



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ  
ИНСТИТУТ ВЫСШЕЙ  
ШКОЛЫ

# ПРОФИЛАКТИКА ДЕСТРУКТИВНЫХ КОММУНИКАЦИЙ В ИНТЕРНЕТ- СРЕДЕ

Минск

2021

**ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СУЩЕСТВЕННО ТРАНСФОРМИРОВАЛИ ТРУД, ДОСУГ, ОТНОШЕНИЯ И КОММУНИКАЦИИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА.**

**В НАЧАЛЕ XXI В. ИНТЕРНЕТ СТАЛ НАИБОЛЕЕ ВЛИЯТЕЛЬНОЙ СРЕДОЙ ДЛЯ ВСЕ БОЛЕЕ СЛОЖНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЛИЧНОСТЬ В КОММЕРЧЕСКИХ, ИДЕОЛОГИЧЕСКИХ, ПОЛИТИЧЕСКИХ, А ПОРОЙ ОТКРОВЕННО ЗЛОНАМЕРЕННЫХ АНТИГУМАННЫХ ЦЕЛЯХ.**

**НАРЯДУ С НОВЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ, ФЕНОМЕНЫ КИБЕРКОММУНИКАЦИИ МОГУТ ПРЕДСТАВЛЯТЬ РЕАЛЬНУЮ УГРОЗУ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ И ФИЗИЧЕСКОМУ БЛАГОПОЛУЧИЮ ЛИЧНОСТИ И ОБЩЕСТВА В ЦЕЛОМ.**

**ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ПРОЯВЛЕНИЙ ДЕСТРУКТИВНОГО И АУТОДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ВЕБ-ПРОСТРАНСТВЕ СУЩЕСТВУЕТ В ОБЩЕМ КОНТЕКСТЕ ДЕСТРУКТИВНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ В СОЦИУМЕ, ОДНАКО ИМЕЕТ СВОЮ СПЕЦИФИКУ.**

# АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕСТРУКТИВНЫХ КОММУНИКАЦИЙ

ТЕМПЫ РАЗВИТИЯ ЦИФРОВОГО ПРОСТРАНСТВА ЧАСТО ПРЕВЫШАЮТ СПОСОБНОСТИ  
АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ

РАЗВИТИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОПЕРЕЖАЕТ ПРОЦЕССЫ МОДЕРНИЗАЦИИ  
ОБРАЗОВАНИЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ПОВЕДЕНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ  
ПРЕДПОСЫЛКАМИ ДЛЯ ДЕСТРУКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

НАИБОЛЕЕ НЕЗАЩИЩЕННЫМИ ОКАЗЫВАЮТСЯ ГРУППЫ ЛИЦ, НАИБОЛЕЕ ПОДВЕРЖЕННЫЕ  
ПРЯМОМУ И СКРЫТОМУ ВЛИЯНИЮ И БЕСКОНТРОЛЬНО ИСПОЛЬЗУЮЩИЕ  
ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННЫЕ ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

# НЕОБХОДИМЫЕ РАЗРАБОТКИ

ОБУЧАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ В ОБЛАСТИ КИБЕРБЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ И ИНФОРМАЦИОННОЙ ГИГИЕНЫ

ПРОФИЛАКТИКА ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ИНТЕРНЕТ

СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ ПРОТИВОСТОЯНИЯ ДЕСТРУКТИВНЫМ КОММУНИКАЦИЯМ

ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ВСЕХ ЧЛЕНОВ ОБЩЕСТВА

ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ СМЫСЛОВОЙ И ЦЕННОСТНОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ЦЕЛИ ПРОГРАММ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕСТРУКТИВНЫХ КОММУНИКАЦИЙ

- Повышение цифровой компетентности в области кибербезопасности личности, осведомленности о рисках и угрозах, определяющих и провоцирующих различные виды деструктивного поведения в Интернет; знакомство с видами, механизмами и последствиями деструктивного поведения в Интернет.
- Формирование профессиональных и личностных компетенций, необходимых для противодействия и профилактики деструктивного поведения в сети Интернет.
- Формирование и расширение репертуара личности в по противодействию различным видам деструктивного поведения в сети и их профилактике, обучение эффективным стратегиям совладания и решения проблем в ситуациях киберагрессии.
- Развитие цифровой культуры поведения личности, конвенционализация экологичных коммуникаций (усвоение правил безопасных и ответственных коммуникаций)
- Повышение безопасности в веб-среде, повышение общественной безопасности
- Повышение адаптивного и просоциального потенциала личности через развитие навыков осознанной саморегуляции: рационального и критического мышления, эмоционально-волевой саморегуляции, смыслоценностной саморегуляции

# СТРУКТУРА ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ

- **Цифровая компетентность: ученика, студента, педагога, специалиста, родителя. Рекомендации обеспечения безопасности детей и подростков в Интернет.**
- **Изучение теорий онтогенеза нарушений поведения, враждебности и агрессивности, являющихся предпосылками для деструктивной деятельности, для более глубокого и точного понимания деструктивного поведения.**
- **Интерактивные практические занятия:**
  - Обучение навыкам профилирования, опознавания и анализа деструктивного контента
  - Обучение навыкам эффективного поведения при столкновении с деструктивным цифровым контентом
  - Развитие навыков осознанной саморегуляции
  - Развитие просоциальной активности, препятствующей деструктивным коммуникациям

## ПРИНЦИПЫ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ

- Перенос акцента с решения проблем на их профилактику
- Понимание психологических проблем как результата дефицита навыков (когнитивных, эмоциональных, поведенческих) в биопсихосоциальной модели
- Холистичность
- Просоциальность

## ОСОБЕННОСТИ КОММУНИКАЦИЙ ЦИФРОВОЙ ЭПОХИ

Онлайн-риски и вызовы веб-среды.

Информационные воздействия (войны, кампании и операции).

Цифровые технологии управления поведением (дофаминергические кратковременные петли обратной связи, создание событий и сообществ, эмоциональный и информационный прессинг, фейк ньюз, троллинг и пр.)

Сетевое растормаживание.

## ОНЛАЙН-РИСКИ

- – *контентные риски*
- – *коммуникационные риски*
- – *потребительские риски*
- – *технические риски*
- – *риски интернет-зависимости*

# ОНЛАЙН-РИСКИ

- *Контентные риски* возникают в процессе столкновения с негативным, противозаконным, неэтичным, вредоносным цифровым контентом (текстовым, аудио-, визуальным и т.д.):
  - - фейковой информацией
  - - насилием, агрессией, жестокостью, ненавистью, нецензурной лексикой
  - - порнографией
  - - пропагандой деструктивного и аутодеструктивного поведения: (экстремизма, терроризма, деструктивных субкультур, анорексии и булимии, суицида, азартных игр, наркотических веществ и т. д.).

Известно, что более половины подростков 12–17 лет сталкиваются с изображением жестокости онлайн, каждый пятый-шестой подросток – с информацией о способах употребления наркотиков и причинения себе вреда, каждый второй – с порнографическими изображениями или видео, а также описанием способов чрезмерного похудения.

# ОНЛАЙН-РИСКИ

- – *коммуникационные риски* – агрессивные коммуникации (начиная от грубых, негативных и жестоких сообщений в сети до крайне травматичного кибербуллинга, и заканчивая распространением интимной, порочащей, оскорбляющей и унижающей личность информации, непристойными предложениями и онлайн-насилием, связанным с сексуальными отношениями и незаконными контактами - онлайн-грумингом и секс-шантажом: угрозой публикации интимных фото жертвы с целью вымогательства дополнительных фотографий, видео или сексуальных действий, доксингом – объявлениями о том, что жертва предлагает сексуальные услуги и др.) возникают в процессе общения и межличностного взаимодействия пользователей в сети.
- Коммуникационные риски являются наиболее распространенными: с ними сталкивается половина подростков и молодежи (данные популяционного исследования российского Фонда развития Интернета 2018 г.), а родители детей и подростков далеко не всегда представляют масштабы возникающих проблем. Также коммуникационными рисками являются манипулирование сознанием и действиями, незаконные контакты, знакомства в сети и последующие встречи с интернет-знакомыми в реальной жизни, вовлечение в различные опасные и запрещенные сообщества террористической и экстремистской направленности, а также деструктивные субкультуры, сообщества и т.п. Коммуникационные риски имеют сложную ролевую структуру (жертва, агрессор, наблюдатели или свидетели и др.).

# ОНЛАЙН-РИСКИ

- – *потребительские риски*, как результат злоупотребления в Интернете правами потребителя, включают в себя риск приобретения товара низкого качества, различных подделок, контрафактной и фальсифицированной продукции, потерю денежных средств без приобретения товара или услуги, хищение персональной информации с целью мошенничества.
- – *технические риски* определяются возможностями реализации угроз повреждения программного обеспечения компьютера, хранящейся на нем информации, нарушения ее конфиденциальности или хищения персональной информации посредством вредоносных программ (вирусы, «черви», «трояны», шпионские программы, боты и др.);
- – *риски интернет-зависимости*, связанные с непреодолимой тягой к чрезмерному использованию Интернета. Интернет-зависимость нередко относят к аутодеструктивному поведению, она чаще всего проявляется в форме увлечения играми и онлайн-играми, гемблингом в интернет-казино, навязчивой потребности в общении посредством мессенджеров, социальных сетей и форумов, запойном просмотре видеороликов, фильмов и сериалов, киберпорнозависимости, пристрастия к киберсексу и т.д.. Среди основных симптомов интернет-зависимости: потеря контроля над временем, проводимым в сети; синдром отмены; замена реальности. Если рассматривать общий показатель склонности к интернет-зависимости, то у двух старших подростков из трех и у половины молодых людей можно отметить определенную склонность к чрезмерной увлеченности интернетом. Но только в одном случае из десяти речь может идти о выраженной склонности к интернет-зависимости (Солдатова, Рассказова, 2013).

# ОНЛАЙН-РИСКИ

- биологические (риски угрозы здоровью и жизни личности);
- психологические (риски угрозы психологическому благополучию индивида, социальной группы и общества);
- социальные (риски десоциализации, угрозы социальному благополучию индивида, его социальным отношениям, социальной реализации и адаптации, и последствия, значимые для общества).

# ОНЛАЙН-РИСКИ

- Когнитивные риски (связаны с некритичностью мышления, дефицитом рационального мышления, когнитивными искажениями).
- Эмоциональные риски (связаны с дефицитом навыков эмоционально-волевой саморегуляции индивида, его подверженностью эмоциональному заражению).
- Поведенческие риски (связанные с поведенческими реакциями индивида на раздражители и стрессоры).
- Смыслоценностные риски (связанные с Я-концепцией индивида, его смыслоценностной системой).

## ФОРМЫ ДЕСТРУКТИВНОГО И АУТОДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

- **Деструктивное поведение:** формы негативного, неэтичного, жестокого, агрессивного, насильственного онлайн-поведения, наносящего намеренный прямой и психологический ущерб личности, направленного на разрушение межличностных отношений и социальных связей, но и те формы поведения, которые способствуют нецеленаправленному распространению негативного поведения онлайн или провоцируют к соответствующему поведению офлайн.
- **Аутодеструктивное поведение** направлено на самого себя и угрожает целостности развития личности, ее психологическому и физическому здоровью. Основными формами такого поведения является нанесение себе телесных повреждений (селфхарм), «цифровое самоповреждение» (при котором пользователи анонимно размещают и распространяют в Интернете оскорбительный и причиняющий им вред контент о самих себе), расстройства пищевого поведения и наиболее опасный вид аутодеструктивного поведения – суицид.

## МОДЕЛИ ИНФОРМАЦИОННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

- **Who says what to whom in which channel with what effect?**
- КТО СКАЗАЛ ЧТО КОМУ ПО КАКОМУ КАНАЛУ С КАКИМ ЭФФЕКТОМ?

Гарольд Лассвелл

# МОДЕЛИ ИНФОРМАЦИОННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Элмер Левис (1896 г)

Обобщенная теоретическая модель **AIDA**, описывающая структуру информационного воздействия.

**Привлечение внимания** (англ. attention)

**Интерес** (англ. interest)

**Желание** (англ. desire)

**Активизация деятельности** (англ. activity).

Позже в формулу был внесен еще один элемент – мотив (англ. motive), в связи с чем формула приобрела окончательный вид и стала называться AIMDA, где

A – внимание,

I – интерес,

M – мотив,

D – желание,

A – активизация деятельности.

Формула AIMDA, хотя и подвергается критике многих специалистов, имеет большой опыт практического применения. Возможность приобретения человеком какого-либо товара не обязательно является прямым следствием привлечения внимания, между привлечением внимания и поступком существует сложная цепь причинно-следственных связей, определяемых немалым количеством факторов, которые играют очень заметную роль в процессе принятия решения под воздействием воспринимаемой информации.

# МОДЕЛИ ИНФОРМАЦИОННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

- формула АССА, которая сводит эффект информационного воздействия к четырем этапам потребительского поведения:
- внимание (англ. attention),
- восприятие аргументов (англ. comprehension),
- убеждение (англ. conviction),
- действие (англ. action).

# МОДЕЛИ ИНФОРМАЦИОННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

- Г. Гольдман
- формула DIBABA, которая представляет собой модель этапов процесса принятия решения человеком: 1) определение потребностей и желаний потенциальных потребителей; 2) отождествление потребительских нужд с предложением рекламы; 3) направление потребителя на необходимые выводы о действиях, которые ассоциируются с его потребностями; 4) учет предполагаемой реакции потребителя; 5) вызов у потребителя желания действовать; 6) создание благоприятной для действия обстановки.

# МОДЕЛИ ИНФОРМАЦИОННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

- Р. Колли
- модель DAGMAR. Данная формула изначально применялась к рекламе продукции с целью повышения продаж, но, как показала практика, может применяться и в других случаях визуального информационного воздействия на человека. Формула образуется из начальных букв английской фразы: Defining advertising goals – measuring advertising results (определение рекламных целей – измерение результатов рекламы). Согласно этой модели, акт покупки проходит четыре фазы: 1) узнавание марки товара; 2) ассимиляция – осведомление адресата о качестве товара; 3) убеждение – психологическое предрасположение к покупке; 4) действие – совершение покупки адресатом рекламы.

# СЕТЕВОЕ РАСТОРМАЖИВАНИЕ

- [Эффект сетевого растормаживания](#) (Джон Сулер) - ослабление психологических барьеров, ограничивающих выход скрытых чувств и потребностей, который заставляет людей вести себя в интернете так, как они обычно не поступают в реальной жизни. При *отсутствии обратной связи* в реальном времени между отправителем и получателем, которая имеет место быть при личном общении и разговоре по телефону, нас не сильно беспокоит, что мы можем обидеть или оскорбить людей в сети.
- Мы не испытываем дискомфорта просто потому, что *не видим замешательства, уныния, гнева и других эмоций на лицах людей, вызванных нашими словами*. Отсутствие незамедлительной реакции, как правило, способствует тому, чтобы мы обрушили на собеседника все, что было в наших мыслях, не задумываясь о последствиях.

## СЕТЕВОЕ РАСТОРМАЖИВАНИЕ

- Для предотвращения подобной потребуется применение **навыков социального осознания** (способности осознавать мир чувств других людей). Если у вас нет физической возможности видеть мимику и жесты собеседника, слышать интонацию его голоса, нарисуйте его в вашем воображении и представьте, что он мог бы чувствовать при чтении вашего сообщения.

# СЕТЕВОЕ РАСТОРМАЖИВАНИЕ

- Различают два вида растормаживания: *положительное* и *токсическое*. Благодаря эффекту **положительного растормаживания** (benign disinhibition) люди чувствуют себя свободнее, дают волю скрытым эмоциям в интернет-пространстве и даже проявляют неожиданную доброту и великодушие. Благоприятное растормаживание дает людям возможность заняться самоисследованием и самосовершенствованием, находя новые пути существования и способы решения проблем. Если же они тяготеют к темной стороне интернета, посещая соответствующие сайты (например, пропагандирующие насилие), на волю выходят грубость, агрессия, ненависть, и такое растормаживание уже следует называть **токсическим** (toxic disinhibition). Токсическое растормаживание, как правило, связано с желанием удовлетворить сомнительные потребности, не направленные на личностный рост человека.

# СЕТЕВОЕ РАСТОРМАЖИВАНИЕ

- *Факторы сетевого растормаживания:*
- «Вы меня не знаете» или диссоциативная анонимность
- «Вы меня не видите» или невидимость
- «Увидимся позже» или асинхронность коммуникации
- «Это все лишь в моей голове» или солипсическая интроекция, проекция
- «Это все игра» или диссоциативное воображение
- «Мы равны» или минимизация власти

# ИНФОРМАЦИОННЫЕ ВОЙНЫ И ОПЕРАЦИИ

- Конец двадцатого века вывел процессы коммуникации на новый уровень, когда в них в значительной степени оказались заинтересованными государства и в военной области. Речь идет о феномене **информационных войн (операций)**. Впервые на эту тему заговорил Э. Тоффлер в своей теории типологии войн. Войны аграрного периода велись за территории, войны индустриального периода - за средства производства. Войны информационного века будут вестись за средства обработки и порождения информации/знаний.
- Информация всегда была значимой, но с начала информационной эпохи она стала еще более значимой. Согласно американским оценкам, 120 стран в настоящий момент ведут разработки в этой области. Американский военный аналитик Тимоти Томас суммировал набор угроз, вытекающих из данного развития информационных технологий. Анализ угроз очень важен для такой науки, как национальная безопасность, которая часто трактуется как менеджмент угроз. Таким образом существует набор из следующих угроз:
  - - информационные технологии представляют опасность для всех стран,
  - - отсутствуют легальные механизмы противодействия им, одобренные всем международным сообществом,
  - - возникновение новых методов манипуляции восприятием, эмоциями, интересами и выбором,
  - - доступность больших массивов информации для всех (включая террористов).

# ИНФОРМАЦИОННЫЕ ВОЙНЫ И ОПЕРАЦИИ

- Джордж Стейн, один из представителей школы Максвелла, трактует информационную войну как действующую в области того, как люди думают и как принимают решения. В качестве одного из возможных инструментов он называет создание и передачу *фиктивных сообщений*, которые могут быть направлены как на массовую аудиторию, так и на индивидуальное сознание. Это напрямую перекликается с высказыванием Э. Тоффлера о том, что воображение будет столь же важным фактором, как и информация вообще.
- В качестве целей информационной войны Ричард Шафранский называет системы знаний и представлений. Системы представлений при этом рассматриваются как максимально индивидуализированные. "Враг в реальности представляет из себя множество врагов, множество отдельных разумов". На стратегическом уровне удачная информационная кампания должна воздействовать на процесс выбора противника, соответственно, на его поведение. К примеру, воздействие на лидеров противника должно учитывать три ряда вопросов:
  - - Каково отношение информационной кампании к более общим целям кампании?
  - - Что должны знать или во что должны верить лидеры противника по окончании информационной кампании?
  - - Каков наилучший информационный инструментарий для достижения поставленных целей?

# ИНФОРМАЦИОННЫЕ ВОЙНЫ И ОПЕРАЦИИ

- Уже в 1994 г. в инструкции по психологическим операциям ВВС США в числе своих задач указывают *"ввод информации для воздействия на мысли, эмоции и мотивы иностранных правительств, организаций, групп и индивидов"*. Характерным для школы Максвелла стало представление об информационном пространстве (инфосфере) как о пространстве войн, противоборств и кампаний будущего (и это в определенной степени было экстраполяцией воздушного пространства). Информационное пространство возникло как реальность, и новой задачей стал контроль этого пространства для достижения соответствующего информационного доминирования.

**ПРЕДПОСЫЛКИ ДЕСТРУКТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

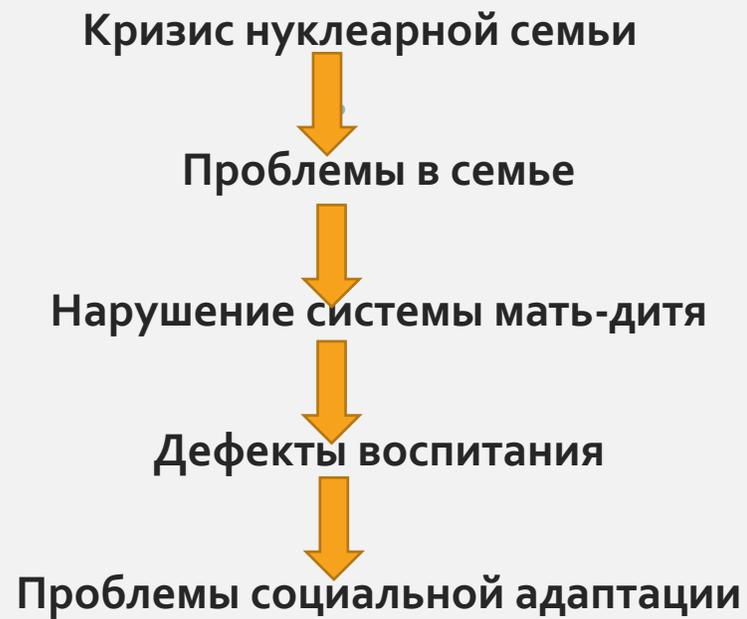
**АГРЕССИЯ - ОСНОВНАЯ КАЧЕСТВЕННАЯ  
ХАРАКТЕРИСТИКА НАРУШЕНИЙ ПОВЕДЕНИЯ**

**И. А. ФУРМАНОВ, БГУ**

# ОНТОГЕНЕЗ НАРУШЕНИЙ ПОВЕДЕНИЯ

- Классификация нарушений поведения.
- Агрессия как основная качественная характеристика нарушений поведения. Регуляция агрессивного поведения.
- Психологические теории агрессивности.
- 1. Психодинамическая модель.
- 2. Фрустрационная модель.
- 3. Поведенческая модель.
- 4. Динамически-аффективная модель И. А. Фурманова
- Механизмы формирования нарушений поведения
- Социализация агрессивности
- Просоциальное поведение как нормативное поведение
-

# ОНТОГЕНЕЗ НАРУШЕНИЙ ПОВЕДЕНИЯ



# ДЕСТРУКТИВНЫЕ КОММУНИКАЦИИ В ВЕБ-СРЕДЕ

- Деструктивный и жестокий онлайн-контент
- 1. Пропаганда экстремизма и терроризма в сети
- 2. Колумбайн и прочие виды общественного насилия
  - 3. Сообщества деструктивной направленности
- 4. Распространение и пропаганда психоактивных веществ посредством Интернет
- 5. Фейковая информация, псевдособытия и пост-правда в Интернет

# ДЕСТРУКТИВНЫЕ КОММУНИКАЦИИ В ВЕБ-СРЕДЕ

- Деструктивная онлайн-коммуникация
  - 1. Киберагрессия
  - 2. Кибербуллинг как один из наиболее опасных видов киберагрессии.
    - 3. Моббинг
    - 4. Троллинг
  - 5. Онлайн-груминг

# ДЕСТРУКТИВНЫЕ КОММУНИКАЦИИ В ВЕБ-СРЕДЕ

- Аутодеструктивное онлайн-поведение
  - 1. Самоповреждающее поведение
  - 2. Расстройства пищевого поведения и Интернет.
    - 3. Цифровое самоповреждение.
    - 4. Суицидальное онлайн-поведение
- 5. Чрезмерное использование Интернета, или интернет-зависимость.

# ДЕСТРУКТИВНЫЙ И ЖЕСТОКИЙ ОНЛАЙН-КОНТЕНТ

- 
- все формы жестокого, агрессивного и насильственного контента в сети: от оскорбительных комментариев, до видеороликов со сценами насилия над животными или даже людьми.
- Развитие технических возможностей предоставило пользователям инструменты для создания жестокого контента, всё более и более шокирующего и визуально-впечатляющего.
- Агрессивный, насильственный, оскорбительный и жестокий контент наиболее надолго запоминается детьми и подростками, часто очень расстраивает их и длительное время переживается.
- Одна из наиболее популярных форм жестокого контента – это любительские видеоролики в свободном доступе в социальных сетях или на видеоплатформах, содержащие насилие, избиения, издевательства, чаще всего подростков, над сверстниками или животными. Ролики подобного содержания создаются самостоятельно, нередко записываются на личный смартфон и выкладываются в свободный доступ. Жестокий контент привлекает внимание пользователей сети и вызывает естественный отклик в виде комментариев и множества просмотров. Ролики подобного содержания вырываются в топы просмотров и далеко не сразу блокируются. Этот эффект особенно используется в интернет-СМИ, которые публикуют кадры жестокости с мест трагедий или преступлений без цензуры и сообщают подробности в новостных заметках с целью привлечения аудитории.

## ПРОПАГАНДА ЭКСТРЕМИЗМА И ТЕРРОРИЗМА В СЕТИ

- Экстремизм – это «приверженность крайним мерам и взглядам, радикально отрицающим существующие в обществе нормы и правила через совокупность насильственных проявлений, совершаемых отдельными лицами и специально организованными группами и сообществами»

# ПРОПАГАНДА ЭКСТРЕМИЗМА И ТЕРРОРИЗМА В СЕТИ

- Закон Республики Беларусь от 4 января 2007 г. № 203-З “О противодействии экстремизму” гласит:
- “Экстремизм (экстремистская деятельность) – деятельность граждан Республики Беларусь, иностранных граждан или лиц без гражданства (далее, если не указано иное, – граждане) либо политических партий, других общественных объединений, религиозных и иных организаций (далее – организации) по планированию, организации, подготовке и совершению действий, направленных на:
- насильственное изменение конституционного строя и (или) территориальной целостности Республики Беларусь;
- захват или удержание государственной власти неконституционным путем;
- создание организации для осуществления экстремистской деятельности, экстремистской организации, экстремистской группы (далее – экстремистские формирования);
- создание незаконного вооруженного формирования;
- осуществление террористической деятельности;
- разжигание расовой, национальной, религиозной либо иной социальной вражды или розни;
- организацию и осуществление массовых беспорядков, хулиганских действий и актов вандализма по мотивам расовой, национальной, религиозной либо иной социальной вражды или розни, политической или идеологической вражды;
- пропаганду исключительности, превосходства либо неполноценности граждан по признаку их социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности;
- реабилитацию нацизма, пропаганду или публичное демонстрирование, изготовление, распространение нацистской символики или атрибутики, а равно хранение или приобретение такой символики или атрибутики в целях распространения;
- распространение экстремистских материалов, а равно на изготовление, издание, хранение или перевозку в целях распространения таких материалов;
- воспрепятствование законной деятельности государственных органов, в том числе Центральной комиссии Республики Беларусь по выборам и проведению республиканских референдумов, избирательных комиссий, комиссий по референдуму или комиссий по проведению голосования об отзыве депутата, а также законной деятельности должностных лиц указанных органов или комиссий, совершенное с применением насилия, угрозы его применения, обмана, подкупа, а равно на применение насилия либо угрозу насилием в отношении близких названных должностных лиц в целях воспрепятствования их законной деятельности или принуждения к изменению характера такой деятельности либо из мести за выполнение ими служебных обязанностей;
- финансирование экстремистской деятельности, иное содействие в ее осуществлении, в том числе путем предоставления недвижимого имущества, средств электросвязи, учебных, полиграфических, других материально-технических средств или информационных услуг;
- публичные призывы к деятельности и действиям, указанным в абзацах втором – тринадцатом настоящей части”.

# ТЕРРОРИЗМ

- Терроризм является идеологией и практикой насилия, а также практикой воздействия на общественное сознание, на принятие решений органами государственной власти или международными организациями. Как правило, терроризм связан с силовым воздействием, устрашением населения или иными формами противоправных насильственных действий. Молодежь может столкнуться в Интернете с проявлением террористических угроз в нескольких формах:
  - киберпреступность;
  - незаконный оборот наркотиков и оружия;
  - намеренное снижение авторитета государственной и муниципальной власти;
  - пропаганда терроризма;
  - разжигание межнациональной и межрелигиозной розни, призывы к массовым беспорядкам.
- Частота столкновения с контентом, пропагандирующим экстремизм и терроризм- две трети респондентов 15– 25 лет

# ТЕРРОРИЗМ

- Способы использования Интернета террористами (Г. Вейман, 2012):
  - 1) проведение психологической войны;
  - 2) поиск информации;
  - 3) обучение террористов;
  - 4) сбор денежных средств,
  - 5) пропаганда;
  - 6) вербовка;
  - 7) организация сетей;
  - 8) планирование и координирование террористических действий.
- На данный момент во многих странах наблюдается существенный рост радикализации населения, на фоне которого происходит активная вербовка людей, в том числе молодежи, в ряды террористических организаций.

# ТЕРРОРИЗМ

- Для достижения целей вербовщики используют множество разных каналов, в том числе интернет, а также различные психологические и экономические приемы:
  - создание материальной заинтересованности;
  - продвижение положительного образа террориста как борца за справедливость;
  - распространение искаженных интерпретаций социальных и культурных норм.
- В Интернете пространством для вербовки могут стать тематические сайты, форумы, чаты, блоги, паблики в социальных сетях, каналы в мессенджерах. На данных ресурсах сторонники террористических взглядов распространяют различного рода экстремистский контент, обсуждают различные аспекты экстремизма и терроризма и осуществляют планирование, координацию и информирование о своей деятельности. Такой формат обеспечивает первичный отбор потенциальных кандидатов в экстремистские и террористические сообщества, с которыми затем общаются лично в приватном режиме мессенджеров. Рекрутам предлагается выполнение специальных заданий, в процессе которых они привыкают к насилию как единственному способу решения жизненных проблем.

# ТЕРРОРИЗМ

- Экстремистами разрабатываются целые технологии по онлайн-рекрутингу несовершеннолетних в преступные экстремистские и радикальные группировки, для противодействия которой требуется применение комплекса организационно-технических и воспитательных мер. В структуре данных организаций могут содержаться крупные медиахолдинги, которые производят различную мультимедийную продукцию: агитационные ролики, аудиозаписи проповедей, видеофильмы, журналы, постеры и т. д. Для распространения этой продукции используются сайты, аккаунты в наиболее популярных соцсетях, групповые чаты и каналы в мессенджерах.

# МИШЕНИ ПРОПАГАНДЫ ТЕРРОРИЗМА В СЕТИ

- Интернет-контент террористической направленности нацелен на четыре типа аудитории:
  1. Противники, которых нужно запугать, деморализовать, заставить выполнять требования террористов.
  2. Международная общественность, для которой необходимо сформировать соответствующее мнение о деятельности террористических и антитеррористических организаций. В связи с этим любой теракт – это информационно-пропагандистская акция, призванная привлечь внимание как можно большего количества людей.
  3. Сочувствующие, по отношению к которым главной задачей является агитация, вербовка, подготовка новых активистов. С помощью Интернета осуществляется объединение сочувствующих по идеологическому или религиозному признаку.
  4. Активные члены террористической организации, с которыми посредством Интернета осуществляется связь и организуется подготовка террористических операций, проведение инструктажа с непосредственными исполнителями и решение тактических задач.

# РИТОРИКА ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ САЙТОВ

- Контент интернет-ресурсов, продвигающих идеологию терроризма, обладает наступательным, агрессивным характером и использует различные методы информационно-психологического воздействия на пользователей. При создании экстремистского контента используются различные технологии манипуляции сознанием: формирование идеологии «Свой-Чужой», превосходства одной национальности над другой, стереотипизация образа «врага», публикация непроверенной информации, намеренное искажение фактов, создание своего «языка общения», апелляция к авторитетам, наглядная агитация.

-

# РИТОРИКА ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ САЙТОВ

- Основные риторические конструкции для оправдания необходимости использования насилия:
  1. Террористы якобы не имеют иного выбора, кроме как обратиться к насилию. Насилие представляется потребностью, навязанной слабому в качестве единственного доступного средства ответа врагу, применяющему репрессивные меры. При этом террористическая организация изображается как постоянно преследуемая, а ее последователи и сторонники – как подвергающиеся постоянным избиениям, пыткам, убийствам и гонениям.
  2. Демонизация и делегитимация образа врага. Используя такие приемы, тексты содержат лексику обвинительного плана, изобилующую понятиями «кровавые убийства», «геноцид», «немыслимая жестокость» и т. д., очерняющих государство и его силовые структуры. Члены движения или организации представляются борцами за свободу и независимость, использующими насилие вопреки своему желанию, но лишь потому, что безжалостный враг ущемляет права и достоинство людей. Враг, олицетворяющий систему власти, представляется «настоящим террористом», а насилие, осуществляемое им, гипертрофируется. Террористическая риторика перекладывает ответственность за насилие с террористов на противника, который обвиняется в совершении зверств, жестокости и безнравственности.
  3. Признание террористической организации легитимной политической силой: утверждается, что группы, от имени которых производятся действия, находятся в поиске путей мирного урегулирования политических, экономических и межконфессиональных противоречий. Террористы выставляют себя потенциально легитимной политической силой, представленной определенной организацией, у которой есть свои лидеры, берущие на себя ответственность и выдвигающие конкретные требования. Это делается потому, что таким образом возможно изменение восприятия статуса террористической структуры: она может рассматриваться как правомочный субъект политического процесса.

## РЕКОМЕНДАЦИИ

- Одним из способов повышения эффективности мониторинга интернет-среды является вовлечение интернет-пользователей в процесс борьбы с противоправным контентом. Взаимодействие с общественностью позволяет сформировать ряд рекомендаций для эффективного совместного противодействия экстремистскому контенту.
- Необходимо также заниматься информационно-просветительской работой, включающей разъяснение принципов грамотного информационного потребления. Поскольку в Интернете можно встретить контент самого разного содержания, пользователю необходимы знания основ эффективной коммуникации, правовых основ массовых коммуникаций (в частности, касающихся законодательства в антитеррористической и антиэкстремистской сферах), а также **навыки рационального, критического мышления, личной ответственности и самоконтроля** по отношению к информационным ресурсам.

-

# КОЛУМБАЙН

- Колумбайн или школьные расстрелы («школьный шутинг») – особое явление, отличающееся от других преступлений с использованием оружия. Формальными признаками школьных расстрелов выступают следующие: преступники учились в этом образовательном учреждении; ранения или убийства были умышленными, но совершались не в корыстных целях; преступления планировались заранее; нападения носили демонстративный характер и имели своей целью убийство неопределенного круга лиц.

# ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ И МЕХАНИЗМЫ МАССОВЫХ УБИЙСТВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ (ДАВЫДОВ, ХЛОМОВ, 2019).

- 1. Генерализованные проблемы во взаимоотношениях, отсутствие доверительных отношений. Обычно стрелками становятся одиночки, не имеющие широкого круга дружеских отношений.
- 2. Самоощущение социальной изоляции. Большая часть стрелков (71 %) считала себя жертвами обстоятельств или преследования, несмотря на то, что почти половина из них занималась различными видами деятельности вне школы.
- 3. Конкретные проблемы во взаимоотношениях и связанные с ними обида и желание мести. Более 80 % стрелков подвергались давлению, издевательствам, буллингу, побоям или ранениям. Травля при этом указывается главным предиктором школьных расстрелов (Клейн, 2012).
- 4. Наличие психологических трудностей или психических расстройств. Данные исследований показывают, что такие преступления редко связаны с психопатологией, однако большинство массовых убийц имеют психологические проблемы.
- 5. Распространенность культурных сценариев, в которых поддерживается насилие как средство решения проблем. Такая роль насилия частично закреплена во многих культурах как «военная идентичность» (Э. Эриксон), кроме того, в ряде случаев школьные стрелки росли в среде, где насилие считалось вариантом нормы и главным способом получения признания и уважения.
- 6. Подражание, влияние СМИ и компьютерных игр. Существует несомненная зависимость между публикациями в СМИ и различными формами насильственного поведения подростков и молодежи. Однако, что касается компьютерных игр, только 15 % стрелков имели выраженный интерес к жестоким видеоиграм.
-

# СООБЩЕСТВА ДЕСТРУКТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

- Существует крупное международное сообщество – True Crime Community (ТСС), куда входят люди разных возрастов, интересующиеся массовыми убийствами, серийными убийцами и другими преступлениями. Среди его участников популярны убийцы вроде Чарльза Мэнсона (создатель секты, организатор ряда жестоких убийств) или Джеффри Дамера, который убил 17 человек с 1978 по 1991 годы. Фанаты «Колумбайна», которые называют себя колумбайнерами, так или иначе попадают в группу ТСС. Ее участники восхищаются Диланом – депрессивным юношей, а девушки в него просто влюблены. Хотя лидером в «Колумбайне» был Эрик, культ Дилана значительно масштабнее. Девушки влюбляются в него так же, как некоторые взрослые женщины влюбляются в наркоманов или алкоголиков: веря, что они спасут его заблудшую страдающую душу. Предрасположенность душевную и сексуальную к «плохим мальчикам» (хулиганам, преступникам, убийцам) называют гибристофилией или синдромом «Бонни и Клайда».

## РАСПРОСТРАНЕНИЕ И ПРОПАГАНДА ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ ПОСРЕДСТВОМ ИНТЕРНЕТ

- По данным международного центра исследования ситуации с наркотрафиком (Global Drug Survey), процент людей, покупающих наркотические вещества через Интернет, с каждым годом растет. Проблема состоит в том, что благодаря интернету покупка становится всё более быстрой, доступной, а также кажется безопасной и простой. Для распространения используются разные каналы: от закрытых групп и социальных сетей, до виртуальных площадок «даркнета». Для распространения привлекают курьеров-доставщиков, которые желают быстро заработать.

# РАСПРОСТРАНЕНИЕ И ПРОПАГАНДА ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ ПОСРЕДСТВОМ ИНТЕРНЕТ

- основные опасности контента, связанного с наркотическими веществами:
- Втягивание подростков и молодежи в наркотрафик в качестве наркокурьеров, закладчиков, которые делают «закладки» для покупателей. Примерный механизм работы закладчика выглядит следующим образом. Сначала забирается оптовый клад – так называемый мастер-клад, в котором лежат разные виды наркотиков. Затем закладчик получает задание, как именно нужно расфасовать товар, и отправляется делать закладки. «Трудоустройство» закладчика включает внесение на счет работодателя залога – определенной суммы в несколько тысяч рублей и получение наркотиков на эту сумму. После осуществляется расфасовка полученных веществ на небольшие порции и раскладывание их по району, а специальный проверяющий затем контролирует качество работы. В данном случае желание заработать быстрые деньги оборачивается тюремным сроком.
- Популяризация наркотических веществ как части «молодежной» культуры, создание образа наркотиков как того, что модно и означает принадлежность к определенно привилегированной группе. Подобная популяризация может привести к наркотической зависимости, экспериментам с всё более тяжелыми видами наркотических веществ, а также высок риск смертности или нанесения вреда здоровью «кустарными» видами веществ.

-

# ФЕЙКОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ, ПСЕВДОСОБЫТИЯ И ПОСТ-ПРАВДА

- Фейк (фэйк, от англ. fake – подделка) – в широком смысле любая подделка, которая пытается выдать себя за оригинал. Когда мы говорим об информации, то фейком является вымысел, который основан на недостоверных, неполных либо искаженных фактах или создан без опоры на факты, и часто является намеренной дезинформацией, преследующей конкретные цели - управления мнением, эмоциями, поведением и ценностями аудитории для достижения определенных эффектов.
- Фейковая информация может серьезно дезориентировать людей, как молодых, так и пожилых, так как они в полной мере не обладают опытом различения достоверной и недостоверной информации. Если это безобидная шуточная информация, то в ней нет ничего страшного, что ей сначала поверили, а потом разобрались. Но это может быть негативная и недостоверная информация, которая может привести к деструктивным действиям как в Интернете, так и в реальной жизни.

# ФЕЙКОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ, ПСЕВДОСОБЫТИЯ И ПОСТ-ПРАВДА

- Фейковые новости. Чаще всего они создаются намеренно, чтобы ввести читателей в заблуждение, либо какой-либо «сенсацией» заполучить их внимание и просмотры на своём портале. Это давно известный жанр «газетной утки», который стал крайне распространённым с появлением онлайн-медиа.
- Мнения пользователей сети в форме постов и комментариев, которые разносятся по интернету как достоверный факт.
- Информация, которая была отредактирована, «порезана», «вырвана из контекста» и затем стала преподноситься как достоверный факт.

# ФЕЙКОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ, ПСЕВДОСОБЫТИЯ И ПОСТ-ПРАВДА

Фейки могут быть созданы в соответствии с разными целями.

- С целью привлечения внимания и просмотров (например, всем знакомые баннеры с громкими заголовками «Найден секрет вечной молодости!» или «Она рассказала всю правду о своей жизни!» и т. п.).
  - Для манипуляций мнениями (например, политические игры).
  - Без цели, а по случайности, из-за собственной некомпетентности по данному вопросу, нехватки точных фактов.
  - С целью развлечения и ради шутки.

# ФЕЙКОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ, ПСЕВДОСОБЫТИЯ И ПОСТ-ПРАВДА

Сегодня существуют целые агентства фальшивых новостей (например, Denver News), «альтернативные СМИ», специализирующиеся на дезинформации, разжигании ненависти и троллинге противников, также создающие и т.н. псевдосообщения, которые необходимы лишь для того, чтобы быть показанными в медиа для манипуляций обществом в идеологических и политических целях. Сопутствующие им армии троллей и ботов-аффилиаторов (фальшивых пользовательских аккаунтов в соцсетях, нужных для репоста, размножения и распространения контента, которыми в огромных количествах торгуют SMM-агентства (Devumi), занимающиеся раскруткой и продвижением в Интернет) создают ощущение мощного резонанса вокруг такого контента (“контент вирусится”). Этот подход сегодня является инструментом многих крупных информационных кампаний, и, противостоя радикальным сетевым сообществам, конечная цель которых свергнуть существующие мировые порядки, погрузив мир в хаос, мировую революцию и установить новые порядки, которые вероятнее всего будут чем-то средним между средневековьем и технократией, многие государства вынуждены использовать и совершенствовать те же самые инструменты и механизмы.

# ПОСТПРАВДА

- Постправда (*англ. post-truth*) — обстоятельства, при которых объективные факты являются менее значимыми при формировании общественного мнения, чем обращения к эмоциям и личным убеждениям. Постправда представляет собой информационный поток, который намеренно конструируется в современном обществе с помощью СМИ для создания виртуальной, отличной от действительности, реальности с целью манипулирования общественным сознанием.
- Феномен постправды считают одним из следствий значительно увеличивающегося потока информации, возникшего в результате стремительного развития Интернета и информационной лавины Интернета и значимой современной проблемой, хотя некоторые философы полагают, что мы всегда жили именно в таком мире до появления конкретного слова, его определяющего.

-

# РЕКОМЕНДАЦИИ

- как отличить фейк от правды:
- 1. Правило трех. Прежде чем принять за истину какую-либо информацию в Интернете, необходимо проверить ее еще, как минимум, в двух не зависящих друг от друга источниках.
- 2. Сопоставление полученной информации с уже известной по этой теме. В поисках какого-либо материала не стоит полагаться на первые попавшиеся источники.
- 3. Проверка достоверности полученной информации у авторитетных экспертов. Если того требует необходимость, можно проверить информацию, проконсультировавшись с экспертами в данной области.
- 4. Запрос у источника информации дополнительных деталей, подтверждающих истинность основного сообщения. Если на сайте нет контактов автора или же он вообще не указан, то, скорее всего, такая информация является перепечаткой, соответственно она могла утратить свою точность и истинный смысл.

# РЕКОМЕНДАЦИИ

- Правила проверки достоверности информации в Интернете:
- 1. Относись критично к любой информации в Интернете.
- 2. Красиво сделанный дизайн сайта – еще не повод верить всему, что на нем написано.
- 3. Если ты что-то узнал в Сети, найди источник информации, узнай, кто ее автор.
- 4. Задумайся, какова позиция автора сайта, на котором ты нашел информацию. Спроси себя: что тебе хотят доказать и во что заставить поверить?
- 5. Задумайся, единственная ли это возможная точка зрения. Какие мнения или идеи отсутствуют на сайте?
- 6. Следуй правилу трех источников: прежде чем поверить в какой-либо факт, проверь еще как минимум два других источника информации.
- 7. Будь осторожен, используя факты, которые ты еще не проверил.

# ДЕСТРУКТИВНАЯ ОНЛАЙН-КОММУНИКАЦИЯ: КИБЕРАГРЕССИЯ

- Термин «кибер-агрессия» (введен в употребление в 2007 г. доктором философии Д. Шабро) означает форму девиантного поведения в интернет-среде. К нему относятся оскорбления, унижения, издевательства, разоблачения, агрессивные нападки, преследования посредством коммуникативных технологий, манипулирование. По определению Дороти Григг: киберагрессия – это нанесение посредством использования цифровых устройств намеренного вреда одному человеку или группе людей, который воспринимается как оскорбительный, уничижительный, наносящий ущерб или нежеланный (Grigg, 2010). Некоторые исследователи предлагают использовать термин «нецивилизованность онлайн» (incivility online) или «кибернецивилизованность» (cyber incivility).
- Чаще всего жертвами кибер-агрессии становятся дети и подростки.

## ВИДЫ КИБЕРАГРЕССИИ

- **Флейминг** – разжигание спора, оскорбления и эмоциональный обмен репликами в Интернете между участниками в равных позициях. Происходит, как правило, в открытом публичном пространстве виртуальной сети (реже в частной переписке) посредством публикации вульгарных обращений и замечаний, оскорбительных комментариев.

## ВИДЫ КИБЕРАГРЕССИИ

- **Троллинг** – размещение в Интернете провокационных сообщений с целью вызвать негативную эмоциональную реакцию или разжечь конфликты между участниками посредством нарушения правил сетевого этикета. С помощью различных механизмов разжигания конфликта между пользователями агрессор способен создать напряжение сразу в нескольких сетевых сообществах, при этом получая от процесса моральное удовольствие. От нападков сетевых агрессоров-манипуляторов не застрахован ни один из участников виртуальной коммуникации, поэтому можно с уверенностью утверждать, что троллинг, как социально-психологическое явление, крайне негативно влияет на сетевую коммуникацию в целом.

## ВИДЫ КИБЕРАГРЕССИИ

- **Хейтинг** – негативные комментарии и сообщения, иррациональная критика в адрес конкретного человека или явления, часто без обоснования своей позиции.
- **Киберхаррасмент** (домогательство, нападки) – настойчивые повторяющиеся оскорбительные сообщения незнакомых людей конкретной жертве, вызывающие у нее тревогу, раздражение и стресс. Харрасмент в многопользовательских сетевых играх осуществляют так называемые гриферы — агрессивные игроки, целенаправленно преследующие других игроков, проявляющие игровой вандализм.

## ВИДЫ КИБЕРАГРЕССИИ

- **Очернение** (распространение слухов, клеветы) — умышленное выставление жертвы в негативном свете посредством публикации в сети унижающей и ложной информации о человеке, его искаженных изображений. Одним из агрегаторов клеветы являются «онлайн слэм-буки» — сайты, на которых американские одноклассники публикуют разнообразные рейтинги и комментарии, часто грубые и неприятные. Некоторые студенты посещают их лишь для того, чтобы проверить, не стали ли они сами очередным объектом клеветы.

## ВИДЫ КИБЕРАГРЕССИИ

- **Имперсонация** (использование фиктивного имени, самозванство). Преследователь, воспользовавшись украденным паролем, рассылает с взломанного аккаунта жертвы негативную, дискредитирующую или неадекватную информацию ее знакомым. Публичное разглашение личной информации. Включает распространение в интернете персональной, секретной, конфиденциальной информации о жертве с целью оскорбить или шантажировать (может являться частью буллинга и онлайн-груминга).
- **Эксклюзия, остракизм (социальная изоляция)**. Исключение из виртуального сообщества или группы, отказ общаться.

## ВИДЫ КИБЕРАГРЕССИИ

- **Киберсталкинг** (продолжительное домогательство и преследование). Использование средств электронной коммуникации для систематического преследования кого-либо через повторяющиеся сообщения, вызывающие тревогу и раздражение. Сопровождается угрозами и домогательствами. Стыд или страх могут вызывать так называемые «сексты» — сообщения с вложением фото- и видеоматериалов с обнаженными и полуобнаженными людьми. Длительное и непрерывное преследование может привести человека к мысли о самоубийстве. Открытая угроза физической расправы. Прямые или косвенные угрозы убийства кого-либо или причинения телесных повреждений.

## ВИДЫ КИБЕРАГРЕССИИ

- **Хеппислепинг.** Публикация в сети видеозаписей физического насилия или хулиганского нападения. Используется для усиления чувства унижения у жертвы преследования.
- **Астротурфинг** — искусственное формирование общественного мнения или эмуляция общественной поддержки путем масштабного комментирования в среде интернет-коммуникаций с использованием особого программного обеспечения и/или специально нанятых пользователей. Применяется для вытеснения мнения реальных людей на веб-форумах, для организации поддельных кампаний в интернете, которые создают впечатление, что большое количество людей требуют чего-то конкретного, либо выступают против чего-либо. Для достижения своих целей астротерферы нередко используют троллинг для дискредитации каких-либо неудобных заказчику идей.

## ВИДЫ КИБЕРАГРЕССИИ

- **Киберсуицид** (согласованные самоубийства). Одна из новейших интернет-угроз, зафиксированных в различных странах мира. Подростки посредством социальных сетей договариваются о совместном самоубийстве, своего рода флешмоб самоубийц. Обоснованием такого поведения является утверждение, что совместный уход из жизни проще, чем самоубийство в одиночестве.

# ВИДЫ КИБЕРАГРЕССИИ

- **Кибербуллинг** – агрессивные, умышленные, продолжительные во времени действия, совершаемые группой лиц или одним лицом с использованием цифровых форм контакта и повторяющиеся неоднократно в отношении жертвы, которой трудно защитить себя (Солдатова, Зотова, 2011, Patchin, Hinduja, 2006; Smith et al., 2008; Tokunaga, 2010). Кибербуллинг выражается насильственными действиями антисоциального характера. Некоторые исследователи выделяют травлю посредством группы людей в отдельный подвид агрессии — **кибермоббинг** (от англ. mob - толпа). Троллинг и кибербуллинг имеют схожие цели — получение удовольствия от негативной реакции жертвы.
- Кибербуллинг является самым опасным видом кибер-агрессии, так как может нанести не только психический, эмоциональный, но и физический вред: психическое расстройство, нарушение психического развития, появление депрессии, потеря социальных контактов, мысли о суициде. В научной литературе все чаще можно встретить термин «буллицид», означающий гибель жертвы буллинга.

## ВИДЫ КИБЕРАГРЕССИИ

- Основное количество участников кибер-травли (как агрессоров, так и жертв) приходится на подростковый возраст (11–16 лет), характеризующийся высокой чувствительностью к любым социальным неудачам.
- Жертвами кибербуллинга обычно становятся подростки, которые чаще всего преследуются сверстниками и в реальной жизни: уязвимые и не уверенные в себе, по сравнению со своими сверстниками имеющие какие-то отличия в поведении, во внешнем виде, в происхождении, состоянии здоровья, они же впоследствии чаще всего становятся агрессорами интернет-травли.

# ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КИБЕРАГРЕССИИ

- • Анонимность и дистантность агрессора, в связи с чем агрессор чувствует себя менее уязвимым и ответственным.
- • В качестве агрессора могут выступать и знакомые, и незнакомцы.
- • Не видна эмоциональная реакция жертвы, что может снижать уровень сочувствия к ее переживаниям со стороны агрессора или наблюдателей.
- • Независимость от времени и места, возможность проявлять агрессию 24 часа.
- • Один источник (фото, пост и т. д.) угрозы может использоваться множество раз.
- • Увеличение аудитории наблюдателей.
- • Жертвой киберагрессии может стать каждый вне зависимости от статуса.
- • Отсутствие физических следов у жертвы, незаметность для окружающих и близких.
- • Асинхронность онлайн-коммуникации, то есть возможность отсроченного реагирования, что создает дополнительное время на подготовку деструктивного действия.

## РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ КИБЕРАГРЕССИИ

- Значительная часть подростков и молодых людей (86 %) в той или иной роли, в первую очередь, как наблюдатели, сталкиваются хотя бы с одним из приведенных видов агрессии. Лишь одному из семи посчастливилось не встретиться в сети с агрессией. Каждый второй подросток сталкивался с тремя и более видами онлайн-агрессии, среди молодежи – каждый третий. При этом пятая часть родителей пребывает в полной уверенности, что их дети вообще не встречаются с онлайн-агрессией. Таким образом, данные свидетельствуют о высокой распространенности агрессии в онлайн-среде, а также о недостаточной осведомленности взрослых о таком опыте у своих детей.

## ПРИЧИНЫ, ФОРМЫ И ТЕРРИТОРИИ КИБЕРАГРЕССИИ

- Внешность, личностные особенности и особенности здоровья и развития лидируют в качестве поводов для киберагрессии. Каждый второй молодой человек также выделяет в качестве причины киберагрессии сексуальную ориентацию и национальную принадлежность. Для подростков часто причиной становятся хобби и увлечения, а для молодежи – принадлежность к группе или субкультуре. Киберагрессия, выбирая в качестве мишени все, что может составлять инаковость (внешность, особенности здоровья и развития, увлечения, принадлежность к субкультуре), становится инструментом подавления разнообразия. Таким образом, можно сделать вывод, что для киберагрессии достаточно поводов, а не реальных причин, вынуждающих проявлять агрессию.

# ПСИХОДИНАМИКА КИБЕРАГРЕССИИ

- Агрессия заразна, и наблюдение за киберагрессией создает негативную психодинамику у свидетелей в результате следующих причин: необходимость выбора между фигурами сильного и слабого, как правило, в пользу первой; диффузия личной ответственности и повторение групповых, а не выработка индивидуальных траекторий поведения; ослабление чувства сострадания по причине как частоты таких ситуаций, так и по причине отсутствия непосредственного наблюдения за реакцией жертвы; блокирование механизмов восприятия многообразия как нормы. Мало того, что свидетели киберагрессии в силу своего равнодушия и молчаливого согласия – главные союзники агрессора, на них также оказывается значительное негативное психологическое воздействие.

# МОТИВЫ КИБЕРАГРЕССОРОВ

- Основными мотивами киберагрессии у подростков и молодежи выступили власть и развлечения. Так, агрессор может демонстрировать свою силу и превосходство, самоутверждаться за счет жертвы травли. С другой стороны, еще чаще мотивом становится развлечение – проявление киберагрессии рассматривается как забава. В таком случае агрессор может не воспринимать тот урон, который наносится жертве. Особенности Интернета способствуют этому – возможность анонимности самого агрессора, невидимость эмоциональной реакции жертвы и как результат обесценивание наносимого урона со стороны агрессора приводят к тому, что большинство респондентов единогласно выделяют этот мотив.
- Для каждого второго молодого человека и подростка характерен еще один мотив – освобождение от накопившегося негатива. Интернет-пространство становится местом слива для негативных переживаний и эмоций, зачастую за счет переадресации этих эмоций другим более слабым и уязвимым (феномен «козла отпущения»). Подростки также часто выбирают желание отомстить и причинить вред другому, т. е. намеренную агрессию. Групповой характер киберагрессии выявляется и частотой выбора мотива «за компанию с друзьями» – такой мотив характерен для трети молодых людей.
- Еще треть подростков и молодых людей считают, что агрессия в сети возникает из-за желания поддержать свою репутацию и добиться определенной цели или выгоды. В этом случае киберагрессия может становиться инструментом расчетливого социального продвижения, что не может не настораживать.
- Четверть подростков и молодежи указывают на желание поэкспериментировать и посмотреть на реакцию других людей. Треть подростков и четверть представителей молодежи предполагает, что киберагрессия может использоваться для выражения своего отношения или собственного мнения. Это свидетельствует о низком уровне конфликтной компетентности среди молодого поколения, когда предпочитают деструктивные стратегии поведения в конфликте, направленные на унижение достоинства другого, а не используются эффективные способы урегулирования разногласий и прояснение ситуации в личном общении.

# КИБЕРБУЛЛИНГ

- У кибербуллинга есть свои специфические особенности:
  - преднамеренность совершаемых действий агрессоров против жертвы,
  - регулярность совершаемых действий,
  - неравенство сил в пользу агрессора,
  - групповой характер процесса с заданной ролевой структурой (агрессор, жертва, хамелеоны, наблюдатели)
  - не заканчивается сам по себе, требуя вмешательства
  - негативное психологическое воздействие ситуации на всех участников вне зависимости от роли.

# ПРОФИЛЬ КИБЕРБУЛЛЕРА

- • чаще мальчики или юноши;
- • низкая успеваемость;
- • активные пользователи цифровых устройств;
- • низкий уровень эмпатии;
- • низкая самооценка;
- • высокая импульсивность в поведении;
- • нарушители правил;
- • участники буллинга офлайн;
- • не сформированы нравственные установки;
- • ведут себя обособленно;
- • родители не контролируют и не осведомлены об онлайн-активности;
- • отсутствие поддержки и эмоциональной включенности со стороны родителей.

# ЖЕРТВЫ КИБЕРБУЛЛИНГА

- • чаще девочки или девушки;
- • низкая успеваемость;
- • активные пользователи цифровых устройств;
- • слабо развиты навыки общения;
- • низкая самооценка;
- • выражены депрессивность и социальная тревожность;
- • низкий уровень социальной адаптации;
- • хамелеоны;
- • недостаток социальной поддержки в школе;
- • отвергнуты другими сверстниками;
- • родители не контролируют и не осведомлены об онлайн-активности;
- • отсутствие поддержки и эмоциональной включенности со стороны родителей.

# КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ КИБЕРАГРЕССИИ И КИБЕРБУЛЛИНГУ

- Общие рекомендации для подростков и молодежи:
- Помните, что информация, попавшая в Интернет, может стать доступной множеству людей и быть использована против вас.
- Добавляя незнакомых френдов в социальной сети, подумайте, насколько это безопасно. Они могут стать как ресурсом для развития, так и возможным источником агрессивных действий.
- Используйте настройки приватности, чтобы защитить информацию о себе от ненужных глаз. Не забывайте про техническую безопасность: используйте надежные пароли, регулярно меняйте их и никому не сообщайте.
- Если по отношению к вам проявляют агрессию, не реагируйте. Ваша эмоциональная реакция – это то, чего добивается агрессор.
- Сохраняйте доказательства. Делайте скриншоты или распечатки сообщений, сохраняйте доказательства действий обидчика. Эти доказательства помогут защитить себя при обращении к классному руководителю, администрации школы или полиции.
- Отправляйте обидчиков в «черный список», блокируйте.
- Сообщайте об агрессорах модератору или службе поддержки сайта или социальной сети, используя, например, кнопку «Пожаловаться».
- Не оставайтесь с агрессией наедине – расскажите об этом тому, кому доверяете. Обратитесь за помощью: к родителям или знакомому взрослому, в службу психологической помощи.
- Не будьте равнодушными. Если вы видите, что кого-то обижают, то поддержите и защитите его. Помните, от буллинга страдают все. Оцените опасность ситуации, если вы понимаете, что не можете самостоятельно помочь или для вас это может быть небезопасно, обратитесь к специалисту, которому доверяете.
- Размещая пост, репост, статус или фото, подумайте, не могут ли они обидеть других людей. Представьте, что бы вы чувствовали, оказавшись на месте того, кого вы хотели обидеть или обидели.

# МОББИНГ

- Моббинг (от англ. mob — агрессивная толпа, банда) — форма психологического насилия в виде травли сотрудника в коллективе, как правило, с целью его последующего увольнения. Моббинг, как социологический термин, означает издевательство над человеком со стороны группы в любом контексте, например в семье, группе сверстников, школе, на рабочем месте, в районе, сообществе или в Интернете.
- По последствиям для здоровья и психики моббинг сравнивают с изнасилованием. Моббинг способен спровоцировать у жертвы травли депрессию, панические атаки, инфаркт, инсульт, суицид.
- Распространенной формой моббинга является физическое и эмоциональное насилие на рабочем месте, такое как «сговор» со стороны коллег, подчиненных или начальников, чтобы заставить кого-то покинуть рабочее место посредством слухов, недосказанности, запугивания, унижения, дискредитации и изоляции.

# МОБИНГ

- «Базовые» способы психологического террора и гонения на рабочем месте проявляются:
- — в лживых утверждениях по поводу поведения сотрудника в коллективе («зазнался»);
- — в выражении сомнений по поводу профессионализма и компетентности сотрудника;
- — в умышленном непредоставлении работнику важной информации;
- — в дискредитации сотрудника в глазах руководства, коллег и студентов;
- — в создании сфабрикованных коллективных жалоб и докладных на него;
- — в организации собраний, на которых коллеги клеймят «козла отпущения» позором;
- — в тщательном контроле посещения занятий и рабочего места;
- — в нелегитимных решениях, принятых в отсутствие сотрудника;
- — в предвзятом отношении к студентам, руководимым сотрудником (в случае иных сфер деятельности — к протеже, или подчинённым сотрудника);
- — в оскорбительных высказываниях в адрес сотрудника.

# ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ МОББИНГУ

- - Создавайте иллюзию игнорирования с вашей стороны всех попыток вас запугать, обидеть и т. д. Без психологического эффекта мотивация у организаторов моббинга продолжать его пропадает.
- - Выявите лидера моббинга и дискредитируйте его всеми возможными средствами. Дискредитация лидера или даже попытки такой дискредитации позволят прекратить травлю из-за социального самосохранения. Если не представляется возможным дискредитировать лидера — дискредитируйте самого социально слабого участника моббинга. Это переключит группу на него и одновременно продемонстрирует другим участникам моббинга опасность действий против вас.

Чаще всего моббингу подвергаются:

- лучшие члены коллектива;
- худшие члены коллектива;
- непохожие члены коллектива (белые вороны).

# ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ МОББИНГУ

- 1. Не позволяйте унижать себя, давайте отпор. Будьте доброжелательны, но при этом не заискивайте перед коллегами, чтобы всем понравиться. Будьте открыты, но не рассказывайте сразу всем о своих личных проблемах. Добросовестно выполняйте свои обязанности и не сплетничайте о других.
- 2. Если все-таки столкнулись с травлей, первое, что стоит сделать — это оценить собственные силы: хватит ли вам ресурсов для того, чтобы противостоять агрессии.
- 3. Научитесь не воспринимать травлю на свой счет. Скорее всего, это «болезнь» конкретного коллектива.
- 4. При предвзятом отношении со стороны шефа, постарайтесь перевести все задания и претензии к вам в письменную форму. Так будет сложнее обидчику завести вас в тупик.
- 5. Не нарушайте границы других и не позволяйте нарушать свои: от банального обращения на «ты» и до повышения голоса на вас, или обсуждения ваших личных тем.
- 6. Общаясь с руководителем, не теряйте нить разговора. Очень часто нападки происходят, не имея никакого отношения к делу.
- 7. Если вышеперечисленные способы не помогли, обратитесь к вышестоящему руководству. Не стыдитесь, того, что вам пришлось столкнуться с травлей. В такую ситуацию может попасть любой. Однако огласка часто способствует разрешению ситуации.
- 8. Если ситуация не меняется, стоит задуматься о смене работы. Травля всегда наносит сильный ущерб здоровью.

# ТРОЛЛИНГ

- Троллинг — размещение в Интернет (в соцсетях, чатах, на форумах, в группах новостей, в вики-проектах, ЖЖ и др.) провокационных сообщений с целью вызвать флейм, конфликты между участниками, оскорбления и тому подобное. Троль — это человек, занимающийся троллингом, он определяется следующими признаками:
  - 1. Размещает провокационные сообщения.
  - 2. Имеет целью вызвать флейм, конфликты между участниками, вызвать у них острые негативные эмоции, и тому подобные деструктивные цели.

# ТРОЛЛИНГ

- Троллинг может быть целевым и нецелевым.
- Целевой троллинг – это написание статей или сообщений с определенной целью, например, реклама или информационная война.
- Нецелевой троллинг – удел людей, которым попросту нечего делать, которым хочется реализоваться в сети за счет других, которым не с кем поговорить или попросту по глупости.
- Троллинг является эффективным инструментом влияния, управления и сдерживания. Поэтому его применение возрастает и социальные медиа-платформы (Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, ...) усиливают борьбу против дезинформации с фейковых аккаунтов.

# ПЛАТНЫЙ ТРОЛЛИНГ

- [Платный троллинг](#) — действия организованных групп интернет-пользователей, за денежное вознаграждение занимающихся формированием общественного мнения в определённом направлении и манипуляциями общественным мнением в Интернете. Используются обычно в политических целях, зачастую правительствами, и имеют разные названия в зависимости от страны или организации, которую представляют. Их цель — пустить пыль в глаза и сформировать ложное общественное мнение на острые события. Такой троллинг развивается во многих странах. В статье [Bloomberg "A Global Guide to State-Sponsored Trolling"](#) мастером спорта в этом деле, ключевым экспортером данной тактики и родиной троллинга называют Россию: "Комбинируя виртуальные банды ненависти, слежку, дезинформацию, анонимные угрозы и вторжение в частную жизнь жертв, государства и политические партии по всему миру создали все более агрессивную онлайн-игру, которую платформам трудно обнаружить или противодействовать".

# ТЕХНИКИ ТРОЛЛЕЙ

- **апелляция к личности оппонента, а не к его доводам, переход на личности.** Над этим шутил Жванецкий: «Какие взгляды на архитектуру может высказать мужчина без прописки? Пойманный с поличным, он сознается и признает себя побеждённым. И вообще, разве нас может интересовать мнение человека лысого, с таким носом? Пусть сначала исправит нос, отрастит волосы, а потом и выскажется»
- **поиск обстоятельств, якобы заставляющих оппонента выдвигать данный тезис:** «вам выгодно защищать позицию колорадского жука, ведь у вас на даче не растет картошка!»
- **указание на то, что оппонент сам поступает вопреки своим доводам:** «если Windows так плох, как вы сами можете его использовать?»
- **нахождение легко критикуемого единомышленника, эта ошибка со временем родила самостоятельное явление «аргумент Гитлера» — когда демонизируется все, что поддерживал или мог поддерживать Гитлер:** «Гитлер был вегетарианцем, а значит все вегетарианцы — зло». Как следствие распространенности «аргумента Гитлера» в дискуссиях, в сети Usenet впервые был сформулирован «Закон Годвина», который гласит, что по мере разрастания дискуссии вероятность употребления сравнения с нацизмом или Гитлером стремится к единице. Во многих группах Usenet существует традиция, согласно которой, как только подобное сравнение сделано, обсуждение считается завершённым, и сторона, прибегнувшая к этому аргументу в его негативном смысле, считается проигравшей.
- **апелляция к большинству:** «Все думают так, а значит это правильно».
- **апелляция к авторитету либо, часто, высмеивание апелляции к авторитету:** «Дариса Лолина сказала в интервью, что это лекарство отлично помогает от всех страшных болезней, потому я его пью». **апелляция к традиции:** «Так делали наши предки, значит так правильно».
- **апелляция к милосердию:** «Если вы со мной не согласитесь — вы поступите жестоко». Применяется потому, что в Интернете многие пытаются быть более милыми, чем это необходимо. Анекдотическим случаем применения аргумента следует считать реальный случай, когда малолетний преступник, убивший своих родителей, умолял о смягчении приговора на основании того что он сирота.
- **апелляция к незнанию:** отсутствие доказательств чего-то считается доказательством обратного: «Докажите мне, что гомеопатия не действует. Не можете? Значит действует». В 1952 году английский философ Бертран Рассел в своей статье «Есть ли Бог?» писал об этом. Питер Эткинс (британский ученый-химик) в своем материале Atheism and Science для The Oxford Handbook of Religion and Science высказывает мнение, что основная идея чайника Рассела заключается в том, что учёный не может доказывать негативные утверждения и, следовательно, в соответствии с принципом бритвы Оккама, из двух теорий, объясняющих одно и то же, теория с лишними сущностями (в которой, наряду с прочим, присутствуют высшие существа) должна быть отвергнута, и вместо неё должна быть принята теория без лишних сущностей.
- **«аргумент к тошноте»:** повторение тезиса (возможно, разными людьми) до тех пор, пока противная сторона не потеряет интерес к его оспариванию.
- **апелляция к страху:** аргумент с позиции силы «Я тебя по айпи вычислю, если не согласишься со мной».
- **выдача желаемого за действительное:** «Если я буду достаточно сильно в это верить, так и произойдет, и только твое неверие мне мешает!»
- **соломенное чучело: упрощение или искажение аргументов собеседника до абсурдного вида.** «Если равноправие женщин будет применено, женщины будут иметь право использовать также и мужские туалеты».
- **мнимая логическая связь:** «Раз Маша бросила Петю, значит, он ей изменял, а значит уйдет к Свете».
- **после этого — значит по причине этого:** «Дождь пошел после того, как я станцевал ритуальный танец, а значит, я его вызвал».
- **«то же посредством того же», «порочный круг»:** «Бог существует, ведь он создал Землю. Ты живешь на Земле, не можешь же отрицать, что она существует, а, значит, Бог есть, ведь он ее создал».
- **приписывание утверждений.**

# ОНЛАЙН-ГРУМИНГ

- Онлайн-груминг – криминальная онлайн-активность по установлению дружеских отношений и эмоциональной связи с ребенком или подростком для завоевания его доверия с целью сексуальной эксплуатации. После установления контакта и доверия процесс может начинаться с отправки эротических изображений для «нормализации» обсуждения сексуальных тем, а затем нередко происходит переход к просьбам о позировании в обнаженном виде и каких-либо сексуальных действиях на веб-камеру.
- Онлайн-груминг может происходить с помощью различных цифровых технологий и платформ: социальные сети, игровые сайты, электронная почта, мессенджеры, форумы и чаты. Подростки – уязвимые мишени. Грумеры используют психологические приемы и методы, чтобы попытаться изолировать детей от своих семей и друзей, и часто выбирают для контакта более уязвимых детей, которыми легче манипулировать.

# ОНЛАЙН-ГРУМИНГ

- Чаще жертвами грумеров становятся девочки и девушки. Наиболее уязвимы подростки женского пола, неуверенные в себе и находящиеся в процессе исследования собственной сексуальности – последнее касается и юношей. Другим факторами могут выступать низкая самооценка молодого человека, ограниченные возможности здоровья, в том числе психического, социальная изоляция и слабая поддержка со стороны сверстников (Whittle et al., 2013).
- Для поиска потенциальных жертв грумеры могут использовать приложения и веб-сайты, которые популярны среди подростков и молодежи. При поиске жертв грумеры могут связываться с сотнями людей онлайн, чтобы повысить свои шансы на успех.

# ОНЛАЙН-ГРУМИНГ

- Грумеры могут преследовать различные цели, выходящие за рамки онлайн-взаимодействия:
  - совершить сексуальные действия онлайн без непосредственного физического контакта;
  - совершить сексуальные действия в реальности;
  - установить длительные сексуальные отношения;
  - получить интимные изображения;
  - использовать интимные материалы для шантажа и вымогательства.

# ОНЛАЙН-ГРУМИНГ

- **Стратегии онлайн-грумеров.** Можно выделить несколько этапов в реализации стратегии онлайн-грумеров:
- **Поиск уязвимости:** грумеры могут мониторить социальные сети, чтобы найти жертв с открытой личной информацией.
- **Доверие:** грумеры используют непринужденный разговор на отвлеченные темы (small talk), обмен личной информацией (хобби, отношения), проявление сочувствия, комплименты, лесть и подарки, чтобы установить доверие и построить отношения с жертвой.
- **Изоляция:** грумеры заставляют жертву чувствовать себя изолированной (как физически, так и психически) от близких людей в своей жизни.
- **Проверка:** грумеры при общении проверяют, насколько крепки их отношения с жертвой.
- **Получение удовольствия:** грумеры начинают говорить о сексуальных и романтических аспектах для снижения чувствительности к допустимости сексуального поведения, а затем, например, предлагают обменяться «голыми» селфи.
- **Шантаж:** после получения интимных фото грумеры могут шантажировать жертву их обнародованием, принуждая продолжать отношения – высылать интимные фото и видео или даже вступить в реальный сексуальный контакт.

# ОНЛАЙН-ГРУМИНГ

- **Какие переживания испытывает жертва онлайн-груминга?**
- Среди наиболее распространенных переживаний жертв онлайн-груминга можно выделить:
  - стыд;
  - отрицание того, что произошло;
  - ре-виктимизация при повторном использовании интимных изображений;
  - ощущение предательства;
  - утрата уверенности в собственных суждениях;
  - одиночество;
  - чувство ловушки и невозможности обратиться за помощью;
  - униженность.

# ОНЛАЙН-ГРУМИНГ

- **Типы онлайн-грумеров.** В рамках проекта «European Online Grooming Project» (2012) было выделено несколько типов онлайнгрумеров и их основные особенности.
- 1. Стремящиеся к интимности: не меняют свою личность, проводят много времени в общении с жертвой, более вероятно, что это приведет к офлайн-встрече.
- 2. Адаптирующиеся: могут использовать интимные изображения с детьми, адаптируют свою личность и стиль общения в соответствии с жертвой, относятся к встрече как к настоящим отношениям.
- 3. Гиперсексуализированные: имеют обширные коллекции интимных изображений с детьми, используют одновременно разные «личности» при общении, на аватарке часто помещают что-то грубое и вульгарное, контакт с жертвой сильно сексуализирован и очень быстрый.

# АУТОДЕСТРУКТИВНОЕ ОНЛАЙН- ПОВЕДЕНИЕ

- Аутодеструктивное поведение – деструктивное поведение индивида, направленное на самого себя, угрожающее целостности развития личности, психологическому и физическому здоровью человека.

# САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

- Самоповреждающее поведение (селфхарм, англ. self-harm, self-inflicted violence, self-injurious behavior) выражается в намеренном нанесении себе физических повреждений, причинении ущерба своему телу. За подобным поведением стоит попытка преодолеть эмоциональную и психологическую боль, тревогу и страх, а также ощущение беспомощности и невозможности действовать. К селфхарму обращаются, когда кажется, что пережить эмоции каким-либо другим способом невозможно, а ситуацию нет возможности контролировать.

# САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

- Селфхарм может быть следствием самых разных мотивов и причин. К нему прибегают, когда хотят:
  - Выразить нечто, что не получается сказать словами.
  - Выразить эмоции и чувства и сделать их реальными.
  - Эмоциональную боль превратить в физическую.
  - Избавиться от невыносимых переживаний и мыслей.
  - Создать ощущение, что ты контролируешь свою жизнь.
  - Отвлечься или уйти от травмирующих переживаний.
  - Наказать себя за что-то неподобающее (поведение, мысли, эмоции).
  - Заставить себя заботиться о себе.
  - Почувствовать боль и ощутить себя живым человеком.
  - Выразить суицидальные мысли, не прибегая к суициду.

# САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

- **Виды селфхарма.** Существуют различные формы самоповреждающего поведения. Среди них выделяют следующие:
  - обкусывание ногтей и губ;
  - выдергивание волос на голове или других частях тела (трихотилломании);
  - кусание рук или других частей тела;
  - царапание кожи;
  - нарушения пищевого поведения (анорексия, булимия и т. д.);
  - самопорезы;
  - самоизбиение;
  - ожоги себя;
  - злоупотребление алкоголем, лекарственными средствами и наркотиками и т. д.

# САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

- **Расстройства пищевого поведения (РПП) как один из опаснейших видов селфхарма.** Пищевое поведение – это отношение к пище и ее приему, а также особенности питания в разных ситуациях (повседневная жизнь или состояние стресса, например). На отношение к пище сильно влияет образ собственного тела («Какое оно? Как оно выглядит для меня?») и его оценка («Хорошее ли мое тело? Доволен/льна ли я им?»). Расстройства пищевого поведения проявляются в стрессовых ситуациях, либо в повседневной жизни в целом, оно может быть временным или хроническим. РПП часто проявляются в случае негативной оценки своего тела или искажении его образа («Мое тело слишком худое, слишком полное, некрасивое» и т. д.). В некоторых случаях РПП может быть связано с дисморфофобией – психическим расстройством, когда человек чрезвычайно озабочен несовершенством своей внешности и недоволен ею, что заставляет его постоянно искать в себе возможно несуществующие дефекты и пытаться их исправить разными способами. Страх потерять контроль над весом или формой тела проявляется в экстремальных режимах питания, опасных для здоровья.

# РПП

Формы расстройства пищевого поведения:

- • нервная анорексия (слишком малое количество используемой пищи или ее полное отсутствие),
- • нервная булимия (использование слабительных препаратов или вызывание рвоты после еды),
- • компульсивное переедание (избыточное питание без возможности «остановиться»),
- • промежуточные и смешанные типы.
- Всемирная организация здравоохранения включила РПП в группу приоритетных и требующих особого внимания расстройств детей и подростков, так как они наносят значительный вред физическому и психическому здоровью и обладают большим процентом смертности.

## СЕЛФХАРМ И ИНТЕРНЕТ

- Интернет является легкодоступной средой для распространений информации о видах селфхарма, что приводит к возрастанию интереса к нему. Согласно исследованиям, 87 % пациентов психиатрических клиник, наносивших себе самоповреждения, увидели изображения самопорезов до того, как начали их наносить себе, впервые столкнувшись с ними в среднем в 11 лет в Интернете (Банников и др., 2016; Польская, 2016). В Интернете интерес к селфхарму может поощряться, с его помощью информация о разных способах, результатах и новых формах селфхарма может распространяться и быть вполне доступной; может одобряться и даже восхваляться желание экспериментировать.

## ИНТЕРНЕТ-СООБЩЕСТВА И САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

- Участие в интернет-сообществах по темам РПП и селфхарма позволяет подросткам и молодым людям оказаться в среде единомышленников и людей, испытывающих те же проблемы. Интернет устраняет барьеры, позволяя любому вступить в подобные сообщества, свободно говорить о самоповреждающем поведении, находить понимание и круг поддерживающих людей, что может создавать среду для ухудшения состояния и повторных возвращений к опасным видам поведения.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ, ЧТО ЧЕЛОВЕК ЗАНИМАЕТСЯ САМОПОВРЕЖДЕНИЕМ?

- Не паникуйте и не ругайте человека. Лучшее решение – поговорить о ваших подозрениях открыто. Поддержите человека.
- Дайте знать, что вы всегда будете рядом и он может обратиться к вам.
- Если вы увидели на странице у человека контент о селфхарме или подписки на группы, посвященные этой теме, открыто и без осуждения спросите о смысле подобных постов для него.

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ТОЧНО ЗНАЕТЕ, ЧТО ЧЕЛОВЕК НАНОСИТ СЕБЕ УВЕЧЬЯ?

- • Никогда не ругайте человека за самоповреждающее поведение. Ему нужна ваша поддержка.
- • Попробуйте вместе с человеком исследовать механизм его селфхарма: когда он это делает? Каким образом? Что служит «пусковым механизмом»? Что происходит в итоге? Какие эмоции он испытывает до/вовремя/после?
- • Найдите вместе с человеком способ распознавать «пусковые механизмы» и отвлекать себя. Чем можно заменить самоповреждающее поведение?
- • Поговорите с человеком о том, какие страницы онлайн он посещает. Сайты, посвященные селфхарму, могут запускать самоповреждающее поведение, вызывая эмоциональные переживания. Постарайтесь придумать правила психологической безопасности онлайн, чтобы избегать триггеров (триггер, англ. trigger – «спусковой крючок»).
- • Обратитесь за помощью. В данном случае нужна помощь врача-психиатра или врача-психотерапевта, а также психолога. Обратившись, можно получить психологическую и медикаментозную помощь. Также могут помочь группы поддержки и поддерживающие онлайн-сообщества. Обратитесь к врачу-терапевту, чтобы получить медицинскую помощь в лечении шрамов.

•

# ЦИФРОВОЕ САМОПОВРЕЖДЕНИЕ

- В цифровую эпоху самоповреждающее поведение приобрело новые формы и получило соответствующее название – цифровое самоповреждение. Это поведение, когда индивид анонимно размещает или каким-то другим способом распространяет в сети оскорбительный, уничижительный и негативный контент о самом себе, это может быть также самооговор и даже компромат на самого себя. Очевидно, что в случае цифрового самоповреждения Интернет выступает той единственной средой, в которой оно может быть проявлено. В отличие от самоповреждения в реальной жизни, подростки или молодежь не страдают физически, однако наносят существенный вред своей личности и репутации как в сети, так и в реальности. Кроме того, в отдельных случаях цифровое самоповреждение может привести даже к суициду, что указывает на важность обсуждения и предотвращения этого вида поведения. Несмотря на то, что явление существует уже какое-то время, психологи лишь недавно обратили внимание на эту проблему, и она все еще недостаточно изучена.

## КАК МОЖЕТ ПРОИСХОДИТЬ ЦИФРОВОЕ САМОПОВРЕЖДЕНИЕ?

- Например, человек создает дополнительный аккаунт и анонимно использует его для отправки оскорблений или угроз самому себе, а также для распространения компромата на себя. Для цифрового самоповреждения могут использоваться смс-сообщения, электронные письма, соцсети, игровые консоли, веб-форумы, виртуальная среда и любые другие онлайн-платформы. Иногда это может привести к трагедии.
- Цифровое самоповреждение привлекло внимание общественности в 2013 году, когда выяснилось, что 14-летняя Ханна Смит из Лестершира (Англия) анонимно присылала себе оскорбительные сообщения на платформе Ask.fm, что через несколько недель привело к ее суициду.
- В 2016 году девушка из Техаса также покончила с собой из-за своих же оскорбительных комментариев, присланных анонимно.

# ЦИФРОВОЕ САМОПОВРЕЖДЕНИЕ

- В недавнем исследовании (Patchin, Hinduja, 2017) на выборке из 5,5 тысяч американских школьников в возрасте от 12 до 17 лет было показано, что порядка шести процентов опрошенных анонимно оскорбляли себя в Интернете. Примерно половина из них сделала это только однажды, треть занималась этим эпизодически, а 13 % писали о себе негативные сообщения довольно часто. Согласно результатам этого исследования, мальчики осуществляли кибербуллинг самих себя ради шутки или привлечения внимания, в то время как у девочек такое поведение было вызвано подавленным настроением или эмоциональным расстройством. В связи с этим авторы предостерегают, что цифровое самоповреждение среди девочек может привести к суициду. В группу риска попали школьники гомосексуальной ориентации, жертвы кибербуллинга со стороны других, подростки с депрессивными симптомами, наркотической зависимостью, а также те, кто наносил себе физические повреждения (там же).

# СУИЦИДАЛЬНОЕ ОНЛАЙН- ПОВЕДЕНИЕ

- Суицидальное поведение (самоубийство, от лат. sui – себя, caedere – убивать) – намеренное лишение себя жизни и одно из самых трагических видов деструктивного поведения. Это крайняя экстремальная реакция на жизненные или психологические трудности и проблемы, которые воспринимаются непреодолимыми.

# СУИЦИДАЛЬНОЕ ОНЛАЙН- ПОВЕДЕНИЕ

- 1. Самоубийство — защитная реакция личности в ответ на невозможность конструировать свое поведение в условиях стресса.
- 2. Суицидальное поведение зависит от множества факторов, совершается в особых, экстремальных для индивида, ситуациях и предпринимается по разным мотивам и с разными целями.
- 3. Все суициденты, независимо от диагностической принадлежности, проявляют объективные (изменения поведения) и субъективные (эмоциональные сдвиги) признаки социально-психологической дезадаптации.
- 4. Социально-психологическая дезадаптация личности возникает под влиянием различного рода психотравмирующих и стрессогенных факторов, в том числе в результате нарушения механизмов взаимодействия между индивидом и его социальным окружением.
- 5. В любом случае суицид является результатом личностной переработки конфликтной ситуации. К суицидальному поведению принято относить завершённые суициды, суицидальные попытки, демонстрации и имитации суицида, а также суицидальные замыслы, высказывания и угрозы. С психологической точки зрения все эти формы равнозначны, т.к. являются следствием социальнопсихологической дезадаптации.

# ФАКТОРЫ РИСКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

- **Социальные:**
  - Семейные (проблемы психического здоровья и случаи суицидального поведения среди родственников, особенности отношений, наличие конфликтов в семье, насилие, потеря родителя, развод и т. д.)
  - Взаимоотношения со сверстниками (буллинг, преследования и т. д.)
  - Влияние информационного пространства (социальные медиа).
- **Демографические:**
  - Возраст (стремительный рост завершенных суицидов в 15–19 лет)
  - Гендер (мальчики чаще совершают суицидальные попытки с летальным исходом, девочки чаще совершают попытки без летального исхода).
- **Клинические:**
  - Наличие психических расстройств (прежде всего депрессивных)
  - Зависимость от психоактивных веществ
  - Расстройства пищевого поведения
  - Тревожные и посттравматические расстройства
  - Расстройства сна
  - Другие личностные расстройства.
- **Психологические:**
  - Проблемы идентичности (социальной, гендерной и т. д.)
  - Внутриличностный конфликт
  - Трудности межличностного взаимодействия
  - Когнитивный фактор (убеждения, установки, представления о смерти)
  - Личностные характеристики и личностные расстройства.

## СТИГМА И ТАБУ

- Психические расстройства и самоубийства окружены стигмой (от др.-гр. «ярлык», «клеймо») в общественном сознании. Самоубийцы – это дискриминируемая группа, окруженная множеством мифов:
  - Суицид или суицидальные мысли – это проявление слабости. Только ничтожный человек пойдет на такое.
  - От психических расстройств можно избавиться волевым усилием. Можно просто начать что-то делать.
  - Депрессивное состояние – это просто лень.

# ВИДЫ ИНТЕРНЕТ-СУИЦИДОВ

- **киберсуицид** – групповое или индивидуальное самоубийство с использованием интернет-ресурсов.
- **кибербуллицид** – доведение до самоубийства посредством кибербуллинга. По запросу «покончил с жизнью из-за кибербуллинга» в поиске Google было найдено более 5000 результатов. В 2018 году двое школьников из Флориды довели издевательствами в социальных сетях свою 12-летнюю одноклассницу до суицида. И это лишь один из многих случаев.
- **онлайн-киберсуицид** – самоубийство в реальном времени, перед веб-камерой. В 2016 году 15-летние школьники в Псковской области забаррикадировались в доме, открыв огонь по приехавшим полицейским. Происходящее они транслировали в Periscope. При штурме дома юноша выстрелил в подругу, затем в себя.
- **информационный киберсуицид** - самоубийство с применением знаний почерпнутых из Интернета носит название . Согласно исследованиям, около 60 % подростков и молодежи 14–24 лет сведения о способах самоубийства нашли в онлайн-источниках (Сыроквашина и др., 2017). В 2008 году школьница из Японии отравилась сероводородом. После появления новости об этом в Интернете более 200 японцев покончили с жизнью с помощью сероводорода, а с прилавков магазинов раскупили необходимую для создания газа в домашних условиях бытовую химию.
- **коммуникативный киберсуицид** (флешмоб-суицид) - объединение ранее незнакомых между собой людей с целью группового онлайн-самоубийства на основе виртуального договора. Групповые самоубийства впервые произошли в Японии. Наиболее известен случай 2005 года, когда одновременно отравились выхлопными газами в заблокированных машинах 7 человек, предварительно договорившись об этом на форуме, посвященном самоубийствам.
- **аддиктивный киберсуицид** – это аутоагрессивные действия, спровоцированные интернет-зависимостью. В 2015 году в Москве 14-летний школьник выпрыгнул из окна, после того как родители ограничили ему денежные расходы и время на онлайн-игру. Школьник последние два года тратил большие суммы на онлайн-игру и проводил в ней почти круглые сутки.

# КАК ВЫГЛЯДИТ СУИЦИДАЛЬНЫЙ КОНТЕНТ?

- Креолизованный текст – состоит из сочетания вербальной и невербальной информации. Чаще всего изображение и текст. Могут содержать информацию, а также выступать в качестве способа воздействия (мемы, комиксы, «вдохновляющие изображения»).
- Депрессивная музыка – сочетают в себе воздействие текстом песни и минорной музыки, может быть депрессивно-грустной или агрессивной.
- Текстовый контент – использование уже готовых текстов на тему или создание контента самими пользователями социальных сетей (рисунок 32). Тексты могут быть в виде коротких заметок, стихов, рассказов или произведений длинной формы («фанфики»).
- Видео-формат – созданные пользователями видео с популярными персонажами под депрессивную музыку («фан-видео»), видео-блоггеров на тему суицида, либо жестокие и агрессивные видео, которые могут вызывать интерес у групп риска. В 2018 году в Великобритании стал популярен формат у блоггеров на площадке YouTube съемки видео со своим подставным «самоубийством». Видео могут долго быть в трендах и собирать по миллиону просмотров.

## ФОРМЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ СУИЦИДАЛЬНОГО КОНТЕНТА НА ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ:

- Введение новых терминов и слов, характерных для сообществ суицидальной тематики, использование «новояза» для создания атмосферы «посвященности» и «избранности»;
- применение техники «чтения мыслей» («Тебе одиноко, вокруг никто не понимает, дурацкие вопросы задают, ведь так?»);
- употребление льстивых выражений («Ты достоин самого лучшего!»);
- недосказанность с намеком на особые мотивы действий («Еще не время. Вы скоро все узнаете»), что позволяет создать определенную интригу, нагнетать атмосферу таинственности на «пустом» месте;
- намеренное утаивание объективной информации от участников группы;
- навязывание альтернативы «или–или» (например, «или жизнь или смерть»), не предоставляя иных вариантов развития со бытий;
- эмоциональная подстройка: создание определенного фонового настроения соответствующего теме обсуждения для лучшего усвоения информации (в подобных «деструктивных» группах культивируется негативное, унылое, депрессивное, обреченное настроение, широко используются темные цвета оформления);
- негативизация реальности, культивация мистификации и устрашающего контента, запугивание участников суицидальных групп;
- стимуляция демонстративного поведения посредством эффекта присутствия наблюдателя («На миру и смерть красна»);
- ссылка на авторитеты (к примеру, публикуются высказывания С. А. Есенина, В. В. Маяковского об одиночестве; поддерживается и романтизируется образ Рины Паленковой, девочки-подростка, совершившей суицид, и т. п.).

## ФОРМЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ СУИЦИДАЛЬНОГО КОНТЕНТА НА ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ:

- Представляемый в группах контент нередко направлен на популяризацию самоубийств и распространения информации о различных случаях, а также об опасных и экстремальных видах поведения (например, селфхарм). Формируется отношение к самоубийствам как «нормальному» виду поведения, происходит романтизация и эстетизация самоубийства, представление его как «красивого» акта, доступного только «избранным».
- Кроме того нередко происходит дополнительная фиксация и спекуляция на проблемах подросткового возраста (ощущение одиночества, непонимание окружающих, смыслоутрата). Изоляция и сепарация от значимых взрослых за счет закрытости групп и личной переписки (контроль со стороны взрослого зачастую невозможен) становится еще одним важным фактором риска.

# ПРОФИЛАКТИКА И ПОДДЕРЖКА

- Если вы обнаружили суицидальный контент на странице у человека или подписки на группы суицидальной тематики, необходимо:
  - Первое и самое важное – открыто об этом контенте поговорить. Спросите у человека, что он для него значит и почему он его постит у себя на странице, почему подписывается на соответствующие группы.
  - Покажите человеку, что вы его поддерживаете и вы рядом, он всегда может обратиться за помощью.
  - Спросите у человека, как вы можете его поддержать.
  - Обратитесь за помощью к психотерапевту, психологу или психиатру в случае, если вы понимаете, что помощь необходима.
- Очень важно помнить о следующем:
  - Нельзя ругать человека за контент, говорить, что «суицид – удел слабых» и т. д.
  - Нельзя пугать человека тем, что вы «сдадите его психиатрам».
  - «Ставить диагноз» по странице в социальной сети и пытаться насильно человеку помочь.
  - Полностью игнорировать такой контент, особенно, если это ваш близкий человек. Контент такого рода может говорить о тяжелых эмоциональных переживаниях или депрессивном состоянии, игнорировать которые, особенно в подростковом возрасте, может быть опасно.
  - Обесценивать переживания человека, говорить, что всё это – для привлечения внимания.
  -

# ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

- Одним из следствий распространенности и доступности Интернета в современном мире стали увеличение частоты и продолжительности его использования, особенно среди подростков. Квалификация феномена так называемого чрезмерного использования Интернета неоднозначна: одни исследователи говорят о склонности к интернет-зависимости, тогда как другие обращают внимание на то, что с развитием технологий сами границы нормы и патологии сдвигаются, и то, что выглядит как зависимость, может быть проявлением современного образа жизни.
- Для описания нарушений при использовании Интернета предложено несколько близких терминов. Наиболее широкий из них – проблемное использование, к которому относятся любое применение технологии во вред себе или другим. В случае, когда частота и длительность пользования Интернетом такова, что порождает конфликт с другими сферами жизни человека и вызывает переживание потери контроля, говорят о чрезмерном использовании Интернета. Наконец, термин «интернет-зависимость» предложен по аналогии с зависимостью от психоактивных веществ и гэмблинга (игромания, пристрастие к азартным играм) и подразумевает полное соответствие клиническим критериям.

# ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

- Интернет-зависимостью обычно называют поведенческую (нехимическую) зависимость, реализуемую посредством современных технологий и Интернета. Ни в американской классификации психических расстройств пятого пересмотра DSM-V, ни в международной классификации болезней одиннадцатого пересмотра МКБ-11 интернет-зависимость не выделяется как самостоятельное заболевание. Однако в МКБ-11 включена зависимость от видео-игр и азартных онлайн-игр. Кроме того, интернет-зависимость считается заболеванием в Австралии, Китае, Японии, Индии, Италии, Южной Корее и Тайване.

# ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

- Недавние исследования свидетельствуют о том, что интернет-зависимость может служить своеобразным предиктором дальнейшего потребления психоактивных веществ подростками и молодежью (Rucker et al., 2015). Анализ статей, посвященных взаимосвязи интернет-зависимости с другими расстройствами, показал, что в 75 % исследований выявлена выраженная корреляция с депрессией, в 57 % – с тревогой, в 100 % – с СДВГ, в 60 % – с обсессивно-компульсивным расстройством, в 66 % – с чрезмерной агрессивностью (Carli et al., 2013).

# КРИТЕРИИ ЧРЕЗМЕРНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРНЕТ

- 1. Особенность, «сверхценность», когда нечто становится крайне значимым, определяет мысли и чувства человека, руководит его поведением;
- 2. Изменения настроения: улучшение настроения, когда человек сталкивается с объектом аддикции и его ухудшение, когда объект аддикции недоступен;
- 3. Рост толерантности, как необходимость всё чаще и чаще делать что-либо;
- 4. Симптом отмены, когда объект аддикции недоступен, выражается в негативных эмоциях и физических симптомах, например, бессонницы;
- 5. Конфликт с окружающим миром и с самим собой;
- 6. Рецидив как возвращение к аддиктивному поведению после долгого периода воздержания от него (Griffiths, 2005).

## КРИТЕРИИ ЧРЕЗМЕРНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРНЕТ

- 1. Симптом отмены – ухудшение эмоционального самочувствия и дискомфорт, когда нет возможности использовать Интернет и улучшение настроения при выходе в Интернет.
- 2. Потеря контроля над временем, проведенным онлайн, то есть невозможность его контролировать.
- 3. Замена реальности Интернетом – Интернет оказывается важнее реальной жизни, и онлайн подменяет офлайн. В реальной жизни, как следствие, могут возникать конфликты с окружающим миром.
- 4. Толерантность – постоянный рост времени, проведенного в сети.
- 5. Склонность к рецидивам – возвращение зависимости после долгих периодов воздержания от Интернета (Young, 1999).

# ТИПЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

- 1. Интернет-гемблеры, которые пользуются разнообразными интернет-тотализаторами, аукционами, лотереями и т. д.
- 2. Интернет-геймеры, пользующиеся разнообразными интернетиграми, из которых наибольший аддиктивный потенциал имеют так называемые онлайн-ролевые игры для большого количества игроков (massively multiplayer online role-playing games – MMORPG).
- 3. Интернет-трудоголики, которые реализуют свой работоголизм посредством Сети (поиск баз данных, составление программ и т. д.).
- 4. Интернет-сексоголики, посещающие разнообразные порносайты, занимающиеся виртуальным сексом.
- 5. Интернет-эротоголики – любовные аддикты, которые знакомятся, заводят романы посредством Сети.
- 6. Интернет-покупатели, реализующие аддикцию к трате денег посредством бесконечных покупок онлайн.
- 7. Коммуникационные интернет-аддикты, которые часами общаются в чатах, бесконечно проверяют электронную почту и т. д., другими словами, заменяют реальную аддикцию отношений виртуальной.

# ПОМОЩЬ ПРИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

- Терапия интернет-зависимости в целом не отличается от терапии любой другой зависимости, в нее входят: фармакологические препараты и помощь психиатра, психотерапия и помощь психолога в том числе в сопровождении фармакологического лечения, а также группы поддержки зависимых.

# ПРОФИЛАКТИКА И ПОДДЕРЖКА

- Попросите человека в течение недели подробно записывать, на что тратится время, проводимое в Интернете. Это поможет наглядно увидеть и осознать проблему, а также избавиться от некоторых навязчивых действий – например, от бездумного обновления странички в ожидании новых сообщений.
- Должен быть установлен не запрет, а регламент пользования интернетом (количество времени, которые можно проводить онлайн, запрет на использование сети до выполнения домашних заданий или решение важных задач).
- Предложите заняться чем-то вместе, постарайтесь чем-то увлечь. Попробуйте перенести деятельность в Интернете в реальную жизнь. Например, для многих компьютерных игр существуют аналогичные настольные игры, в которые можно играть всей семьей или с друзьями – при этом общаясь друг с другом «вживую». Важно, чтобы были не связанные с интернетом увлечения, которым можно посвящать свое свободное время.
- Люди с интернет-зависимостью субъективно ощущают невозможность обходиться без сети: постарайтесь тактично поговорить об ошибочности этого представления.
- В случае серьезных проблем необходимо обратиться за помощью к специалисту.

# ПОМОЩЬ ПРИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

- обучение копинг-стратегиям (стратегиям совладания со стрессом), кроме «ухода» в Интернет;
- изучение временных паттернов и их перестройка. В ходе терапии изучается, как человек распределяет свое время, в том числе когда и сколько времени он тратит на посещение сети. После этого его побуждают к постепенному изменению временных паттернов, прежде всего к сокращению времени нахождения в Интернете;
- установление внешних стоп-сигналов. Например, зависимому пользователю рекомендуют ставить будильник, чтобы он прозвенел за час до предполагаемого выхода из сети. За этот час он психологически подготовится к выходу и успеет закончить свои дела;
- составление расписания: пользователь вместе с терапевтом составляют расписание посещения Интернета таким образом, чтобы человек оказывался в сети на короткое время по несколько раз в день;
- написание списка действий, от совершения которых человек отказался ради Интернета, выделение среди них наиболее важных, их обсуждение;
- развешивание по дому карточек, на которых записаны недостатки слишком частого использования Интернета;
- обсуждение достоинств редкого пользования Интернетом;
- индивидуальная и групповая терапия, направленная на работу с низкой самооценкой, отсутствием социальных навыков и другими индивидуальными особенностями, присущими Интернет-зависимым пользователям.
-

# ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА ИНФОРМАЦИОННОЙ ЭПОХИ

ДЕПРЕССИЯ (БОЛЕЗЬ №1)

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ДИСРЕГУЛЯЦИЯ: РАССТРОЙСТВА РЕГУЛЯЦИИ ЗЛОСТИ, ТРЕВОЖНЫЕ РАССТРОЙСТВА, ПАНИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА, ТРЕВОЖНО-ФОБИЧЕСКИЕ

ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ДИСРЕГУЛЯЦИЯ: РАССТРОЙСТВА КОНТРОЛЯ НАД ИМПУЛЬСАМИ

РИСКОВАННОЕ ИЛИ БЕСПОЛЕЗНОЕ ПОВЕДЕНИЕ (ПОИСК БОЛЕЕ СИЛЬНЫХ СТИМУЛОВ)

СДВГ ВЗРОСЛЫХ, КДВ (СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ)

**FOMO** (СИНДРОМ УПУЩЕННОЙ ВЫГОДЫ)

КОМПУЛЬСИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЦСЕТЕЙ И МЕССЕНДЖЕРОВ, ПОТРЕБНОСТЬ ПОСТОЯННО ОБНОВЛЯТЬ СВОЙ СТАТУС, ИНФОРМАЦИЮ О СЕБЕ, ФОТО И Т.Д.

РАССТРОЙСТВА СНА (ОНЛАЙНАГОЛИКИ СПЯТ 6Ч21МИН)

РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ, НЕУПОРЯДОЧЕННОЕ ПИТАНИЕ

ДИСМОРФОФОБИЯ

КИБЕРЗАВИСИМОСТИ (ГИПЕРСТИМУЛЯЦИЯ И АНГЕДОНИЯ)

ПРОКРАСТИНАЦИЯ

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ШОК (ПСТР)

ТРЕВОЖНЫЕ, ПАНИЧЕСКИЕ, ФОБИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

РАССТРОЙСТВА АДАПТАЦИИ

ДЕТСКИЕ ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

**ЗАДАНИЕ. ВОСПРИЯТИЕ ИНФОРМАЦИИ.  
ПОПРОБУЙТЕ ПРОЧИТАТЬ СЛЕДУЮЩЕЕ  
СООБЩЕНИЕ, ЧАСТЬ КОТОРОГО СТЕРТА ДОЖДЕМ:**

Например, он расхваливает, как женщины уходят от возникающих сложностей. Примерно так же, как на всех уровнях они стремятся избегать категоричных суждений, стараются не пропускать слов "да", "нет", "за" и "против". У них правило, участники дискуссии не излагают целиком свое мнение и уж тем более не предлагают что-либо конкретное. Обычно они высказывают небольшие, наиболее бесспорные части того, что думают по данному вопросу. Они как бы делают обязательный шаг вперед и тем же оглядываются на остальных.

# ЗАДАНИЕ. ВОСПРИЯТИЕ ИНФОРМАЦИИ. РАСПОЗНАВАНИЕ КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ

«СОБИРАЮЩИЕ» КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ	«РАССЕИВАЮЩИЕ» КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ
Чёрно-белое / дихотомическое мышление ("Нужно делать либо идеально, либо никак")	Сверхобобщение ("Я снова не прошла собеседование – я никогда не найду работу")
Обесценивание позитивного ("Они меня хвалят только из вежливости. На самом деле я облажалась")	Чтение мыслей ("Он меня хвалит только из вежливости. На самом деле он думает, какая же я дура")
Преуменьшение ("Я работаю не так уж много – 12 часов в день, а мои друзья по 14")	Преувеличение ("Этой паузой я испортила всё выступление!")
Нереалистичные стандарты ("Работая 12 часов в день, я должна постоянно оставаться на пике продуктивности")	Навешивание ярлыков и стереотипов ("Я забыла взять его контакты, я идиотка!")
"Принятие" на свой счёт ("Двое друзей ушли с дня рождения раньше, это всё из-за того, что я сказала")	Эмоциональное обоснование ("Я чувствую себя полной неудачницей, я такая и есть")
Селективная катастрофизация ("Я стала часто забывать слова – наверное, у меня начинается Альцгеймер")	Генерализованная катастрофизация ("Я забываю слова, теряю ключи, передо мной в очереди закрылась касса – весь мир против меня, жизнь ужасна!")

## **ЗАДАНИЕ. ФОРМУЛЫ ИНФОРМАЦИОННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ.**

**ОБЪЕДИНИТЕСЬ В ГРУППЫ ПО 2-3 ЧЕЛОВЕКА, СОЗДАЙТЕ  
ВАШУ ФОРМУЛУ ИНФОРМАЦИОННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ДЛЯ:**

- ПРОДВИЖЕНИЯ В СОЦСЕТИ ТОВАРОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
  - КНИЖНОГО ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНА
- ПРОТИВОСТОЯНИЯ КАМПАНИИ ПОЛИТИЧЕСКОЙ ДЕЗИНФОРМАЦИИ В СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ ЛИБО МЕССЕНДЖЕРЕ
- ПРОФИЛАКТИКИ "ЯЗЫКА НЕНАВИСТИ" В ИНТЕРНЕТ-СРЕДЕ: В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ И ФОРУМАХ ПО ОТНОШЕНИЮ К ОДНОЙ ИЗ СОЦИАЛЬНЫХ ГРУПП (МОЛОДЫЕ МУЖЧИНЫ, РАЗВЕДЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ С ДЕТЬМИ, ЛИЦА С ДЕПРЕССИВНЫМИ РАССТРОЙСТВАМИ)
- ПСИХОПРОСВЕЩЕНИЯ ПО ПОВОДУ ПРИВИВОК ОТ ВИРУСА.

**ОБОСНУЙТЕ ВАШУ ФОРМУЛУ. НА ОСНОВЕ ПОЛУЧЕННЫХ ФОРМУЛ ВЫВЕДИТЕ ОБЩУЮ  
ФОРМУЛУ ИНФОРМАЦИОННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ.**

**ЗАДАНИЕ. РАЗРАБОТАЙТЕ ПРАВИЛА  
ОНЛАЙН-ПОВЕДЕНИЯ ДЛЯ СООБЩЕСТВА**

- НАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
- ФОРУМА ДЛЯ ДАЧНИКОВ
- СЕТЕВОГО СООБЩЕСТВА ПО ВОПРОСАМ ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ
- ТЕЛЕГРАМ-ЧАТА, ПОСВЯЩЕННОГО МЕНТАЛЬНЫМ РАССТРОЙСТВАМ, В КОТОРОМ ОБЩАЮТСЯ КАК СПЕЦИАЛИСТЫ, ТАК И ОБЫЧНЫЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛИ.

## ЗАДАНИЕ. КИБЕРАГРЕССИЯ

ОБСУДИТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ КАЖДОЙ СИТУАЦИИ: 1. КАКИЕ РОЛИ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В ДАННОЙ СИТУАЦИИ? 2. БЫЛИ ЛИ ВЫ УЧАСТНИКАМИ ПОХОЖИХ СИТУАЦИЙ? В КАКОЙ РОЛИ? 3. КАКИЕ ЧУВСТВА ИСПЫТЫВАЮТ УЧАСТНИКИ СОБЫТИЙ? НАСКОЛЬКО СИЛЬНО ЭТА СИТУАЦИЯ МОЖЕТ НА НИХ ПОВЛИЯТЬ И КАК? 4. ЧТО БЫ ВЫ СДЕЛАЛИ, ЕСЛИ ОКАЗАЛИСЬ СВИДЕТЕЛЕМ ТАКОЙ СИТУАЦИИ? 5. КАКИЕ СОВЕТЫ ВЫ МОГЛИ БЫ ДАТЬ УЧАСТНИКАМ ЭТИХ СИТУАЦИЙ КИБЕРАГРЕССИИ?

ВАНЯ ПОСМОТРЕЛ ВИДЕО И ОСТАВИЛ КОММЕНТАРИЙ ПОД НИМ, ЧТО ЕМУ ОНО ОЧЕНЬ ПОНРАВИЛОСЬ. МАША, ПОСМОТРЕВ ЭТО ЖЕ ВИДЕО, НАШЛА ЕГО ОТВРАТИТЕЛЬНЫМ И НАПИСАЛА ОБ ЭТОМ В СВОЕМ КОММЕНТАРИИ. МЕЖДУ НИМИ ЗАВЯЗАЛАСЬ ПЕРЕПАЛКА, В ХОД ПОШЛИ ГРУБЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ И ЗЛОБНЫЕ ЭМОДЖИ. К НИМ ПРИСОЕДИНИЛИСЬ И ДРУГИЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛИ, КТО-ТО БЫЛ ЗА МАШУ, КТО-ТО ЗА ВАНЮ. ЧЕРЕЗ КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ СТРАСТИ УТИХЛИ, И ШУМИХА ПОД ВИДЕО ЗАКОНЧИЛАСЬ.

## ЗАДАНИЕ. КИБЕРАГРЕССИЯ

ОБСУДИТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ КАЖДОЙ СИТУАЦИИ: 1. КАКИЕ РОЛИ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В ДАННОЙ СИТУАЦИИ? 2. БЫЛИ ЛИ ВЫ УЧАСТНИКАМИ ПОХОЖИХ СИТУАЦИЙ? В КАКОЙ РОЛИ? 3. КАКИЕ ЧУВСТВА ИСПЫТЫВАЮТ УЧАСТНИКИ СОБЫТИЙ? НАСКОЛЬКО СИЛЬНО ЭТА СИТУАЦИЯ МОЖЕТ НА НИХ ПОВЛИЯТЬ И КАК? 4. ЧТО БЫ ВЫ СДЕЛАЛИ, ЕСЛИ ОКАЗАЛИСЬ СВИДЕТЕЛЕМ ТАКОЙ СИТУАЦИИ? 5. КАКИЕ СОВЕТЫ ВЫ МОГЛИ БЫ ДАТЬ УЧАСТНИКАМ ЭТИХ СИТУАЦИЙ КИБЕРАГРЕССИИ?

СОНЯ ЕЛА В СТОЛОВОЙ СУП. КОЛЯ ЕЕ СФОТОГРАФИРОВАЛ И СДЕЛАЛ ИЗ ЭТОГО МЕМ. ЗАТЕМ ОН ОПУБЛИКОВАЛ МЕМ НА СТРАНИЦЕ ГРУППЫ КЛАССА В СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ. В КОММЕНТАРИЯХ НЕСКОЛЬКО ОДНОКЛАССНИКОВ СТАЛИ ОБИДНО НАСМЕХАТЬСЯ, ПОДКАЛЫВАТЬ И ПРОВОЦИРОВАТЬ СОНЮ. СПУСТЯ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ОБ ЭТОМ ВСЕ ЗАБЫЛИ.

## ЗАДАНИЕ. КИБЕРАГРЕССИЯ

ОБСУДИТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ КАЖДОЙ СИТУАЦИИ: 1. КАКИЕ РОЛИ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В ДАННОЙ СИТУАЦИИ? 2. БЫЛИ ЛИ ВЫ УЧАСТНИКАМИ ПОХОЖИХ СИТУАЦИЙ? В КАКОЙ РОЛИ? 3. КАКИЕ ЧУВСТВА ИСПЫТЫВАЮТ УЧАСТНИКИ СОБЫТИЙ? НАСКОЛЬКО СИЛЬНО ЭТА СИТУАЦИЯ МОЖЕТ НА НИХ ПОВЛИЯТЬ И КАК? 4. ЧТО БЫ ВЫ СДЕЛАЛИ, ЕСЛИ ОКАЗАЛИСЬ СВИДЕТЕЛЕМ ТАКОЙ СИТУАЦИИ? 5. КАКИЕ СОВЕТЫ ВЫ МОГЛИ БЫ ДАТЬ УЧАСТНИКАМ ЭТИХ СИТУАЦИЙ КИБЕРАГРЕССИИ?

ФЁДОР ВЕДЕТ СВОЙ БЛОГ О КИНО. ОН ДЕЛАЕТ РЕЦЕНЗИИ НА НОВЫЕ ФИЛЬМЫ. ОДНАЖДЫ ОН ОПУБЛИКОВАЛ СВОЙ ОТЗЫВ О ФИЛЬМЕ ПРО ЗОМБИ. НЕОЖИДАННО ДЛЯ НЕГО НЕКОТОРЫЕ НЕЗНАКОМЦЫ СТАЛИ ПИСАТЬ НЕНАВИСТНИЧЕСКИЕ И ЗЛЫЕ КОММЕНТАРИИ, ОБВИНЯЯ ЕГО В ТОМ, ЧТО ОН НИ В ЧЕМ НЕ РАЗБИРАЕТСЯ, А ТЕМ БОЛЕЕ В КИНО.

## ЗАДАНИЕ. КИБЕРАГРЕССИЯ

ОБСУДИТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ КАЖДОЙ СИТУАЦИИ: 1. КАКИЕ РОЛИ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В ДАННОЙ СИТУАЦИИ? 2. БЫЛИ ЛИ ВЫ УЧАСТНИКАМИ ПОХОЖИХ СИТУАЦИЙ? В КАКОЙ РОЛИ? 3. КАКИЕ ЧУВСТВА ИСПЫТЫВАЮТ УЧАСТНИКИ СОБЫТИЙ? НАСКОЛЬКО СИЛЬНО ЭТА СИТУАЦИЯ МОЖЕТ НА НИХ ПОВЛИЯТЬ И КАК? 4. ЧТО БЫ ВЫ СДЕЛАЛИ, ЕСЛИ ОКАЗАЛИСЬ СВИДЕТЕЛЕМ ТАКОЙ СИТУАЦИИ? 5. КАКИЕ СОВЕТЫ ВЫ МОГЛИ БЫ ДАТЬ УЧАСТНИКАМ ЭТИХ СИТУАЦИЙ КИБЕРАГРЕССИИ?

ОЛЯ ПООБЩАЛАСЬ НА ФОРУМЕ ПО ИНТЕРЕСАМ С НЕЗНАКОМЦЕМ. ЧЕРЕЗ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ ОЛЕ СТАЛИ ПОСТОЯННО ПРИХОДИТЬ ОТ НЕГО СООБЩЕНИЯ В ОДНОЙ СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ. ОНА НЕ ХОТЕЛА ПРОДОЛЖАТЬ ОБЩАТЬСЯ С НИМ И НЕ ОТВЕЧАЛА. НЕЗНАКОМЕЦ СТАЛ ПРЕСЛЕДОВАТЬ ЕЕ В ДРУГИХ СЕТЯХ И МЕССЕНДЖЕРАХ И ДАЖЕ ПИСАЛ В ЛИЧКУ ЕЕ БЛИЗКИМ И ДРУЗЬЯМ.

## ЗАДАНИЕ. КИБЕРАГРЕССИЯ

ОБСУДИТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ КАЖДОЙ СИТУАЦИИ: 1. КАКИЕ РОЛИ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В ДАННОЙ СИТУАЦИИ? 2. БЫЛИ ЛИ ВЫ УЧАСТНИКАМИ ПОХОЖИХ СИТУАЦИЙ? В КАКОЙ РОЛИ? 3. КАКИЕ ЧУВСТВА ИСПЫТЫВАЮТ УЧАСТНИКИ СОБЫТИЙ? НАСКОЛЬКО СИЛЬНО ЭТА СИТУАЦИЯ МОЖЕТ НА НИХ ПОВЛИЯТЬ И КАК? 4. ЧТО БЫ ВЫ СДЕЛАЛИ, ЕСЛИ ОКАЗАЛИСЬ СВИДЕТЕЛЕМ ТАКОЙ СИТУАЦИИ? 5. КАКИЕ СОВЕТЫ ВЫ МОГЛИ БЫ ДАТЬ УЧАСТНИКАМ ЭТИХ СИТУАЦИЙ КИБЕРАГРЕССИИ?

ОДНОКЛАССНИКИ ДИМЫ СОЗДАЛИ ГРУППУ «ИСТОРИИ ДИМЫ КОШКИНА» В ПОПУЛЯРНОЙ СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ. В НЕЙ ОНИ ПИШУТ НАСМЕШЛИВЫЕ И ИЗДЕВАТЕЛЬСКИЕ ИСТОРИИ О НЕМ. ОНИ ВЫЛОЖИЛИ ЕГО ФОТОГРАФИИ, КОТОРЫЕ ВЗЯЛИ С ЕГО СТРАНИЧКИ И СДЕЛАЛИ ГАДКИЕ ПОДПИСИ. ОНИ НЕ УСПОКАИВАЮТСЯ, КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВЫКЛАДЫВАЮТ ВСЕ НОВЫЕ ГАДКИЕ ИСТОРИИ И ПРИГЛАШАЮТ В ГРУППУ ЕГО ДРУЗЕЙ ИЗ СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ.

## ЗАДАНИЕ. КИБЕРАГРЕССИЯ

ОБСУДИТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ КАЖДОЙ СИТУАЦИИ: 1. КАКИЕ РОЛИ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В ДАННОЙ СИТУАЦИИ? 2. БЫЛИ ЛИ ВЫ УЧАСТНИКАМИ ПОХОЖИХ СИТУАЦИЙ? В КАКОЙ РОЛИ? 3. КАКИЕ ЧУВСТВА ИСПЫТЫВАЮТ УЧАСТНИКИ СОБЫТИЙ? НАСКОЛЬКО СИЛЬНО ЭТА СИТУАЦИЯ МОЖЕТ НА НИХ ПОВЛИЯТЬ И КАК? 4. ЧТО БЫ ВЫ СДЕЛАЛИ, ЕСЛИ ОКАЗАЛИСЬ СВИДЕТЕЛЕМ ТАКОЙ СИТУАЦИИ? 5. КАКИЕ СОВЕТЫ ВЫ МОГЛИ БЫ ДАТЬ УЧАСТНИКАМ ЭТИХ СИТУАЦИЙ КИБЕРАГРЕССИИ?

ОДНАЖДЫ ЛЕНЕ НАПИСАЛ КАКОЙ-ТО ПАРЕНЬ И ЗАХОТЕЛ С НЕЙ ПОЗНАКОМИТЬСЯ. ОНА ОТВЕТИЛА, И ОНИ СТАЛИ ЧАСТО ОБЩАТЬСЯ: ЛЕНЕ БЫЛО С НИМ ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНО, И ПОСТЕПЕННО ОНА НАЧАЛА СЧИТАТЬ ЕГО СВОИМ ДРУГОМ. ЧЕРЕЗ КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ ОН НАЧАЛ ГОВОРИТЬ С НЕЙ НА ТЕМУ СЕКСА, СПРАШИВАЛ ПОДРОБНОСТИ ЕЕ ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ, ПРОСИЛ ИНТИМНЫЕ ФОТО. ЛЕНА ЕМУ ОЧЕНЬ ДОВЕРЯЛА, ПОЭТОМУ ПРИСЫЛАЛА И ФОТО, И ВИДЕО. ВСКОРЕ ОН НАЧАЛ ШАНТАЖИРОВАТЬ ЕЕ ТЕМ, ЧТО РАЗОШЛЕТ ЭТИ МАТЕРИАЛЫ ЕЕ РОДИТЕЛЯМ И ДРУЗЬЯМ, ЕСЛИ ОНА НЕ ПЕРЕВЕДЕТ ЕМУ 500 ДОЛЛАРОВ США.

## **ЗАДАНИЕ. АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОТЧЕТ**

**ВЫ СОТРУДНИК В ЦЕНТРЕ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПОДРОСТКАМ. ПРОЧИТАЙТЕ ОБРАЩЕНИЕ И СОСТАВЬТЕ АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОТЧЕТ ПО ПРИМЕРУ. АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОТВЕТ ДОЛЖЕН СОСТОЯТЬ ИЗ ТРЕХ ПУНКТОВ:**

**I. ПРИЧИНА ВОЗНИКНОВЕНИЯ СИТУАЦИИ**

**II. СОВЕТ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ**

**III. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ПОДОБНЫХ СИТУАЦИЙ**

# ЗАДАНИЕ. АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОТЧЕТ

## ОБРАЩЕНИЕ 1

ЗДРАВСТВУЙТЕ! МЕНЯ ЗОВУТ КИРА, МНЕ 15 ЛЕТ. НЕДАВНО Я ПОЗНАКОМИЛАСЬ С ПАРНЕМ В СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ. ОН ПРЕДСТАВИЛСЯ ЗНАКОМЫМ МОЕЙ ПОДРУГИ И ПОКАЗАЛСЯ МНЕ ИНТЕРЕСНЫМ. МЫ СТАЛИ ОБЩАТЬСЯ, ОКАЗАЛОСЬ, ЧТО У НАС МНОГО ОБЩЕГО. МЫ РАССКАЗЫВАЛИ ДРУГ ДРУГУ О СЕБЕ, О ТОМ, ГДЕ УЧИМСЯ, ПУТЕШЕСТВУЕМ. МЫ СТАЛИ СБЛИЖАТЬСЯ И РАЗГОВАРИВАТЬ О РОМАНТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ, ДЕЛИТЬСЯ НЕКОТОРЫМИ ИНТИМНЫМИ ПОДРОБНОСТЯМИ. ДАЖЕ ОБМЕНЯЛИСЬ ОТКРОВЕННЫМИ ФОТО. ОН ПРЕДЛОЖИЛ МНЕ ВСТРЕТИТЬСЯ. Я НЕМНОГО ИСПУГАЛАСЬ И ОТКАЗАЛА ЕМУ. ОН СКАЗАЛ, ЧТО ЗНАЕТ, ГДЕ Я УЧУСЬ И ГДЕ ЖИВУ, ОБЕЩАЛ ПОДСТЕРЕЧЬ ПО ДОРОГЕ ИЗ ШКОЛЫ ДОМОЙ. ПОТОМ СТАЛ ГОВОРИТЬ, ЧТО ПОКАЖЕТ НАШУ ПЕРЕПИСКУ И МОИ ФОТО ЗНАКОМЫМ ИЛИ ВООБЩЕ ВЫЛОЖИТ В ОТКРЫТЫЙ ДОСТУП. Я НЕ ЗНАЮ, ПРАВДА ЭТО ИЛИ ОН МЕНЯ ПРОСТО ЗАПУГИВАЕТ. МНЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СТРАШНО. ПОДСКАЖИТЕ, КАК МНЕ БЫТЬ?

# ЗАДАНИЕ. АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОТЧЕТ

## АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОТЧЕТ

### I. ПРИЧИНА ВОЗНИКНОВЕНИЯ СИТУАЦИИ.

ИЗ ПИСЬМА МОЖНО ЗАКЛЮЧИТЬ, ЧТО ПРИЧИНОЙ ПРОБЛЕМЫ СТАЛА НЕКОТОРАЯ ЛИЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ, КОТОРУЮ АВТОР ПИСЬМА СООБЩИЛ ШАНТАЖИСТУ.

### II. СОВЕТ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

1. ВНИМАТЕЛЬНО ПЕРЕЧИТАТЬ ИСТОРИЮ ПЕРЕПИСКИ И ПОНЯТЬ, КАКАЯ ПЕРСОНАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ МОГЛА ПОПАСТЬ К ШАНТАЖИСТУ.
2. ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЬ ОБЩИЕ КОНТАКТЫ И ПОНЯТЬ, КАКУЮ ИНФОРМАЦИЮ О ШКОЛЬНИЦЕ ШАНТАЖИСТ МОГ УЗНАТЬ КОСВЕННО ОТ ТРЕТЬИХ ЛИЦ, НАПРИМЕР, ПРОЧИТАТЬ НА СТРАНИЦАХ И В ПРОФИЛЯХ ДРУЗЕЙ.
3. РАССКАЗАТЬ ИЛИ ПОКАЗАТЬ ИСТОРИЮ ПЕРЕПИСКИ ВЗРОСЛЫМ (РОДИТЕЛЯМ, УЧИТЕЛЯМ), ЧТОБЫ ОНИ МОГЛИ ПРЕДПРИНЯТЬ ДЕЙСТВИЯ ПО ЗАЩИТЕ ШКОЛЬНИЦЫ, ВПЛОТЬ ДО ОБРАЩЕНИЯ В ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫЕ ОРГАНЫ.
4. В СЛУЧАЕ ЕСЛИ ШАНТАЖИСТ СНОВА ВЫЙДЕТ НА СВЯЗЬ, СООБЩИТЬ ЕМУ ОБО ВСЕХ ПРЕДПРИНЯТЫХ ДЕЙСТВИЯХ И ДОБАВИТЬ ЕГО В «ЧЕРНЫЙ СПИСОК».

### III. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ПОДОБНЫХ СИТУАЦИЙ

1. С БОЛЬШОЙ ОСТОРОЖНОСТЬЮ ДОБАВЛЯТЬ НЕЗНАКОМЦЕВ В ДРУЗЬЯ И ВСТУПАТЬ С НИМИ В ПЕРЕПИСКУ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОНИ ЯВЛЯЮТСЯ ДРУЗЬЯМИ ДРУЗЕЙ.
2. НЕ СООБЩАТЬ ЛИЧНУЮ ИНФОРМАЦИЮ НЕЗНАКОМЦАМ. ДАЖЕ ЕСЛИ ОНА КАЖЕТСЯ БЕЗОБИДНОЙ, ОНА МОЖЕТ БЫТЬ ЛЕГКО ИСПОЛЬЗОВАНА ПРОТИВ ЖЕРТВЫ.

# ЗАДАНИЕ. АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОТЧЕТ

## ОБРАЩЕНИЕ 2

ЗДРАВСТВУЙТЕ! МЕНЯ ЗОВУТ НИНА, МНЕ ИСПОЛНИЛОСЬ 15 ЛЕТ. Я МНОГО ОБЩАЮСЬ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ. НЕДАВНО КО МНЕ ДОБАВИЛСЯ НЕЗНАКОМЫЙ МОЛОДОЙ ЧЕЛОВЕК. МЫ НАЧАЛИ ПЕРЕПИСЫВАТЬСЯ, ОН СКАЗАЛ, ЧТО ЗНАЕТ МОЮ ЗНАКОМУЮ, С КОТОРОЙ МЫ ЕЗДИЛИ ВМЕСТЕ В ЛАГЕРЬ. У НАС КАК РАЗ СОВМЕСТНАЯ ФОТКА ВИСИТ НА СТЕНЕ ОТТУДА. У НАС ОКАЗАЛИСЬ НЕКОТОРЫЕ ОБЩИЕ ХОББИ И ИНТЕРЕСЫ, ХОТЯ ОН И СТАРШЕ МЕНЯ ПРИЛИЧНО. ОН РАССКАЗАЛ О СВОИХ ОТНОШЕНИЯХ С ПОСЛЕДНЕЙ ДЕВУШКОЙ. У МЕНЯ, КАК РАЗ ТОЖЕ НЕДАВНО РАЗЛАДИЛИСЬ ОТНОШЕНИЯ СО СВОИМ МОЛОДЫМ ЧЕЛОВЕКОМ. Я ЧУВСТВОВАЛА СЕБЯ ОДИНОКО, И КАЗАЛОСЬ, ЧТО ТОЛЬКО ОН МЕНЯ ПОНИМАЕТ. МЫ СТАЛИ ОЧЕНЬ БЛИЗКИ. МНЕ СТАЛО ИНТЕРЕСНО ОБСУЖДАТЬ НЕКОТОРЫЕ ИНТИМНЫЕ ТЕМЫ С НИМ. ПОДРУЖКИ ДО ЭТОГО ЕЩЕ НЕ ДОРΟΣЛИ, А С РОДИТЕЛЯМИ ТАКОГО НЕ ОБСУДИШЬ. ОН ПРИСЛАЛ СВОИ ИНТИМНЫЕ ФОТО И ПОПРОСИЛ ПРИСЛАТЬ МНЕ СВОИ В ОТВЕТ. МНЕ БЫЛО НЕМНОГО СТЫДНО, НО Я РЕШИЛАСЬ, ПОСКОЛЬКУ МНЕ КАЗАЛОСЬ, МЫ МОЖЕМ ДОВЕРЯТЬ ДРУГ ДРУГУ. А ЗАТЕМ НАЧАЛСЯ КАКОЙ-ТО КОШМАР. ОН СТАЛ УГОВАРИВАТЬ ПРИСЛАТЬ ВИДЕО, ГДЕ Я ТРОГАЮ СЕБЯ И Т. Д. МНЕ БЫЛО ОЧЕНЬ НЕПРИЯТНО, И Я ОТКАЗАЛА. ПОСЛЕ ЭТОГО ОН СТАЛ УГРОЖАТЬ, ЧТО РАССКАЖЕТ МОИ СЕКРЕТЫ МОИМ ЗНАКОМЫМ И БЛИЗКИМ. А Я СТОЛЬКО ВСЕГО ЕМУ ПОНАПИСАЛА... ПОДСКАЖИТЕ, КАК МНЕ БЫТЬ?

**ЗАДАНИЕ. ОПРЕДЕЛИТЕ, С КАКИМ ТИПОМ  
ДЕСТРУКТИВНОГО КОНТЕНТА ВЫ ИМЕЕТЕ  
ДЕЛО**

*«ВЛАД ИСКАЛ ИНФОРМАЦИЮ В ИНТЕРНЕТЕ И НА ОДНОМ ИЗ САЙТОВ УВИДЕЛ РЕКЛАМУ РАБОТЫ, ГДЕ ПРЕДЛАГАЛОСЬ ЛЕГКО И МНОГО ЗАРАБАТЫВАТЬ. ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО БЫЛО НАПИСАТЬ ОДНОМУ ЧЕЛОВЕКУ, КОТОРЫЙ СООБЩАЛ КООРДИНАТЫ НЕБОЛЬШОЙ ПОСЫЛКИ, ЗАТЕМ ЕЕ НАДО БЫЛО СПРЯТАТЬ ПО АДРЕСУ, КОТОРЫЙ ПРИСЫЛАЛ ЭТОТ ЧЕЛОВЕК, И ОТПРАВИТЬ ФОТО. ОБЕЩАННЫЙ ДОХОД СОСТАВЛЯЛ ОКОЛО 1000 РУБЛЕЙ, ПОЭТОМУ ВЛАД ОЧЕНЬ ЗАИНТЕРЕСОВАЛСЯ ТАКОЙ ВОЗМОЖНОСТЬЮ И РЕШИЛ НЕ СПРАШИВАТЬ, ЧТО ВНУТРИ ПОСЫЛОК».*

**ЗАДАНИЕ. ОПРЕДЕЛИТЕ, С КАКИМ ТИПОМ  
ДЕСТРУКТИВНОГО КОНТЕНТА ВЫ ИМЕЕТЕ  
ДЕЛО**

*«ДЕНИС УВИДЕЛ В ИНТЕРНЕТЕ ИНФОРМАЦИЮ О РЕШЕНИИ  
МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ ПРОДЛИТЬ ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ НА  
ЕЩЕ ОДНУ НЕДЕЛЮ. ОН ЗАПОСТИЛ ЭТО У СЕБЯ НА СТРАНИЧКЕ.  
ОДНОКУРСНИКИ СТАЛИ ТОЖЕ РАСПРОСТРАНЯТЬ ЭТУ  
ИНФОРМАЦИЮ. В ИТОГЕ 1 СЕНТЯБРЯ ЧАСТЬ УЧАЩИХСЯ НЕ  
ПРИШЛИ В КОЛЛЕДЖ, ЧТО ВЫЗВАЛО ВОЗМУЩЕНИЕ У  
АДМИНИСТРАЦИИ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ.»*

**ЗАДАНИЕ. ОПРЕДЕЛИТЕ, С КАКИМ ТИПОМ  
ДЕСТРУКТИВНОГО КОНТЕНТА ВЫ ИМЕЕТЕ  
ДЕЛО**

*«ВАСЯ СЛУЧАЙНО НАТКНУЛСЯ НА ЗАКРЫТЫЙ ПАБЛИК У СВОЕГО ДРУГА В ПОДПИСКАХ С НАЗВАНИЕМ „СМЕРТЬ ЛЕГАЛАМ – ЖИЗНЬ ВОРАМ“ И РЕШИЛ ПОДПИСАТЬСЯ НА НЕГО. ОН НАПИСАЛ ДРУГУ И СПРОСИЛ ПРО ПАБЛИК И КАК В НЕГО ПОПАСТЬ. ДРУГ РАССКАЗАЛ ВАСЕ ПРО ВОРОВСКИЕ ПОНЯТИЯ И КАК ПО НИМ ЖИТЬ. ВАСЮ ПРИНЯЛИ В ПАБЛИК И ОН, ЧИТАЯ ПОСТЫ, ПОСТЕПЕННО ПРИШЕЛ К ВЫВОДУ, ЧТО ОНИ ЗВУЧАТ РЕАЛИСТИЧНО И СПРАВЕДЛИВО, А УЧАСТНИКИ ГРУППЫ ПОКАЗАЛИСЬ ЕМУ БЛИЗКИМИ ПО ДУХУ».*

**ЗАДАНИЕ. ОПРЕДЕЛИТЕ, С КАКИМ ТИПОМ  
ДЕСТРУКТИВНОГО КОНТЕНТА ВЫ ИМЕЕТЕ  
ДЕЛО**

*«ТАНЯ РЕШИЛА НЕМНОГО ПОХУДЕТЬ, ПОТОМУ ЧТО ВСЕ ЕЕ ПОДРУГИ ПОСТОЯННО ГОВОРИЛИ ПРО ЖЕЛАНИЕ ВЕСИТЬ МЕНЬШЕ. ДЛЯ ЭТОГО ОНА НАЧАЛА ИСКАТЬ ВО „ВКОНТАКТЕ“ ПАБЛИКИ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ПОХУДЕТЬ. ТАНЯ БЫСТРО НАТКНУЛАСЬ НА ГРУППУ „40 КГ“, КОТОРАЯ ЕЕ ЗАИНТЕРЕСОВАЛА. ДЕВУШКИ В ГРУППЕ РАССКАЗЫВАЛИ ИСТОРИИ ПРО СВОИ ДИЕТЫ, ВЫКЛАДЫВАЛИ ФОТОГРАФИИ СВОЕГО ХУДОГО ТЕЛА, ДЕЛИЛИСЬ СВОИМ ПРОГРЕССОМ. ТАНЯ ОЧЕНЬ ВДОХНОВИЛАСЬ ЭТИМ И СЕЛА НА ЖЕСТКУЮ ДИЕТУ, ЧТОБЫ ТОЖЕ ВЫЛОЖИТЬ В ГРУППУ СВОИ ФОТОГРАФИИ. ДИЕТА ПОМОГЛА, НО НЕ ТАК ХОРОШО, ПОТОМУ ЧТО ДЕВУШКИ НА ФОТОГРАФИЯХ ВСЁ РАВНО КАЗАЛИСЬ ЕЙ СТРОЙНЕЕ. ОНА ПРОЧИТАЛА В ГРУППЕ О ПРЕПАРАТАХ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМОЧЬ, – СЛАБИТЕЛЬНЫХ И АНТИДЕПРЕССАНТАХ – И ОТПРАВИЛАСЬ В АПТЕКУ».*

**ЗАДАНИЕ. ОПРЕДЕЛИТЕ, С КАКИМ ТИПОМ  
ДЕСТРУКТИВНОГО КОНТЕНТА ВЫ ИМЕЕТЕ  
ДЕЛО**

*«ВЕРА ПОСТОЯННО ПРИСЫЛАЕТ С АНОНИМНОЙ СТРАНИЧКИ  
ОСКОРБИТЕЛЬНЫЕ ЗАПИСИ О СЕБЕ В ГРУППУ «ПОДСЛУШАНО»  
СВОЕГО КОЛЛЕДЖА. В ЗАПИСЯХ ОНА ПИШЕТ О ТОМ, ЧТО ОНА  
ИЗМЕНЯЕТ СВОЕМУ ПАРНЮ, ПОРУГАЛАСЬ С РОДИТЕЛЯМИ И УШЛА  
ИЗ ДОМА, КУРИЛА В КОЛЛЕДЖЕ И Т. Д. ПОД ЭТИМИ ЗАПИСЯМИ ЕЕ  
ЗНАКОМЫЕ ОСТАВЛЯЮТ НЕПРИЯТНЫЕ КОММЕНТАРИИ И СМЕЮТСЯ  
НАД НЕЙ»*

**ЗАДАНИЕ. ОПРЕДЕЛИТЕ, С КАКИМ ТИПОМ  
ДЕСТРУКТИВНОГО КОНТЕНТА ВЫ ИМЕЕТЕ  
ДЕЛО**

*«Я ОЧЕНЬ ПОЗДНО ЛОЖУСЬ СПАТЬ, ИНОГДА В 4 ЧАСА УТРА, ПОТОМУ ЧТО СМОТРЮ ВСЯКОЕ-РАЗНОЕ В ИНТЕРНЕТЕ. Я СИЖУ НА ФЕЙСБУКЕ, СМОТРЮ ОБНОВЛЕНИЕ ТЕКСТОВ ПЕСЕН, ЗАТЕМ НАХОЖУ ИХ В GOOGLE ПО НАЗВАНИЮ ГРУППЫ, ПОТОМ СМОТРЮ НА ВИКИПЕДИИ И ВИЖУ, ЧТО СОЛИСТ – ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНЫЙ ПАРЕНЬ, ПЕРЕКЛЮЧАЮСЬ НА ЕГО ТВИТТЕР, СЛУШАЮ ЕГО МУЗЫКУ НА GROOVESHARK, ПРОЛИСТЫВАЮ ЕГО ФОТО НА TUMBLR, НАХОЖУ ТАМ ЗАБАВНЫЕ ФОТОГРАФИИ, КОТОРЫМИ ЗАТЕМ ДЕЛЮСЬ С ДРУЗЬЯМИ НА FACEBOOK. Я СПЛЮ С НОУТБУКОМ В ПОСТЕЛИ, ОТЧАСТИ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ МОЙ ITUNES МОГ ВОСПРОИЗВОДИТЬ МОЙ ПЛЕЙЛИСТ SLEEP. ЭТО НЕ СТОЛЬКО РЕЖИМ, СКОЛЬКО „СОСТОЯНИЕ БЫТИЯ“, НА КОТОРОЕ, КАК И НА МЕДИТАЦИЮ, ПОТРЕБОВАЛИСЬ ГОДЫ»*

**ЗАДАНИЕ. ПРОФИЛИРОВАНИЕ.  
СОСТАВЬТЕ ПРОФИЛЬ**

*ИНТЕРНЕТ-ТРОЛЛЯ  
КИБЕРБУЛЛЕРА  
ЖЕРТВЫ КИБЕРБУЛЛИНГА  
ОНЛАЙН-ГРУМЕРА  
ЖЕРТВЫ ОНЛАЙН-ГРУМЕРА  
КИБЕРСТАЛКЕРА  
ПОТЕНЦИАЛЬНО СУИЦИДЕНТНОЙ ЛИЧНОСТИ*

# ЗАДАНИЕ. СЕЛФХАРМ: МИФ ИЛИ ПРАВДА

- МИФ: Самоповреждающим поведением пытаются привлечь к себе внимание
- РЕАЛЬНОСТЬ: Чаще всего это не так. Большинство скрывают свое поведение от окружающих, объясняя следы на теле другими причинами, или прячут их. Селфхарм связан с попыткой контролировать свою жизнь, ситуацию или свои эмоции и чувства, а не окружающих людей.
- МИФ: Самоповреждающее поведение свидетельствует об опасности и агрессивности личности.
- РЕАЛЬНОСТЬ: Селфхарм не всегда связан с ментальными расстройствами, тем более с расстройствами, при которых человек потенциально опасен для окружающих. Люди, прибегающие к селфхарму, опасны только для самих себя. Селфхарм также связан с низкой агрессивностью и неумением или запрещением себе выразить гнев и раздражение.
- МИФ: Самоповреждающее поведение – это попытка суицида.
- РЕАЛЬНОСТЬ: Люди, которые прибегают к селфхарму, действительно находятся в группе риска. В некоторых случаях это может быть связано с неосторожностью (непреднамеренный несчастный случай), в других – с депрессивным состоянием. Само поведение напрямую не говорит о стремлении умереть и чаще всего не связано с ним.
- МИФ: Если самоповреждающее поведение незначительное (например, обкусывание ногтей или расчесывание кожи), то можно просто не обращать на него внимание.
- РЕАЛЬНОСТЬ: Сам факт подобного поведения – тревожный знак. Подобный способ справляться с эмоциональными переживаниями и психологическими проблемами может быть опасен. Необходимо обращаться за помощью, чтобы проработать проблемы и найти способы, которые не будут опасны для человека.

## ЗАДАНИЕ. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ТРАВЛЕ

КАК БЫ ВЫ ОТВЕТИЛИ НА КАЖДЫЙ ИЗ ЭТИХ КОММЕНТАРИЕВ, ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ ЧЕЛОВЕКА, О КОТОРОМ ИДЕТ РЕЧЬ? КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, НУЖНО ЛИ ЗАЩИЩАТЬ И ПОДДЕРЖИВАТЬ ЛЮДЕЙ В ТАКОЙ СИТУАЦИИ?

*«КЛАССНО, ЧТО САША С НАМИ ЗАВТРА НЕ ПОЕДЕТ НА ЭКСКУРСИЮ»*

*«ДАВАЙТЕ ЗАВТРА УСТРОИМ ФЛЕШМОБ: ВСЕ ПРИДЕМ В БЕЛОЙ ОДЕЖДЕ. ТОЛЬКО ДАВАЙТЕ САШЕ НЕ БУДЕМ ГОВОРИТЬ».*

*«САША ОПЯТЬ БУДЕТ ПЕТЬ НА НОВОГОДНЕМ КОНЦЕРТЕ. НЕУЖЕЛИ НИКТО НЕ ПОНИМАЕТ, ЧТО ОН НЕ УМЕЕТ ПЕТЬ?! О-О-О! ЕГО ПРОСТО НЕВОЗМОЖНО СЛУШАТЬ!»*  
*«ПРЕДЛАГАЮ ВЫГНАТЬ САШУ ИЗ НАШЕЙ ГРУППЫ. ОН ЗАВАЛИТ НАМ ВЕСЬ ПРОЕКТ!»*

**ВСЕГДА ПРОТИВОДЕЙСТВУЙ ТРАВЛЕ, НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, КОГО ТРАВЯТ.  
ТРАВЯТ ОДНОГО – СТРАДАЮТ ВСЕ!**

**ЗАДАНИЕ. ВАША ДОЧЬ ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ СТАЛА ЗАКРЫТОЙ И МАЛО С ВАМИ ОБЩАЕТСЯ. ОНА ПОЧТИ НЕ ЕСТ И НОЧИ ПРОВОДИТ СО СМАРТФОНОМ. ДО ЭТОГО МОМЕНТА У ВАС БЫЛИ БЛИЗКИЕ И ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ, ВЫ ДАЖЕ В ДРУЗЬЯХ ДРУГ У ДРУГА В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ. ВЫ ОБНАРУЖИЛИ В ЕЕ СОЦСЕТЯХ ПОСТЫ С ФОТОГРАФИЯМИ НЕЕСТЕСТВЕННО ХУДЫХ ДЕВУШЕК И ПОДПИСЯМИ СЛЕДУЮЩЕГО СОДЕРЖАНИЯ:**

- *"Красота требует жертв"*
  - *"Возьми себя в руки и добейся результата, иначе ты будешь ненавидеть себя"*
  - *"Ложись спать легкой как бабочка".*
  - *"Чтобы быть худой, нужно страдать"*
  - *"Еда - это только мгновенное ощущение, а фигура - постоянное. Если хочешь есть - выпей кофе или водички, но не срывайся. Красота стоит того."*
- 
- **1. Какое у вас осталось впечатление от прочтения блога вашей дочери?**
  - **2. Какие записи произвели на вас положительное впечатление, а какие – отрицательное?**
  - **3. Как вы будете действовать, увидев записи на стене?**
  - **Обсудите варианты решения в группе**

ЗАДАНИЕ. ПРИДУМАЙТЕ И СОЗДАЙТЕ ГРУППУ В ЛЮБОЙ СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ, С ЦЕЛЬЮ ПОДДЕРЖАТЬ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ ИСПОЛЬЗУЮТ СЕЛФХАРМ КАК СПОСОБ ВЫРАЖАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА, ПЕРЕЖИВАТЬ ТРАВМИРУЮЩИЕ ВОСПОМИНАНИЯ И КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

КАЖДОЙ ГРУППЕ ДАЮТСЯ ОДИН-ДВА ПРИЗНАКА САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ИЗ СПИСКА:

- НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ (АНОРЕКСИЯ, БУЛИМИЯ И Т. Д.);
- САМОПОРЕЗЫ, САМОИЗБИЕНИЯ, САМООЖОГИ И Т. Д.;
- ВЫДЕРГИВАНИЕ ВОЛОС НА ГОЛОВЕ ИЛИ ДРУГИХ ЧАСТЯХ ТЕЛА (ТРИХОТИЛЛОМАНИИ);
- ЦИФРОВОЕ САМОПОВРЕЖДЕНИЕ.

ПОИЩИТЕ В ИНТЕРНЕТЕ ГРУППЫ ДАННОЙ ТЕМАТИКИ. ЧТО ОНИ ПОСТЯТ?

ПРИДУМАЙТЕ НАЗВАНИЕ ДЛЯ СВОЕЙ ГРУППЫ. КАК ЕЕ НАЗВАТЬ, ЧТОБЫ ОНА ПРИВЛЕКЛА НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО АУДИТОРИИ?

ПРИДУМАЙТЕ АВАТАР ГРУППЫ И ЕЕ КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ.

КАКИМ КОНТЕНТОМ ВЫ БУДЕТЕ НАПОЛНЯТЬ ГРУППУ? ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ПОДДЕРЖАТЬ ЛЮДЕЙ В СОСТОЯНИИ ТРЕВОГИ ИЛИ ДУШЕВНОЙ БОЛИ?

ПРИДУМАЙТЕ ТРИ ПОСТА В ВАШУ ГРУППУ.

КАКИМ СПОСОБОМ ПРИВЛЕЧЬ В ГРУППУ НЕОБХОДИМУЮ АУДИТОРИЮ?

**ЗАДАНИЕ. В МИНИ-ГРУППАХ РАЗРАБОТАТЬ ПРОЕКТ  
ПРОФИЛАКТИКИ И ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ  
ДЕСТРУКТИВНЫМ КОММУНИКАЦИЯМ В ИНТЕРНЕТ.**

В ОПИСАНИИ ПРОЕКТА ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОТРАЖЕНЫ СЛЕДУЮЩИЕ ПУНКТЫ:

1. НАЗВАНИЕ И СЛОГАН ПРОЕКТА.

2. В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ПРОЕКТ? ЭТО СООБЩЕСТВО В СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ, ФЛЭШМОБ, АКЦИЯ, ФИЛЬМ, СОЦИАЛЬНАЯ РЕКЛАМА, МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ, ГРУППА ПОДДЕРЖКИ ИЛИ ЧТО-ТО ДРУГОЕ?

3. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОЕКТА?

4. В ЧЕМ ЕГО ОСОБЕННОСТИ?

5. СКОЛЬКО ОН БУДЕТ ПРОДОЛЖАТЬСЯ?

6. ЧТО НУЖНО ДЛЯ ЕГО РЕАЛИЗАЦИИ?

ПРЕДСТАВЬТЕ ПРОЕКТЫ В ОБЩЕЙ ГРУППЕ.

## **ЗРЕЛАЯ ЛИЧНОСТЬ**

**- СФОРМИРОВАННОЕ МИРОВОЗЗРЕНИЕ: ЦЕННОСТИ, ЦЕЛИ, МОТИВЫ И ПРИНЦИПЫ. ИЕРАРХИЯ МОТИВОВ И СПОСОБНОСТЬ К ОПОСРЕДОВАННОМУ ПОВЕДЕНИЮ. ПРОСОЦИАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.**

**- РЕФЛЕКСИЯ. СПОСОБНОСТЬ К КРИТИЧЕСКОМУ МЫШЛЕНИЮ.**

**- СПОСОБНОСТЬ К СОЗНАТЕЛЬНОМУ РУКОВОДСТВУ СОБСТВЕННЫМ ПОВЕДЕНИЕМ.**

# ОСОЗНАННАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ

- **Планирование.** Постановка и удержание целей, планирование деятельности. Иерархичность и реалистичность целей.
- **Моделирование.** Развитость и адекватность представлений о внешних и внутренних условиях деятельности. Соответствие действий плану деятельности.
- **Программирование.** Способность продумывать свои действия детализированно и развернуто.
- **Оценивание результатов.** Критичность к своим действиям, адекватность оценки результатов своей деятельности и поведения.
- **Гибкость.** Способность перестраивать, вносить коррективы в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий, адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска.
- **Самостоятельность.** Способность самостоятельно, без посторонней помощи и независимо от мнений и оценок окружающих планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

# НАВЫКИ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

- Способность к рациональному, критическому мышлению. Овладение навыками основных мыслительных операций. Навыки распознавания и исправления когнитивных искажений.

КОГНИЦИИ

- Понимание своих эмоциональных состояний и эмоциональных состояний других людей. Способность к безопасному выражению и управлению своими эмоциями. Эмоциональная гибкость. Навыки перенесения дистресса.

ЭМОЦИИ

- Способность действовать осмысленно, просоциально, конструктивно, целенаправленно. Импульс-контроль. Межличностная эффективность.

ПОВЕДЕНИЕ

- Смыслоценностная система как основа способности к социальной кооперации. Иерархия мотивов и целей.

СМЫСЛЫ,  
ЦЕЛИ,  
ЦЕННОСТИ

# ПОДХОД К ПРОБЛЕМАМ КАК К РЕЗУЛЬТАТУ ДЕФИЦИТА НАВЫКОВ



# РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ

**КОГНИТИВНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ.** НАВЫКИ РАЦИОНАЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ IN VIVO.

**ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ.** СПОСОБНОСТЬ К УПРАВЛЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ, ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РАЗВИТОСТЬ. ПЕРЕНЕСЕНИЕ ДИСТРЕССА.

**ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ.** РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ. ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХА. ИМПУЛЬС-КОНТРОЛЬ. РАЗВИТИЕ СИЛЫ ВОЛИ.

**МОТИВАЦИОННАЯ МАТРИЦА.** МОТИВАЦИЯ И САМООЦЕНКА.

**СМЫСЛЫ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ.** СМЫСЛОЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ КАК НЕОБХОДИМЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ СТРУКТУРЫ ЛИЧНОСТИ.

**+ МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ И СОЦИАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ.**

БЛОКИ ТРЕНИНГА НАВЫКОВ

# ДИАЛЕКТИЧНОСТЬ МОДЕЛИ

**Обучение навыку поиска оптимальной линии поведения с помощью сопоставления различных (иногда противоречивых) взглядов и мнений (по диалектической схеме «тезис-антитезис-синтез»).**

- Выдерживание и устранение противоречий. Интеграция внутренних конфликтов.
- Переносимость неопределенности и амбивалентности.
- Навык взгляда на ситуации одновременно с нескольких точек зрения.
- Навык взвешивать все «за» и «против», а затем выбирать тот взгляд на проблему, который позволит вести себя наиболее благоприятным образом.

## БЛОК «КОГНИТИВНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ»

**Психологическое сопровождение развития способности к рациональному критическому мышлению:**

- Овладение навыками основных мыслительных операций.
- Навыки распознавания и исправления когнитивных искажений.
- Навыки распознавания и оспаривания/диспутирования иррациональных установок.
- Самостоятельная работа с протоколами когнитивной коррекции в рабочей тетради тренинга развития навыков.

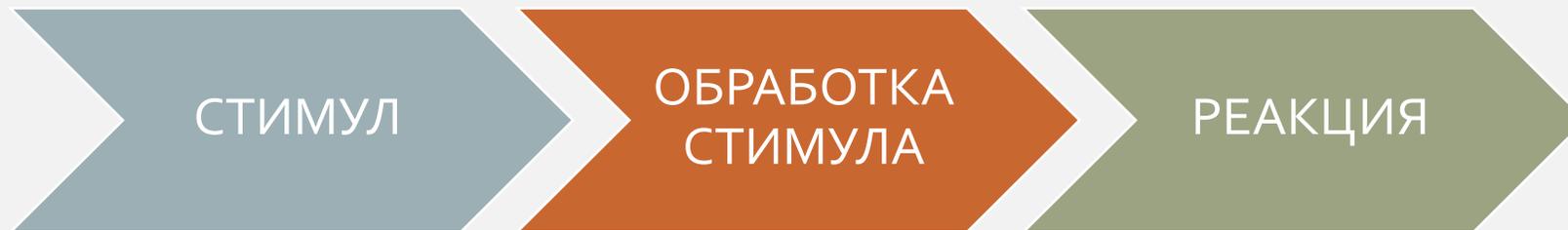
## **БЛОК «КОГНИТИВНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ»**

**Навыки распознавания и исправления когнитивных искажений:**

- Понятие стимульно-реакционной взаимосвязи
- Роль влияния оценки стимула на поведенческие реакции
- Влияние поведенческих реакций на результаты
- Определение адекватности оценки стимула
- Навыки самостоятельной коррекции когнитивных искажений

## БЛОК «КОГНИТИВНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ»

Наша реакция на какие-то события часто зависит не от самих событий, а от нашей оценки и восприятия



## БЛОК «КОГНИТИВНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». РАБОТА С САМОКРИТИКОЙ

- Остановите себя в тот момент, когда поняли, что критикуете себя.
- Поддержите себя в этот момент. Скажите себе что-нибудь ободряющее. Вспомните свои положительные качества.
- Спросите себя, чем вы можете помочь себе в данный момент.
- Есть ли у вас фактические основания для самокритики в данный момент?
- Что вы можете сделать для того, чтобы ваши критические замечания самому себе помогали вам?
- Отделите конкретные критические замечания от преувеличений и обобщений.
- Составьте план Работы над ошибками.
- Следуйте плану, поддерживая себя.

## БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ИМАГИНАЦИЯ

- 1. Вспомните ситуацию, в связи с которой у Вас появилось дисфункциональная эмоция. Определите, что именно вызвало её.
- 2. Закройте глаза и представьте себе как можно живее то, что вызвало вашу эмоцию.
- 3. Позвольте себе в полной мере почувствовать дисфункциональную эмоцию, которую вы испытывали в той ситуации.
- 4. Прочувствуйте негативную эмоции несколько мгновений, а затем в вашем воображении измените ее на функциональную негативную эмоцию. Тревожность на беспокойство, стыд на разочарование, вину на раскаяние и т.п. В течение примерно 5 мин. представляйте, как вы чувствуете новую функциональную эмоцию, фокусируясь на событии.
- 5. Спустя 5 мин. спросите себя, как именно Вы изменили эмоцию. Зафиксируйте результат в таблице.

**БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ  
САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ИМАГИНАЦИЯ.  
РАБОЧИЙ БЛАНК**

<b>СИТУАЦИЯ, ВЫЗВАВШАЯ ЭМОЦИЮ</b>	<b>ДИСФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ЭМОЦИЯ</b>	<b>ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ЭМОЦИЯ</b>

**БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ  
САМОРЕГУЛЯЦИЯ». БЛАНК  
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ**

<b>Когда у меня возникает чувство</b>	<b>Чаще всего я веду себя так (Мои способы совладания с негативными эмоциями):</b>	<b>Какими новыми способами я могу повести себя (Новые способы, которые я бы хотел проверить на себе):</b>

**БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ  
САМОРЕГУЛЯЦИЯ». БЛАНК  
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ**

<b>Моя эмоция, которая представляет проблему для меня или окружающих</b>	<b>В чем заключается проблема, связанная с моей эмоцией</b>	<b>Как я обычно выражаю её</b>	<b>Какие еще способы выражения этой эмоции я могу представить</b>

## БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». БЛАНК ОСТРОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЭПИЗОДА

<p>Пусковой механизм: Триггер эмоционального эпизода</p>	<p>Фактор уязвимости + Причина уязвимости(Опыт ранних, детских ситуаций).</p>	<p>Оценка эмоционального эпизода: что я думаю об этом. Насколько я верю в эти мысли (%)</p>	<p>Мои переживания: Как я переживал это состояние (Интенсивность переживания %)</p>	<p>Способы выражения эмоции: Что и Как я сделал?</p>	<p>Последствия выражения эмоции: + оценка проблематичности последствий в %</p>	<p>Какие еще способы выражения эмоции я могу представить (Поиск альтернативных форм поведенческих реакций):</p>	<p>Что может помочь мне в следующий раз поступить по-другому:</p>	<p>Что я получу, если в следующий раз поступлю по-другому?</p>

## БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ПРОТОКОЛ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ

Работа с протоколом эмоциональной регуляции.

- **Задание:** Проработайте ваши негативные эмоции по протоколу эмоциональной регуляции и практике «Эмоциональной вовлеченности».
- **Цель:** Работа с эмоциями.
- **Результат:** Валидация и регуляция эмоций.

Главное, что необходимо для эффективной работы с деструктивными эмоциями – это их *осознание* и *принятие*. Главные вопросы здесь: **«Что я сейчас чувствую? Почему?»** Если вы злитесь, примите, что вы злитесь, не пытайтесь сделать вид, что у вас нет этого чувства, не отрицайте, и не избегайте его. Наблюдайте, замечайте свои переживания, не давая им себя увлечь, будьте с ними и в них, но не реагируйте на них

# БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ПРОТОКОЛ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ

## ПРАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ВОВЛЕЧЕННОСТИ

- Наблюдайте ваши эмоции (можете вспомнить, когда вы последний раз испытывали сильное дискомфортное чувство). Заметьте присутствие эмоции. Отстранитесь от неё и установите дистанцию между собой и эмоцией.
- Ощущайте свои эмоции как волны, которые набегают и откатывают.
- Постарайтесь не блокировать ваши эмоции и не подавлять. Не пытайтесь избавиться от эмоции, не отталкивайте эмоцию. Не удерживайте эмоцию, не усиливайте её. Просто наблюдайте.
- Не отождествляйте себя со своими эмоциями.
- Помните – вы не обязательно должны действовать под влиянием эмоций. Вспоминайте ситуации, в которых вы чувствовали себя по-другому.
- Старайтесь полюбить и принять свои эмоции. Не осуждайте и не обесценивайте ваши переживания.

# БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ПРОТОКОЛ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ

## ПРОТОКОЛ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ

- 1. Назовите свою деструктивную эмоцию. Примите ее. Позвольте ей быть. Сведите ее проживание до ощущений ваших простейших физиологических реакций.
- 2. Определите событие или несколько событий, которое вызывает или инициирует эту эмоцию.
- 3. Интерпретируйте это событие. Что оно означает для вас?
- 4. Опишите физические ощущения от вашей эмоции.
- 5. Опишите поведение, которое выражает эту эмоцию: ваше, а также то, каким оно вообще может быть.
- 6. Опишите, на что и как влияет эта эмоция.
- 7. Как бы, по-вашему, действовали авторитетные для вас люди (как знакомые вам лично, так и не знакомые), испытывая эту эмоцию (назовите не менее 5 человек)?
- 8. Опишите, как вы бы хотели действовать наилучшим образом, испытывая эту эмоцию.
- 9. Назовите 3 вещи, которые вы можете сделать для этого в самое ближайшее время.

## БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». НАВЫКИ НЕЙРОМЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ

- Заметив свою «негативную» эмоцию, обратите внимание на тело – нет ли напряжения или зажатости в мышцах, в груди.
- Заметив напряжение, попробуйте сильно напрячь ваши мышцы на 7-10 секунд, а затем расслабить на 7-10 секунд. Повторите это 5-7 раз, и затем несколько минут просто наблюдайте за ощущениями вашего тела, не делая ничего.
- Натренированный навык нейромышечной релаксации позволит вам моментально расслабиться в ситуации, когда вы заметите, что напряжены.

## БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОГО ВНИМАНИЯ. МЕДИТАЦИЯ

- **Техники сосредоточения и полного присутствия.**
- **Делайте что-то одно в данный момент времени и полностью сосредоточьтесь на этом.** Старайтесь достичь полной концентрации на вашем деле. Если вы едите, полностью сфокусируйтесь на том, как вы едите, как держите ложку, как пережевываете пищу, как ощущаете вкус еды. Если вы чистите зубы, или занимаетесь с гантелями, вовлекитесь полностью в это занятие, сконцентрируйте ваше внимание на каждом движении, на его тщательности, на вашем полном присутствии в нем, на ваших телесных ощущениях во время этих действий. Когда вы находитесь среди людей и ведете беседу, сосредоточьтесь только на общении. Когда беспокоитесь, беспокойтесь. Когда планируете, планируйте и больше ничего. Занимайтесь тем, что вы делаете, с полным вниманием. Если вас отвлекают другие дела, мысли или сильные эмоции, оставьте все постороннее и вернитесь к тому, что вы делаете – столько раз, сколько потребуется. Сосредоточьтесь, сконцентрируйте внимание. Если вы обнаружили, что занимаетесь сразу несколькими делами, оставьте посторонние дела и вернитесь к основной деятельности.

## БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОГО ВНИМАНИЯ. МЕДИТАЦИЯ

- Закройте глаза и дышите. Старайтесь, чтобы ваше дыхание было ровным, глубоким и спокойным. Дышите так, чтобы вам было комфортно.
- На вдохе направляйте фокус вашего внимания на ощущения вашего тела, ощущения дискомфорта, напряжения, зажатости в отдельных частях тела.
- На выдохе старайтесь максимально расслабиться.
- Начните с нескольких минут в день.

## БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОГО ВНИМАНИЯ. МЕДИТАЦИЯ

- Каждый день отводите несколько минут для того, чтобы просто целенаправленно не делать ничего.
- Сядьте комфортно и наблюдайте за своим дыханием, позволяя мыслям свободно течь, никак на них не реагируя и не вовлекаясь в них, а просто наблюдая за ними.
- Используйте ваше ровное дыхание как якорь, всякий раз возвращаясь к нему, когда сознание начинает блуждать или цепляться за мысли.
- Чувствуйте движение воздуха в вашем теле, наблюдайте за ним.
- Через несколько минут переместите фокус вашего внимания на ощущения в вашем теле, и удерживайте его некоторое время.
- Затем сосредоточьтесь на звуках, которые вы слышите.
- Затем откройте глаза и некоторое время просто наблюдайте за тем, что видите, так, как будто видите это в первый раз.
- Начните с 5 минут в день.

## **БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ПРАКТИКА ОТСТРАНЕННОЙ ОСОЗНАННОСТИ. МЕДИТАЦИЯ**

Закройте глаза, устройтесь поудобнее, сделайте пару глубоких вдохов и выдохов, и несколько минут просто наблюдайте за вашим дыханием. Пускай оно будет ровным и спокойным.

Переместите ваше внимание на кончик носа - туда, где воздух входит в ваше тело, и побудьте там. Сосредоточьтесь на ваших ощущениях там и побудьте с ними несколько минут.

Позвольте вашим мыслям идти своим свободным ходом и в течение нескольких минут просто наблюдайте за ними, никак их не оценивая, а просто смотрите за тем, что делает ваш мозг и что происходит в вашем сознании само по себе. Позвольте вашим мыслям появляться из ниоткуда и исчезать в никуда. Если вы почувствуете, что у вас появляются негативные эмоции, связанные с ними, возвращайте фокус вашего внимания на дыхание и на кончик носа, держась за ваше дыхание как за якорь.

## БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ПРАКТИКА ОТСТРАНЕННОЙ ОСОЗНАННОСТИ.

1. 1. Контролируйте свое внимание, но не реальность. Не пытайтесь ничего отталкивать, не пытайтесь ничего удержать.
2. 2. Будьте бдительны как страж у ворот. Внимательно следите за каждой мыслью, чувством и побуждением к действию, которые проходят сквозь врата вашего разума.
3. 3. Погрузитесь в себя и наблюдайте. Наблюдайте за тем, как появляются и исчезают мысли, подобно проплывающим по небу облакам. Замечайте как нарастает и затухает чувство, подобно тому как набегают и откатываются океанские волны. Замечайте, что именно вы делаете. Сосредоточьтесь на вашем дыхании.
4. 4. Замечайте, что происходит с вашими чувствами – зрением, слухом, обонянием, осязанием, вкусом. Наблюдайте за действиями и выражением эмоций других людей. Описывайте ваши чувства и ощущения, а также мысли.
5. 5. При появлении какого-то чувства или мысли признавайте его.
6. 6. Идентифицируйте и квалифицируйте ваши переживания и чувства. Опишите себе, что происходит, и можете сделать это в письменном виде. Ведите дневник.
7. 7. Если это мысли, скажите себе, что это мысли. Если это чувство, скажите себе, что это чувство. Не увлекайтесь анализом их содержания.
8. 8. Войдите в свои переживания. Позвольте моменту вовлечь вас, оставив размышления. Слейтесь со своими переживаниями, полностью забывая о своём я.
9. 9. Действуйте интуитивно, руководствуясь своим «мудрым разумом». Делайте то, что необходимо в каждой ситуации – как умелые танцоры на сцене, слившиеся с музыкой и между собой в одно целое. Оставьте своеволие и пассивность.
10. 10. Активно практикуйте эти навыки по мере их освоения до тех пор пока они не станут частью вас и пока вы не добьетесь автоматизма.
11. 11. Отрабатывайте изменение негативных ситуаций, изменение собственных негативных реакций на ситуации, принятие себя и ситуации такими как есть.
12. 12. Смотрите, но не Оценивайте. Не осуждайте. Только факты. Отделите свое мнение от фактов.
13. 13. Принимайте каждый момент. Признавайте полезное и ценное, но не Оценивайте его. Признавайте вредное, бесполезное, но не осуждайте его. Если вы поймаете себя на осуждении, не осуждайте себя за это.
14. 14. Поймите, каких навыков у вас нет, и начните развивать их. Тревожные мысли и эмоциональные реакции (гнев, фрустрация, страх, чувство вины) парализуют вашу способность к эффективным действиям. Эмоции и мысли не дают вам сказать или сделать то, что вы хотите.

## **БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ПРАКТИКА ОТСТРАНЕННОЙ ОСОЗНАННОСТИ.**

- Закройте глаза. Сядьте удобно, по возможности, чтобы ваша спина была прямой, и ноги стояли прямо, или лягте. Сделайте глубокий вдох через нос и через рот. Насладитесь ощущением спокойствия и ничего не делания. Почувствуйте ваше тело, его контакт с поверхностью, на которой вы сидите, и на которой стоят ваши ноги. Дышите спокойно и ровно, так, чтобы вам было комфортно. Следите за вашим дыханием, и на некоторое время сосредоточьтесь только на нем.
- Мысли, которые приходят к вам в голову, наблюдайте как бы со стороны, стараясь не фиксировать ваше внимание ни на одной из них. Пускай они идут свободно, одна за другой. Наблюдайте, как мысли появляются и исчезают, появляются и исчезают, не цепляйтесь за них, позволяя одной сменять другую. Наблюдайте, как они идут мимо – как облака или машины по автостраде, или листки, плывущие по воде (ваши мысли могут быть написаны на них). Считайте циклы вашего дыхания – вдох-выдох 1, вдох-выдох 2, и так до 10, и так 10 раз по 10. Если возникает руминация, то есть сознание начинает цепляться за какую-либо мысль и думать ее, то остановитесь и начните с 1.
- Не пытайтесь остановить ваши мысли. Если ваш разум начинает блуждать, возвращайте ваше внимание к наблюдению за дыханием.

Занимайтесь по 15-30 минут в день.

**Визуализационные техники наблюдения за мыслями:**

**«Облака», «Автострада», «Листки, плывущие по реке»**

**БЛОК «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ  
САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ДЫХАТЕЛЬНЫЕ  
УПРАЖНЕНИЯ**

Квадратное Дыхание на счет 4-4-4-4

Глубокое Дыхание

Задержка Дыхания на 15-20 секунд

Боевое дыхание



## БЛОК «ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ»

### ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ

ПРЕОДОЛЕНИЕ

ИЗБЕГАНИЕ

КАПИТУЛЯЦИЯ

- В каком случае какой тип поведенческой реакции будет адаптивным/дезадаптивным?
- Какие у этого могут быть последствия?

# БЛОК «ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ»



## БЛОК «ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». УПРАЖНЕНИЯ. МИШЕНИ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЙ

Фактор уязвимости	Источник уязвимости	Ситуации уязвимости в настоящий момент	Когнитивные искажения	Мишени для изменений: мысль, эмоция и поведение, которые хочу изменить:	Цели: Реалистические и достижимые. Что хочу изменить?
Остро реагирую на критику, негативную оценку, неудачи	Мама в детстве часто критиковала меня, обзывала неумёхой	Критика преподавательницы	Мысли о собственной дефективности, свехобобщение: «Если у меня что-то не получается, значит я не умею вообще ничего, и с этим ничего нельзя поделать».	<p>Самокритика, самоуничтожающие мысли: «Я дура, ни на что не способна, наверное, универ – это не моё».</p> <p>Страх, беспомощность, отчаяние</p> <p>Избегание сложностей, не сдала контрольную по-английскому.</p>	Хочу научиться преодолевать страх неудачи, стать более устойчивой к критике

ПУТЬ ОТ ПРОБЛЕМЫ – К ЕЕ РЕШЕНИЮ

**БЛОК «ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ  
САМОРЕГУЛЯЦИЯ». УПРАЖНЕНИЯ. БЛАНК  
РАБОТЫ НАД ИЗМЕНЕНИЯМИ 1.**

<b>Я хочу изменить свое поведение в следующей ситуации</b>	<b>Чаще всего я поступаю так</b>	<b>Я хочу изменить свое поведение, потому что</b>	<b>Вместо этого я хочу вести себя так</b>	<b>Как я хочу вознаградить себя за это</b>

**БЛОК «ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ  
САМОРЕГУЛЯЦИЯ». УПРАЖНЕНИЯ. БЛАНК  
РАБОТЫ НАД ИЗМЕНЕНИЯМИ 2.**

<b>Какие изменения для меня важнее всего</b>	<b>Сколько сил я готов на это потратить</b>	<b>Как я собираюсь это делать</b>	<b>Кто будет моей ролевой моделью, которой я могу подражать</b>	<b>Как я могу вознаградить себя за эти шаги</b>

**БЛОК «ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ  
САМОРЕГУЛЯЦИЯ». УПРАЖНЕНИЯ. БЛАНК  
РАБОТЫ НАД ПРОБЛЕМОЙ**

<b>Проблема</b>	<b>Возможные Последствия</b>	<b>Способы решения (Что можно сделать)</b>	<b>Что сделано</b>	<b>Результаты</b>

## БЛОК «ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ТЕХНИКА ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ

- 1. Событие или ситуация, ставшая причиной какой-либо проблемы.
- 2. Что произошло, кто сделал, что и кому?
- 3. Что было причиной?
- 4. Каковы последствия?
- 5. Что именно в данной ситуации представляет для меня проблему и почему?
- 6. Как я поступил/поступаю в данной ситуации, чтобы решить проблему/справиться с ней? (Что я сказал или сделал в данной ситуации?)
- 7. Какова моя реакция на данную проблему? Насколько интенсивной была моя реакция?
- 8. Факторы, снижающие мою эффективность в данной ситуации.
- 9. Что я не могу или не смог сказать или сделать?
- 10. Беспокойные или тревожные мысли по поводу проблемы:
- 11. Эмоции, которые снижают мою эффективность:
- 12. Мои цели в данной ситуации: Чего я хочу добиться?
- 13. Как бы действовали авторитетные для меня люди (как знакомые мне лично, так и не знакомые), находясь в такой же ситуации (назовите не менее 5 человек)?
- 14. Какие у меня есть ресурсы для решения проблемы?
- 15. Чего мне не хватает для решения проблемы?
- 16. Три вещи, которые я могу сделать прямо сейчас или в самое ближайшее для решения проблемы (укажите срок):
- 17. Что я чувствую прямо сейчас, после заполнения данной формы?

## БЛОК «ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ТЕХНИКА РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

- Определите проблему и цель её решения
- Придумайте возможные варианты решения данной проблемы (можете применить метод мозгового штурма), запишите их
- Рассчитайте последствия каждого варианта решения
- Взвесьте все За и Против каждого варианта и составьте рейтинг лучших решений
- Выберите первый вариант из вашего списка. Разработайте план его выполнения и приступите к его реализации
- Оцените его эффективность
- При необходимости следует модифицировать решение/план, выбрать иной вариант и т.д.

# БЛОК «ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ЦИКЛ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

## ЦИКЛ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

- 1. Постановка проблемы:** проблема существует. Признание наличия проблемы
- 2. Превращение проблемы в цель:** Переформулировка, направленная на решение/преодоление существующей проблемы
- 3. План достижения цели:** Сроки - например, 10 действий в месяц для достижения цели через год. Реалистичность плана
- 4. Выполнение плана по этапам:** Действие - это лишь 4 этап решения проблемы. Действуйте, будучи подготовленными.
- 5. Анализ результатов:** 1). Ресурсы - благодаря чему получилось то или иное действие . 2). Дефициты - почему не получилось действие, или почему оказалось неэффективным. 3). Запуск нового цикла по выявленным дефицитам. Как в этом могут помочь наши ресурсы?

## БЛОК «ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ИЕРАРХИЯ ПУГАЮЩИХ СИТУАЦИЙ

СИТУАЦИИ, КОТОРЫЕ МЕНЯ ПУГАЮТ	УРОВЕНЬ СТРАХА %	КАК Я СЕБЯ ОБЫЧНО ВЕДУ В ЭТИХ СЛУЧАЯХ	КАКИМИ НАВЫКАМИ МНЕ НУЖНО ОВЛАДЕТЬ, ЧТОБЫ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРАХОМ В ЭТИ МОМЕНТЫ

## БЛОК «ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХА И ТРЕВОГИ

Ситуации, которые вызывают у меня страх или беспокойство	Уровень страха или беспокойства	Как я себя веду в этих ситуациях	Насколько проблематичны для меня последствия таких стратегий поведения. Какие минусы есть у этих стратегий? Чего я себя лишаю этим?	Как еще я могу повести себя в этой ситуации? Какое поведение было бы желательным, оптимальным, реалистичным?	Что поможет мне в этом?	Какой был результат нового поведения?  Анализ результата.

**БЛОК «ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ  
САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ  
АКТИВАЦИЯ**

**СПИСОК ПРИЯТНЫХ ЗАНЯТИЙ.  
РЕГУЛЯРНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ИЗ  
СПИСКА.**

**ОДИН НОВЫЙ ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗ В  
НЕДЕЛЮ.**

**БЛОК «ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ  
САМОРЕГУЛЯЦИЯ». ИМПУЛЬС-КОНТРОЛЬ.  
РАЗВИТИЕ СИЛЫ ВОЛИ.**

**ИНВЕСТИЦИИ В ДИСКОМФОРТ**

- 1 ПОЛЕЗНОЕ, НО НЕПРИЯТНОЕ ДЕЛО КАЖДЫЙ ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ  
1 МЕСЯЦА.
- 2 ПОЛЕЗНЫХ, НО НЕПРИЯТНЫХ ДЕЛА КАЖДЫЙ ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ  
2 МЕСЯЦА
- 3 ПОЛЕЗНЫХ, НО НЕПРИЯТНЫХ ДЕЛА КАЖДЫЙ ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ  
3 МЕСЯЦА

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ. ЧТО ЭТО ДАЛО МНЕ?

**«МОТИВАЦИОННАЯ МАТРИЦА».  
МОТИВАЦИЯ И САМООЦЕНКА.**

УПРАЖНЕНИЕ.  
ЗАПИШИТЕ, ИЗ КАКИХ КОМПОНЕНТОВ  
СОСТОИТ ВАША САМООЦЕНКА,  
СРАВНИТЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ГРУППЕ,  
ОБСУДИТЕ ИХ.

**БЛОК «МОТИВАЦИОННАЯ МАТРИЦА».  
МОТИВАЦИЯ И САМООЦЕНКА. НАВЫКИ И  
ДОСТИЖЕНИЯ.**

<b>30 моих навыков</b>	<b>Уровень мастерства (0-10)</b>	<b>Уровень удовольствия от выполнения действия</b>

<b>30 моих достижений</b>	<b>Новые достижения, к которым я иду</b>

## БЛОК «МОТИВАЦИОННАЯ МАТРИЦА». МОТИВАЦИЯ И САМООЦЕНКА. РЕСУРСЫ И ДЕФИЦИТЫ.

Мои сильные стороны:	Мои слабые стороны:	Каких изменений мне хотелось бы достичь:	Что я буду делать для этого:

Действие	Результат	Ресурсы (благодаря чему получилось действие )	Дефициты (почему не получилось, чего не хватило)	Анализ результатов, выводы

## БЛОК «МОТИВАЦИОННАЯ МАТРИЦА». МОТИВАЦИЯ.

•ПЛЮСЫ ИЗМЕНЕНИЙ. АРГУМЕНТЫ ЗА ИЗМЕНЕНИЯ	•МИНУСЫ ИЗМЕНЕНИЙ. АРГУМЕНТЫ ПРОТИВ ИЗМЕНЕНИЙ.
ПЛЮСЫ ТОГО, ЧТОБЫ ОСТАВИТЬ ВСЁ, КАК ЕСТЬ.	МИНУСЫ ТОГО, ЧТОБЫ ОСТАВИТЬ ВСЁ, КАК ЕСТЬ.

# БЛОК «МОТИВАЦИОННАЯ МАТРИЦА». МОТИВАЦИЯ. БЛАНК «ЧЕГО Я ХОЧУ».

Чего я хочу?	Что есть сейчас?	Что мне мешает достичь желаемого?	Чего не хватает?	Что я буду делать?	Для чего я буду это делать?	Что я хочу получить по итогу?	Что поможет мне двигаться дальше, если у меня не получится в этот раз?
<p>Выиграть в литературном конкурсе.</p>	<p>Конкурс для драматургов, конкурс жанровой прозы. Есть желание участвовать. Есть пять болезненных попыток выиграть в литературных конкурсах. Есть ненасытная графоманская чесотка.</p>	<p>Невысокий уровень навыка написания внятных <b>сюжетных</b> рассказов.</p>	<p>Понимания (вернее, <b>чувства</b>) базовых основ драматургии.</p> <p>Умения концентрироваться.</p> <p>Упорства и стрессоустойчивости.</p>	<p>Пытаться снова и снова, но теперь отталкиваться от базовых вещей вроде конфликта и мотивации.</p> <p>Прочту Макки "Сценарий на миллион" и несколько античных трагедий.</p> <p>Буду вести дневник когнитивной реструктуризации, практиковать Майндфулнес.</p>	<p>Чтобы повысить самооценку, чтобы оттачивать навык рассказчика, который пригодится мне в создании сюжетов для игр и нашей серии комиксов.</p>	<p>Уверенность в себе, устойчивость, новые знакомства, деньги, завершённые проекты, красивую строчку в портфолио.</p>	<p>Другие интересные проекты, которые принесут мне радость.</p> <p>Удовольствие от участия.</p> <p>Получение вразумительной обратной связи по поводу того, над чем мне стоит поработать.</p>

# БЛОК «СМЫСЛЫ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ». ОБРЕТЕНИЕ ЦЕННОСТЕЙ

## ОБРЕТЕНИЕ ЦЕННОСТЕЙ

- Расставьте следующие ценности иерархически – от имеющей для вас наибольшую значимость к имеющей наименьшую значимость. Обоснуйте почему именно так.
- - Семья
- - Романтические отношения
- - Родительские обязанности
- - Друзья и социальные отношения
- - Работа
- - Учеба и образование
- - Отдых и развлечения
- - Духовность, религия
- - Общественная жизнь, гражданские обязанности
- - Забота о себе (физические упражнения, диета, релаксация)

# БЛОК «СМЫСЛЫ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ».

## 1\3\5\10

### ТЕХНИКА 1/3/5/10

- 1. Назовите 3 наиболее важные для вас жизненные ценности. Обоснуйте, почему вы выбрали именно эти ценности.
- 2. На сколько процентов каждая из ваших ценностей реализована в вашей жизни сейчас?
- 3. Чего не хватает в вашей жизни для того, чтобы каждая из ваших ценностей была реализована в вашей жизни наиболее полно?
- 4. Сформулируйте 1 главную цель вашей жизни на основе ваших ключевых ценностей. Пускай она будет идеалистической и абсолютной. Чем более по-детски она звучит, тем лучше.
- 5. Разбейте вашу Главную Жизненную Цель на 5 более конкретных, реально достижимых и расположенных во времени целей. Укажите конкретно, за какой срок вы хотели бы достичь каждой из них.
- 6. Запишите 10 действий в месяц, которые вы будете делать для достижения каждой из ваших 5 целей.
- 7. Ресурсы и дефициты: Наблюдайте за вашими действиями в течение месяца. Отмечайте, что у вас получилось, и почему. Благодаря каким ресурсам, качествам или навыкам у вас получилось это действие? Отмечайте, что у вас не получилось, и почему. Каких ресурсов, качеств или навыков вам не хватило для выполнения действия. Что вы можете сделать для того, чтобы улучшить ваши навыки? Какие действия вы можете совершить для этого прямо сейчас или в самое ближайшее время?

## **БЛОК «СМЫСЛЫ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ». «КАКИМ Я ХОТЕЛ БЫ БЫТЬ»**

- Кем вы хотите быть?
- Чем вы хотите заниматься?
- К чему вы стремитесь?
- Почему вы хотите именно этого?
- Как вы планируете достичь ваших целей?
- Когда вы планируете претворить ваши планы в жизнь?
- Опишите ваше идеальное будущее.
- Что вы можете сделать для этого прямо сейчас?

## **БЛОК «СМЫСЛЫ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ». «КАКИМ Я ХОТЕЛ БЫ БЫТЬ»**

- Каким вы хотели бы стать?
- Определите качества и навыки, которые помогут вам стать тем, кем вы хотели бы.
- Подумайте о 3-5 людях, которыми вы восхищаетесь. Кто они? Какими качествами их тех, которые вы хотели бы развить в себе, они обладают?
- Что вы можете сделать для того, чтобы приобрести эти качества?

## БЛОК «СМЫСЛЫ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ». «Я И МОЕ ОКРУЖЕНИЕ»

- Какие люди окружают вас сейчас?
- Кто ваши друзья?
- Каких друзей вы хотели бы иметь?
- Люди с какими качествами, на ваш взгляд, подходят вам идеально в качестве ваших друзей?
- Опишите ваши идеальные социальные отношения. Это большой круг общения или малый?
- Какие бы еще социальные связи вы хотели бы наладить?
- Запишите 3 вещи, которые вы готовы сделать для этого в ближайшее время.

## БЛОК «СМЫСЛЫ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ». «МОЯ КАРЬЕРА В БУДУЩЕМ»

Рассмотрите вашу учебную и профессиональную карьеру.

Что даст вам реализация в вашей сфере с точки зрения:

- - социальной защищенности
- - статуса
- - интереса
- - пользы для общества и вашего вклада в нее?

Каких результатов вы хотели бы достичь:

- - через год?
- - через три года?
- - через пять лет?

Что вы будете делать для этого? Что вы можете делать для этого прямо сейчас?

## **БЛОК «СМЫСЛЫ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ». «МОЕ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЕ БУДУЩЕЕ»**

- Чего мне стоит опасаться?
- Какого будущего я хотел бы избежать? Где бы я не хотел оказаться?
- Какие плохие примеры я знаю, и чьей судьбы я точно не хотел бы повторить?
- Какие мои слабости или плохие привычки могут мне помешать достичь желательного будущего?
- Где бы я оказался и каким бы я был через 5 лет, если бы я оказался в том будущем, которого не хотел бы для себя?
- Что может помочь мне не оказаться там, где я не хочу?

## БЛОК «СМЫСЛЫ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ». «МОЕ ИДЕАЛЬНОЕ БУДУЩЕЕ»

Опишите ваше идеальное будущее во всей полноте ваших амбиций.  
Почему именно это важно для вас?

Разделите ваше будущее на 7 конкретных целей из разных областей  
вашей жизни:

- - Персональная цель
- - Карьерная цель
- - Цель в личной и семейной жизни
- - Цель в социальном взаимодействии и общении
- - Общественная цель
- - Цель из области заботы о себе
- - Еще какая-нибудь другая цель

Расположите ваши цели в порядке от наибольшей к наименьшей  
значимости.

## БЛОК «СМЫСЛЫ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ». «МОЕ ИДЕАЛЬНОЕ БУДУЩЕЕ»

Оцените ваши мотивы для каждой из ваших целей.

1. Почему достижение этой цели важно для вас?
2. Что вы будете чувствовать (вину, стыд), если не достигнете вашей цели?
3. Вы хотите достичь этой цели лично, либо делаете это ради кого-то? Является ли эта цель вашей собственной либо она вам кем-то навязана?
4. Достижение этой цели является вашим собственным желанием, либо этого требуют от вас обстоятельства вашей жизни?
5. Приносит ли вам радость и удовольствие процесс достижения вашей цели?
6. Является ли эта цель частью глубокой личной мечты? Какой именно?

## БЛОК «СМЫСЛЫ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ». «МОЕ ИДЕАЛЬНОЕ БУДУЩЕЕ»

Личное и социальное влияние для каждой цели:

1. На какие более глобальные вещи может повлиять достижение вами вашей цели?
2. Как изменит достижение вашей цели ваше отношение к себе?
3. Как достижение вашей цели повлияет на другие сферы вашей жизни впоследствии?
4. Как достижение вашей цели повлияет на то, как другие люди будут относиться к вам?
5. Как достижение вашей цели может повлиять на людей в вашем окружении?
6. Какие глобальные социальные позитивные последствия может иметь достижение вами вашей цели?

## **БЛОК «СМЫСЛЫ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ». «МОЕ ИДЕАЛЬНОЕ БУДУЩЕЕ»**

Стратегия достижения для каждой цели:

1. Что конкретно необходимо вам сделать для достижения вашей цели? Проанализируйте ваши ресурсы и дефициты.
2. Разбейте вашу цель на несколько мелких промежуточных шагов. Сделайте ваши планы конкретными.
3. Опишите ежедневные или еженедельные вещи, которые помогут вам двигаться к вашей цели.
4. Что вам необходимо изменить в вашей жизни для достижения вашей цели?
5. Что и как вы сделаете в связи с этим?

## **БЛОК «СМЫСЛЫ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ». «МОЕ ИДЕАЛЬНОЕ БУДУЩЕЕ»**

### **Препятствия и проблемы на пути достижения ваших целей.**

1. Запишите все потенциальные препятствия на пути достижения ваших целей, которые только могут прийти вам в голову.
2. Запишите, что нужно сделать, чтобы преодолеть эти препятствия.
3. Как вы можете сами помешать вашим планам?
4. Что вы можете сделать для того, чтобы быть в уверенности, что этого не случится?
5. Может ли достижение вашей цели как-то помешать или навредить другим людям? Что вы можете сделать для того, чтобы этого не произошло?
6. Будут ли окружающие люди как-то мешать либо помогать вам?
7. Как вы можете взаимодействовать с ними, чтобы они помогли вам? Продумайте самый худший и самый реалистичный сценарии.

## **БЛОК «СМЫСЛЫ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ». «МОЕ ИДЕАЛЬНОЕ БУДУЩЕЕ»**

### **Оценка прогресса для каждой цели:**

Когда конкретно вы хотели бы достичь вашей цели? Поставьте себе Крайний Срок.

Какие явления будут доказательством того, что вы идете к вашей цели?

Как часто вам нужно отслеживать ваши действия, чтобы понимать, что они эффективны?

Что и как должно измениться в вашей жизни, чтобы вы отметили прогресс?

Как вы поймете, что недостаточно упорны и эффективны?

Как вы поймете, что загоняете себя и рискуете потерпеть неудачу?

Запишите те ваши достижения, которые будут являться критериями для определения успешности продвижения к вашей цели.

Каждые 2 недели по 10-20 минут уделяйте оценке своей эффективности в достижении цели.

# ЛИТЕРАТУРА

1. ВАЙНШТЕЙН Л. А. ИНФОРМАЦИОННЫЕ МОДЕЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЛИЯНИЯ РЕКЛАМЫ НА ПОТРЕБИТЕЛЯ // BIG DATA AND ADVANCED ANALYTICS. BIG DATA И АНАЛИЗ ВЫСОКОГО УРОВНЯ : МАТЕРИАЛЫ 3-Й МЕЖДУНАР. НАУЧ.-ПРАКТ. КОНФ. (МИНСК, 3–4 МАЯ 2017). МИНСК, 2017. С. 250–256
2. ГРАЧЕВ Г.В. ЛИЧНОСТЬ И ОБЩЕСТВО: ИНФОРМАЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА. – М.: ПЕР СЭ, 2004. – 304 С.
3. ИЛЬИН, Е. ПСИХОЛОГИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ / Е. ИЛЬИН. – СПб, 2014. – 368 С. – С.103-345.
4. КАКУТАНИ М. СМЕРТЬ ПРАВДЫ. М.: ЭКСМО, 2019 - 256 С.
5. КОЛМАКОВ, А. А. СУИЦИД И ЕГО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ / М. И. ДЬЯЧЕНКО, А. А. КОЛМАКОВ // ВОЕННАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА / М. И. ДЬЯЧЕНКО [И ДР.]; ПОД ОБЩ. РЕД. М. И. ДЬЯЧЕНКО. – МН: ИЗДАНИЕ АКАДЕМИИ, 1999. – 358 С.
6. КУЛГАНОВ, В.А. ПРЕВЕНТОЛОГИЯ. ПРОФИЛАКТИКА СОЦИАЛЬНЫХ ОТКЛОНЕНИЙ / В.А. КУЛГАНОВ, В.Г. БЕЛОВ, Ю.А. ПАРФЕНОВ. – СПб. : ПИТЕР, 2014. – 304 С. – С. 22–141.
7. ЛАНЬЕ, Д. 10 АРГУМЕНТОВ УДАЛИТЬ ВСЕ СВОИ АККАУНТЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ. М.: ЭКСМО, 2019. - 188 С.
8. МАКСИМЕНКОВА, Л. И. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ: УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ / Л.И. МАКСИМЕНКОВА. – ПСКОВ : ПСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ, 2013. – 400 С. – С. 132–301.
9. МАНДЕЛЬ, Б.Р. АДДИКТОЛОГИЯ (ФГОС ВПО). – УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ / Б.Р. МАНДЕЛЬ. – М. : ДИРЕКТ-МЕДИА, 2014. – 536 С. – С. 126–435.
10. МАРСЕЛИН, А. КЛИНИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АНТИСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ / А. МАРСЕЛИН. – М. : LAP, 2014 – 140 С. – С. 34–101.
11. СОЛДАТОВА Г. У., ЧИГАРЬКОВА С. В., ДРЕНЁВА А. А., ИЛЮХИНА С. Н. МЫ В ОТВЕТЕ ЗА ЦИФРОВОЙ МИР: ПРОФИЛАКТИКА ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ В ИНТЕРНЕТЕ: УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ. – М.: КОГИТО-ЦЕНТР, 2019. – 176 С.
12. ФУРМАНОВ, И.А. ВЗАИМОСВЯЗЬ АГРЕССИВНОСТИ И РЕВНОСТИ В РОМАНТИЧЕСКИХ И БРАЧНЫХ ОТНОШЕНИЯХ / И.А.ФУРМАНОВ, ВЕРГЕЙЧИК А.О. // ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЛИЧНОСТИ И ОБЩЕСТВА : МАТ. МЕЖДУНАР. НАУЧ.-ПРАКТ. КОНФ. (20 ФЕВРАЛЯ 2014 ГОДА). –ДНЕПРОПЕТРОВСК: СЕРЕДНЯК Т. К., 2014. – С. 148–150.
13. ФУРМАНОВ, И. А. ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ПОВЕДЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ / И. А. ФУРМАНОВ, А. Н. СИЗАНОВ, В. А. ХРИПТОВИЧ. – МИНСК : РИВШ, 2011. – 250 С. – С.35-216.
14. ХРИПТОВИЧ, В. А. ПСИХОЛОГИЯ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ : УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ / В. А. ХРИПТОВИЧ. – МИНСК : РИВШ, 2018. – 208 С. – С. 10–211.
15. ШНЕЙДЕР, Л. Б. ПСИХОЛОГИЯ ДЕВИАНТНОГО И АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ : УЧЕБНИК И ПРАКТИКУМ ДЛЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО БАКАЛАВРИАТА / Л. Б. ШНЕЙДЕР. – М. : ЮРАЙТ, 2018. – 219 С.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

**ГАЛЕЦКИЙ АЛЕКСАНДР ВАСИЛЬЕВИЧ**

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНСТИТУТ ВЫСШЕЙ  
ШКОЛЫ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИЧЕСКОГО  
МАСТЕРСТВА

**+375(44)561-54-31 VIBER, TELEGRAM**  
**[A.HALETSKI@GMAIL.COM](mailto:A.HALETSKI@GMAIL.COM)**