство юмора;
- терпимость к различиям;
- доброжелательность;
- гуманизм;
- любознательность;
- умение слушать;
- несклонность осуждать других;
- альтруизм.

*Толерантный путь* – это путь человека, хорошо знающего себя, комфортно чувствующего себя в окружающей среде, понимающего других людей и готового всегда прийти на помощь, человека с доброжелательным отношением к иным культурам, взглядам, традициям.

*Интолерантный путь* характеризуется представлением человека о собственной исключительности, низким уровнем воспитанности, желанием власти, неприятием противоположных взглядов, традиций и обычаев.

Проявления нетерпимости:

- оскорбления, насмешки, выражение пренебрежения;
- игнорирование (отказ в беседе, в признании);
- негативные стереотипы, предубеждения, предрассудки

*(Предрассудок – это негативное отношение к человеку или какой-нибудь группе людей, о которых вы на самом деле ничего не знаете, на основании не личного знакомства с человеком, а мнения (стереотипа) по поводу группы, к которой он принадлежит. Он обычно появляется у нас благодаря тому, что уже принят в обществе или в группе, где мы находимся. Они могут быть связаны с полом, возрастом, национальной принадлежностью, приверженностью к определенной религии, происхождением, уровнем дохода, сексуальной ориентацией или инвалидностью человека.)*

*Упражнение «2 портрета»*

Участники делятся на две группы, которым даются 2 одинаковых портрета какого-то человека. Участники каждой группы не должны знать о том, что обе группы получили одинаковый портрет. Одной группе сообщается, что данный человек – преступник, а другой – известный ученый. Задача участников – найти у человека черты лица, которые доказывают, что перед ними именно такой тип человека.

*Вывод:* Человеку присуще стереотипное мышление. Если нам сказали, что этот человек преступник, то мы только и видим черты преступника, ничего другого не замечая.

*Упражнение «В купе поезда»*

С кем из этих людей вы бы меньше всего хотели оказаться в одном купе поезда?

*Цыганка*

*Скинхед*

*Молодой человек, больной СПИДом*

*Неаккуратно одетая женщина с маленьким ребенком*

*Кавказец-мусульманин*

*Человек из деревни с большим мешком*

*Африканский студент*

*Подросток, похожий на наркомана*

*Бывший заключенный*

*Таджик в национальной одежде*

*Полицейский*

*Инвалид со складной коляской*

*Кришнаит*

*Китаец, который ест странно пахнущую еду*

Человек, говорящий на непонятном языке

*Обсуждение:*

– Каковы причины нежелания ехать с человеком в одном купе? Когда нами руководит страх, когда – брезгливость, когда – неприязнь? Насколько они в каждом случае обоснованны?

– Можем ли мы что-то сделать с нашими чувствами в таких ситуациях? А нужно ли с ними что-то делать?

– Может ли кто-нибудь не захотеть ехать в одном купе с вами? А если дело происходит в другой стране?

– Как мы поступаем, когда оказываемся в одном купе с нежелательным человеком? Случались ли ситуации, когда вы (или кто-то при вас) вели себя плохо с людьми, которые вам не нравятся?

– Виноваты ли те, с кем мы не хотим ехать?

– Что они почувствуют, если увидят наше недовольство?

– Как лучше всего поступать в таких ситуациях?

Чтобы лучше понять смысл слова толерантность, давайте познакомимся с принципами толерантности.

1. *Сотрудничество, дух партнерства.*

Отношения должны быть честными, позитивными, направленными на достижение общей цели. Отношения сотрудничества – самые эффективные, как между двумя людьми, так и в командной работе.

## *2. Готовность мириться с чужим мнением.*

Могут ли все иметь одинаковое мнение? Кто сказал, что именно твое мнение правильное? Иногда друзья теряют друг друга из-за пустяковых разногласий. Русская пословица гласит: «Худой мир лучше любой ссоры».

## *3. Уважение человеческого достоинства.*

Это основа взаимопонимания. Не все люди нравятся друг другу. Это не дает оснований грубо обращаться с ними или оскорблять их достоинство. Другой человек, как бы мы его не оценивали, – личность со своим опытом, переживаниями, знаниями, способностями, возможностями – своим миром.

## *4. Уважение прав других.*

Бывает, что мы «качаем» свои права и забываем о том, что мы все равны в правах и это закреплено правовыми документами.

### *Упражнение «Чем мы похожи»*

Участники сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из них на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например: «Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы похожи тем, что мы жители Земли, или мы одного роста и т. д.)». Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

Ведущий подводит итог упражнения: несмотря на то, что мы все очень разные, у нас есть много общего.

Представим ситуацию, что в вашем классе/группе появился человек, имеющий определенные особенности. Ему трудно привыкнуть к школе/колледжу. Ему необходима помощь и поддержка. Давайте обсудим возможные положительные и отрицательные моменты в совместном обучении с таким человеком как для него самого, так и для окружающих его людей.

*Участникам предлагается самостоятельно определить и назвать плюсы и минусы совместного обучения.*

	<i>Плюсы совместного обучения</i>	<i>Минусы совместного обучения</i>
<i>Учащиеся</i>		
<i>Учащийся с особенностями привыкания к школе/колледжу</i>		

Заранее необходимо продумать содержание задания, чтобы в случае необходимости направить диалог.

*Подведение итогов занятия:*

Давайте ещё раз повторим, что такое толерантность (*терпимое отношение к иным национальностям, расам, цвету кожи, полу, возрасту, языку, религии, политическим или иным мнениям, национальному или социальному происхождению и прочему*).

Как мы должны вести себя с людьми, которые от нас отличаются?

Какую помощь мы с вами можем и должны оказывать?

## Конспект группового занятия с обучающимися по вопросам безопасного поведения в сети Интернет

Цель: расширение знаний обучающихся о киберугрозах, формирование навыков их распознавания и оценки рисков.

Задачи:

- познакомить обучающихся с различными видами опасностей Интернет-ресурса;
- познакомить с правилами ответственного и безопасного поведения в сети Интернет;
- формировать представления о способах защиты от киберугроз;
- воспитывать понимание личной ответственности детей за собственную безопасность.

Время проведения: 40 минут.

### Ход занятия

Ведущий: Здравствуйте, ребята. Тема нашей встречи: «Киберугрозы современности: главные правила их распознавания и предотвращения».

Поднимите руку те, кто пользуется интернетом. У кого есть своя страничка Вконтакте или фейсбуке (или в другой социальной сети). Те, кому нравится проводить время в интернете.

Почти все (каждый) подняли руки. Это говорит о том, что интернет плотно вошел в нашу жизнь. И свое существование без него мы представить не можем. Поэтому сегодня на занятии мы:

- познакомимся с различными видами опасностей интернет-ресурса;
- с правилами ответственного и безопасного поведения в сети Интернет;
- поговорим о способах защиты от киберугроз;
- о вашей личной ответственности за собственную безопасность.

В сети Интернет есть как плюсы, так и минусы, плохое и хорошее. Наша задача – научиться извлекать из ресурсов только хорошее и безопасное.

Для обеспечения собственной безопасности в сети Интернет необходимо знать виды Интернет-угроз, уметь их распознавать и предотвращать.

### Классификация рисков в сети Интернет

#### 1. Вирусы и вредоносные программы

*Вредоносные программы* – различное программное обеспечение (вирусы, черви, «троянские кони», шпионские программы и др.), которое может нанести вред компьютеру и нарушить конфиденциальность хранящейся в нем информации.

Каждый день появляется около 200 000 новых версий вредоносных программ.

Как узнать, что ваш компьютер заражен? Непрофессионалу трудно обнаружить вирусы. Несмотря на то, что пользователь, как правило, замечает, что с компьютером происходит что-то неладное: он тормозит, появляются непонятные сообщения, а иногда он просто зависает.

*Правила защиты:*

– Установите на все домашние компьютеры антивирусные программы и специальные почтовые фильтры для предотвращения заражения компьютера. Следите за тем, чтобы ваш антивирус регулярно обновлялся, и раз в неделю проверяйте компьютер на вирусы.

– Используйте только лицензионные программы и данные, полученные из надежных источников. Чаще всего вирусами бывают заражены пиратские копии программ, особенно компьютерные игры.

– Никогда не открывайте вложения, присланные с подозрительных и неизвестных вам адресов.

– Регулярно делайте резервную копию важных данных;

– Старайтесь периодически менять пароли (например, от электронной почты, от профилей в социальных сетях), но не используйте слишком простые пароли, которые можно легко взломать (даты рождения, номера телефонов и т.п.).

– Помните о том, что нельзя рассказывать никакие пароли своим друзьям и знакомым. Если пароль стал кому-либо известен, то его необходимо срочно поменять.

## *2. Виртуальные мошенники и другие преступники интернета*

Интернет - это не только средство массовой информации и всемирный справочник, но и среда для общения (социальные сети, блоги, чаты, форумы, гостевые книги и т.д.).

Примерами коммуникационных рисков могут быть:

- *знакомства в сети и встречи с Интернет-знакомыми.*

Общаясь в сети, можно знакомиться, общаться и добавлять в «друзья» совершенно неизвестных в реальной жизни людей.

В таких ситуациях есть опасность разглашения личной информации о себе и своей семье. Также вы рискуете подвергнуться оскорблениям, запугиванию и домогательствам.

Особенно опасным может стать установление незнакомцем дружеских отношений с ребенком с целью личной встречи (груминг). Такие знакомства чаще всего происходят в чате, на форуме или в социальной сети. Общаясь лично злоумышленник, чаще всего представляясь сверстником, может войти вам в доверие, а затем пытается узнать личную информацию (адрес, телефон и др.) и договориться о встрече.

- *интернет-хулиганство:* преследование, запугивание и оскорбления (кибербуллинг - обозначает запугивание, унижение, травлю, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх).

*Правила защиты:*

– Нельзя разглашать в интернете информацию личного характера (номер телефона, домашний адрес, название/номер школы и т. д.), а также пересылать виртуальным знакомым свои фотографии или видео.

– Нельзя ставить на аватарку или размещать в сети фотографии, по которым можно судить о материальном благополучии семьи, а также нехорошо ставить на аватарку фотографии других людей без их разрешения.

– При общении на ресурсах, требующих регистрации (в чатах, на форумах, через сервисы мгновенного обмена сообщениями, в онлайн-играх), лучше не использовать реальное имя. Необходимо выбрать ник, не содержащий никакой личной информации.

– Не соглашаться на встречу с незнакомыми людьми из интернета. В сети человек может представиться кем угодно, поэтому на реальную встречу с интернет-другом надо обязательно ходить в сопровождении взрослых.

### *3. Грубияны и хулиганы в интернете*

– при общении в интернете нужно быть дружелюбным с другими пользователями. Ни в коем случае не стоит писать резкие и оскорбительные слова – читать грубости так же неприятно, как и слышать.

– Необходимо правильно реагировать на обидные слова или действия других пользователей. Если тебя обижают или оскорбляют – прекрати общение.

– Практически на всех форумах и сайтах есть возможность заблокировать обидчика, написать жалобу модератору или администрации сайта, потребовать удаление странички.

– Если поступающие угрозы являются достаточно серьезными, касаются жизни или здоровья, то обязательно сообщи родителям.

– Во всех перечисленных случаях советуйся с родителями.

### *Практическое задание: Придумать пароль*

1. Английская раскладка русскими буквами
2. Слово с несколькими грамматическими ошибками (портфель)
3. Используй одновременно буквы и цифры(кино1620)
4. Из нескольких слов (печеная картошка)
5. Используй заглавные и прописные буквы одновременно (pАскЛадКа)

### *Ситуативные задачи*

На карточках написаны ситуации. Участнику предлагается выбрать одну из карточек и ответить, как бы он поступил, если бы оказался в данной ситуации.

Ситуация 1. Ты общаешься в социальной сети со своими друзьями. Неожиданно от незнакомого тебе человека приходит сообщение: «Привет, у тебя отличные фото! Только у меня все равно круче! Жми скорее сюда!». Предлагается перейти по ссылке для просмотра фотографий. Как следует поступить в данной ситуации?

Ситуация 2. Ты находишься в сети Интернет, изучаешь сайты с информацией о далеких планетах. Вдруг наталкиваешься на сайт, который предлагает составить твой личный гороскоп. Ты переходишь по ссылке, отвечаешь на все предложенные

вопросы. В конце опроса тебе предлагается ввести номер мобильного телефона. Какими будут твои действия? Почему?

Ситуация 3. Тебе позвонил друг и сообщил, что увидел в Интернет сообщение о срочном сборе средств для больного ребенка. Деньги предлагается перевести на счет указанного мобильного телефона или на электронный кошелек. Твой друг настаивает на помощи ребенку. Какими будут твои действия? Почему?

Ситуация 4. Во время общения в социальной сети тебе приходит сообщение: «Привет! Мы с тобой как-то виделись у наших общих друзей. Решил тебя найти в сетях. Классная у тебя страничка! Может пойдем вечером гулять?» Как ты поступишь в этой ситуации? Почему?

### *Игра «Светофор»*

Ведущий объясняет, что в сети Интернет должны применяться правила «движения», выполнение которых позволит избежать серьезной опасности для жизни и здоровья. Каждому участнику раздаются карточки зеленого, красного и желтого цветов. Красный цвет означает отрицательный ответ, зелёный – положительный, желтый – спрощу совета. Участникам задаются вопросы или предлагается оценить утверждения, используя карточки. Участник, набравший максимальное количество правильных ответов становится инспектором информационной безопасности (ведущим) и продолжает задавать свои вопросы остальным.

*Примечание:* Игру можно проводить среди отдельных ребят, команд, групп, классов, а также вместе с родителями. Использование таких занимательных форм позволит определить степень усвоения правил работы в Интернете, увидеть уровень осведомленности детей в возможных рисках и угрозах бесконтрольного использования информационных ресурсов.

Варианты вопросов и утверждений:

- Могут ли вредоносные программы украсть вашу переписку с друзьями?  
(Да)
- Можно ли скачивать игры с неизвестных сайтов? (Нет)
- Можно ли открывать письма от неизвестного вам человека, если он предлагает перейти по определенной ссылке, чтобы посмотреть фотографии, картинки?  
(Нет)
- Нужно ли советоваться с родителями, если незнакомый человек предлагает совершить какие-либо действия (скачать игру, посмотреть видеоролик)? (Да)
- Все ли сайты в интернете безопасны? (Нет)
- Можно ли использовать сеть Интернет безо всяких опасений? (Нет)
- Может ли общение в социальных сетях принести вам какой-нибудь вред?  
(Да)

Число пользователей Интернета в России стремительно растет, причем доля молодежи и совсем юной аудитории среди пользователей Всемирной паутины очень велика. Для многих, особенно молодых людей, он становится информационной средой, без которой они не представляют себе жизнь. Интернет может быть прекрасным и полезным средством для обучения, отдыха или общения с друзьями.

Однако, в настоящее время в сети, как и в реальном мире, появилась своя преступность, хулиганство, вредительство и прочие малоприятные явления. Размещается большое количество материалов агрессивного и социально опасного содержания. Поэтому всегда необходимо помнить о существовании подобных угроз и уделять повышенное внимание вопросу обеспечения безопасности нахождения в сети Интернет.

