



МАНИПУЛЯЦИИ



• ЧТО ТАКОЕ МАНИПУЛЯЦИЯ?

- 
- **Манипуляция – это воздействие на человека, его чувства, эмоции, убеждения и поведение для того, чтобы добиться от человека того, что хочется, при этом так, чтобы человек сделал это добровольно.**

ВИДЫ МАНИПУЛЯЦИИ

1. **Любовь**
2. **Страх**
3. **Неуверенность в себе**
4. **Чувство вины**
5. **Гордость**
6. **Жалость**
7. **Долг**
8. **«Почему?»**

КАК ПРОТИВОДЕЙСТВОВАТЬ МАНИПУЛЯЦИЯМ

1. **Логика**
2. **Неловкость**
3. **Оценка**
4. **Выбор**
5. **Анализ**

КАК ПРОТИВОДЕЙСТВОВАТЬ МАНИПУЛЯЦИЯМ

Значимые люди

1. Идентификация того, что против вас используется манипуляция
2. Определение типа манипуляции
3. Определение главной цели манипулятора
4. Противодействие манипуляции и выход из нее
5. Позитивное закрепление того, что главная цель может быть достигнута и без применения манипуляции

Не значимые люди

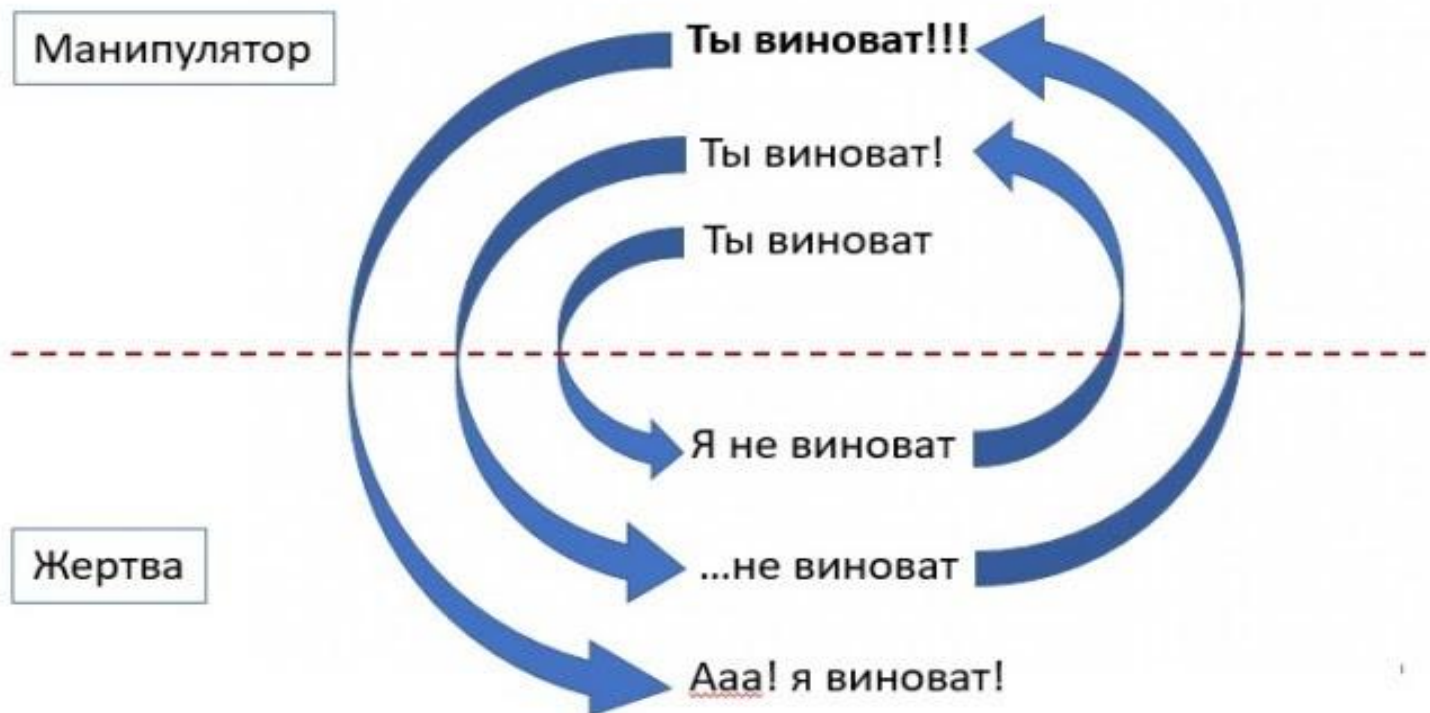
1. Идентификация того, что против вас используется манипуляция
2. Определение типа манипуляции
3. Противодействие манипуляции и выход из нее

СХЕМА МАНИПУЛЯЦИИ

- 1. Формирование негативного чувства**
- 2. Чувство тревожности**
- 3. Альтернатива**
- 4. Принятие манипуляции**

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ МАНИПУЛЯЦИИ И ВЫХОД ИЗ НЕЕ

Круг манипуляции



ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ МАНИПУЛЯЦИИ И ВЫХОД ИЗ НЕЕ

- **Страх – Юмор**
- **Чувство вины: вы сделали – «Это было моё решение»**
- **от вас не зависело - «Я имею право»**
- **Неуверенность в себе - «А мне нравится!»**
- **Долг - «Я могу это сделать, если я захочу»**
- **«Почему ты..?» - «Потому что я так хочу!»**



- **ЧТО ОБЩЕГО ВО ВСЕХ ВАРИАНТАХ ВЫХОДОВ ИЗ МАНИПУЛЯЦИЙ?**



- **КАК ЧАСТО ВЫ ПРИМЕНЯЕТЕ МАНИПУЛЯЦИИ В ОТНОШЕНИИ ОКРУЖАЮЩИХ ВАС ЛЮДЕЙ?**

КАК НЕ СТАТЬ ОБЪЕКТОМ МАНИПУЛЯЦИИ

- **Откажись от неподъемных обещаний**
- **Не воспринимай критику слишком остро**
- **Не навязывай свою помощь**
- **Перестань сравнивать себя с другими**
- **Старайся перепроверять информацию**
- **Помни, что ты никому ничего не должен**
- **Не забывай спрашивать разрешения**
- **Воздержись от критики и не осуждай других**