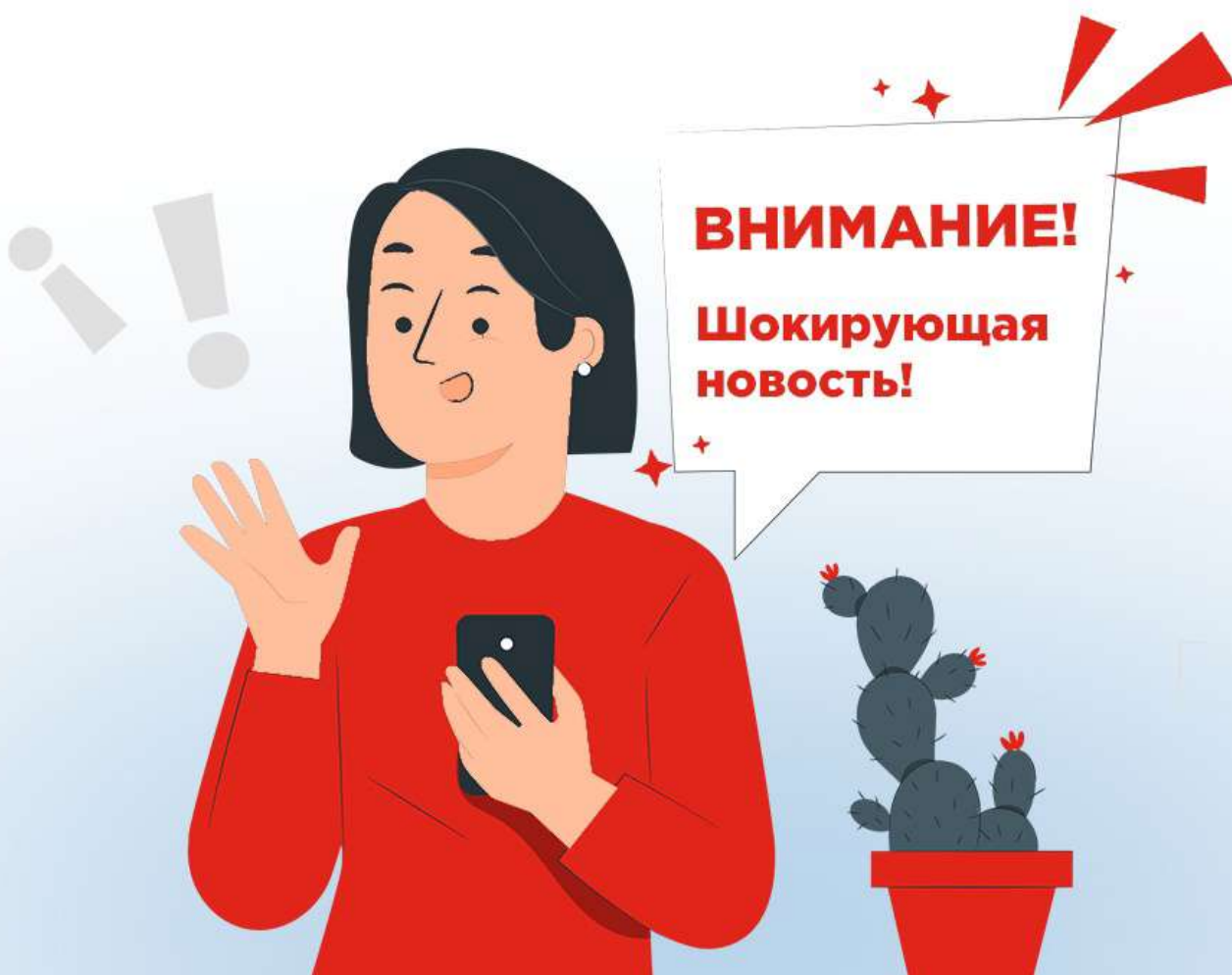




# Как снизить информационный стресс у подростков?





## Признаки травматизации, которые могут возникать в поведении детей и подростков

- ▶ Привлечение внимания к своей личности, проблемам
- ▶ Страх и тревожность
- ▶ Агрессия, поиск виноватого, желание отомстить
- ▶ Высмеивание ситуации
- ▶ Депрессивные тенденции: снижение двигательной активности, отсутствие сил, сниженное настроение, отсутствие удовольствия от того, что раньше доставляло радость
- ▶ Обострение психических нарушений
- ▶ Физиологические нарушения: нарушения сна, энурез, пр.
- ▶ Уход в себя, замкнутость
- ▶ Аутоагрессия
- ▶ Разные острые стрессовые реакции



## Как предотвратить информационный стресс у подростков?

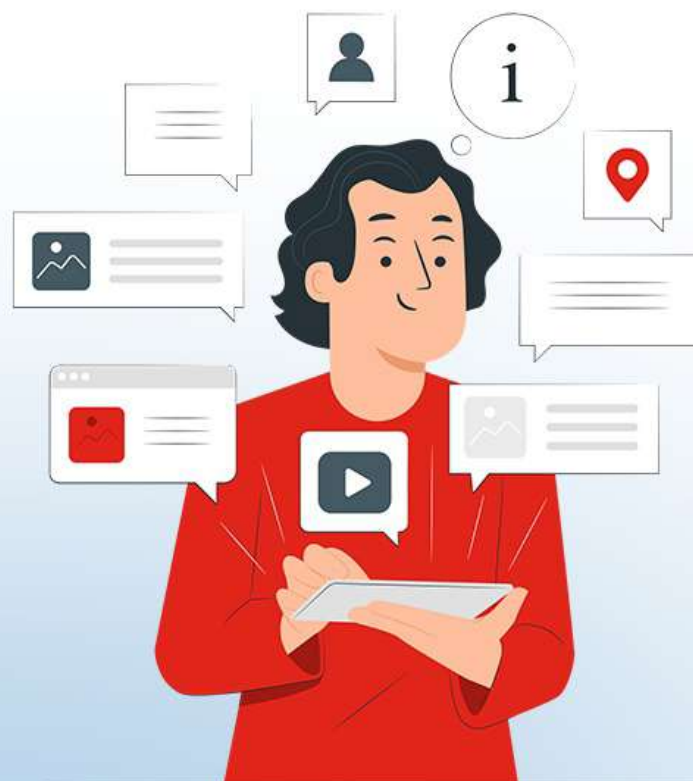
- 1 Мотивируйте детей и подростков не обсуждать произошедшее в социальных сетях, не допускать слухов, теорий заговоров, домыслов.



*Напомните детям, что в Интернете много недостоверной информации.*



*Всю информацию необходимо тщательно проверять и опираться на официальные источники!*





## 2 В открытых источниках появляются комментарии к публикациям и новостям, истории-провокации.



*Важно помнить, что цель этих комментариев — дестабилизировать психоэмоциональное состояние, а не найти истину.*



*Не стоит отвечать на подобные комментарии, вступать в дискуссию, доказывать неправоту автора.*





**3** Детей могут вербовать на участие в преступной деятельности. При этом часть вербовщиков действует в открытую, а часть манипулирует, предлагая совершить якобы безобидное, законное действие. Например, передать посылку.



*Объясните детям, что нельзя вступать в разговоры с незнакомыми людьми, соглашаться на предложения, тем более за вознаграждение.*



*Необходимо сразу сообщить в правоохранительные органы.*



# 112



- 4** Ограничьте просмотр новостей о произошедшем событии. Например, выделите на чтение небольшой промежуток времени утром или вечером. Опирайтесь на источники, которые предоставляют конкретные факты.



*При непрерывном чтении новостей и вы, и подросток снова погрузитесь в трагедию, а войти в привычный образ жизни станет сложнее.*



*Обратите внимание на другие сферы: хобби, общение с друзьями, развлечения.*





**5** После резонансных событий представители СМИ стараются развить тему, взять интервью у участников и свидетелей.



*Оградите детей от просмотра подобного контента*



*Расскажите ребёнку, что СМИ не имеют права взаимодействовать с ним без родителей (законных представителей).*

