



Осторожно, манипуляции!

Склонны к манипулированию все.
Одни делают это изредка.
Для других, попытки управлять
окружающими
в своих интересах – любимое дело.



ХОРОШАЯ НОВОСТЬ:

- если ты бодр и весел,
- если у тебя есть настоящие друзья,
- если ты умеешь распознавать манипуляции,

**то ИСПОЛЬЗОВАТЬ
твои время, знания, интересы
проще говоря, манипулировать тобой,
БУДЕТ НЕПРОСТО!**



Страна Мам

**Лучше всегда быть хозяином своего поведения и
действовать в согласии с собственными стремлениями**



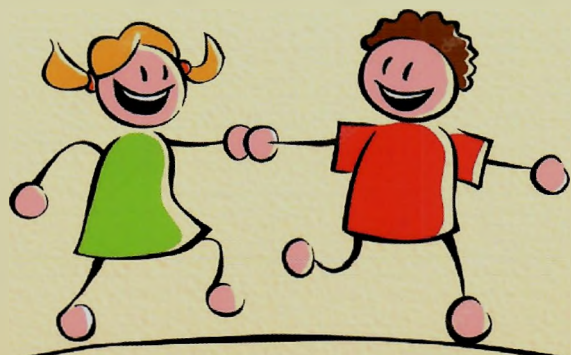
Как найти настоящих друзей, которые не станут манипулировать тобой?

- Будь собой, будь естественным. Надуманный образ выглядит глупо. Расслабься и подумай о своих плюсах, о том, что ты в себе ценишь.
- Сделай первый шаг, прояви инициативу, чтобы познакомиться. Можно предложить свою помощь новому знакомому или, наоборот, спросить у него совета.
- Внимательно слушай своего собеседника: всем нравится, когда их слушают.
- Говори что думаешь, но оставайся вежливым.
- Улыбка тебе в помощь.
- Занимайся любимым делом. Если тебе интересно - другим с тобой тоже будет интересно.
- Не распускай слухи. Другие могут подумать, что тебе нельзя доверять.



Помни:

- Не спеши откровенничать с новыми знакомыми, чтобы не оказаться в неловком положении.
- Настоящий друг может быть только в реальной жизни.
- Дружба – она всегда искренняя и честная.
 - Размышления о том, как заставить друга сделать то, что нужно лично тебе, разрушают дружбу.



**В друзьях важно качество,
а не количество.**



Осторожно, манипуляции!

Как понять, что тобой манипулируют, и что с ЭТИМ делать?

Манипуляция – это использование других людей как средство для достижения ЛИЧНЫХ целей. Может казаться, что манипуляторы действуют «из дружеских побуждений».



Манипуляторы часто используют фразы:

«Что тебе трудно, что ли?!»

«Ты мне друг?», «Ты с нами или против нас?»

«Ты меня любишь?», «Ну что ты ломаешься?»

«Ты же свой парень, ты же не нас не подведёшь?!»

«Ты такая чуткая, но этого никто не понимает.

Я знаю, что нужно сделать...», «Тебе плохо? Я помогу, но ты...»,

«Выручай, иначе я попал!», «Хочешь легко заработать?»

Прежде чем соглашаться на какие-то действия, ответьте себе на главный вопрос:

«Это действительно моё желание, или навязанное кем-то извне?»

Шаги противостояния манипуляции:



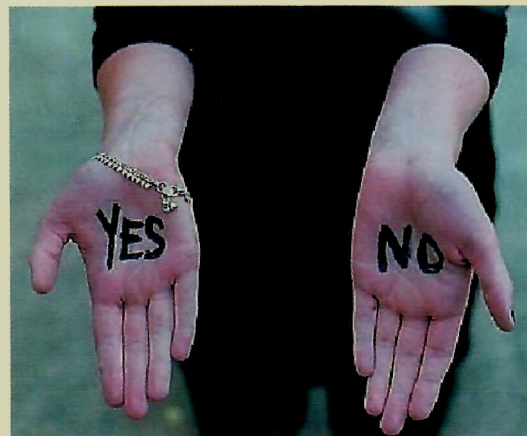
- настроиться на логику, а не на чувства;
- понять какую именно эмоциональную реакцию ожидает манипулятор;
- сознательно изменить эту реакцию, поступив непривычно и непредсказуемо;
- ответы должны быть короткими и точными.



Манипуляции в общении: учись распознавать

Манипулятор может жалостливо просить, «брать на слабо», взывать к совести, исподтишка внедряться на твою страничку в соц. сети и «благожелательно «советовать».

Его слова часто звучат так:



*«Ты будешь предателем!»,
«Ты что - боишься?!», «Тебе трудно/жалко, что ли?»,
«Если ты настоящий друг, то,...», «Что ты ломаешься?», «Видишь, всё общество тебя уговаривает», «Мы без тебя не можем, не хотим, не отрывайся!», «Мир – помойка! Никто из них не стоит твоего внимания, только я тебя понимаю...»*

ЭТО МАНИПУЛИРОВАНИЕ,
чтобы воспользоваться твоим временем,
деньгами, чувствами, правильным решением,
чтобы почувствовать свою власть над тобой

**Каждый с рождения может противостоять манипуляциям,
используя два коротких слова: «ДА» и «НЕТ»**

Иногда мы говорим «ДА», боясь обидеть,
или разрушить отношения

Каждый имеет три права:

1. Право делать то, что для него лучше (сейчас и завтра).
2. Право самому выбирать.
3. Право сделать так, как решил.



*Научись понимать себя и
управлять собой сам,
и тогда это не будут делать другие*



Манипуляции. Техники самообороны:

- **Прямой отказ.**

Чёткое и спокойное «НЕТ» на все уговоры и угрозы манипулятора. Не нужно оправдываться или объяснять что-то.

Трёх «нет», как правило, бывает достаточно.

- **Автоответчик.** Ровным, спокойным голосом на все обращения манипулятора повторять одну и ту же фразу.



- **Игнорирование.** Резко прерывать разговор и уйти от общения. Лучше при этом уйти ещё и по-настоящему.

- **Вторая линия.** Завести разговор о чем-то другом и на все вопросы и уговоры манипулятора отвечать что-то своё, абсолютно постороннее.

- **Уточнение.** Просить рассказать подробнее, еще раз объяснить, привести примеры, и каждый раз отвечать: «Все равно не пойму, что ты от меня хочешь?!».

- **Соглашательство.** Соглашаться с манипулятором его же словами и фразами, но монотонным голосом и со скучающим видом. «Да, ты из-за меня получишь двойку по химии», «Да, я – такой, как ты говоришь – вредный, противный, отстойный...».

- **Прямой метод.** Можно прямо сказать человеку о том, что его попытки манипулирования разоблачили. «Я тебе не верю! Ты обманываешь», «Ты меня обвиняешь и хочешь, чтобы мне стало стыдно, но моей вины здесь нет».



Важно не перейти на грубость!

Развивай иммунитет к чуждому влиянию



Манипуляции в рекламе: учись распознавать



- **Много-много информации**

Сменяющиеся друг друга сюжеты вводят человека в гипнотическое состояние:

внимание рассеивается. Резко

повышается внушаемость.

Тебе это надо?

- **Подмена истинных ценностей**

Зачастую в рекламе навязывают чуждые человеку принципы и нормы, стиль жизни, например: «Ты крут, если ешь Это, пьёшь То, имеешь фигуру по стандартам (чьим?), владеешь именно Этим гаджетом» и т.д.

- **Полуправда**

Объективно освещаются незначительные детали и замалчиваются важные факты, предлагается общая фальшивая интерпретация событий. К примеру, в Instagram можно выложить свои фотки, но жёстко отредактированные и на фоне чужой шикарной машины. Ты в это веришь?

Смотря рекламу, задавай себе вопросы:

1. Зачем мне это надо (пойти, купить, помочь)?
2. Что мне хотят внушить / «втюхать»?
3. Это точно мои цели или навязанные кем-то?



*Лучший способ защиты от манипуляций –
понимать, чего хочешь ты сам.*



Когда человек в стрессе, им легче манипулировать

Как справиться со стрессом:

- **Не копи дурные эмоции.**

Не раскручивай свою злобу – так ты рискуешь разругаться со всеми. Лучше попинай мяч, пробеги 3-4 круга на стадионе, помой посуду или кошку, перебери вещи в своём шкафу...

- **Учись замечать приятное вокруг себя и пропускать негатив.** В жизни всегда будет и то, и другое в равных количествах, но ты сам выбираешь, о чём думать.

- **В жизни есть моменты, которые ты никак не сможешь изменить, перестань о них беспокоиться** (например, о том, что уже произошло)

- **Не наказывай себя за уже совершённые ошибки.** Ошибки помогают запомнить, что ТАК делать не стоит. Совершил – теперь не страдай, а подумай, как исправить.

- **«Утро вечера мудренее!».** Если ты должен принять решение, но эта мысль приводит тебя в ужас, вспомни эту старинную русскую поговорку. Ляг спать или отвлекись на что-то. Отдохни и увидишь новые варианты решения.



- **Обращайся за помощью.** Это признак твоей силы, а не слабости – признать, что сейчас сам справиться не можешь.

- **Займись спортом или любимым делом.**

- **Учись говорить «НЕТ»,**
когда кто-то принуждает к действиям.





Дорогой друг!

Если ты:

- попал в трудную жизненную ситуацию,
- не можешь ни с кем поделиться своими чувствами и переживаниями,
- выбрать верное решение,
- тебе кажется, что весь мир против тебя...

**...психологи-консультанты Центра «ДИАЛОГ»
готовы оказать тебе
квалифицированную психологическую помощь.
Если тебе уже есть 14 лет, ты можешь записаться
на консультацию к психологу самостоятельно:**

251-29-04 предварительная запись

**Наш адрес: 620142, г. Екатеринбург,
ул. 8 Марта, 55а**

Мы работаем:

**с понедельника по четверг с 9.00 до 17.00
в пятницу с 9.00 до 16.00**

сайт МБУ ЕЦПППН «Диалог»

www.dialog-eduekb.ru

**Надеемся, тебе будет интересна страничка
«САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ»**

e-mail:dialog-eduekb@yandex.ru