

Jak chronić dzieci przed drastycznymi treściami w mediach podczas traumatycznych zdarzeń

Kiedy dzieci oglądają w mediach drastyczne treści dotyczące traumatycznych zdarzeń, może je to zdenerwować lub wywierać na nie negatywny wpływ. Ta broszura dostarcza informacji na temat sposobów chronienia dzieci przed negatywnym wpływem drastycznych treści oglądanych w mediach – w tym wiadomości, materiałów wideo oraz zdjęć – dotyczących traumatycznych zdarzeń. Dostępne jest darmowe, poufne wsparcie z zakresu ochrony zdrowia psychicznego oraz dla osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych. Aby z niego skorzystać, zadzwoń lub napisz pod numer **988** albo skorzystaj z czatu na stronie nyc.gov/988. Przez całą dobę dostępni są przeszkoleni doradcy, którzy mogą z Tobą porozmawiać lub skierować Cię do odpowiednich usług. Usługi doradztwa są dostępne w ponad 200 językach.

Wskazówki dla rodziców i opiekunów dostosowane do potrzeb dzieci w różnym wieku

Wyszukiwanie informacji na temat katastrof, wypadków i innych traumatycznych wydarzeń, do których dochodzi w naszej okolicy oraz w innych częściach świata, to częsta reakcja wielu z nas. Jednak wielokrotne oglądanie drastycznych zdarzeń w telewizji lub w internecie – w tym na smartfonie i w mediach społecznościowych – a także czytanie o nich w gazetach może negatywnie wpłynąć na emocje, zachowania i wyniki dzieci w nauce. W zależności od wieku i poziomu dojrzałości dzieci mają różną zdolność do zrozumienia pojawiających się w mediach relacji na temat traumatycznych zdarzeń. W reakcji na takie relacje mogą się u nich pojawiać następujące emocje i zachowania:

Dzieci w wieku do sześć lat:

- Wierzą, że to, co jest pokazywane w telewizji, dzieje się na żywo.
- Myślą, że traumatyczne zdarzenie odbywa się wielokrotnie za każdym razem, kiedy widzą przedstawiające je relacje.
- Widok cierpiących, płaczących i atakowanych fizycznie ludzi wywołuje u dzieci płacz i smutek.

Dzieci w wieku siedem–12 lat:

- Rozumieją, że przedstawiane w mediach wydarzenia naprawdę miały miejsce.
- Tego rodzaju wiadomości sprawiają, że dzieci głęboko je przeżywają i martwią się z ich powodu.
- Mogą obawiać się o bezpieczeństwo swoje i swojej rodziny.

Dzieci w wieku 13 lat i starsze:

- Mogą odczuwać lęk i przerażenie z powodu relacjonowanych w mediach drastycznych wydarzeń zupełnie tak, jak młodsze dzieci.
- Mogą obawiać się o bezpieczeństwo i przyszłość swoją oraz swojej rodziny.
- Mogą chcieć znać powody, dla których relacjonowane w mediach drastyczne wydarzenia mają miejsce.

Obserwowanie reakcji dzieci na drastyczne wydarzenia relacjonowane w mediach

Należy zwrócić uwagę na objawy, które świadczą o tym, że wiadomości, filmy i zdjęcia pojawiające się w mediach mogły wywołać u dziecka niepokój. Objawy te obejmują:

- Bóle głowy, brzucha i bóle w klatce piersiowej, nawet jeśli nie są chore.

- Zmiany apetytu i zaburzenia snu (np. koszmary senne).
- Strach, lęk, smutek albo zmiany w zachowaniu lub osobowości (np. w przypadku młodszych dzieci może być to kurczowe trzymanie się rodziców lub opiekunów albo agresywne zachowania wobec rówieśników w szkole).

Ograniczenie dostępu dziecka do drastycznych przekazów medialnych

Możesz pomóc dziecku, stosując te strategie:

- Ograniczenie częstotliwości i intensywności kontaktu dziecka z wiadomościami oglądanymi w telewizji, Internecie – w tym na smartfonie oraz w mediach społecznościowych – i w gazetach.
- Jeżeli dzieci oglądają niepokojące doniesienia medialne, nie wolno im pozwolić na robienie tego w samotności, szczególnie zanim pójdą spać.
- Nie wolno pozostawiać włączonego telewizora bez nadzoru ani gazet zawierających drastyczne zdjęcia na widoku.
- Należy zachęcić dzieci do uczestnictwa w aktywnościach, które zminimalizują ich kontakt z drastycznymi relacjami w mediach.
- Należy ograniczyć własny kontakt z drastycznymi materiałami pojawiającymi się w mediach, w tym wiadomościami, filmami i zdjęciami. Może to sprawić, że my sami też będziemy sobie lepiej radzić z ich negatywnymi skutkami.

Kiedy dochodzi do traumatycznych zdarzeń i są one prezentowane w mediach

Kiedy dochodzi do traumatycznych zdarzeń i dzieci oglądają w mediach relacje przedstawiające drastyczne sceny, nie wolno ignorować powiązanych z tym lęków i obaw, które pojawiają się u dzieci. Zamiast tego warto spędzać z dziećmi więcej czasu:

- Można obejrzeć doniesienia medialne razem z dziećmi i spokojnie wytłumaczyć im, co się dzieje.
- Objaśniając wydarzenia, należy mówić dzieciom na ich temat tylko tyle, ile powinny wiedzieć i ile są w stanie zrozumieć w swoim wieku.
- Młodszym dzieciom należy wyjaśnić, że niektóre sceny mogą być powtarzane wielokrotnie, ale pokazywane zdarzenie miało miejsce tylko raz.
- Należy odpowiedzieć na pytania dziecka i wyjaśnić wszystkie ewentualne nieporozumienia związane z wydarzeniem.
- Należy mieć świadomość emocji i uczuć dziecka oraz zapewnić je, że jest bezpieczne.
- Należy wyjaśnić dziecku, że doniesienia w mediach często skupiają się na negatywnych aspektach rzeczywistości, ale większość ludzi jest dobra i na świecie wydarza się też wiele dobrych rzeczy.

Uzyskiwanie wsparcia

W razie potrzeby uzyskania wsparcia w radzeniu sobie ze stresem lub traumą u siebie lub u dziecka warto rozważyć wsparcie profesjonalistów.

- Zadzwoń lub napisz pod numer **988**, porozmawiaj na czacie pod adresem nyc.gov/988 lub odwiedź stronę nyc.gov/988 w celu uzyskania dodatkowych informacji.
- Specjaliści mogą również pomóc ustalić, czy dziecko lub dana osoba cierpi na depresję lub zespół stresu pourazowego (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD). Aby znaleźć usługodawcę opieki zdrowotnej, zadzwoń pod numer **311** lub 844-692-4692.

Usługi wsparcia są dostępne dla wszystkich nowojorczyków, bez względu na status ubezpieczenia, sytuację ekonomiczną lub status imigracyjny.