

Приложение № 1

Тематический план мероприятий консультантов (психологов) ОГБУ «ЦИБ»

№ п/п	Наименование мероприятия	Категория участников	Ответственный специалист	Контактный номер телефона
1	Способы и приёмы психологической самопомощи	Несовершеннолетние учащиеся	Кривуля М.В.	+7(4722)25-03-89, доб.8
2	Профилактика буллинга и кибербуллинга в образовательной среде	Несовершеннолетние учащиеся	Кривуля М.В.	+7(4722)25-03-89, доб.8
3	Маркеры выявления деструктивных особенностей поведения подростков	Педагогический состав	Байдикова Е.А.	+7(4722)25-03-89, доб.5
4	Арт-терапевтический тренинг по снятию напряжения и релаксации	Педагогический состав	Байдикова Е.А.	+7(4722)25-03-89, доб.5
5	Буллинг и кибербуллинг. Маркеры проявления и профилактика в образовательной среде	Несовершеннолетние учащиеся/педагогический состав	Байдикова Е.А.	+7(4722)25-03-89, доб.5
6	«Будь В курсе» (интернет безопасность).	Несовершеннолетние учащиеся	Шейфель Е.Б.	+7(4722)25-03-89, доб.4
7	Вовлечение в деструктивные сообщества и течения в социальных сетях. Группы смерти, экстремизм.	Несовершеннолетние учащиеся	Шейфель Е.Б.	+7(4722)25-03-89, доб.4
8	Скулшутинг! Это нужно знать - рекомендации родителям и педагогам	Педагогический состав, родители, (законные представители)	Шейфель Е.Б.	+7(4722)25-03-89, доб.4
9	Профилактика суицидального поведения у детей и подростков	Несовершеннолетние учащиеся	Шейфель Е.Б.	+7(4722)25-03-89, доб.4
10	Профилактика тревожных проявлений среди учеников сдающих ОГЭ и ЕГЭ	Несовершеннолетние учащиеся	Дудка Д.В.	+7(4722)25-03-89, доб.7
11	Профилактика депрессивных проявлений и самоповреждающего поведения в подростковой среде	Несовершеннолетние учащиеся	Дудка Д.В.	+7(4722)25-03-89, доб.7
12	Профилактика экстремистских проявлений	Несовершеннолетние учащиеся	Дудка Д.В.	+7(4722)25-03-89, доб.7
13	Основы бесконфликтного общения/ Профилактика выгорания. Основы саморегуляции.	Педагогический состав	Дудка Д.В.	+7(4722)25-03-89, доб.7

Наш адрес:

г. Белгород,
ул. Студенческая д. 17 А
каб. 314
(в здании Центра молодежных
инициатив)

понедельник – четверг
с 9.00 до 18.00
пятница
с 9.00 до 17.00

перерыв с 13.00 до 13.45

(с 15 лет за помощью можно
обратиться
самостоятельно, без
родителей)

Тел. 8 (4722) 25-03-89

**Е-mail:
cib@belregion.ru**



**Точка поддержки
Белгород**

@tochka_podderzhki



ОТКРОЙТЕ КАМЕРОЙ VK

ПОДПИСАТЬСЯ

Центр
информационной безопасности
и психологической помощи

Будь ВКурсе



Памятка
пользователю

Белгород 2022

*Девять правил
пользователям в помощь*

1. Говори в сети только то, что скажешь, глядя в глаза.
2. Не показывай информацию о себе никому, кроме близких друзей.
3. Не триви других.
4. Травят тебя — закрывай аккаунт.
5. Не рассказывай о себе незнакомцам.
6. Важно сказать «нет» предложениям о переписке, созвоне, встрече.
7. Троллинг — не повод для нервных потрясений.
8. У шутки могут быть далеко идущие последствия.
9. За экраном такие же люди, как ты, помни об этом всегда.

**НЕ РАЗГОВАРИВАЙТЕ
С НЕЗНАКОМЦАМИ**

Есть несколько главных опасностей, с которыми можно столкнуться в интернете. По большому счету они мало отличаются от тех, что угрожают нам в реальной жизни. Злоумышленники здесь просто используют другие средства.

Буллинг. Ребенка обзывают или травят в интернете — чаще всего без какой-либо причины, «потому что так весело». К жертве могут прицепиться из-за фотографии в профиле или из-за поста в соцсетях.

Педофилы. Попросят прислать личные фотографии, а при отказе угрожают расправой над членами семьи или шантажируют другими способами.

Мошенники. Пытаются завладеть данными пользователя или втянуть ребенка в опасную финансовую авантюру.

Тех, кто пытается как-то задеть и обидеть (так называемых троллей), нужно просто игнорировать

**РАСПОЗНАЙТЕ
ЗЛОУМЫШЛЕННИКА**

На что надо обратить внимание прежде, чем вступить в диалог? Что сигнализирует об опасности?

- Вы не знакомы с этим человеком в реальной жизни.
- Ваш собеседник явно взрослее.
 - У него нет или очень мало друзей в соц.сети.
- Собеседник о чем-то просит: сфотографироваться, прислать какие-то данные и т. д.

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ !!!

Плохая новость — удалить ничего не получится.

Все, что попало в Сеть или даже в смартфон, останется там навсегда. Как правило, стереть данные из Сети невозможно. Единственный способ избежать утечки информации — **не делиться ею.**

Наш адрес:

Наш адрес:

г. Белгород,
ул. Студенческая д. 17 А
каб. 314
(в здании Центра молодежных инициатив)

понедельник – четверг
с 9.00 до 18.00
пятница
с 9.00 до 17.00

перерыв с 13.00 до 13.45

(с 15 лет за помощью можно обратиться самостоятельно, без родителей)

Тел. 8 (4722) 25-03-89
E-mail: cib@belregion.ru



Точка поддержки
Белгород

@tochka_podderzhki



Полиция России: 02 (102, 112)
Роскомнадзор: <https://eais.rkn.gov.ru/feedback/>
(4722)23-27-12

Автономная некоммерческая организация
«Центр изучения и сетевого мониторинга
молодежной среды»: [https://www.cism-
ms.ru/ob-organizatsii/](https://www.cism-ms.ru/ob-organizatsii/)

Ассоциация «Лига безопасного Интернета»:
<http://ligainternet.ru/hotline/>
тел.: 8 (800-700) 56-76.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ

Единый общероссийский телефон доверия
для подростков и родителей:

8-800-200-01-22

**«Центр информационной
безопасности и
психологической
помощи»**

Будь ВКурсе



Памятка

Белгород 2022

***Девять правил
пользователям в помощь
(что посоветовать ребенку):***

1. Говори в сети только то, что скажешь, глядя в глаза.
2. Не показывай информацию о себе никому, кроме близких друзей.
3. Не триви других.
4. Травят тебя — закрывай аккаунт.
5. Не рассказывай о себе незнакомцам.
6. Важно сказать «нет» предложениям о переписке, созвоне, встрече.
7. Троллинг — не повод для нервных потрясений.
8. У шутки могут быть далеко идущие последствия.
9. За экраном такие же люди, как ты, помни об этом всегда.

**НЕ РАЗГОВАРИВАТЬ
С НЕЗНАКОМЦАМИ.**

Есть несколько главных опасностей, с которыми можно столкнуться в интернете. По большому счету они мало отличаются от тех, что угрожают нам в реальной жизни.

Злоумышленники здесь просто используют другие средства.

Буллинг. Ребенка обзывают или травят в интернете — чаще всего без какой-либо причины, «потому что так весело». К жертве могут прицепиться из-за фотографии в профиле или из-за поста в соцсетях.

Педофилы. Попросят прислать личные фотографии, а при отказе угрожают расправой над членами семьи или шантажируют другими способами.

Мошенники. Пытаются завладеть данными пользователя или втянуть ребенка в опасную финансовую авантюру.

Тех, кто пытается как-то задеть и обидеть (так называемых троллей), нужно просто игнорировать

КАК ПОМОЧЬ:

- помогите найти хобби;
- проверяй информацию, которую просматривает ребенок в сети (напр. UniSafeKids);
- совместный семейный досуг;
- предупредить честно о возможных угрозах в сети;
- поддерживать распорядок и поощрять самодисциплину.

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ !!!

Плохая новость — удалить
ничего не получится.

Все, что попало в Сеть или даже в смартфон, останется там навсегда. Как правило, стереть данные из Сети невозможно. Единственный способ избежать утечки информации — не делиться ею.

**Центр
информационной безопасности
и психологической помощи**

Будь ВКурсе



Памятка

Белгород 2022

Наш адрес:

г. Белгород,
ул. Студенческая д. 17 А
каб. 314
(в здании Центра молодежных
инициатив)

понедельник – четверг
с 9.00 до 18.00
пятница
с 9.00 до 17.00

перерыв с 13.00 до 13.45

(с 15 лет за помощью можно
обратиться
самостоятельно, без родителей)

Тел. 8 (4722) 25-03-89
E-mail: cib@belregion.ru

*Интернет — это город, построенный на
мусорной свалке. Дмитрий Пашков*

*Интернет — крупнейшая в мире библиотека,
только все книги разбросаны по полу. Джон
Аллен Паулос*

*Интернет — это память, которая не умеет
забывать.
Владимир Губайловский*

*Интернет: абсолютная коммуникация,
абсолютная изоляция. Поль Карвель*

*Я и не знал, сколько на свете кретинков, пока
не заглянул в Интернет. Станислав Лем*

*В Интернете можно найти всё, чего ты не
ищешь. Анна Румановф*

Десять правил

пользователям в помощь

(что посоветовать ребенку)

1. Говори в сети только то, что скажешь, глядя в глаза.
2. Не показывай информацию о себе никому, кроме близких друзей.
3. Не трави других.
4. Травят тебя — закрывай аккаунт.
5. Не рассказывай о себе незнакомцам.
6. Важно сказать «нет» предложениям о переписке, созвоне, встрече.
7. Троллинг — не повод для нервных потрясений.
8. У шутки могут быть далеко идущие последствия.
9. За экраном такие же люди, как ты, помни об этом всегда.

НЕ РАЗГОВАРИВАТЬ С НЕЗНАКОМЦАМИ

Есть несколько главных опасностей, с которыми можно столкнуться в интернете. По большому счету они мало отличаются от тех, что угрожают нам в реальной жизни.

Злоумышленники здесь просто используют другие средства.

Буллинг. Ребенка обзывают или травят в интернете — чаще всего без какой-либо причины, «потому что так весело». К жертве могут прицепиться из-за фотографии в профиле или из-за поста в соцсетях.

Педофилы. Просят прислать личные фотографии, а при отказе угрожают расправой над членами семьи или шантажируют другими способами.

Мошенники. Пытаются завладеть данными пользователя или втянуть ребенка в опасную финансовую авантюру.

Тех, кто пытается как-то задеть и обидеть (так называемых троллей), нужно просто игнорировать

КАК ПОМОЧЬ:

- помогите найти хобби;
- проверяй информацию, которую просматривает ребенок в сети (напр. UniSafeKids);
- совместный семейный досуг;
- предупредить честно о возможных угрозах в сети;
- поддерживать распорядок и поощрять самодисциплину.

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ

Плохая новость — удалить ничего не получится.

Все, что попало в Сеть или даже в смартфон, останется там навсегда. Как правило, стереть данные из Сети невозможно. Единственный способ избежать утечки информации — не делиться ею.

Пошаговая профилактика травли в образовательной среде.



Беседа педагога с инициаторами буллинга

- Важно показать осуждение поступка агрессора. Рассказать о последствиях буллинга для всех его участников, попросить подростков представить себя на месте жертвы травли.
- Подчеркнуть в беседе, что буллинг приносит вред и страдания другому человеку, а подобное поведение неприемлемо в образовательном учреждении и наказуемо.
- Обсудить с обучающимися, что произошло, чем обидел или разозлил группу ребенок. Важно не списывать ответственность за буллинг на жертву.
- Если буллинг определен на начальных этапах, узнать у инициаторов буллинга, какие способы исправить ситуацию они видят и что готовы для этого сделать.

Профилактика после разрешения конфликта

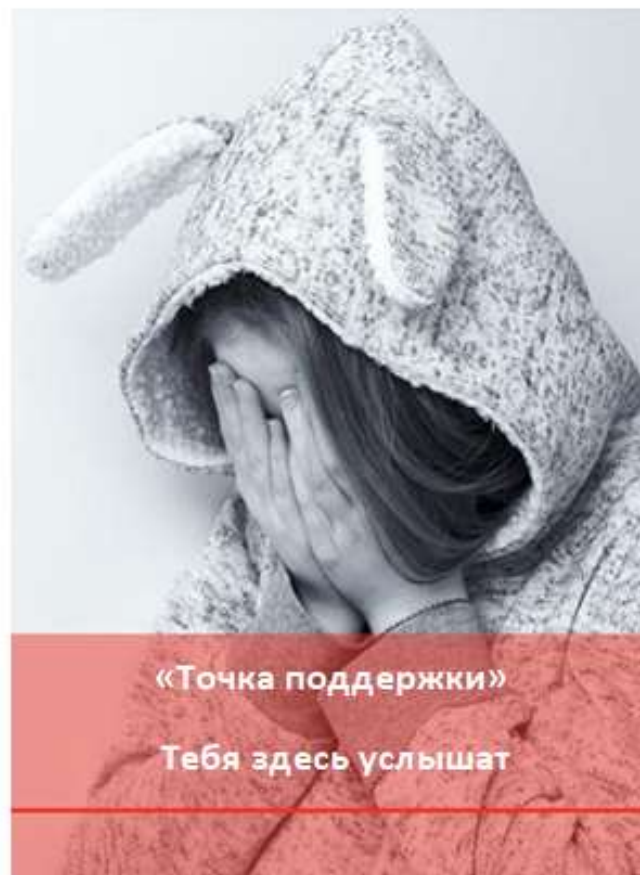
БУЛЛИНГ и КИБЕРБУЛЛИНГ – это социально-психологические феномены, затрагивающие всех членов учебной группы, поэтому рекомендуется организовать:

- тренинги по развитию межличностной толерантности, навыков конфликтного взаимодействия и групповой сплоченности
- классные часы и занятия с целью развития правосознания, в том числе ответственности обучающихся
- наблюдение за всеми участниками буллинга и кибербуллинга для оперативного принятия мер при повторении инцидента или проявлении психологических последствий травли



ОГБУ «Центр информационной безопасности и психологической помощи»

Буллинг и кибербуллинг. Маркеры проявления и профилактика в образовательной среде



«Точка поддержки»

Тебя здесь услышат



Ключевые рекомендации по организации профилактической работы с проблемой буллинга и кибербуллинга в образовательной среде

В решении проблемы коллективной травли обязательно участвуют:

- преподаватели,
- психолог учебного заведения,
- родители обучающихся.

Важно поговорить лично с жертвой и узнать:

- 1) что конкретно произошло;
- 2) время и место происшествия;
- 3) кто участвовал в травле;
- 4) какова причина травли, по мнению жертвы буллинга.

- Цель разговора с жертвой - сформировать умение заявлять о нарушении прав и просить о помощи в адекватной форме.
- Жертву буллинга нужно направить к психологу для оказания специализированной помощи и профилактики психологических травм.
- Объяснить, что эффективный способ выйти из ситуации травли в Интернет-пространстве - это игнорирование агрессора.
- Может быть полезна блокировка аккаунтов, телефонных номеров и электронной почты агрессоров, а также обращение в техническую поддержку социальных сетей.

Наш номер телефона:

Тел. +7 (4722) 25-03-89

Точка поддержки Белгород

@tochka_podderzhki



ОТКРОЙТЕ КАМЕРОЙ VK

Подписаться

Диалог родителей с жертвой буллинга

- Родителям нужно показать ребенку, что он находится под защитой, и имеющуюся проблему семья будет решать сообща.
- Если сложившаяся ситуация негативно влияет на эмоциональное состояние, не нужно настаивать на посещении учебного учреждения. Залогом успеха в борьбе с буллингом является сотрудничество родителей и преподавателей.
- Также обязательно посещение жертвой буллинга или всей семьей психолога.

Диалог родителей с ребёнком, выступающим инициатором

- Важно установить с ребенком доверительные отношения. Недопустимо применение насилия, как наказания за его поведение.
- Обучающийся должен осознать негативный характер своих поступков, научиться правильно выражать свои эмоции и мнение, не причиняя страдания окружающим людям.
- Специалист психологической службы поможет провести беседу с подростком наиболее бережно и эффективно.



Как защитить себя в сети?

1. НЕ СООБЩАЙ СВОЙ ПАРОЛЬ
2. НЕ СКАЧИВАЙ ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ ФАЙЛЫ
3. НЕ РАЗМЕЩАЙ В СОЦСЕТЯХ ПЕРСОНАЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ
4. НЕ ПЕРЕХОДИ ПО ПОДОЗРИТЕЛЬНЫМ ССЫЛКАМ
5. ПОДКЛЮЧИ АНТИВИРУС НА СВОЁМ УСТРОЙСТВЕ



Если твой знакомый стал жертвой буллинга в интернете, обязательно поддержи его и объясни важность сообщения взрослым!



ОГБУ «Центр информационной безопасности и психологической помощи»

Точка поддержки

Расскажи об этом кому-нибудь!

Держать в себе – этот путь может привести к тяжёлым последствиям. Обязательно поделись со взрослым, которому ты доверяешь: родителю, учителю, родственнику.

Пожаловаться в соцсетях

Любая соцсеть имеет службу поддержки и возможность заблокировать пользователей.

Обратиться за помощью в ОГБУ «ЦИБ»

Обратись за бесплатной анонимной помощью к специалистам центра, которые помогут решить данный вопрос.

Обращение в полицию

Если травля не останавливается, то следует заскринить все сообщения и обратиться в органы правопорядка.



ОГБУ «Центр информационной безопасности и психологической помощи»

Тебя здесь
услышат
и помогут!



Точка поддержки
Белгород

@tochka_podderzhki



ОТКРОЙТЕ КАМЕРОЙ VK

ПОДПИСАТЬСЯ

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!



Контакты:

Наш центр оказывает **БЕСПЛАТНУЮ** психологическую помощь: консультации, диагностика, проведение тренингов и мастер-классов.

Запишись на приём к нашим психологам по номеру телефона: +7 (4722) 25-03-89 или напиши нам в группе «Вконтакте»