

ПРАВИЛА ПРОТИВОСТОЯНИЯ МАНИПУЛЯЦИЯМ И ДАВЛЕНИЮ СО СТОРОНЫ

ЧТОБЫ ПОНЯТЬ, ЧТО ВАМИ МАНИПУЛИРУЮТ, СТОИТ ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ СВОИ ЧУВСТВА ПРИ РАЗГОВОРЕ С СОБЕСЕДНИКОМ. ЕСЛИ ВАМ СТРАШНО, ВОЗНИКАЕТ ЧУВСТВО ВИНЫ ИЛИ НЕВЕРОЯТНАЯ ЭЙФОРΙΑ, ТО, СКОРЕЕ ВСЕГО, ВАМИ МАНИПУЛИРУЮТ.

1

ОБОЗНАЧЬТЕ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

ОТВЕЧЬТЕ МАНИПУЛЯТОРУ: «Я НЕ СОГЛАСЕН С ТОБОЙ», «Я НЕ СТАНУ ЭТОГО ДЕЛАТЬ», «Я ТАК НЕ ДУМАЮ». НЕ ОПРАВДЫВАЙТЕСЬ.

2

ПЕРЕФОРМУЛИРУЙТЕ СЛОВА МАНИПУЛЯТОРА

МАНИПУЛЯТОР МОЖЕТ СКАЗАТЬ: «ВЕДЬ ТЫ ПРОФЕССИОНАЛ В ЭТОМ ДЕЛЕ, СДЕЛАЙ МНЕ ЭТО ЗАДАНИЕ». ВЫ МОЖЕТЕ ПЕРЕФРАЗИРОВАТЬ И ОТВЕТИТЬ: «ТО ЕСТЬ ТЫ ХОЧЕШЬ, ЧТОБЫ Я ОТКАЗАЛСЯ ОТ СВОИХ ПЛАНОВ, СДЕЛАЛ ЗАДАНИЕ ЗА ТЕБЯ, ПОКА ТЫ БУДЕШЬ ОТДЫХАТЬ? ТЕБЕ НЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО ЭТО ЭГОИСТИЧНО?». ЭТО ДАСТ ПОНЯТЬ СОБЕСЕДНИКУ В КАКОМ СМЫСЛЕ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ ЕГО СЛОВА.

3

НЕ РЕАГИРУЙТЕ

ЕСТЬ СИТУАЦИИ, ГДЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА И ПОЯСНЕНИЕ СВОЕЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НЕ ПОМОГУТ ИЗБЕЖАТЬ МАНИПУЛЯЦИИ. НАПРИМЕР, ЕСЛИ ВАС ОСКОРБЛЯЮТ, УНИЖАЮТ, СМЕЮТСЯ НАД ВАМИ, КАК В ЖИЗНИ, ТАК И В ИНТЕРНЕТЕ. В ТАКОМ СЛУЧАЕ – ИГНОРИРУЙТЕ, ЗАНОСИТЕ В ЧЕРНЫЙ СПИСОК, БЛОКИРУЙТЕ.

4

ПРОЯСНИТЕ СИТУАЦИЮ

ЕСЛИ МАНИПУЛЯТОР ПОСЛЕ СКАЗАННЫХ СЛОВ ОБРЫВАЕТ СВЯЗЬ, ДУМАЯ, ЧТО ВЫ СОГЛАСИТЕСЬ С ЕГО СЛОВАМИ, ТО НЕ СПЕШИТЕ ИДТИ НА УСТУПКИ. ПОГОВОРИТЕ С НИМ, ПОСТАРАЙТЕСЬ ОБЪЯСНИТЬ О ТОМ, ЧТО ВЫ НЕ НАМЕРЕНЫ ПОДДАВАТЬСЯ ЕМУ.

5

ОТЗЕРКАЛЬТЕ

ПОМОГИТЕ СОБЕСЕДНИКУ ОКАЗАТЬСЯ НА ВАШЕМ МЕСТЕ: «ВАМ БЫЛО БЫ ПРИЯТНО, ЕСЛИ БЫ КТО-ТО НАВЯЗЫВАЛ СВОЕ МНЕНИЕ?».

6

СКОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА ГЛАВНОМ

ЕСЛИ МАНИПУЛЯТОР НАЧИНАЕТ ОЦЕНИВАТЬ ВАС КАК ЛИЧНОСТЬ, КРИТИКОВАТЬ В ЦЕЛОМ, ТО ПОМОГИТЕ ЕМУ ВЕРНУТЬСЯ К ГЛАВНОМУ. СКАЖИТЕ, ЧТО РЕЧЬ ИДЁТ О ПРОБЛЕМЕ И ДЛЯ ЕЁ РЕШЕНИЯ СТОИТ ИСКАТЬ ПУТИ ЕЁ РЕШЕНИЯ, А НЕ ПЕРЕХОДИТЬ НА ЛИЧНОСТИ.

7

ВОЗЬМИТЕ ТАЙМ-АУТ

ЕСЛИ ОППОНЕНТ ОБИДЕЛСЯ ИЛИ ПОДДАЛСЯ ДРУГИМ ЭМОЦИЯМ, ТО НЕ СПЕШИТЕ ИЗВИНЯТЬСЯ, ОТВЕЧАТЬ ТАК ЖЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО – ДАЙТЕ ЕМУ ВРЕМЯ ПОДУМАТЬ И ПРИЙТИ В СЕБЯ.

ВАШИ ПРАВА КАК ЛИЧНОСТИ

- ИМЕТЬ СВОИ ПРИОРИТЕТЫ
- НЕ БОЯТЬСЯ ГОВОРИТЬ «НЕТ» В НЕОБХОДИМЫХ СЛУЧАЯХ
- ОЖИДАТЬ УВАЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К СЕБЕ
- НЕ ЖИТЬ ОБЩЕСТВЕННЫМИ СТЕРЕОТИПАМИ
- ИМЕТЬ СВОБОДУ ВЫБОРА
- ИМЕТЬ СОБСТВЕННОЕ МНЕНИЕ И ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЕГО
- ВЫБИРАТЬ С КЕМ ОБЩАТЬСЯ
- ИЗБЕГАТЬ МАНИПУЛЯТОРОВ
- НЕ СЛУШАТЬ СОВЕТЫ НАВЯЗЧИВЫХ ЛЮДЕЙ
- АДЕКВАТНО ОТВЕЧАТЬ НА КРИТИКУ И ХАМСТВО
- УСТАНАВЛИВАТЬ В СВОЕЙ ЖИЗНИ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ
И ТРЕБОВАТЬ ИХ СОБЛЮДЕНИЯ

