



## **Защита детей от тревожных сообщений в СМИ во время травмирующих событий**

Когда дети видят сообщения о травмирующих событиях в СМИ, это может их расстроить и негативно повлиять на их самочувствие. В этом информационном листке содержится информация о том, как защитить детей от негативного воздействия тревожных сообщений в СМИ (включая новости, видео и изображения) о травмирующих событиях. Чтобы бесплатно получить конфиденциальную помощь по вопросам психического здоровья и употребления психоактивных веществ, позвоните или отправьте сообщение на номер **988** или воспользуйтесь услугой чата на сайте [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988). Помощь профессиональных консультантов доступна круглосуточно и без выходных, они объяснят, как получить необходимые услуги. Консультации предоставляются на более чем 200 языках.

### **Советы родителям и опекунам детей в соответствии с их возрастом**

Люди часто ищут информацию во время и после бедствий, катастроф и других травмирующих событий как местного, так и глобального масштаба. Однако многократный просмотр тревожных сообщений о травмирующих событиях по телевидению, в газетах или интернете (в том числе на смартфоне и в социальных сетях) может расстроить ребенка и негативно сказаться на его чувствах, поведении и успеваемости в школе. Дети могут по-разному понимать тревожные сообщения в СМИ — все зависит от их возраста и зрелости. Ниже описано, как дети могут себя ощущать и вести в зависимости от возраста (у ребенка может наблюдаться один или несколько представленных вариантов поведения).

#### **Дети в возрасте 6 лет и младше:**

- воспринимают показываемые по телевизору события как происходящие в прямом эфире во время просмотра;
- думают, что травмирующее событие происходит снова и снова, когда видят повторяющиеся картинки;
- очень расстраиваются, когда видят изображения страдающих, плачущих или подвергающихся нападению людей.

#### **Дети в возрасте от 7 до 12 лет:**

- понимают, что события, о которых сообщается, уже произошли;
- расстраиваются из-за тревожных сообщений в СМИ;
- могут опасаться за собственную безопасность и безопасность своей семьи.

#### **Дети в возрасте 13 лет и старше:**

- как и дети младшего возраста, могут испытывать страх и ужас при просмотре тревожных сообщений в СМИ;
- могут сильно тревожиться и беспокоиться о своей безопасности и будущем, а также о безопасности и будущем своей семьи;
- могут хотеть узнать, почему происходят те плохие вещи, о которых сообщают СМИ.

### **Следите за реакцией детей на тревожные сообщения в СМИ**

Обращайте внимание на признаки того, что сообщения в СМИ, включая новости, видеосюжеты и изображения, могли вызвать у детей беспокойство. Признаки могут быть следующими:

- жалобы на головную боль, боль в животе и груди, даже если ребенок не болен;
- изменения аппетита и режима сна (например, ночные кошмары);
- страх, тревога или печаль, изменения в обычном поведении или характере: например, дети младшего возраста могут не отходить от родителей или воспитателей, проявлять агрессию в школе или по отношению к сверстникам.

### **Ограничьте воздействие тревожных сообщений в СМИ на детей**

Вы можете помочь детям, следуя этим стратегиям:

- Ограничьте количество и интенсивность сообщений в СМИ, которые ребенок может увидеть по телевизору, в газетах или в интернете (в том числе на смартфоне и в социальных сетях).
- Если дети все же сталкиваются с тревожными сообщениями о травмирующем событии в СМИ, не позволяйте им смотреть такие сообщения в одиночестве, особенно перед сном.
- Не оставляйте газеты с тревожными сообщениями на видном месте; не оставляйте телевизор включенным во время трансляции репортажа с таким сообщением.
- Побуждайте детей к тем видам деятельности, при которых снижается вероятность увидеть или услышать тревожные сообщения в СМИ.
- Меньше просматривайте тревожные сообщения в СМИ, включая новости, видео и изображения — вам это также поможет лучше справиться с ситуацией.

### **Когда происходят травмирующие события и в СМИ появляются тревожные сообщения**

Когда происходят травмирующие события и дети видят тревожные сообщения в СМИ, не игнорируйте их тревогу и переживания. Вместо этого проводите с ними больше времени:

- Смотрите репортажи в СМИ вместе с детьми и спокойно объясняйте, что они видят.
- Объясняйте события понятным для детей образом, рассказывайте только то, что им необходимо знать с учетом их возраста.
- Объясняйте детям младшего возраста, что некоторые кадры могут показывать неоднократно, но событие произошло только один раз.
- Отвечайте на вопросы и разъясняйте непонятные моменты, связанные с событием.
- Обращайте внимание на эмоции и чувства ребенка, заверьте его в том, что он в безопасности.
- Объясняйте, что СМИ часто рассказывают о плохих вещах, но большинство людей хорошие, а в обществе и в мире происходят позитивные события.

### **Как найти поддержку**

Если вам нужна поддержка, чтобы справиться со стрессом или травмой либо чтобы помочь детям справиться с подобным состоянием, вам следует обратиться за помощью.

- Позвоните или отправьте сообщение на номер **988** или воспользуйтесь услугой чата на сайте [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988). С дополнительной информацией можно ознакомиться на сайте [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988).
- Кроме того, специалисты помогут определить наличие у вас или вашего ребенка депрессии или посттравматического стрессового расстройства (PTSD). Чтобы получить помощь в поиске поставщика медицинских услуг, позвоните по номеру **311** или 844-692-4692.

Услуги доступны всем ньюйоркцам независимо от наличия и типа страховки, платежеспособности или иммиграционного статуса.