

ИНТЕРЕСНЫЙ МАТЕРИАЛ



АЛЛЯНС  
ПО ЗАЩИТЕ ДЕТЕЙ  
В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ПОДРОСТКОВЫЙ  
ЦЕНТР

# СЕТЕВОЙ ЭТИКЕТ

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА АГРЕССИЮ  
И НЕУВАЖИТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ?

#МАРАФОНБЕЗОПАСНОСТИ

ССЫЛКА НА НАШУ  
ГРУППУ В ВКОНТАКТЕ



ССЫЛКА НА НАШУ  
ГРУППУ В TELEGRAM



ССЫЛКА  
НА НАШ САЙТ



Важно помнить, что за экраном компьютера или телефона находятся **реальные** люди с теми же **чувствами**, что и у вас

Поэтому, прежде чем написать что-то агрессивное или оскорбительное, **задумайтесь**, как бы вы **себя чувствовали** на месте того, кому вы пишете

## ПРИМЕРЫ «Я – СООБЩЕНИЙ»

- ✘ «Ты меня достал(а)!»
- ✔ «Когда ты настойчиво добиваешься своего, мне это неприятно, может мы вернемся к обсуждению позже?»
- ✘ «Чего ты ко мне лезешь?»
- ✔ «Твое внимание кажется мне чрезмерным, у меня широкий круг общения, я думаю у тебя тоже есть с кем поговорить»

## ПРИМЕРЫ «Я – СООБЩЕНИЙ»

- ✘ «Ты все делаешь так, как хочешь!»
- ✔ «Когда с моим мнением не считаются, это неприятно. Мне бы хотелось, чтобы со мной советовались»
- ✘ «Ты – дурак/дура!»
- ✔ «Когда я вижу, что меня не понимают, то я злюсь»

## А ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ АГРЕССИЮ ПРОЯВЛЯЮТ В ВАШУ СТОРОНУ?

Научитесь использовать «Я – сообщения»  
в своем общении

Даем гарантию, что любой агрессор будет  
разоружен!

## ПРИМЕРЫ «Я – СООБЩЕНИЙ»

- ✘ «Ты меня не слушаешь!»
- ✔ «Когда я вижу, что собеседник меня не слушает, мне неприятно. Я говорю достаточно важные вещи»
- ✘ «Меня бесит, что ты не отвечаешь»
- ✔ «Когда я не получаю ответа от тебя, я чувствую беспокойство. Мне бы хотелось, чтобы наше общение было более открытым и взаимным»

## ПРИМЕРЫ «Я – СООБЩЕНИЙ»

- ✘ «Ты пишешь чушь!»
- ✔ «Мне не очень нравится содержание твоих высказываний. У тебя плохое настроение? Если хочешь, мы можем сменить тему»
- ✘ «Вечно ты хамишь!»
- ✔ «Когда я слышу такие слова, я раздражаюсь и не хочу больше общаться. Я знаю, что ты можешь быть более уважительным(-ой) по отношению ко мне. В свою очередь, я постараюсь быть более терпимым(-ой)»

**Но подчеркнем**, что «Я-сообщения» лучше использовать в общении со **знакомыми** людьми или **реальными пользователями**

В интернете много **«троллей»**, которые специально своими грубыми сообщениями выводят на эмоции и реакции

Во взаимодействии с такими пользователями лучшее оружие – это **игнор**. Не кормите троллей своими эмоциями