

**5. Игра роли посредника.** Манипулятор может изображать роль того, кто служит важному делу и выступит посредником авторитетных фигур. Он делает все ради некоего блага или даже высшего блага и ценностей.

**Рекомендации.** Ваше молчание может означать согласие с тем сценарием действий, который предлагает манипулятор. Стоит снова задать уточняющие вопросы о том, в чьих интересах все-таки выступает манипулятор, и какая связь между высшими ценностями и необходимыми от вас действиями.

**6. Compliments и лесть.** Нередко манипулятор пытается снизить возможное сопротивление жертвы и завоевать ее доверие. Похвала, лесть, очарование – все это может использоваться для усыпления бдительности жертвы.

**Рекомендации.** Нужно отвечать на лесть встречным комплиментом. После того, как вы вернете комплимент, то восстановите баланс и не будете чувствовать,

что кому-то что-то должны.



## ПОМНИТЕ О СВОИХ

### НЕОТЪЕМЛЕМЫХ ПРАВАХ:

- Вы имеете право на уважение со стороны других людей.
- Вы имеете право выражать свои чувства, мнения и желания.
- Вы имеете право устанавливать свои приоритеты.
- Вы имеете право говорить «нет», не чувствуя себя виноватым.
- Вы имеете право получить то, за что заплатили.
- Вы имеете право выражать свои взгляды, отличающиеся от взглядов других людей.
- Вы имеете право защищать себя от физических, моральных и эмоциональных угроз.
- Вы имеете право строить свою жизнь в соответствии со своим пониманием счастья.

#### Сектор социально-педагогической и психологической работы

##### Составитель:

*педагог-психолог Финская Т.С.*

Тел. 277-12-70

*E-mail: / [psiholog.pedagog@mail.ru](mailto:psiholog.pedagog@mail.ru)*



БГМУ



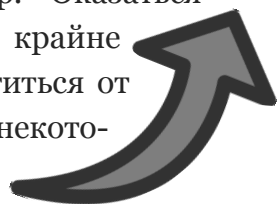
Как  
распознать  
манипуляцию



Они ловко внушают нам чувство вины, шантажируют, угрожают, льстят... Мы выполняем их пожелания или даже приказы в ущерб себе, как будто лишившись воли. Такие игры порой длятся годами, отравляя жизнь

## КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ МАНИПУЛЯТОРА?

Манипуляторы умеют точно вычислить слабые места человека, используют эти слабости и с помощью хитрых уловок заставляют жертву служить своим целям в ущерб ее собственных интересов. Единжды преуспев, манипуляторы не оставляют человека в покое до тех пор, пока он не решится дать отпор. Оказаться жертвой манипуляций крайне неприятно. Чтобы защититься от них, следует соблюдать некоторые правила безопасности.



## Способы скрытого манипулирования:

**1. Соккрытие части информации.** Манипулятор намеренно опускает некоторые важные детали, в результате чего получается совершенно иной смысл.



**Рекомендации.** Если вас смущает нечто в предоставленной кем-то информации, то не стоит стесняться задать уточняющие вопросы.

**2. Неявное запугивание.** Манипулятор использует скрытые или



подразумеваемые угрозы. Его цель – вывести жертву из равновесия и занять роль защищающейся стороны. Он может это делать весьма тонко, апеллируя к чьему-то опыту или неким привилам.

**Рекомендации.** Если вы чувствуете, что кто-то таким образом пытается вас запугать, то всегда есть возможность попросить рассказать поподробнее о том негативном сценарии развития событий, который может

**3. Выставление себя жертвой.** Достаточно распространенный прием, когда манипулятор сам играет роль жертвы. Тем самым он пытается добиться жалости, сочувствия и сострадания и получить таким образом желаемый результат.



**Рекомендации.** Здесь необходимо проявлять бдительность и сохранять осознанность и умение рационально рассуждать. Если вы понимаете, что кто-то добивается вашей жалости и сострадания, то это может быть частью вполне осознанной тактики.

**4. Косвенное обвинение.** В этом случае манипулятор стремится описать ситуацию в таком свете, чтобы вызвать у жертвы чувство вины. Это не прямое обвинение, при котором может возникнуть сопротивление и желание отрицать приписываемую вину.

**Рекомендации.** Лучшее решение в данном случае – это разделение ответственности и задание соответствующих рамок.

