

Как распознать манипулятора?

1. Проанализируй свое состояние.

Если от общения с человеком ты одновременно испытываешь **и позитивные, и негативные эмоции**, то это сигнал, что, скорее всего, тобой манипулируют.

Например, приятель говорит с неоднозначной интонацией: *«Ты у нас – герой, вот и сделай это!»* Тебе непонятно, он тебя сейчас похвалил или оскорбил? Непонятно также, кем ты будешь, если этого не сделаешь?

Обрати внимание: если появляется **внутреннее сопротивление**, когда тебя к чему-то склоняют или уговаривают что-то сделать, то это верный признак манипуляции.

2. ОН играет на «слабых струнах» твоей души

Манипуляцию можно сравнить с игрой на музыкальном инструменте – балалайке. Манипулятор как музыкант перебирает три струны души человека (его слабые стороны):

- **самолюбие или амбиции,**
- **чувства вины, стыда, жалости, страха,**
- **любопытство.**

Каждый человек обладает чувством собственного достоинства, каждому важно гордиться собой. Чрезмерные амбиции становятся хорошей приманкой для манипулятора. Вспомни басню И. А. Крылова «Ворона и лисица». Как льстила лисица вороне ради сыра. А результат? «Воронья с похвал

вскружилась голова. От радости в зобу дыханье спёрло...». Ворона поддалась на манипуляцию, она приняла лесть за истинную похвалу и поплатилась за это.

Что делать? Как остановить манипуляцию?

Следует обращать внимание на неожиданную похвалу, комплименты, особенно исходящие от людей неблизких, малознакомых, замечать подхалимское поведение.

Если есть ощущение, что общение фальшиво и неискренне, то скорее всего, люди чего-то хотят от тебя.

Также манипуляторы могут намеренно вызывать у нас жалость или вину, ведь они знают: чтобы не испытывать эти неприятные чувства, человек способен на многое.

Когда мы слышим «Как ты мог?», «Я от тебя такого не ожидал!», «Да ты, наверно, просто испугался, тебе просто слабо», то бросаемся исправлять ситуацию.

Что делать? Отследить эти чувства в себе и не спешить виниться или срочно исполнять чужую волю.

Во-первых, потому, что человек сам ответственен за себя и свою жизнь, ты не можешь быть полностью виноват в том, что с ним произошло.

Во-вторых, жалость — не самое товарищеское чувство. Поддержать

и чем-то помочь, конечно, нужно, НО! Сделать все ЗА человека – не помощь и не поддержка!

Ради секрета или эксклюзивной информации мы также готовы на многое. Информация, конечно, дороже денег! Но не спеши ради нее делать то, что от тебя хотят. Подумай, не манипулируют ли тобой и не хотят ли использовать для реализации своих потребностей.

Что делать? Знай, если человеку важно поделиться с тобой каким-то секретом, он все равно это сделает. И не показывай, что тебя съедает любопытство.

Все манипуляции во многом построены на том, что мы не можем сказать «нет» из-за страха осуждения, отвержения или осмеяния.

Поэтому, всегда полезно задать манипулятору вопросы, чтобы остановить его:

— *Зачем мне это делать?*

— *Почему ты просишь меня, а не сделаешь сам?*

— *В чем твой интерес и выгода, почему ты так настаиваешь, чтобы я это сделал?*

— *Зачем ты, зная, что я не хочу это делать, настаиваешь?*

— *Что ты на самом деле хочешь?*

И наконец, старайся не манипулировать сам, потому что любая манипуляция чаще всего вызывает ОТВЕТНУЮ МАНИПУЛЯЦИЮ.

Манипуляция - замаскированное навязывание своей воли - используется повсюду: в рекламе, в общении, в сфере услуг и торговле...

Самое неприятное, когда человек хочет достичь своих корыстных целей за твой счет, прикрываясь добрыми намерениями. Такую манипуляцию трудно распознать, и часто мы поступаем совсем не так, как хотелось, потому что манипулятор давит, лишая нас возможности защитить свои границы и потребности.

КАК РАСПОЗНАТЬ ИСКУСНОГО МАНИПУЛЯТОРА И ЗАЩИТИТЬ СВОИ ГРАНИЦЫ?

ОБ ЭТОМ ТЫ УЗНАЕШЬ В ЭТОЙ ПАМЯТКЕ.

ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ:

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

для детей, подростков и их родителей

8-800-2000-122

АНОНИМНО. КОНФИДЕНЦИАЛЬНО.
ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ С ЛЮБОГО
ТЕЛЕФОНА.

Уполномоченный по правам ребенка в Брянской области.

8-4832-67-50-75

Педагог – психолог

ГБУ Брянской области

КЦСОН Дубровского района
Мартынова Ольга Владимировна

8-48332-9-11-99

Государственное бюджетное учреждение
Брянской области комплексный
центр социального обслуживания
населения Дубровского района

КАК РАСПОЗНАТЬ МАНИПУЛЯЦИЮ И ЗАЩИТИТЬ СВОИ ГРАНИЦЫ?



ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

рп Дубровка-2022