



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.





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.

■ Иницируйте 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.



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.

■ Иницируйте 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.



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.



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.

