

«Не будь марионеткой в
чужих руках!»»

Тренинг по противостоянию манипуляциям в общении

Противостояние манипуляциям в общении

- Манипуляция - это скрытое психологическое воздействие на партнера по общению с целью добиться от него необходимого манипулятору поведения
- Когда вы делаете для других то, чего делать совсем не хотите, - вами манипулируют! Если соглашаетесь с чужой точкой зрения, испытывая при этом дискомфорт, чувствуя, что тем самым противоречите собственному желанию, - вами манипулируют!

Как манипуляторы управляют своими жертвами?

- Положительное подкрепление (нечто, желаемое объектом: пища, ласка, похвала)
- Отрицательное подкрепление (то, чего субъект хотел бы избежать)
- Неустойчивое или частичное подкрепление (еженедельная оплата)
- Наказание (соседка скандалит, а вы в ответ царапаете ее дверь)
- Травмирующий одноразовый опыт (словесное оскорбление, пугающее поведение ит.д.)

Люди, подверженные манипуляциям:

- Испытывающие страсть к удовольствиям
- Склонные к получению одобрения и признания окружающих
- Люди, испытывающие эмотофобию (страх перед отрицательными эмоциями)
- Недостаточно самостоятельные люди, неспособные сказать «нет»
- Люди с расплывчатыми личными границами (неясное самосознание)
- Неуверенные в своих силах

Упражнение «Карусель»

- Две подруги (посидеть с ребенком все выходные)
- Преподаватель и студент (получение зачета за несделанную работу)
- Начальник и подчиненный (отпуск в неурочное время)
- Мать и дочь (получение денег на развлечение)
- Муж и жена (отказ от домашней работы)
- Соседки по даче (передвинуть забор)

Универсальная схема защиты от манипуляций

- Не давайте информации о себе!
- Осознайте, что вами управляют!

Пассивная защита (останови манипулятора)

- **Никак не реагируйте на слова манипулятора, молчите, делая вид, что не расслышали, не обратили внимания, не поняли.**
- **Делайте вид, что «туповаты», не поняли, о чем речь.**
- **Заговаривайте совсем о другом (сменить тему разговора).**
- **«Соглашайтесь» с предложением манипулятора, но обуславливая согласие тем, что не зависит от вас; это позволит в дальнейшем при желании «отыграть назад».**
- **Повторяйте просьбу манипулятора, но с вопросительной интонацией, требуя тем самым продолжить его речь.**
- **Ставьте «заезженную пластинку» (вам надо только вновь и вновь повторять, чего вы хотите, или что для вас важно, или что вам хочется узнать и т.д.).**
- **Возьмите отсрочку перед принятием решения.**

Активная защита (разоблачить манипулятора и нанести ему ответный удар) «Расставьте точки над i»

Суть этого метода состоит в том, что нужно прямо, не стесняясь, сказать о том, что вас беспокоит.

Или потребовать разъяснения:

«Куда вы клоните?»,

«Скажите прямо»,

«Что вы хотите?»

Одна из главных задач данного вида защиты — сделать тайное (намерения манипулятора) явным.

Встречный удар - контрманипуляция

- Наиболее сильная из защит — представляет собой ответную манипуляцию, в которой используются обстоятельства, созданные первоначальным манипулятивным воздействием нападающего субъекта.

Ситуации для игры

- 1. «Хочу с вами посоветоваться» (ситуация в коллективе)
- 2. «Если б не было тебя» (ситуация в семье)