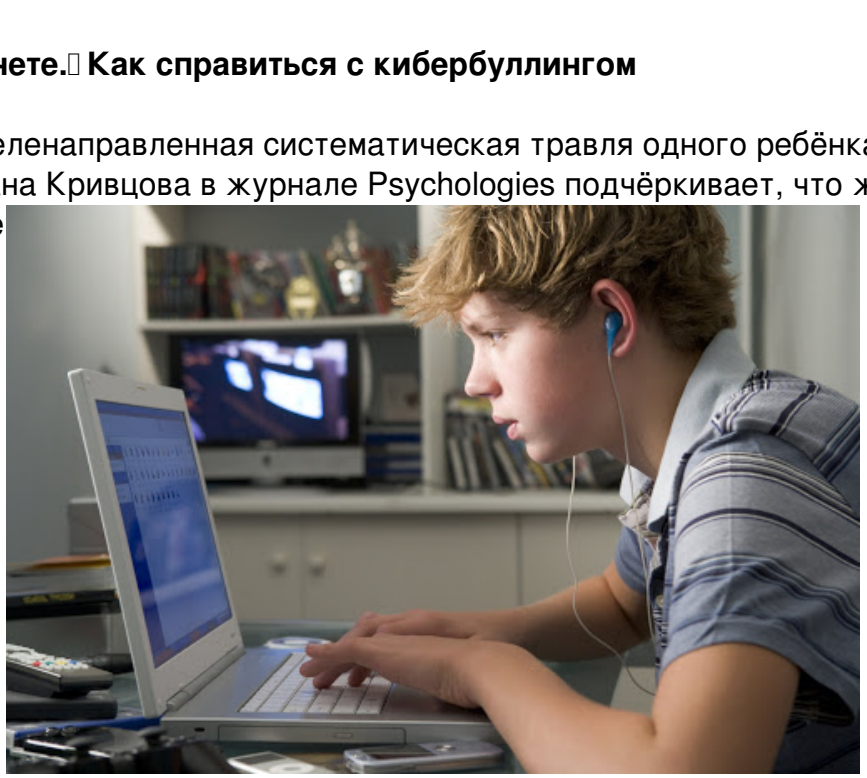
- **Буллинг в Интернете. Как справиться с кибербуллингом**

Буллинг — это целенаправленная систематическая травля одного ребёнка со стороны дру
Психотерапевт Светлана Кривцова в журнале Psychologies подчёркивает, что жертвой травли м
??Издевательства в се



Пожалуй, сегодн

*7 правил, как справиться с кибербуллингом:*
* не распространять в Интернете информацию, которая, став публичной, может создать тебе проблемы и доставить серьёзное беспокойство. Это касается как фотографий, так и текстовых сообщений.
* Избегать провокационного контента. Не нужно публиковать на своих личных страницах фотографии, видео, текстовые сообщения, мемы, которые могут привлечь нежелательное внимание.
* Не вступать в споры в комментариях. Комментарии — это то место, где кибербуллеры чаще всего подстерегают потенциальную жертву. Не нужно вступать в полемику в обсуждениях, чтобы не попадаться на глаза «троллям».
* Не отвечать. Если нападки уже начались, не нужно отвечать, защищаться или отстаивать свою позицию. Такая реакция только подпитывает интерес хулигана. Столкнувшись с полным равнодушием, он успокоится.
* Закрыть страницу. Большинство соцсетей сегодня позволяет создать приватный профиль — таким образом можно снизить вероятность того, что к тебе возникнет нежелательное внимание, и всегда можно ограничить доступ к своей персональной информации.
* Заблокировать. Если обидчик пишет уже не в комментариях, а досаждает в сообщениях или на личной странице, заблокируй его.
* Соблюдать чужие границы. Если ты сам насмехаешься над кем-то в Интернете, то можешь привлечь ещё большего задиру и вызвать издевательства с его стороны. Соблюдая чужие границы и уважительно относясь к другим пользователям, человек с меньшей вероятностью станет жертвой насмешек и травли.

С буллингом в той или иной форме (физической, словесной, социальной) может столкнуться каждый ребёнок, что делает эту проблему особенно злободневной. Самое простое и очевидное решение — это не реагировать на издевательства и оставаться спокойным, потому что «пища» хулиганов — слёзы и негативные чувства жертвы. Не давай обидчику того, чего он хочет, и он отступится.  А также не забывай о том, что родители и учителя — это твои союзники, они могут помочь противостоять нападкам.

---

- **«Навыки, которым надо научить ребенка до 3 лет»**

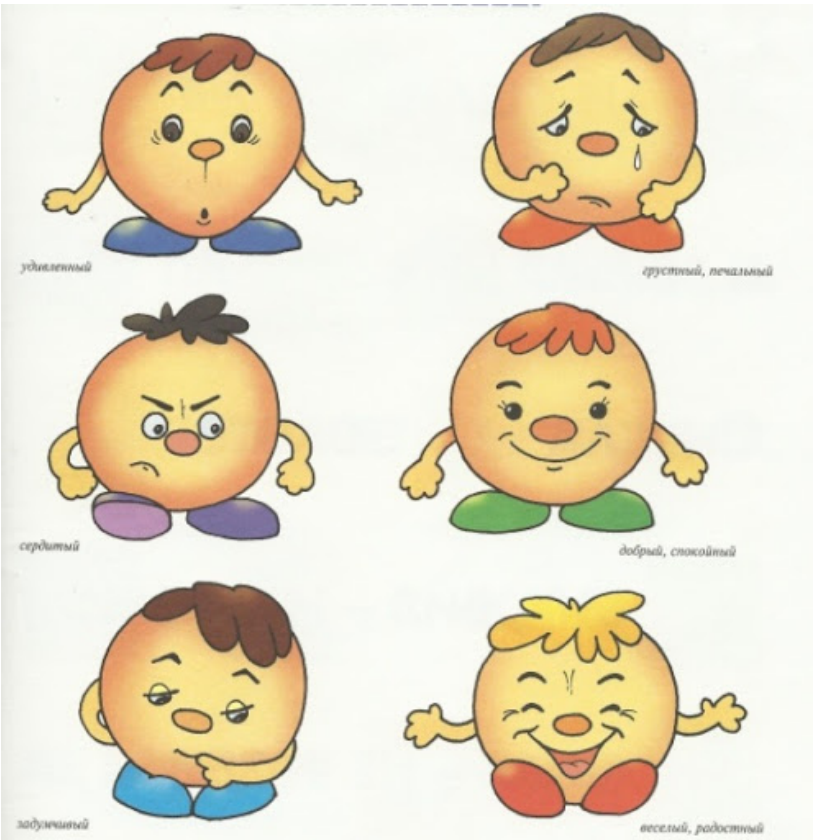
Давайте узнаем, что действительно должен уметь обычный трёхлетний малыш. Ребенок в этом возрасте активен, весел и любознателен. Каждый день ребенок делает открытия, старается, растет и развивается, ведь мозг в этом возрасте пластичен и способен поглощать всю доступную информацию.
Трёхлетка делает колоссальный скачок в развитии. И вот несколько основных навыков, которые обязательно должны сформироваться у малыша до этого возраста.
**Навык 1: самостоятельность**
До 3 лет важно позволить ребенку делать многое самостоятельно
Чем больше «я сам» будет в жизни ребенка, тем увереннее в себе он будет.
До 3 лет ребенок должен научиться самостоятельно или с небольшой помощью взрослого одеваться, умываться, чистить зубы, убирать за собой игрушки, есть.
Предоставляйте малышу максимум свободы и взращивайте самостоятельность.
Радуйтесь, когда малыш сам убирает игрушку, сам натягивает колготки. Навыки самостоятельности сильно пригодятся ребенку в детском саду. Чем более самостоятельным он будет, тем легче пройдет его адаптация к новому месту и коллективу.
**Навык 2: общение**
Дети начинают разговаривать в разное время. Кто-то в полтора года, кто-то ближе к трем. Заговорить ребенку помогут его родители.
Всегда общайтесь с малышом с помощью простых предложений. Чем короче они будут, тем лучше. Не тараторьте, не частите, дайте ребенку время для ответа.
Даже если ребенок не разговаривает, диалог у вас с ним должен быть обязательно.
**Навык 3: умение занять себя игрой**
До трех лет маме надо познакомить ребенка с воображаемым миром, где действия происходят понарошку. Пусть в вашей игре одна и та же палочка будет и удочкой, и пистолетом, и подзорной трубой. Научите малыша играть!
Покажите, что вот мишка и собачка, которые пришли к доктору, потому что у них болит живот, а вот доктор, который дает им лекарство.
Маленькие дети, которые умеют так играть, могут занять себя сами на 15 минут.
В будущем, например, в детском саду, им будет намного интереснее, чем детям, которые

просто катают машинки.
В свободной игре формируется воображение, восприятие, мышление. Все, что делает человека успешным, умным и талантливым.
К сожалению, сейчас многие детей не умеют играть — они пинают мяч, катают машинки, пристают к родителям («Мама, мне скучно, дай телефон»). Научите ребенка играть!
**Навык 4: мышление**
Некоторые родители дают детям планшеты с играми, аргументируя тем, что ребенок таким образом развивается: «Никаких стрелялок, только развивашки!».
Да, это удобно — в доме тишина, мама отдыхает или занята делами. Но ребенок в это время не развивается.
До трех лет ребенка необходимо научить собирать простые пазлы из четырех и восьми частей. Те пазлы, которые ребенок собирает в телефоне, — не подходят, они мышление не развивают. Только настоящие, картонные картинки помогут ребенку в развитии его мыслительных процессов. Малышам в этом возрасте очень полезны сказки, учите с детьми стишки, они развивают слуховое восприятие и память, полезны развивающие игры, совместное времяпровождение ребенка с родителем благоприятно сказывается на эмоциональном и психическом развитии ребенка

---

- **Как и зачем справляться с повышенной эмоциональностью**

Жизнь человека наполнена разнообразными событиями и ситуациями. Всё происходящее вызывает в нас какой-либо отклик – это и есть эмоции. Конечно, не всегда эмоции бывают только позитивные, они могут быть и негативные.
Чрезмерная эмоциональность человека может принести вред не только нервной системе, но и всему организму в целом. Неприятные ощущения имеют свойство накапливаться в организме быстрее, нежели приятные, они негативно влияют на жизнь человека и на окружающих, близких людей. Импульсивность мешает в делах, где нужна рассудительность и рационализм.
Как ни странно, чаще всего проблемой излишней эмоциональности становится обычная неуверенность в себе.
**Рекомендации:**
- Подумайте о своих плюсах и минусах. С плюсами все понятно, вспоминайте о них почаще. А над минусами нужно немного потрудиться: постарайтесь из недостатков вырастить достоинства.
- Хвалите себя ежедневно за все те мелочи, что совершаете. И вы увидите, насколько быстро начнет повышаться ваша самооценка.
- Развивайте чувство собственного достоинства и юмора – смейтесь над собой и своими недостатками.


удивленный
грустный, печальный
сердитый
добрый, спокойный
задумчивый
веселый, радостный