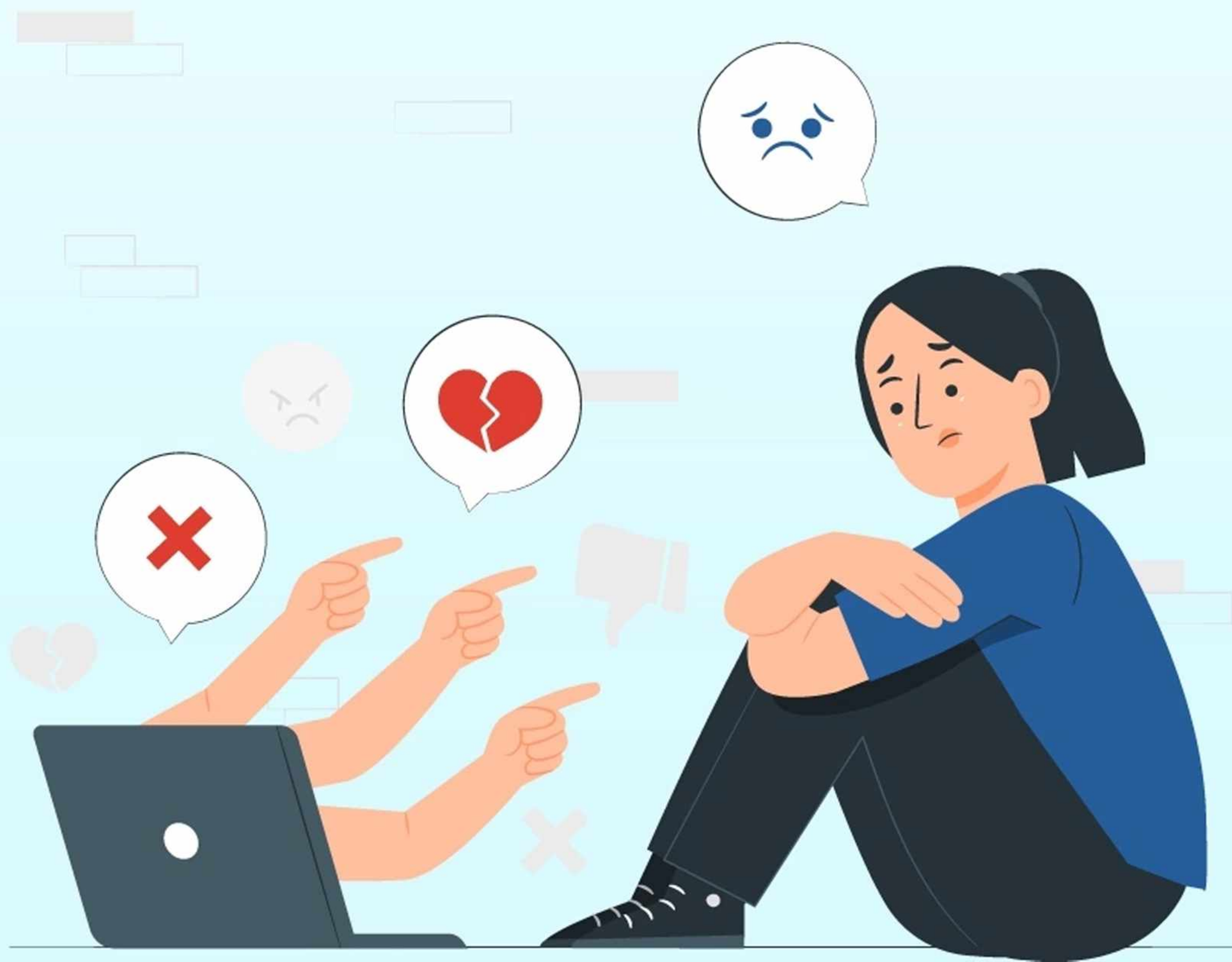




ПАМЯТКА ОБ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ И САМОПОМОЩИ В СИТУАЦИИ КИБЕРБУЛЛИНГА





Кибербуллинг может затронуть любого ребёнка, однако некоторые категории детей подвергаются большему риску.

1. Дети с низкой самооценкой
2. Социально изолированные дети
3. Дети с особенностями внешности или поведения
4. Дети с особыми потребностями
5. Активные пользователи соцсетей
6. Дети, пережившие травмирующие события
7. Дети из неблагополучных семей
8. Дети, проявляющие агрессию сами
9. Дети, склонные к депрессии и тревожности
10. Дети, имеющие разногласия с одноклассниками



Поведенческие особенности подростков-агрессоров:

1. Низкая самооценка
2. Желание доминирования
3. Проблемы в семье / повторение агрессивного сценария
4. Склонность к импульсивности и непонимание последствий действий
5. Одиночество и изоляция
6. Моделирование поведения, свойственного семье или ближайшему окружению
7. Недостаток эмпатии / сниженный эмоциональный интеллект
8. Протест против системы/школы
9. Следование за толпой
10. Психологические проблемы или психические расстройства



РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ВЫЯВЛЕНИИ СИТУАЦИИ КИБЕРБУЛЛИНГА:

- 1 Определение эмоций и чувств.**
Необходимо четко назвать, какие чувства возникают, при столкновении с негативом в интернете. Это может быть гнев, страх, тревога или чувство беспомощности.
- 2 Отвлекающие техники и/или физическая активность.**
Попробуйте переключить внимание на что-то другое, когда чувствуете, что эмоции начинают захватывать. Например, послушайте музыку, почитайте книгу, прогуляйтесь на свежем воздухе или займитесь любимым делом. Это поможет восстановить внутреннее равновесие.
- 3 Дыхательные техники, практика медитации и осознанности, позитивное самовнушение.**
Глубокое дыхание помогает успокоиться и снизить уровень стресса. Медитация и техники осознанности помогают развивать способность концентрироваться на настоящем моменте и управлять своими мыслями и эмоциями.



- 4 Детальный анализ ситуации.**
Необходимо проанализировать ситуацию рационально, особенно если агрессор анонимный, и принять меры к обеспечению безопасности.
- 5 Работа с когнитивными искажениями.**
Коррекция негативного самовосприятия подростка через замену отрицательных утверждений о себе на реалистичные утверждения.
Например: «Это мнение одного человека» или «Мы все вместе справимся с трудностями».



Нужно помнить, что при выявлении у подростка серьезных психологических проблем необходимо обращение к специалисту.