

# Борьба за власть

Наши **эмоции** - гнев, раздражение

Наши **желания** - причинить вред, побить

Возможная **причина** - тотальный контроль, нарушение личных границ

Наши возможные **действия** - поделиться властью, дать ограниченную контролируемую власть

# Что такое власть?

Способность и возможность осуществлять свою волю, оказывать влияние на поведение и деятельность людей

## Трактовки власти

Как влияние:  
способность  
воздействовать  
на поведение  
людей

Как авторитет:  
отношение,  
выражающее  
добровольное  
согласие  
подчиняться  
приказам  
властвующего

Как принуждение:  
влияние,  
характеризую-  
щееся  
высоким  
уровнем  
давления

Как могущество:  
способность  
использовать  
все виды  
влияния для  
воздействия  
на поведение  
других

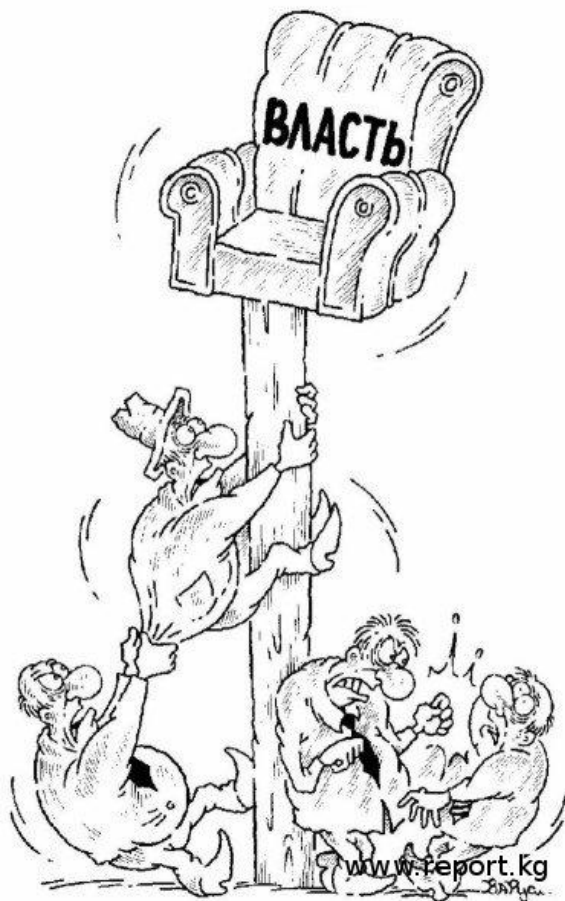
Хочу рыбку!

Хочу мышку!

Хочу молочка!



Хочу управлять миром...



# Требование внимания

Наши **эмоции** - раздражение

Наши **желания** - убежать, выйти из ситуации, убрать предмет раздражения

Возможная **причина** - отсутствие внимания родителей

Наши возможные **действия** - дать внимание

**ОН НЕ ОБРАЩАЕТ НА МЕНЯ  
ВНИМАНИЕ**





# Выученная беспомощность

Наши **эмоции** - чувство вины, жалость

Наши **желания** - сделать все самому

Возможная **причина** - недоверие родителей, нехватка времени у родителей, стресс, гиперопека

Наши возможные **действия** - сделать самому часть работы, постепенно уменьшая ее объем







**- ВЫЙДЕШЬ ЗА  
МЕНЯ ЗАМУЖ?  
- ЧТО ЕЩЕ ЗА  
ТЕБЯ СДЕЛАТЬ?**

[VK.COM/IN.HUMOUR](https://vk.com/in.humour)

# Отложенная месть

Наши **эмоции** – боль, обида

Наши **желания** - желание оправдаться, загладить вину

Возможная **причина** - обман, неоправданные ожидания

Наши возможные **действия** - проговорить свои чувства, выявить причину мести



# Как выйти из манипуляции

АЛГОРИТМ выхода из манипуляции

## Осознать свои эмоции

"странность" эмоций, повторяемость, резкий всплеск

## Прояснить цели манипулятора

Сообщение о своих эмоциях:

«Ты знаешь, я неприятно (странно) себя чувствую. Чего ты хочешь?»

Манипулятор сообщает о своей цели

Манипулятор не сообщает о своей цели

Решить, готовы ли Вы выполнить его просьбу, и на каких условиях

Повторное сообщить о своих эмоциях:  
"Когда я не понимаю, чего от меня хотят, я действительно очень неприятно себя чувствую. Чего ты хочешь?"

ДА

НЕТ

Высказать пожелание:  
"Мне бы хотелось, чтобы ты прямо сообщил, что тебе от меня нужно"

Переговоры об условиях

Вежливый отказ

Назначить санкций:  
«Если ты не объяснишь мне, что тебе от меня нужно, я буду вынужден(а) прекратить этот разговор»

Реализовать санкции

НЕ УСЛОЖНЯЙТЕ;  
ВСЁ ПРОЩЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ

