



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та
безпеки життєдіяльності
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

**ЯК НЕЙТРАЛІЗУВАТИ ВПЛИВ НЕГАТИВНИХ
НОВИН: РЕКОМЕНДАЦІЇ**



м. Кропивницький



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та
безпеки життєдіяльності
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

**ЯК НЕЙТРАЛІЗУВАТИ ВПЛИВ НЕГАТИВНИХ
НОВИН: РЕКОМЕНДАЦІЇ**



м. Кропивницький

Головна складність на сьогодні не в тому, щоб отримати певну інформацію, а в тому, щоб визначитися, яка інформація потрібна. Велика кількість новин людину дезорієнтує. Тому, щоб не «потонути» в інформаційному морі та не потрапити на гачок неправдивих, часто негативних дестабілізаційних повідомлень і численних маніпулятивних технологій, треба навчитися працювати з інформацією. Уміння фільтрувати медіа-контент – необхідна навичка в сучасних реаліях (особливо, якщо йдеться про сприйняття інформації дітьми). Візьміть до уваги рекомендації, наведені нижче!

Отже, як нейтралізувати вплив негативних новин:

- Не акцентуйте увагу лише на негативних заголовках та новинах у пресі. Шукайте також позитивні або нейтральні повідомлення.
- Чергуйте перегляд/читання/прослуховування новинних ЗМІ з розважальними, художніми, документальними, фаховими тощо.
- Не приділяйте занадто багато уваги обговоренню негативних новин у родині, колі друзів, з колегами тощо.
- Робіть акцент на активному відпочинку без гаджетів, а не на пасивному – біля телевізора або сидячи в Інтернеті.
- Не дивіться / не читайте/ не слухайте новини під час прийому їжі, а також перед сном.
- Уникайте перегляду (читання) моторошних деталей у новинах про катастрофи, ДТП та інші надзвичайні ситуації.
- Не переглядайте відео / фото, де є загиблі чи травмовані, кров та чути крики постраждалих. Ізолюйте від подібних відео своїх дітей.
- Перевіряйте першоджерела, звіряйте новину у різних джерелах.
- Не довіряйте непідтвердженим свідченням очевидців із соціальних мереж.
- Не пропускайте новини «крізь себе», не панікуйте, якщо повідомлення має негативний характер на державному рівні, всю інформацію перевіряйте на офіційних джерелах відомств.

Головна складність на сьогодні не в тому, щоб отримати певну інформацію, а в тому, щоб визначитися, яка інформація потрібна. Велика кількість новин людину дезорієнтує. Тому, щоб не «потонути» в інформаційному морі та не потрапити на гачок неправдивих, часто негативних дестабілізаційних повідомлень і численних маніпулятивних технологій, треба навчитися працювати з інформацією. Уміння фільтрувати медіа-контент – необхідна навичка в сучасних реаліях (особливо, якщо йдеться про сприйняття інформації дітьми). Візьміть до уваги рекомендації, наведені нижче!

Отже, як нейтралізувати вплив негативних новин:

- Не акцентуйте увагу лише на негативних заголовках та новинах у пресі. Шукайте також позитивні або нейтральні повідомлення.
- Чергуйте перегляд/читання/прослуховування новинних ЗМІ з розважальними, художніми, документальними, фаховими тощо.
- Не приділяйте занадто багато уваги обговоренню негативних новин у родині, колі друзів, з колегами тощо.
- Робіть акцент на активному відпочинку без гаджетів, а не на пасивному – біля телевізора або сидячи в Інтернеті.
- Не дивіться / не читайте/ не слухайте новини під час прийому їжі, а також перед сном.
- Уникайте перегляду (читання) моторошних деталей у новинах про катастрофи, ДТП та інші надзвичайні ситуації.
- Не переглядайте відео / фото, де є загиблі чи травмовані, кров та чути крики постраждалих. Ізолюйте від подібних відео своїх дітей.
- Перевіряйте першоджерела, звіряйте новину у різних джерелах.
- Не довіряйте непідтвердженим свідченням очевидців із соціальних мереж.
- Не пропускайте новини «крізь себе», не панікуйте, якщо повідомлення має негативний характер на державному рівні, всю інформацію перевіряйте на офіційних джерелах відомств.