

MIRAVA

ЦИФРОВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Проверь, прежде чем делиться

Медиаграмотность против слухов, манипуляций и
ненависти

MIRAVA

Проверь, прежде чем делиться

Медиаграмотность против слухов, манипуляций и ненависти

О книге

Эта компактная книга создана для читателей новостей, школьных групп и семейных чатов. Её можно читать по порядку или открывать с той главы, которая нужнее сегодня. В каждом разделе есть реальная ситуация, разбор, небольшая практика и вопросы для личных заметок.

Ни один признак не доказывает ложность сам по себе. Сложные сообщения проверяют по совокупности источников и контекста.

Авторская идея и редакция: MIRAVA. Текст, озвучка и макет подготовлены с использованием искусственного интеллекта и прошли редакционную проверку.

Содержание

01 Почему мы нажимаем «поделиться»

02 Первичный источник

03 Фото и видео без контекста

04 Число без масштаба

05 Язык манипуляции

06 Как исправить пересланную ошибку

Как пользоваться книгой

Не пытайтесь выполнить всё сразу. После главы выберите одну мысль и одно действие. Проверьте результат в реальной жизни, затем возвращайтесь к следующему разделу. Поля и вопросы можно использовать как основу для отдельной тетради.

Почему мы нажимаем «поделиться»

Новизна, страх и подтверждение своей позиции ускоряют пересылку, поэтому сильная эмоция должна становиться сигналом паузы.

Ситуация

Сообщение обещает раскрыть «то, что скрывают все». Читатель замечает возбуждение и откладывает пересылку на десять минут.

Что здесь происходит

Напряжённая ситуация сужает внимание: мы быстрее замечаем угрозу, приписываем мотив и готовим ответ. Это нормальная защитная реакция, но она не всегда точно описывает происходящее.

Сначала полезно уменьшить скорость. Когда реакция становится чуть медленнее, выбор становится чуть шире.

Ключ этой главы: Новизна, страх и подтверждение своей позиции ускоряют пересылку, поэтому сильная эмоция должна становиться сигналом паузы. Перенесите эту мысль из общего совета в один конкретный эпизод - тогда станет видно, какой навык действительно нужен.

Маршрут из четырёх шагов

- 1 Назвать вызванную эмоцию.
Этот шаг возвращает факты и уменьшает вероятность отвечать на собственную догадку.

- 2** Проверить, есть ли конкретное утверждение.
Здесь появляется выбор: продолжать, менять формат, просить помощь или делать паузу.
- 3** Найти автора и дату.
Формулировка становится выполнимой и понятной другому человеку.
- 4** Не путать популярность с достоверностью.
Последний шаг превращает намерение в наблюдаемый результат.

Фразы, которые можно использовать

«Я хочу обсудить один конкретный момент». «Сейчас мне трудно продолжать спокойно; вернёмся к этому в согласованное время». «Я услышал твою позицию. Моя граница остаётся такой». «Какой один шаг мы можем проверить?»

Практика на пятнадцать минут

1. Опишите один эпизод без слов «всегда», «никогда» и оценки личности. 2. Назовите, что для вас было важно. 3. Выберите один шаг из списка выше. 4. Запишите фразу, которую сможете произнести обычным голосом.

Факт	
Что важно	
Мой следующий шаг	

Проверка через неделю

Спросите себя: стало ли больше ясности? Удалось ли сохранить границу без унижения? Что оказалось слишком сложным? Как уменьшить следующий шаг? Цель - не идеальная реакция, а чуть более безопасный и честный выбор.

Главная мысль: Новизна, страх и подтверждение своей позиции ускоряют пересылку, поэтому сильная эмоция должна становиться сигналом паузы.

Мои заметки

Первичный источник

Пересказ может менять смысл; надёжнее найти документ, полную речь, исследование или исходную запись.

Ситуация

В посте цитируют эксперта без ссылки. Поиск показывает, что фраза вырвана из ответа с противоположным выводом.

Что здесь происходит

Напряжённая ситуация сужает внимание: мы быстрее замечаем угрозу, приписываем мотив и готовим ответ. Это нормальная защитная реакция, но она не всегда точно описывает происходящее.

Далее важно вернуть конкретность. Конкретность не делает проблему маленькой, но делает действие возможным.

Ключ этой главы: Пересказ может менять смысл; надёжнее найти документ, полную речь, исследование или исходную запись.

Перенесите эту мысль из общего совета в один конкретный эпизод - тогда станет видно, какой навык действительно нужен.

Маршрут из четырёх шагов

- 1 Искать точную фразу.
Этот шаг возвращает факты и уменьшает вероятность отвечать на собственную догадку.

- 2** Открывать полный материал.
Здесь появляется выбор: продолжать, менять формат, просить помощь или делать паузу.
- 3** Проверять автора и организацию.
Формулировка становится выполнимой и понятной другому человеку.
- 4** Сверять дату публикации и события.
Последний шаг превращает намерение в наблюдаемый результат.

Фразы, которые можно использовать

«Я хочу обсудить один конкретный момент». «Сейчас мне трудно продолжать спокойно; вернёмся к этому в согласованное время». «Я услышал твою позицию. Моя граница остаётся такой». «Какой один шаг мы можем проверить?»

Практика на пятнадцать минут

1. Опишите один эпизод без слов «всегда», «никогда» и оценки личности. 2. Назовите, что для вас было важно. 3. Выберите один шаг из списка выше. 4. Запишите фразу, которую сможете произнести обычным голосом.

Факт	
Что важно	
Мой следующий шаг	

Проверка через неделю