Почему это тема сегодняшнего дня

Для большинства из нас интернет и соцсети — главный источник новостей, общения и знакомств. Именно там сегодня чаще всего и происходит первый контакт: с полезной информацией — и с попытками манипуляции.

По данным МВД России, количество киберпреступлений против детей и молодёжи год к году растёт: злоумышленники всё активнее используют мессенджеры, игровые чаты и соцсети, чтобы найти уязвимого человека и постепенно, без личной встречи, выстроить с ним доверие.

Напряжённая обстановка в мире добавляет ещё один слой: пропагандистские и вербовочные материалы становятся изощрённее, а фоновый поток тревожных новостей — удобным фоном для манипуляции чувствами.

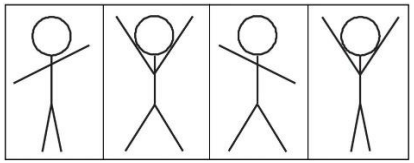
ЧТО ТАКОЕ КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

Не «не верить никому», а привычка проверять: кто говорит, зачем, и на что именно давят — на факты или на эмоции. Три опоры:

— Факты — вместо эмоций
— Источник — вместо анонима
— Вопрос — вместо согласия

КАК ТРЕНИРОВАТЬ ЭТО КАЖДЫЙ ДЕНЬ

— прежде чем поделиться новостью — проверь её в двух независимых источниках
— сильная эмоция от поста — сигнал притормозить, а не репостить
— спрашивай себя: кому выгодно, чтобы я в это поверил(а)?
— обсуждай спорную информацию вслух, а не держи мнение при себе



Куда обратиться

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

Единый детский телефон доверия

8-800-2000-122 или 124 (с мобильного)

Бесплатно, круглосуточно, анонимно — с любого телефона.

ЭКСТРЕННАЯ ПОМОЩЬ -112

ВОПРОСЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Телефон доверия ФСБ России

8-800-224-22-22

По вопросам угроз безопасности, экстремизма и терроризма.

В ТВОЕЙ АКАДЕМИИ

Педагог-психолог

Спиридонова Ольга Евгеньевна,
o.spiridonova@a5academy.ru

- ул.Руставели, д.33, лит.А, каб. 522-1;

Педагог-психолог

Беленкова Валерия Сергеевна,
v.belenkova@a5academy.ru

- ул.Миргородская, д.24-28, каб.233;

МИФЫ О ТЕЛЕФОНЕ ДОВЕРИЯ

«Обо всём расскажут родителям» — неправда: звонок анонимен, психолог не передаёт данные третьим лицам без твоего согласия, кроме случаев прямой угрозы жизни.

«Помогут только в серьёзной беде» — неправда: можно звонить с любым вопросом, даже если он кажется незначительным.

«Разговор быстро прервут» — неправда: он длится ровно столько, сколько нужно.

СПб ГБПОУ "Академия управления городской средой, градостроительства и печати"

Критическое мышление



Как не потерять себя в потоке информации — и что делать, если кто-то пытается вовлечь тебя во что-то, чего ты до конца не понимаешь.

ЧТО ВНУТРИ

Что такое критическое мышление и из чего оно складывается

Признаки того, что тебя пытаются вовлечь

Что делать — самому и если это происходит с другом

5 вопросов самому себе

Полезно задавать их не только незнакомцам в сети, но и любой информации, которая вызывает сильную эмоцию и требует быстрого решения.

1. Кто это говорит и почему я должен(-а) ему верить?

Настоящие специалисты и организации спокойно относятся к тому, что их можно проверить.

2. Не звучит ли обещание слишком хорошо, чтобы быть правдой?

Манипуляторы часто предлагают именно то, чего тебе сейчас не хватает: денег, признания, смысла.

3. Почему решение нужно принять именно сейчас, без раздумий?

Дефицит времени — классический приём: он не даёт включиться критическому мышлению.

4. Кто ещё знает о том, во что меня вовлекают?

Просьба о секретности почти всегда повод насторожиться, а не признак особого доверия.

5. Что случится, если я возьму паузу или скажу «нет»?

Настоящие отношения и предложения спокойно выдерживают паузу и отказ.

Если честный ответ вызывает тревогу — доверься этому чувству.



КАК ЭТО ПРИМЕНЯТЬ НА ПРАКТИКЕ

Например: малознакомый человек пишет в мессенджере и предлагает лёгкий заработок или доступ в «особое» сообщество. Прежде чем ответить — прогони предложение через все пять вопросов выше. Если хотя бы два ответа тревожат — не торопись, посоветуйся с тем, кому доверяешь.

Признаки того, что тебя пытаются вовлечь

Вербовка в деструктивные и экстремистские группы сегодня редко выглядит как открытое предложение. Чаще это медленный процесс: обычное онлайн-общение — в переписке, комментариях, игровом чате, — где собеседник постепенно становится «тем, кто понимает тебя лучше всех». Обрати внимание, если кто-то:

— проявляет к тебе подчёркнутое внимание и понимание уже с первых сообщений
— постепенно обесценивает твою семью, друзей, привычное окружение
— предлагает закрытое сообщество и «истину, которую не знают другие»
— просит секретности — не рассказывать родителям, друзьям, психологу
— торопит с решением и обещает быстро дать «смысл жизни»
— играет на чувстве одиночества, обиды или несправедливости
— постепенно переводит разговор к делению на «своих» и «чужих»

Этим приёмам чаще поддаются в переходные периоды жизни — как переезд в другой город и начало самостоятельной жизни, — когда особенно хочется найти «своих» и доказать себе взрослость. Это нормально; важно знать об этой уязвимости заранее.

Один признак — не приговор. Несколько вместе — повод насторожиться и поговорить со специалистом.

ЧТО НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЗНАКОМ САМО ПО СЕБЕ

Новое хобби, новый круг общения или увлечённость идеей — это естественная часть взросления, а не тревожный сигнал сам по себе. Настораживать должно не это, а сочетание с изоляцией от близких, секретностью и спешкой в решениях.

Что делать, если ты это заметил(а)

Такие ситуации случаются нередко — и это не повод винить себя. Дальнейшие шаги обычно снимают напряжение и возвращают ощущение контроля.

1. Не спорь и не обещай молчать — возьми паузу под любым предлогом.
2. Сохрани переписку и контакты — это может понадобиться позже.
3. Расскажи тому, кому доверяешь: родителям, куратору, психологу.

Даже если кажется, что ситуация «несерьёзная» — со стороны её проще оценить трезво.

4. Обратись на горячую линию (контакты на обороте) — это конфиденциально.
5. Если под угрозой чья-то жизнь или готовится преступление — сообщи в экстренные службы немедленно.

Обратиться за помощью — это не «предать», а позаботиться о себе и близких.

ЕСЛИ ЭТО ПРОИСХОДИТ С ДРУГОМ

— не высмеивай и не критикуй резко его новых знакомых — это оттолкнёт и закроет разговор
— говори о своих наблюдениях мягко, от первого лица: «я заметил(а), что ты в последнее время...»
— предложи вместе обратиться к специалисту — не обязательно называть это «проблемой»
— не жди, что ситуация решится сама: чем раньше разговор, тем больше шансов помочь.

