



## 4 способи захистити себе від маніпуляції

Маніпуляція – найбільш ходовий вид  
відносин між людьми сучасного світу.

Маніпуляторами є практично всі люди, тому що незалежно від власного усвідомлення вони прагнуть контактувати з оточуючими, отримуючи з цього якусь вигоду. Але якщо подібні маніпуляції нешкідливі, то існують інші маніпуляції, які просто знищують особистість або руйнують її спокійне життя. Саме від таких маніпуляцій і варто вміти захищатися.

Якщо ви відчуваєте себе не комфортно після спілкування з іншою людиною: вам погано, ви відчуваєте докори сумління або розумієте, що зробили не так, як хотіли б, – то знайте, вами, швидше за все, маніпулювали. Якщо результат зустрічі з іншою людиною здається вам негативним, але при цьому ви не можете згадати або зрозуміти, чому діяли не так, як звикли робити, ви зазнали маніпуляції.

# Як захистити себе від маніпуляції?

- 1) **Найкраща зброя проти маніпуляції** – це усунення того фактору, на якому намагаються зіграти. Проте в даному випадку людина повинна розуміти, що нею маніпулюють, домагаючись чогось свого.
- 2) **Не піддавайтеся на емоції**, які намагається викликати у вас маніпулятор. Найчастіше люди оперують вашим почуттям провини, невпевненості або боязні здаватися поганим в очах інших, але це все лише стимули, які повинні вас змусити щось зробити. Тому не дозволяйте своїм емоціям керувати вами, намагайтеся підтримувати внутрішній баланс і почувати себе спокійно. При цьому ведіть розмову, ґрунтуючись лише на фактах, а не на емоціях, які ви повинні чомусь відчувати. Говоріть по справі, повністю виключаючи будь-який вид емоцій.

**3) Не переходьте на особистості.** Одним із способів маніпуляції іншими є метод, коли людину виводять з рівноваги, про яку йшлося в попередньому пункті. Тобто в вас намагаються викликати цілий ряд емоцій і почуттів, які б ви не змогли контролювати. Це виходить завдяки тому, що інша людина починає вас в чомусь звинувачувати, критикувати, принижувати або ображати. У вас намагаються викликати у відповідь почуття (агресію), щоб ви перейшли на емоційний діалог: «Я? А ось ти...». Тут вмикаються емоції і не враховуються факти, через що вами легше маніпулювати і підштовхувати до того, чого від вас хочуть.

**4) Пам'ятайте про власні переконання, бажання та цілі, до яких ви прагнете.** Дуже легко маніпулювати людиною, яка не знає, чого хоче і як ставиться до того чи іншого явища. Тоді маніпулятору залишається задати «жертві» напрям, в якому йому слід йти, щоб отримати довгоочікувану вигоду. Тому, щоб не піддаватися на маніпуляції, ви повинні чітко і ясно розуміти, чого хочете, які цілі переслідуйте, а також у чому ви впевнені на всі 100%. Тоді будь-яка маніпуляція буде вами помічена, так як вона буде суперечити вашим цілям або переконанням. І поки ви впевнені в тому, що ваші цілі правильні, а життя повністю вас задовольняє, вами складно маніпулювати.



## СЧАСТЬЯ Є

Будьте самим собою и  
не піддавайтесь  
маніпуляціям.

Сувагою соціальний  
педагог ДНЗ ХПСЛ.