

МАНІПУЛЯЦІЇ В НАШОМУ ЖИТТІ

ЩО ЦЕ І ЯК
РОЗПІЗНАТИ?

Маніпуляції - це спосіб
щось отримати від вас/
змусити вас щось
зробити без вашої
доброї волі, не прямим
шляхом

МАНІПУЛЮЮТЬ
НАЙЧАСТІШЕ ЧЕРЕЗ
ПОЧУТТЯ:

- ПРОВИНИ,
- СОРОМУ,
- СТРАХУ.

При потребі звертайтеся
до психолога, соціального
педагога, вчителя чи тієї
людини, якій довіряєте

7 легких способів Вами маніпулювати

1. Маніпуляція почуттям провини.

Намагайтесь забувати
образи і робити висновки

2. Маніпуляція гнівом.

Не дозволяйте так до себе відноситись, краще піти
подалі від людини ніж відповісти тим же.

3. Маніпуляція мовчанням.

Не треба змушувати людину розмовляти, ведіть
себе так, ніби нічого не сталося.

4. Маніпуляція коханням.

Помічаючи експлуатацію ваших почуттів –
замислитесь чи потрібно вам це.

5. Маніпуляція надією.

Довіряйте лише діям та справжнім фактам, а не
обіцянкам та припущенням.

6. Маніпуляція марнославством.

Порівняйте свої дійсні можливості з “ солодкими ”
словами співрозмовника.

7. Іронія або сарказм.

Поясніть людині, що ви налаштовані серйозно і вам
такий вид спілкування не подобається.

Поради, як протистояти маніпулятивним діям:

7 складних способів Вами маніпулювати

1. Зміна акцентів

Перевіряйте інформацію, не бійтеся питати і
уточнювати деталі.

2. Емоційне зараження

Перед тим як зробити те, що просить Вас людина,
поміркуйте: це вигідно Вам чи їй?

3. Швидка зміна позицій

Вчіться повертатися до своєї першопочаткової
позиції до впровадження до неї чужих думок.

4. Приховані команди в пропозиціях

Відстежте мотиви і тактику співрозмовника і чітко
зрозумійте свої цілі.

5. Відхід від обговорення

Зберігайте емоційний спокій і скажіть для себе, що
не будете піддаватися до цієї провокації.

6. Потік питань

Скажіть співрозмовнику, що будете давати відповіді
спокійно, послідовно і тільки так.

7. Зміщення спору

Повертайте діалог у потрібну для вас течію, не
віддавайте ініціативу співрозмовнику.

Авторка брошури: Бовсуновська Т.А.