

#нцпти_справка

Как реагировать на провокацию в сети Интернет?

Рекомендации психолога



Рекомендации психолога

Для начала нужно понять, что вас действительно провоцируют.

Обратите внимание на интенсивность своих эмоций.

Если при общении с человеком регулярно возникают растерянность, обида, возмущение и похожие эмоциональные состояния, то, вероятнее всего, вы столкнулись с провокацией.



Рекомендации психолога

Оцените суть дискуссии и спора. Чаще всего провокатор ждёт от вас агрессии, чтобы контролировать ваше поведение. Если суть спора заключается в банальном «хейтинге ради забавы», можете не надеяться найти рациональное зерно в такой коммуникации. Первое, что можно сделать в ответ на провокацию, – это не делать вообще ничего. Игнорируя провокатора, вы лишаете его уверенности в себе.



Рекомендации психолога

Спокойствие, только спокойствие!
Основная задача провокатора — нарушение эмоционального баланса другого человека и вызов острых отрицательных реакций. Противостоять этому можно и нужно, сохраняя спокойствие и осознанность.



Рекомендации психолога

Не переходите на личности и не оскорбляйте собеседника, даже если он оскорбляет вас. За сказанное или написанное придется нести ответственность.

Помните: слово не воробей, скриншоты не горят.

