

Общение приносит радость, когда основано на соблюдении следующих принципов:

Принцип нравственности

Мудрость гласит: «Относись к ближнему своему так, как хочешь, чтобы и он относился к тебе».

Принцип «золотой середины»

В отношениях нужно чувствовать меру, уметь находить компромисс.



Принцип благополучия и счастья

Совершая какой-либо поступок, важно понимать, в какой мере он будет полезен для других, учитывать возможные последствия своих поступков.

Принцип справедливости

Другой человек имеет такие же права, что и мы. В случае совершения противоправных действий справедливо будет понести наказание.

Принцип гуманизма

Важно иметь сострадание к другим, стараться понять, быть терпимым. Именно это делает человека человеком.

Если вы оказались в сложной ситуации (не можете найти друзей, переживаете обиду или разочарование, не знаете, как разрешить конфликт) не спешите замыкаться в себе.

Для большинства «неразрешимых» подростковых проблем решения могут быть найдены в тот же день.

Консультации и дополнительная информация



Круглосуточно ● Конфиденциально ● Бесплатно

ГАУ ЯО «Дворец молодежи»

Адрес: г. Ярославль, ул. Чехова, 25

Телефон: (4852) 73-28-22

E-mail: sluzhba_mc@mail.ru

Государственное автономное учреждение
Ярославской области
«Дворец молодежи»

Искусство противостоять манипуляциям



14+

Ярославль

Манипуляция – это скрытое психологическое воздействие с использованием эмоций (чувств) собеседника с целью получения выгоды.

Если вы стали объектом манипулирования со стороны сверстника или более старшего подростка, используйте действенные приемы самозащиты.

1. Задайте вопрос себе

Подумайте о том, что хочет от вас человек, и желает ли он вам добра. Не получается ли так, что вам предъявляют все новые и новые требования, не давая ничего взамен.



2. Держите дистанцию

В общении манипулятор постоянно меняет маски: с одним человеком он подчеркнута вежлив, с другим – ведет себя вызывающе, в одной ситуации демонстрируют беспомощность, в другой – крайнюю агрессивность. Если вы встретили такого человека, держите его на безопасном расстоянии. Старайтесь не вступать с ним в контакт без необходимости.

3. Не принимайте обидные слова на свой счет

Задача манипулятора – играть на ваших слабостях. Неудивительно, если рядом с ним вы ощущаете свою неполноценность. Помните, что проблема не в вас.

4. Задайте вопросы собеседнику

Задайте собеседнику несколько проверочных вопросов, и станет ясно, обладает ли он самокритичностью:

- «Ты считаешь, что это разумная просьба (требование)?»
- «По-твоему, это честно по отношению ко мне?»
- «У меня может быть свое мнение по этому поводу?»
- «Ты меня спрашиваешь, или ты утверждаешь?»
- «А что я получу в итоге?»
- «Ты действительно считаешь, что я должен это сделать?» (переформулируйте его просьбу / требование)

5. Не спешите!

Излюбленный прием манипуляторов – добиваться немедленного ответа или действия. Если вы чувствуете, что на вас пытаются оказать давление – не торопитесь принимать решение. Вы сохраните контроль над происходящим, если скажете: «Я подумаю над этим». Возьмите паузу, чтобы оценить все за и против. Определитесь: хотите ли вы продолжать обсуждение или лучше сказать «нет».



6. Учитесь говорить «нет»

Умение говорить «нет» - это важнейшая часть искусства общения. Внятно сформулированный отказ вызывает уважение и заставляет манипулятора отступить.

7. Расскажите собеседнику о последствиях

В ответ на грубое вторжение в ваше личное пространство и нежелание слышать «нет», расскажите манипулятору о последствиях его действий. Умение прогнозировать и убедительно формулировать возможные последствия - одно из самых сильных средств. Оно помогает вывести манипулятора из игры, ставит его в тупик.



8. Дайте отпор обидчику

Многие манипуляторы трусливы, поэтому для нападков выбирают того, кто пассивен и уступчив. Как только намеченная «жертва» начинает проявлять твердость и отстаивать свои права, манипулятор чаще всего отступает. Это правило работает в любом сообществе: в школе, в семье, на улице.