



Манипуляции. Техники самообороны:

- **Прямой отказ.**

Чёткое и спокойное «НЕТ» на все уговоры и угрозы манипулятора. Не нужно оправдываться или объяснять что-то.

Трёх «нет», как правило, бывает достаточно.

- **Автоответчик.** Ровным, спокойным голосом на все обращения манипулятора повторять одну и ту же фразу.

- **Игнорирование.** Резко прерывать разговор и уйти от общения. Лучше при этом уйти ещё и по-настоящему.

- **Вторая линия.** Завести разговор о чем-то другом и на все вопросы и уговоры манипулятора отвечать что-то своё, абсолютно постороннее.

- **Уточнение.** Просить рассказать подробнее, еще раз объяснить, привести примеры, и каждый раз отвечать: «Все равно не пойму, что ты от меня хочешь?!».

- **Соглашательство.** Соглашаться с манипулятором его же словами и фразами, но монотонным голосом и со скучающим видом. «Да, ты из-за меня получишь двойку по химии», «Да, я – такой, как ты говоришь – вредный, противный, отстойный...».

- **Прямой метод.** Можно прямо сказать человеку о том, что его попытки манипулирования разоблачили. «Я тебе не верю! Ты обманываешь», «Ты меня обвиняешь и хочешь, чтобы мне стало стыдно, но моей вины здесь нет».



Важно не перейти на грубость!

Развивай иммунитет к чуждому влиянию