

ПРОСТІ ПРАВИЛА

ЯК ЗАХИСТИТИ СЕБЕ ВІД АГРЕСІЇ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ



Розкажи
мені

Institute of
Cognitive Modeling

Агресія та хейт у соцмережах. Як реагувати?

Чорно-біле мислення — наслідок тривалого стресу. Прагне всі речі в світі поділити на хороші та погані. Не кожному вдається відшукати екологічний спосіб аби прожити негативні емоції — **так виникає агресія**.

Як реагувати:

- Ігнорувати
- Уточнювати
- Блокувати
- Зберігати спокій

