

СТАРШОКЛАСНИКАМ ПРО ІНФОРМАЦІЙНУ ГІГІЄНУ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ

Може здатися, що в 2020 році важко знайти людей, які б скептично ставилися до правил особистої гігієни. І це дійсно так, адже в умовах спалаху пандемії всі ми ще частіше стали ретельно мити руки, слідкувати, що можемо принести до рота.

Тому тут, друже і подружко, йтиметься не про особисту, а про інформаційну гігієну. Недотримання її так само призводить до серйозних наслідків.

1. Корисно мати вимиті руки, а не промиті мізки.

Пам'ятай, що ми чутливі до інформаційних маніпуляцій. Саме це змушує нас боятися, панікувати чи стресувати. Не дозволяй вивести себе з рівноваги: спілкуйся з рідними на відсторонені теми, дозволяй собі чесно розпізнавати власні емоції. А якщо потребуєш психологічної підтримки чи просто розмови рівний-рівному – напиши консультантам з [Teenergizer](#).

2. Щодня на руках з'являється тисячі мікробів, а в Інтернеті тисячі повідомлень про коронавірус.

Не всі мікроби і віруси наносять шкоду нашому організму, проте є такі, через які життєдіяльність 184 країн світу набуває іншого темпу. Просто помивши руки, ми здатні уберегти себе і інших від частини мікробів. Те ж і з інформацією. Фільтруй. Інформація поширюється ще швидше за вірус, і вона також може нашкодити. Аби краще налаштувати свій внутрішній інформаційний фільтр, гайда на курс від VoxUkraine. Тим паче карантин – і не кажи, що у тебе немає часу. [Лінк на курс](#).

3. Під час карантину не виходити з дому, але виходити із зони комфорту.

Справа в тому, що так вже ми влаштовані – нам здається правдою те, що давно нам знайоме і близьке. І по закону здорового глузду ми можемо навіть не замислитися, що живемо в інформаційній бульбашці. А ще глибше нас туди засаджують алгоритми соціальних мереж і медіа. Виходь із цієї зони тотального комфорту – читай ЗМІ з полярними точками зору, прогугли зайвий раз, додай у закладки різні медіа, які порівнюватимеш. Це дозволить ТОБІ контролювати інформацію, а не навпаки.

4. Сильний імунітет допоможе у боротьбі як з вірусом, так і з фейками.

Здорове харчування, спорт і сон – те, що зміцнює наш організм перед зустріччю із збудником. У інформаційному середовищі збудників не менше. Ти маєш знати їх, аби впоратися, зустрівшись віч-на-віч. Активізуй свій потужний інформаційний імунітет, коли натрапиш на:

- гучні та «сенсаційні» заголовки
- сильно емоційно-забарвлені слова
- стовідсоткову впевненість у твердженні
- надміру особистих думок автора новини
- «рерайт» або переказ історії без першоджерела

Саме ці індикатори мають пробудити в тобі внутрішнього антифейкера. Вони мають сигналізувати тобі, що ця новина є сумнівною, а отже її не можна приймати.

Раптом всі аргументи вище тебе не переконали, то ось вишенька на торті свята інформаційної гігієни.

5. Вся справа у відповідальності.

Дійсно, всі можуть обманювати, дезінформувати чи просто помилятися. Але офіційні джерела, тому й надійні – бо вони несуть відповідальність за свої слова. За заявою стоїть державна структура, чи конкретний редактор, врешті – просто реальний автор статті вже несе за неї відповідальність. І якщо виявиться, що «все було не так» і «всі обманювали» тобі хоча б буде кого звинуватити. Це дуже чорна порада і крайній аргумент, але можливо хоч він переконає скептиків перейти на сторону медіаграмотності. Коли ти поширюєш сенсаційне відео з каналу під умовною назвою «Kristisha007», то у разі брехні ти гадки не матимеш, хто цей фантом і нестимеш відповідальність за поширення цього фейку саме ТИ.

Відповідальність за поширення лежить на кожному і кожній з нас. Як за поширення вірусу, так і за поширення фейків.

Як я можу запобігти тому, щоб моя особиста інформація використовувалася для маніпуляцій або приниження мене в соціальних мережах?

Добре подумайте, перш ніж публікувати або ділитися будь-чим в Інтернеті – це може залишитися в Інтернеті назавжди і може бути пізніше використане вам на шкоду. Не вказуйте особисті дані, такі як ваша адреса, номер телефону чи назва/номер вашої школи.

Дізнайтеся про налаштування конфіденційності улюблених додатків у соціальних мережах. Ось декілька дій, які ви можете вжити у більшості з них:

- Ви можете вирішити, хто може бачити ваш профіль, надсилати вам повідомлення або коментувати ваші публікації, скоригувавши налаштування конфіденційності вашого облікового запису.
- Ви можете повідомляти про образливі коментарі, повідомлення та фотографії та вимагати їх видалення.
- Окрім «видалення з друзів», ви можете повністю заблокувати окремих користувачів, щоб вони не могли бачити ваш профіль або надсилати вам повідомлення.
- Ви також можете зробити так, щоб коментарі окремих користувачів бачили лише вони самі, не блокуючи їх повністю.
- Ви можете видаляти публікації зі свого профілю або ховати їх від певних людей.

6 стратегій для підлітків, які стикаються з новою (тимчасовою) нормою життя.

Коли ти підліток, у житті й так багато складного, а коронавірусне захворювання (COVID-19) додає ще більше складності. Через закриття шкіл та скасування заходів багато підлітків пропускають деякі найважливіші моменти своєї молодості, а також повсякденні моменти, такі як спілкування з друзями та участь у житті класу.

Усі підлітки, які стикаються з життєвими змінами через спалах коронавірусу, які відчувають тривогу, ізолюваність і розчарування, знайте: ви не самотні.

1. Визнайте, що тривожитися – абсолютно нормально

Можливо, закриття школи та тривожні заголовки новин викликають у вас тривогу, але інші люди почуваються так само. Насправді, відчувати тривогу в такій ситуації – це абсолютно природно. «Психологи давно визнали, що тривога – це нормальна та здорова функція, яка попереджає нас про загрози та допомагає нам вживати заходів для захисту себе», – говорить докторка Дамур, – «Відчуття тривоги допомагає вам прийняти рішення, які вам потрібно приймати зараз – не проводити час з іншими людьми, не зустрічатися з великими групами людей, мити руки і не торкатися обличчя». Ці відчуття допомагають убезпечити не лише вас, але й інших. Це також про те, як ми дбаємо про інших людей з нашої громади. Ми думаємо і про людей навколо нас».

2. Подумайте над тим, що може вас відволікти

«Психологи знають, що коли ми постійно перебуваємо в стресі або складних умовах, дуже корисно розділити проблему на дві складові: речі, з якими я можу щось зробити, та ті, з якими я нічого не можу робити», – говорить докторка Дамур.

Зараз дуже багато речей входять до другої категорії, і це нормально, але одна річ, яка може допомогти нам впоратися з цим – думати про інші заняття, які можуть нас відволікти. Докторка Дамур пропонує робити домашні завдання, переглядати улюблені фільми або лягати на ліжко з цікавою книжкою. Це дозволить відчути полегшення та збалансувати свій емоційний стан.

3. Знайдіть нові способи підтримувати зв'язок з друзями

Якщо ви хочете проводити час з друзями, коли ви підтримуєте дистанцію з іншими людьми, прекрасним способом зробити це є соціальні медіа.

«Але необмежений доступ до гаджетів і соціальних медіа – це не дуже хороша ідея. Це не здорово, це проти здорового глузду, це може посилити вашу тривогу», – застерігає докторка Дамур, рекомендуючи підліткам спільно з батьками скласти графік користування гаджетами.

4. Зосередьтеся на собі

Ви хотіли навчитися робити щось нове, почати читати нову книгу чи повчитися грати на музичному інструменті? Зараз саме час зробити це. Зосередження уваги на собі та пошук способів провести час, який у вас з'явився – це продуктивний спосіб попіклуватися про ваш психічний стан. «Я склала список усіх книг, які я хочу прочитати, і тих речей, які я мала намір зробити», – ділиться докторка Дамур.

«Якщо виникає відчуття болю, найкращий вихід – це просто прожити це».

5. Проживайте свої емоції

Неможливість зустрічатися з друзями, займатися своїми хобі чи ходити на спортивні заходи неймовірно розчаровує. «Це масштабні потрясіння. Вони справді засмучують, і підлітки також від цього страждають», – говорить докторка Дамур. Який найкращий спосіб впоратися з цим розчаруванням? Дозвольте собі відчути цю емоцію. «Якщо виникає відчуття болю, єдиний вихід – це просто прожити це. Дозвольте собі відчувати сум. Якщо ви це зможете, ви почнете почуватися краще набагато швидше».

Різні люди по-різному проживають свої емоції. «Деякі діти починають займатися творчістю, інші хочуть поговорити зі своїми друзями, спільно пережити смуток, щоб це дозволимо їм відчути зв'язок між собою в той момент, коли вони не можуть бути разом особисто. Деякі діти можуть захотіти пошукати способи доставляти продукти харчування до благодійних організацій, які розповсюджують їжу», – говорить докторка Дамур. Важливо, щоб ви робили те, що вам здається правильним.

6. Будьте добрими до себе та інших

Деякі підлітки стикаються із булінгом та знущаннями в школі через коронавірус. «Найкращий спосіб подолати будь-який вид булінгу – залучити свідків», – каже докторка Дамур, – «Не слід очікувати, що діти та підлітки, які страждають від булінгу, самі почнуть протидіяти

агресорам. Скоріше, ми маємо заохочувати їх звертатися до друзів чи дорослих за допомогою та підтримкою».

Якщо ви стаєте свідком булінгу над вашим другом чи подругою, зверніться до них і спробуйте запропонувати підтримку. Якщо нічого не робити, людина буде відчувати, що всі проти неї або всім байдуже до її проблеми. Ваші слова підтримки можуть змінити ситуацію.

І пам'ятайте: зараз нам як ніколи потрібно думати про те, що ми говоримо – зокрема, чи може це зашкодити іншим.