

# ПОДВИДЫ КИБЕРСАМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО И КИБЕРСУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОНЛАЙН ФОРМЫ

01

## Цифровое самоповреждение

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



02

## Ведение ауточата с суицидальной направленностью

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

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



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

03

## Участие в деструктивных группах как проявлении аутоагрессивного поведения:

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

## АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ

В случае, если Вы:

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

01

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

02

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

03

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

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

**ВАЖНО**

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

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

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



## КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

- Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно) **8-800-2000-122**

• Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей, педагогов и специалистов в организациях Вашего муниципального образования/субъекта Российской Федерации.

- Горячая линия кризисной психологической помощи Министерства просвещения Российской Федерации – (бесплатно, круглосуточно) **8-800-600-31-14**

• На линии ежедневно и круглосуточно оказывается психологическая помощь и поддержка всем позвонившим, находящимся в кризисном состоянии или в кризисной ситуации.

- Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета Российской Федерации (бесплатно, круглосуточно) **8-800-100-12-60#1**. Также для обращения доступна короткая комбинация 123

- Горячая линия «Дети Онлайн» <http://detionline.com/helpline/about>

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

## КУДА МОЖНО НАПРАВИТЬ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ)

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