

«Профилактика негативного информационного воздействия»

В наши дни, для того чтобы успокоиться и удерживать психологическое равновесие внутри семьи, прежде всего родителю нужно понимать свою ответственность за эмоциональное состояние ребенка. Дети легко заражаются эмоциональными реакциями взрослого, они очень четко считают проявления родителей, и поэтому мамам и папам очень важно контролировать то, что они транслируют.

И взрослые, и дети находятся в информационном поле, воздействия которого избежать нельзя. Трехлетний ребенок в саду слышит и видит воспитателя, общается с другими детьми, встречается с другими родителями. Все они проявляют свои реакции и высказывают собственное мнение, которое в той или иной степени отражается на каждом ребенке. Каждому родителю необходимо позаботиться о создании безопасного информационного пространства для своих детей. Что для этого нужно?

Правила информационной гигиены

Прежде чем подумать о ребенке, родителю следует позаботиться о себе: проследить за собственными реакциями, за тем, как они проявляются. Каждый взрослый должен понаблюдать за собой. Сколько времени он посвящает просмотру новостей? Как реагирует на услышанное и увиденное? Сколько он смотрит новостей, как общается с друзьями и знакомыми даже по телефону? Взрослые не всегда отслеживают свои эмоции в присутствии детей, а это важно.

Благополучие и психическое здоровье ребенка напрямую зависит от эмоционального состояния родителя.

Для того чтобы проконтролировать собственное состояние, есть несколько правил.

1. Не допускать просмотра и распространения информации из недостоверных источников.
2. Критически воспринимать любой контент.
3. Помнить, что любая информация, провоцирующая на действие, является агитацией.
4. Любая информация, подкрепленная эмоциями, но не фактами, — мошенничество или пропаганда. Не следует на нее реагировать.
5. Если полученная информация смогла изменить ваше психологическое состояние, нужно проанализировать, что именно изменило ваше мнение и является ли это неопровержимым фактом.
6. Ни при каких обстоятельствах нельзя себе позволить терять самообладание и выплескивать гнев на другого.
7. Необходимо научиться отличать правдивую информацию от недостоверной.

Как отличить информационный вброс или фейк от правдивой информации

- Проверьте, указан ли источник информации. Фейки анонимны или приводят недостоверные источники: «Подруга/кума видела...», «Подруга случайно услышала...» и пр.
- Если источник указан, то надежен ли он? Есть авторитетные новостные издания и сайты, а есть «желтые» таблоиды.
- Что о событии пишут другие ресурсы? Поищите информацию еще минимум в двух источниках.
- Есть ли подтверждение или опровержение новости от официальных лиц и ведомств? Официальные СМИ и ведомства регулярно выпускают опровержения фейков.
- Каким языком написано сообщение? Фейки, как правило, обращаются к эмоциям, вызывают чувства неуверенности, страха, паники, агрессии.
- Содержит ли новость призыв перепостить или переслать ее? Чаще цель автора фейка — не проинформировать, а многократно размножить сообщение. Фейки пестрят такими призывами: «Расскажите родным и близким!!!», «Предупредите родителей!!!». И содержат, как правило, много восклицательных знаков.
- Есть ли в городе упомянутые ведомства, улицы, люди? Часто фейки содержат обобщенную информацию, подходящую, на первый взгляд, для любого города. Если вы читаете, что «в отделе полиции сидит потерявшийся ребенок, разошлите его фото по группам», то спросите себя, в каком именно отделе полиции. Или вы прочли, что «возле школы № 3 женщина просит детей сфотографировать ее» и ведет в сторону кустов, где стоит машина, то надо понимать, что школа № 3 есть почти в каждом городе.
- Оригинальная ли фотография сопровождает новость? Проверьте фотографию по поиску, часто фото не имеет никакого отношения к посту и может обнаружиться на совершенно посторонних сайтах.

Как помочь ребенку

У детей травмирующая информация, как правило, в самом неблагоприятном ключе может сформировать психосоматические проявления (реакции тела). Важно давать ребенку ту информацию, которая соответствует его возрасту, и следить за реакциями. Неблагоприятные реакции отражаются в следующих проявлениях: плохой сон, кошмары, резкая смена поведения и др. Родители и педагоги должны избегать информационной перегрузки.

Скорее всего, ребенок страдает от психологической травмы, если у него:

- изменилось поведение;
- замечен повышенный уровень тревожности;
- наблюдается нарушение концентрации внимания;
- часто меняется настроение;
- плохой сон;
- трудности в общении со сверстниками;
- в поведении и жестах проглядывает растерянность;
- отсутствует уверенность в себе;

- ощущение брошенности и ненужности;
- учащенное сердцебиение;
- наблюдается повышенная утомляемость;
- понижена работоспособность.

Скрывать от ребенка информацию не нужно. Но следует подбирать правильные слова, когда рассказываете ему о происходящем. Важно быть открытым к диалогу. Если в семье обсуждается эта тема и ребенок слышит разговоры взрослых, то не нужно уходить от ответа. Следует внимательно слушать вопрос: он может быть уже, чем кажется взрослому. Задавать уточняющие вопросы: «Почему тебя это заинтересовало?», «Где ты про это увидел/услышал?» Ответать нужно только то, что знаете. Следует убирать сильные эмоции, отвечать спокойно и заинтересованно. Нужно давать ответы в соответствии с возрастом ребенка.

Если у ребенка нет интереса к данной теме, специально сажать его и рассказывать не нужно!

Если взрослый переживает открыто, то возможна и реакция ребенка. Желательно избегать присутствия ребенка при острых проявлениях (плач, истерика, агрессия). Реакция ребенка может быть отсрочена, и пусковым механизмом может стать что угодно.

Рекомендации МЧС России

Погружение в информационный поток вызывает подъем тревожности, но и полное игнорирование новостей — тоже. Поэтому важна золотая середина. Центр экстренной психологической помощи МЧС России рекомендует следующее.

1. Определите периодичность, с которой вы будете читать новости (например, один раз в час, пять раз в день), и следуйте этому расписанию.
2. Старайтесь постепенно увеличивать промежутки времени без новостей.
3. Выберите 2–3 источника информации, которым вы доверяете, и пользуйтесь именно ими.
4. Отключите звуковое оповещение о поступающих новостях.
5. Выбирайте менее эмоционально окрашенные источники информации. Чтение новостей воздействует на наши эмоции меньше, чем прослушивание или просмотр репортажа.
6. Чередуйте потребление новостей с повседневными делами.

Что делать с тревогой

Прежде всего нужно повышать самооценку. Обучаем ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях. Снимаем мышечное напряжение. И меньше транслируем свое тревожное состояние.

Дети хорошо улавливают тонкие признаки эмоций. Если они чувствуют что-то негативное, но родители это не проявляют, то это сбивает их с толку. И, следовательно, так они учатся не принимать и свои эмоции в расчет, не доверять своим чувствам и ощущениям. Если не говорить с ребенком о своих

чувствах и переживаниях, то это приведет к неблагоприятным последствиям, отсутствию контакта между родителями и детьми, чувству отстраненности ребенка.

Для ведения доверительного разговора с ребенком опишите свое состояние простыми словами без подробностей, укажите, какие ограничения это состояние сейчас вызывает, расскажите, что вы сейчас можете и как вы собираетесь поправить ситуацию.

Самое важное правило при общении с детьми — это быть честным и искренним.

Нужно вести диалог с доступной для определенного возраста информацией. С трехлетним ребенком мы можем обсудить его страх, потому что за вопросом «Почему это происходит?» у ребенка может скрываться не сам контекст событий, а его страхи о его безопасности, о маме.

С ребенком подросткового возраста можно обсуждать какие-то внешнеполитические аспекты, сам процесс конфликтной ситуации. Но важно помнить о том, что у подростка уже есть свое собственное мнение и оно может отличаться от точки зрения родителя. Если родитель столкнулся с другим мнением у своего ребенка, ему важно понимать, насколько он готов сохранить отношения с подростком: что важнее — доказать свою точку зрения или сделать так, чтобы подросток услышал, что родитель принимает его позицию. Самое главное — чтобы разногласия по поводу происходящего в мире не стали камнем преткновения в семейных отношениях.

Если ребенок столкнулся с кибербуллингом по национальному признаку, то необходимо подростку объяснить, что это не связано лично с ним. Важно научить его не вступать в спор, диалог, потому что агрессия иррациональна, она не несет под собой никакой персонализации на конкретном человеке.

Как переживать сложившуюся ситуацию внутри семьи

Общая рекомендация заключается в том, что нужно продолжать ту жизнь, которая была, потому что какие-то резкие изменения жизненных обстоятельств могут повлечь неблагоприятные последствия.

В семье хорошо устанавливать в этот период какие-то ритуалы, связанные с профилактикой тревожности, то есть вместо просмотра фильма вечером можно полежать и поразговаривать с детьми. Это будет способствовать и сближению членов семьи в целом, и профилактике тревожности. Так дети будут чувствовать себя комфортнее и безопаснее.

Важный аспект — профилактика на нескольких уровнях: на уровне мыслей, чувств, тела. Детей важно в этот момент больше поддерживать телесно, больше обнимать, целовать, гладить и т. д.

Можно ли сейчас рекомендовать детям отключить соцсети? Ограничение использования интернета и соцсетей по времени не приведет к позитивному результату. Если до этого ребенок пользовался интернетом, к примеру, 2–3 часа в день, а теперь ему ограничили доступ до получаса, то он все равно узнает нужную ему информацию. Полное отключение от соцсетей целесообразно в случае, если родители видят переживания по этому поводу,

если ребенок столкнулся с кибербуллингом, если каждый заход в интернет у него вызывает неблагоприятное эмоциональное состояние.