

Памятки для граждан с различными типами уязвимостей

Объем каждой памятки не более одной страницы листа А4, написан доступным и понятным языком для пенсионеров, все действия расписаны по пунктам, есть блоки с упражнениями для тренировки критического мышления и снижения уровня психологической уязвимости для представителей типов, у которых этот уровень высокий. Памятка также позволяет проанализировать свое поведение со стороны, потому что есть блок описания той или иной ситуации и реакция на нее, это помогает более здраво оценить свои ошибки и начать действовать в таких ситуациях иначе. Памятки учитывают паттерны поведения, уровень психологической уязвимости и другие особенности личности. Эти памятки можно раздавать людям пожилого возраста после прохождения анкетирования.

Памятка для типа 1 (Эмоционально-уязвимый)

«Я быстро пугаюсь - и сразу что-то делаю»

(например: звонят «внук в беде» - и я уже перевожу деньги).

Почему вы доверяете?

Мошенники намеренно пугают («срочно!», «иначе арестуют!», «всё пропало!»), потому что знают: если вы испугались - вы действуете быстро, чтобы страх прошёл.

- Помогите себе: бросьте трубку, подумайте, поговорите об этом с близкими, НИКУДА не переводите свои деньги.

Что делать? 3 простых шага:

Каждый раз, когда вам звонят/пишут с тревожной новостью - делайте так:

1. Остановитесь.

Положите трубку или отложите телефон.

Скажите себе вслух: «Я имею право не спешить. Моё спокойствие важнее скорости».

2. Успокойтесь и сделайте дыхательную практику.

Вдох - 4 секунды, Задержка - 4 секунды, Выдох - 6 секунд

Повторите 3 раза. Это снижает панику и помогает «прийти в себя»

3. Проверьте угрозу САМИ - по известному номеру:

- Если говорят «внук» - наберите его по своему номеру (не тому, что Вам прислали!).

- Если говорят «банк» - наберите номер с обратной стороны вашей карты.

- Если говорят «полиция» - наберите 102 и спросите: «Правда ли это?»

Ваши близкие и сотрудники из официальных организаций не будут к Вам равнодушны, они обязательно объяснят ситуацию и помогут в случае необходимости.

Запомните раз и навсегда:

Настоящая экстренная ситуация - НИКОГДА не требует мгновенного перевода денег. Всегда есть время проверить. Ничего страшного не произойдёт.

Упражнение на каждый день (2 минуты) «Письмо самому себе»

Вечером напишите на листочке:

«Сегодня я получил(а) тревожное сообщение. Я...

- остановился(ась)? ☐ Да ☐ Нет

- сделал(а) паузу? ☐ Да ☐ Нет

- проверил(а) по своему номеру? ☐ Да ☐ Нет»

Анализируйте каждую ситуацию, связанную с мошенниками, которая с вами произошла. Замечайте детали в своем поведении, чем осознаннее вы отвечаете мошенникам, тем выше уровень вашей безопасности. Чем больше ответов «ДА», тем защищённее и сильнее Вы.

Памятка для типа 2 (Доброжелательный, без личных границ)

«Я не могу отказать - мне жалко, стыдно, неприятно...»

(например: «Помогите детям!», «Вы же порядочный человек?», «Мне стыдно просить, но...»)

Почему вы не отказываете в помощи и попадаете в ловушку мошенника?

Вы - добрый и отзывчивый человек. Мошенники это чувствуют и говорят такие фразы, чтобы вы не захотели показаться «жадным», «чёрствым», «равнодушным».

Но настоящая доброта - осознанная, а не под давлением. Помните об этом, таким образом, вы защитите себя и свои деньги. Ваш отказ в помощи не сделает из вас плохого человека.

Что делать? 3 простых шага:

Когда вас просят помочь деньгами - делайте так:

1. Скажите одну фразу - и больше ничего: *«Спасибо. Я проверю и отвечу позже».*

Не говорите «да», не говорите «нет», не старайтесь оправдаться, скажите только эту фразу. Вы в этой ситуации ведете себя, как сильный человек, который защищает свои деньги и себя. Лучше проверить несколько раз, чем потом корить себя за свой поступок. Такое поведение не сделает из вас плохого человека, который отказывает в помощи нуждающемуся. Если Вам сложно сказать эту фразу, то молча положите трубку или закройте сообщение.

2. Проверьте организацию:

- Есть ли сайт? Откройте его самостоятельно (не по ссылке!). В ссылках может быть вирус, который может повлиять на защиту вашего устройства и ваших денег.

- Вбейте в поиск: «[название] + мошенники» или «[название] + отзывы». Почитайте и сделайте вывод о той или иной организации.

- Зайдите на сайт Минюста РФ (<https://nco.minjust.gov.ru>) → «Реестр НКО». Есть ли там эта организация?

3. Спросите у близкого: *«Мне предложили помочь вот так. Ты бы помог(ла) в такой ситуации?»*

Если человек говорит «проверь» - значит, это разумно и стоит проверить. Помочь другим вы всегда успеете, а в ситуациях мошенничества важно думать о себе и о том, как себя защитить.

Запомните раз и навсегда:

Настоящая благотворительность - НИКОГДА не звонит лично и не требует перевода «прямо сейчас». Настоящие фонды рады, что вы проверяете! Настоящие фонды ждут помощи от людей, которые САМИ находят организацию и которые САМИ готовы помочь.

Упражнение на каждый день (1 минута). «Кнопка «Позже»

Каждый раз, когда вам хочется «сразу помочь»:

1. Мысленно нажмите в своей голове кнопку «Позже» и дайте себя время «на подумать»

2. Через 10 минут спросите себя: «Я всё ещё хочу это сделать? Или я просто не хотел(а) отказывать?»

3. Повторяйте: «Я не отказываюсь от доброты - я выбираю, кому и как помогать».

Памятка для типа 3 (Осторожный, но стыдящийся)

«Мне стыдно спросить — вдруг подумают, что я ничего не понимаю?»

(например, киваю, хотя не понял(а); боюсь переспросить; делаю «как сказали», чтобы не выглядеть глупо).

Почему вы готовы переводить деньги и идти на поводу у мошенника, не разобравшись в ситуации?

Вы стараетесь быть вежливым и понимающим, но мошенник этим пользуется: «Это же просто!», «Все так делают», «Неужели вы не доверяете?» — это ловушки для стыда. Но спросить - не стыдно. Это умно и повышает уровень вашей безопасности.

Что делать? 3 простых шага:

Когда вам что-то объясняют, а вы не до конца поняли - делайте так:

1. Скажите чётко (можно даже выучить): *«Извините, я хочу уточнить, чтобы ничего не перепутать. Можно повторить?»*

Это — фраза вежливого, ответственного человека. Её используют даже банкиры. Если вы сомневаетесь или не уверены в безопасности и достоверности информации, то **ОБЯЗАТЕЛЬНО** переспрашивайте или уточняйте у ваших близких. Срочные дела, касаемо вашей безопасности и безопасности ваших денег, могут подождать, пока вы узнаете точную информацию.

2. Если звонят и что-то просят - отложите решение: *«Я свяжусь с вами после того, как уточню детали»*. И положите трубку. Это не стыдный поступок, это не делает Вас глупым человеком, это делает Вас мудрым человеком, который заботится о своей безопасности.

3. Проверьте через доверенное лицо:

Позвоните сыну/дочери/соседу/сопработнику и скажите: *«Мне вот что сказали... Я не до конца понял(а). Помогите разобраться?»*. Люди рады помочь - они вас уважают и ценят, для них так же важна ваша безопасность.

Запомните раз и навсегда:

Ни один настоящий сотрудник банка, поликлиники или госслужбы НЕ осудит вас за вопрос. Наоборот - они ожидают, что вы будете уточнять! Потому что они понимают, что такие вопросы **ВАЖНЫ** для самозащиты. К Вам отнесутся с пониманием и обязательно помогут.

Ваши вопросы - это ваша сила, а не слабость.

Упражнение на каждый день (30 секунд) «Право на вопрос»

Выберите одну из этих фраз. Повторяйте её вслух утром (как «доброе утро»):

- «Я имею право не знать - и спросить»
- «Мой вопрос - моя защита»
- «Чем точнее я спрошу - тем безопаснее будет»

Памятка для типа 4 (Устойчивый и активный)

«Я всё знаю и проверяю — но как помочь другим?»

Вы редко попадаетесь на уловки мошенников и других людей, Вы думаете заранее, Вы умеете проверять, Вы защищены от ситуаций мошенничества. Вам необходимо поддерживать этот уровень.

Вы - надёжная человек! Ваша сила - в спокойствии, в четких правилах и желании делиться знаниями. Ваша задача - не «защищаться» (вы и так защищены), а помогать близким чувствовать себя в безопасности.

Что делать? 3 простых шага

1. Создайте «список-защиты для близких» (на листочке крупно!):

- Никогда не называю коды и пароли по телефону
- Не перехожу по ссылкам в СМС
- При сомнении — звоню по СВОЕМУ номеру

Раздайте копии родным или повесьте рядом с их телефоном.

2. Предложите «проверочный звонок»:

Скажите близким: *«Если тебе что-то непонятно - звони мне В ЛЮБОЕ время. Даже ночью. Я не осужу - я помогу разобраться».*

3. Делитесь знаниями и помогайте близким без давления:

Вместо *«Ты опять повёлся!»* - скажите: *«Мне тоже один раз позвонили так... Я сначала испугался, но потом проверил — и оказалось, обман. Хочешь, расскажу, как я проверял?»*

Ваша сила — в примере.

Поддержите своих близких и просто скажете: «Я тоже всегда перепроверяю» - это даст другим право на сомнение и ошибку.

Памятка для типа 5 (Изолированный и неуверенный)

«Мне некому позвонить. Я один(а) и боюсь ошибиться»

(редко пользуетесь интернетом, не уверены в себе, не к кому обратиться).

Почему вы ведётесь на провокации и манипуляции мошенников?

Вы не одиноки в этом чувстве - многие так себя ощущают. Мошенники ищут именно таких: кто не спросит, не проверит, решит все в одиночку. Но вам НЕ нужно знать всё - нужно знать одно-два простых правила и одного человека, кому можно позвонить. Для вас риск - действовать наугад или вовсе избегать цифровых сервисов. Вам важно уметь просить о помощи, это обезопасит Вас. Люди Вам помогут и обязательно подскажут, что делать в той или иной ситуации

Что делать? 3 простых шага

(всё можно сделать за 10 минут - с помощью и поддержки сына, соседа, соцработника)

1. Запишите «номер спасения» - КРУПНО, на видном месте:

Выберите одного человека, который готов Вам помочь в любой ситуации и никогда не осудит за ошибку (сын, дочь, сосед, участковый, соцработник, волонтёр) - и запишите его номер:

ЕСЛИ СОМНЕВАЮСЬ - ЗВОНЮ:

[ИМЯ]: _____

[ТЕЛЕФОН]: _____

Повесьте этот лист у телефона, на холодильнике, в кошельке.

2. Выучите правило «Три НЕ»:

● НЕ отвечаю на звонки с незнакомых номеров (если важное - перезвонят или напишут);

● НЕ перехожу по ссылкам в СМС;

● НЕ называю номер карты, паспорт, коды - НИКОМУ по телефону.

Это — всё, что нужно запомнить.

3. Если уже что-то случилось - это не стыдно!

Позвоните по «номеру спасения» и скажите: «Я, кажется, ошибся. Помогите, пожалуйста». Это - признак силы, а не слабости.

Упражнение на каждый день (30 секунд). «Я не один»

Каждое утро, глядя на лист с «номером спасения», скажите: «У меня есть человек, которому я могу позвонить. Я не обязан(а) решать всё сам(а)»