**Как быть, если информации из разных сообществ,**

**наоборот, поступает много?**

**Как справиться с растущей тревогой?**

* современном мире мы живем в огромном потоке информации. Но иногда информации бывает так много, что мы не знаем, что делать и как реагировать.

Сегодня, в виду сложившейся ситуацией, информации много, и она тревожная. И эту информацию мы получаем не только из новостного сюжета, но и от своих знакомых, родных, в родительских группах и т.д.

Важно понимать при этом, что мы получаем не просто факты, но ещё и отношение других людей к сказанной и переданной ими информации. А это снижает нашу критичность, что не очень плодотворно влияет на нас, поскольку мы заражаемся чужими эмоциями и переживаниями.

***Как снизить влияние на себя подобного рода информации?***

Самое главное — помнить, что, передавая нам ту или иную информацию, человек не ставит перед собой цель напугать нас. Он снимает свою тревогу, делясь с нами своими переживаниями. И наша задача состоит в том, чтобы не напугаться самим. Для этого мы должны чётко осознавать, что нас не пугают, а ждут от нас понимания и поддержки. В такой ситуации самое лучшее — сказать человеку, что Вы разделяете его тревогу, но самим удерживать в голове понимание того, что эта информация перемешана с чувствами другого, а, значит, её нужно подвергнуть критическому анализу.

Помогут следующие вопросы:

* Насколько эта информация достоверна?
* Как может повлиять данная информация на меня?
* Что именно меня напугало в полученной информации?
* Могу ли я что-то сделать, чтобы обезопасить себя и как?

Если Вас чрезмерно тревожит поступающая информация, постарайтесь также снизить её поток для себя: меняйте темы разговоров, говорите, что не хотели бы заводить разговор по данной тревожащей Вас проблеме.

С благодарностью за материалы: служба психолого-педагогического сопровождения

ГБОУ лицей 378 Кировского района