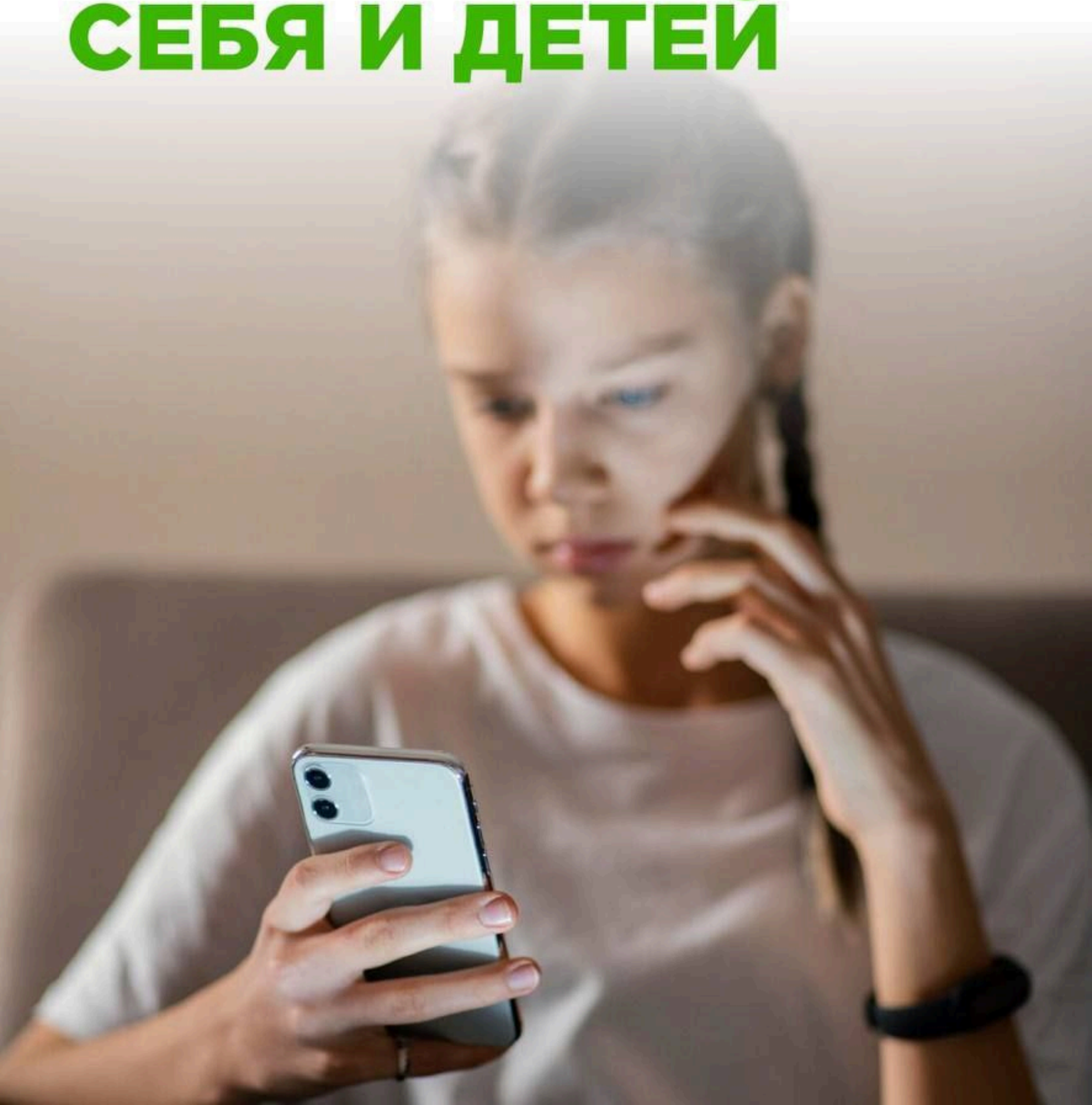
ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ | ПАМЯТКИ

ТРАГЕДИЯ В СЕТИ: КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДЕТЕЙ



СЕГОДНЯ В СЕТЯХ ПОЯВИЛОСЬ МНОГО ШОКИРУЮЩИХ КАДРОВ С МЕСТА ТРАГЕДИИ.

Первый импульс – посмотреть, узнать детали, понять, что произошло. Но сейчас **критически важно остановиться**, особенно ради наших детей, и подумать о последствиях распространения этих видео.

Пересылая видео, даже «для информации», мы не информируем, а непроизвольно наносим травму. Просмотр из любопытства не делает нас сильнее, а систематически расшатывает психическую устойчивость.



ПОЧЕМУ ПСИХОЛОГИ НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЮТ НЕ РАЗМЕЩАТЬ И НЕ РАСПРОСТРАНЯТЬ ПОДОБНЫЕ ВИДЕО?

- **Эффект подражания (эффект Вертера):** детальное освещение подобных ситуаций может провоцировать их повторение. Преступник получает искомую известность, а для уязвимых людей его действия могут стать деструктивным сценарием.

- **Теория социального научения:** дети и подростки учатся поведению через наблюдение. Показывая детали, мы создаем опасную поведенческую модель.

- **Риск вторичной травмы:** психологическую травму можно получить, просто многократно просматривая шокирующие кадры, даже будучи в безопасности. И это реальный риск для психического здоровья.

- **Эмоциональное онемение:** непрерывный поток жестокости притупляет способность к сопереживанию, делает нас равнодушнее. Этого часто и добиваются преступники – расколоть и ожесточить общество.

Ответственные СМИ в таких случаях действуют по четкому этическому протоколу: НЕ показывают преступника, НЕ детализируют его действия, НЕ героизируют. Их фокус – на помощи пострадавшим, поддержке общества и консолидации.

ОСОБАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: КАК БЫТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ВИДЕЛ ЭТИ КАДРЫ?

- **Не надейтесь, что «пройдет само».**
  Ваша реакция сейчас – ключ к его чувству безопасности.

- **Инициируйте спокойный разговор.**
  Скажите: *«Я вижу, что ты испуган/расстроен/взволнован. Сегодня случилось что-то страшное. Может, ты что-то видел или слышал? Я рядом, давай обсудим».*

- **Примите и легитимизируйте его чувства.**
  «Бояться, грустить или злиться в такой ситуации – это абсолютно нормально. Ты имеешь право на эти чувства. Я их понимаю».

ПОМОГИТЕ ВЕРНУТЬ ОЩУЩЕНИЕ КОНТРОЛЯ И БЕЗОПАСНОСТИ

- **Информационная гигиена:** договоритесь вместе отключать бесконечный и тревожный поток новостей, особенно перед сном.

- **Фокус на безопасности:** обсудите конкретные шаги: к кому обращаться в школе, куда идти в случае тревоги. Знание алгоритмов снижает фоновую беспомощность.

- **Символическое, восстанавливающее действие:** предложите вместе нарисовать рисунок, зажечь свечу или просто крепко обняться. Это помогает перевести внутреннюю тревогу в понятное и поддерживающее действие.

- **Будьте наблюдательны.** Если через несколько дней у ребенка стойко сохраняются нарушения сна, аппетита, резкие перепады настроения или повышенная тревожность – не откладывайте, обратитесь за помощью к школьному или детскому психологу.

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ | ПАМЯТКИ

Наша сила и ответственность сейчас – в сознательном создании безопасного психологического пространства для наших детей и друг для друга, а не в бездумном распространении кадров трагедии.

ПОЖАЛУЙСТА, ОСТАНОВИТЕ ЦЕПОЧКУ ПРОСМОТРОВ И ПЕРЕСЫЛОК. ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ.

