



ЗОНА ВНИМАНИЯ: **МАРКЕРЫ** **МАРКЕРЫ ТРАВЛИ** **И КИБЕРБУЛЛИНГА**

ВНЕШНИЕ И ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ

- ✓ **РЕЗКИЕ И ВНЕЗАПНЫЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ:** пропуски уроков, симуляция болезни, избегание школьных мероприятий, отказ от внешкольных занятий, изменение маршрута в школу или торопливость при возвращении домой, резкое снижение успеваемости, потеря интереса к учёбе, боязнь отвечать на уроках, ест быстрее других или избегает еды в столовой, синяки, царапины, ссадины, порезы непонятного происхождения, порванная или испачканная одежда, потерянные или сломанные вещи, школьные принадлежности
- ✓ **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ:** подавленное настроение, апатия, потеря интереса к хобби и прежним занятиям, тревожность, страх, панические атаки, частые перепады настроения, плаксивость, возможны неожиданные вспышки агрессии
- ✓ **ИЗМЕНЕНИЯ В ОБЩЕНИИ:** держится в стороне от сверстников, с ним отказываются общаться, не берут в групповые проекты, насмешки, обзывания, бойкот, распространение слухов со стороны других учеников

МАРКЕРЫ В **ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ**

- ✓ **РЕЗКОЕ ИЗМЕНЕНИЕ ОНЛАЙН-ПОВЕДЕНИЯ:** закрытие экрана телефона или компьютера при приближении взрослых, навязчивый интерес к социальным сетям и уведомлениям, страх перед проверкой сообщений (попытка контролировать нападки или проверить, не написали ли что-то оскорбительное), ограничение времени в сети, отказ от онлайн-игр и виртуальных активностей, потеря онлайн-друзей, частая смена паролей и создание новых аккаунтов
- ✓ **ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ КЛАССА:** распространение и обсуждение в классе фото или видео, где учащийся выставлен в неприглядном свете, высмеивание учащегося в общем чате, распространение сплетен и п.т.

РЕЧЕВЫЕ И КОГНИТИВНЫЕ **МАРКЕРЫ**

- ✓ **КОГНИТИВНАЯ СФЕРА:** снижение самооценки, мысли о безысходности, проблемы с концентрацией внимания и памятью, негативные убеждения о себе, мире и других людях, выученная беспомощность, гипертрофированная реакция на нейтральные или незначительные события (видя в них угрозу)
- ✓ **РЕЧЕВЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ:** снижение речевой активности на уроках, более резкая, агрессивная или, наоборот, робкая, неуверенная речь, возможны частые паузы, запинки, уничижительные высказывания в свой адрес, избегание разговоров о школьных делах, одноклассниках, конкретных инцидентах

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

Детский телефон доверия: 8-800-2000-122

Алтайский краевой центр ППМС-помощи: 8 (3852) 50-23-54

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав: 8 (3852) 206-229

Горячая линия кризисной психологической помощи

Министерства Просвещения РФ: 8-800-600-31-14

