

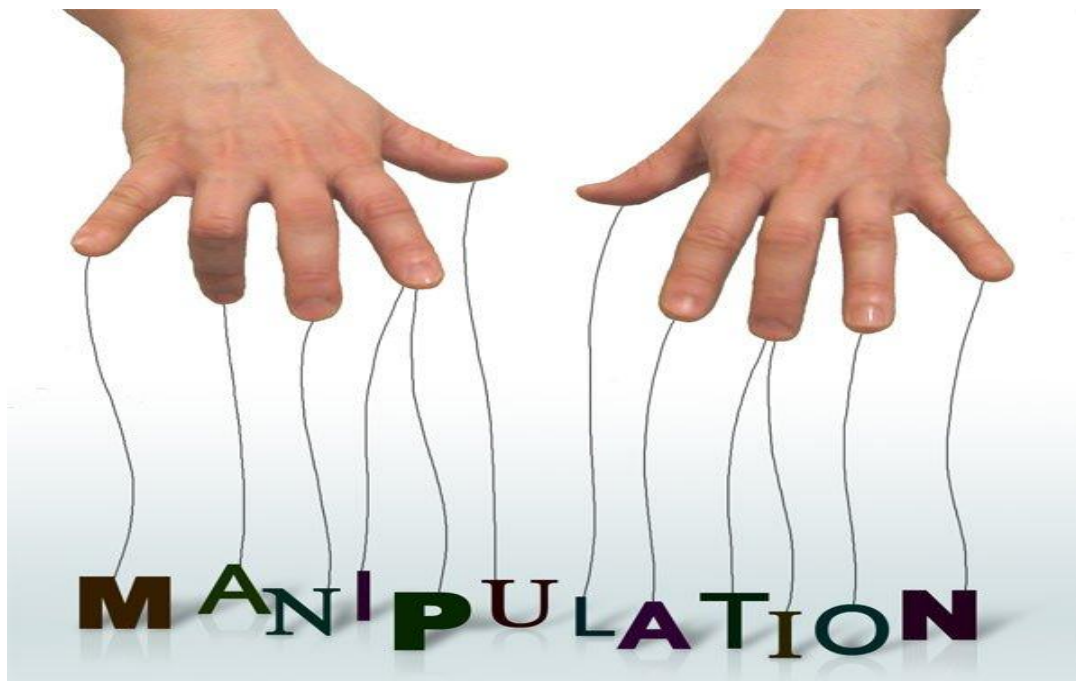
Защита от психологических манипуляций



Владимирова Ирина Михайловна
педагог-психолог ГБУ ЦДК СПб

Определение

Психологическая манипуляция - ситуация специфического обмана человека, когда чужую волю и реализацию чужих желаний человек начинает считать своими. Эти желания могут противоречить его истинным ценностям, но человеку кажется, что это именно его выбор.



Приемы манипулятора

- Техники психологической манипуляции могут включать открытую агрессию, оскорбления, унижения, критику и эмоциональное насилие.
- К завуалированным техникам относятся: осуждение, жалобы, сравнения, придирки, уговоры, ложь, вызывание жалости к себе, плач, стравливание, высмеивание, лесть, провокации, эмоциональный шантаж, а также ложное сочувствие.
- Часто манипуляторы для достижения целей используют страхи своих жертв. Еще один популярный прием – предложение ложного выбора из вариантов, которые, на самом деле, жертве не выгодны, и умалчивание опций, которые не подходят самому манипулятору.



Стратегии защиты от манипуляций

Чтобы бороться с манипуляциями, нужно:

- уметь управлять собственными эмоциями
- замедляться, наблюдать и анализировать свое поведение
- владеть приемами контрманипуляций
- использовать формы «отзеркаливания»
- практиковаться (это главное)

Лучший способ защиты от манипулятора - это полный разрыв отношений с ним. Если это невозможно - стоит свести общение к минимуму и всегда помнить о том, с кем вы имеете дело.



Как защититься от манипуляций

- Будьте внимательны и развивайте навыки общения.
- Повышайте уверенность в себе и формируйте правильную самооценку.
- Взаимодействуя с людьми, помните о своих главных интересах. Это позволит вам не принимать чужих правил.
- Действуйте непредсказуемо (к людям, от которых можно ждать неизвестно чего, сложно найти подход).
- Учитесь отказывать и говорить людям «Нет»
- Отслеживайте свои чувства и эмоции в ходе общения и принятия решений.



Как защититься от манипуляций

- Изучайте способы манипуляции и их особенности, учитесь их различать и понимать, на что они направлены (чего от вас хотят).
- Отвечайте на манипуляцию тем же самым (ставьте свои условия в обмен на выполнение просьбы).
- Если позволяет ситуация, игнорируйте выпады манипулятора (не обращайте внимания на то, что он делает или говорит).
- Задавайте прямые вопросы, когда чувствуете подвох. Так вы сможете понять, искренен ли с вами человек, и стоит ли иметь с ним дело.



Как защититься от манипуляций

- Не давайте себя торопить, тяните время, когда от вас требуют немедленно принять решение.
- Отвлекайте манипулятора в процессе общения (включите телевизор, зайдите на интересный сайт в Интернете). Эти «помехи» привлекут внимание манипулятора и дадут вам время для оценки ситуации.
- В экстремальных ситуациях критикуйте манипулятора, объективно, но негативно оценивайте его действия, высмеивайте его попытки управлять вами. Эти крайние меры эффективны, но подходят для случаев, когда отношения с манипулятором не представляют для вас ценности.



Приемы воздействия на манипулятора на бытовом уровне

- Примите «закрытую» позу (скрестите ноги и сложите руки в замок). Это психологически отгораживает вас от человека и фокусирует ваше внимание на себе самом.
- Не давайте манипулятору вступать с вами в телесный контакт и переходить пределы зоны личного комфорта (это не даст ему усилить воздействие).
- Располагайтесь в помещении так, чтобы пространство между вами и манипулятором было чем-то заполнено (столом, креслом, перилами).
- Переводите взгляд на окружающую обстановку, чтобы прервать зрительный контакт с манипулятором и отвлечь свое внимание.
- Мысленно создавайте преграду (возводите стену) между вами и оппонентом. Так вы снизите эмоциональность и ослабите влияние манипуляции.



Спасибо за внимание !

