



## Как понять, что тобой манипулируют? (памятка для подростков)

Манипуляция – это преднамеренное и скрытое воздействие на другого человека с целью заставить его выполнить определенные действия, принять определенное решение, чувствовать себя определенным образом.

Манипуляция – это воздействие, совершаемое с выгодой для манипулятора. Манипуляторы могут ловко внушить чувство вины, шантажировать, угрожать, льстить. Человек выполняет их пожелания или приказы в ущерб себе, будто лишившись воли. Манипуляторы грубо нарушают границы человека, не уважают и не признают его прав. Но только сам человек, и никто другой, ответственен за свою жизнь.

Для того, чтобы не поддаваться такому воздействию, помните о своих неотъемлемых правах:

- Вы имеете право на уважение со стороны других людей;
- Вы имеете право устанавливать свои приоритеты;
- Вы имеете право говорить «нет», не чувствуя себя виноватым;
- Вы имеете право защищать себя от физических, моральных и эмоциональных угроз;
- Вы имеете право строить свою жизнь в соответствии со своим пониманием счастья.

Это — границы вашего личного пространства.

Итак, если вас склоняют к принятию быстрого решения, в первую очередь оцените ситуацию. Постарайтесь получить объективную информацию из разных источников о том, на что вас уговаривают.

Далее подумайте о последствиях. Ответьте для себя на следующие вопросы:

- Как вы будете чувствовать себя завтра?
- Не пожалеете ли о принятом решении?
- Не повредит ли это вашему здоровью и вашим близким?
- Не возникнут ли проблемы у вас и у ваших родных?
- Какой выход из ситуации наиболее удачный и безопасный?

Если вы решили, что предложение вам не подходит, и вы не собираетесь его принять, а вас заставляют и уговаривают, то используйте навыки отказа.

Возможные приемы отказа:

1. Отвечать «нет» столько раз, сколько нужно, несмотря ни на что, это будет свидетельствовать о твердости характера.
2. Сменить тему, то есть заговорить о чем-то другом.

3. Сказать, что именно сейчас этого не хочешь, объяснить, почему отказываешься.

4. Сказать: «Нет, спасибо!» и уйти.

5. Найти в компании человека, который поддерживает твою позицию.

**Вы должны помнить, что сами несете ответственность за свою жизнь и здоровье!**

Как защититься от манипуляций?

Защита от манипуляций заключается не только в умении вовремя их распознавать, но и в активных действиях для предотвращения нежелательного влияния.

Чтобы защититься от манипуляций:

- поставьте свои интересы, потребности, желания и ценности на первое место, не бойтесь отстаивать свой выбор;
- определите и установите четкие личные границы в отношениях с окружающими и не допускайте их нарушения;
- укрепляйте свою самооценку и развивайте уверенность в себе;
- развивайте критическое мышление и не принимайте решений на основе эмоций или давления окружающих;
- учитесь говорить нет, не бойтесь отказывать в просьбах, которые не соответствуют вашим интересам или нарушают ваши границы;
- научитесь распознавать манипуляторов, обращайте внимание на их поведение, речь и мотивы, чтобы оградить себя от умышленного влияния;
- избегайте конфликтов, которые зачастую создают манипуляторы для достижения своих целей.

Защита от манипуляций требует осознанности умения действовать в своих интересах, понимания личных целей и самооценности.

**Помните, что только вы имеете власть над своими мыслями, чувствами и поведением, и не давайте другим управлять вами.**

Педагог-психолог

С.В.Канапацкая