

КАК ИЗБЕЖАТЬ ВЛИЯНИЯ МАНИПУЛЯТОРА

МАНИПУЛЯТОРЫ — это властолюбцы. Они могут быть активные — дают авторитетом и пассивные - действуют под маской, их цель — подчинить, снимая ответственность с себя.

Худший вид взаимодействия между людьми — это зависимые отношения, когда теряется способность самостоятельно дышать, двигаться, чувствовать, думать и распоряжаться собой.

Иногда такого рода партнёры подавляют друг друга, по-разному воспринимают виды своих отношений, потому что:

- Боятся обидеть;
- Избегают конфликтов;
- Опасаются критики;
- Страшатаются одиночества;
- Избегают душевной боли.

НЕ ПОЗВОЛЯЙ СОБОЙ МАНИПУЛИРОВАТЬ!

Виды манипулирования:

Спекуляция «Я для тебя не подруга (друг), иначе бы ты...»;

Шантаж «Если ты не сделаешь это для меня, я расскажу, что ты...»;

Ложь «Ты не знаешь, что на самом деле он говорит про тебя...»;

Плачь «Если ты мне сейчас не поможешь, я этого не переживу...»;

Жертва «Только ты можешь спасти меня...».

КАК СОПРОТИВЛЯТЬСЯ МАНИПУЛИРОВАНИЮ?

А) Открыто назвать те негативные чувства, которые ты испытываешь, когда тобой манипулируют.

Б) Открыто назвать тот способ манипулирования, которым пользуется твой сверстник.

В) Отказаться участвовать в манипуляции.

Как следует вести себя в случае, если сверстники предлагают попробовать наркотики:

1. Подумай, какие могут быть последствия для тебя, если ты согласишься с предложением партнёра (физическая зависимость, вред здоровью, потеря друзей, неуспеваемость, проблемы с законом и т.д.)

2. Подумай, почему партнёр предлагает тебе наркотики. (Его мотивы: власть, деньги, разделить ответственность, желание сделать тебя таким же, как он и т.д.)

3. Осознай себя самостоятельным человеком, способным принять решение. Умей сказать «НЕТ!»

4. Реализуй один из вариантов отказа.

5. Предложи альтернативный вариант поведения:

- с сохранением дружеских отношений (предложи пойти на дискотеку, поиграть в компьютер, попить чай и т.п),

- с разрывом отношений (откажи в категорическом тоне, уверенно и чётко).

Если тебя обидели или у тебя плохое настроение, и ты долго не можешь выйти из этого состояния, попытайся воспользоваться нашими советами.

Несколько способов выхода из стрессового состояния:

- поговорить с друзьями (сверстниками или взрослыми);

- поплакать, если чувствуешь грусть или физическую боль ;

- принять душ или горячую ванну;

- заняться физкультурой и спортом;

- побить подушку, мягкие игрушки;

- написать письмо, но не отправить его высказать все, что ты думаешь «мысленному» противнику;

- позвонить по телефону Молодежной службы Доверия (телефон: 30 — 50 — 60)

НЕ ПЫТАЙСЯ РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ, ПРИНИМАЯ АЛКОГОЛЬ, НАРКОТИКИ!