

Способы борьбы с манипулированием

Манипуляция

способ поведения,
который позволяет,
скрыто влияя на
человека, добиться
целей манипулятора

Манипулятор

человек, добивающийся
своих целей окольными
путями, за счет
окружающих и часто им
в ущерб

Манипулирование

процесс сложный и не
всегда осознаваемый

```
graph TD; A[Шаги к прекращению манипулирования] --> B[Прекратить общение]; A --> C[Понять какие чувства пытается вызвать у вас манипулятор]; A --> D[Чего он на самом деле хочет добиться];
```

**Шаги к
прекращению
манипулирования**

**Прекратить
общение**

**Понять какие
чувства пытается
вызвать у вас
манипулятор**

**Чего он на самом
деле хочет
добиться**

Способы борьбы с манипуляцией

```
graph TD; A[Способы борьбы с манипуляцией] --> B[Действовать противоположным способом]; A --> C[Перестать придавать большое значение тому, что хочет донести до вас манипулятор]; A --> D[Дать манипулятору знать, что вы хорошо понимаете, что именно он делает, и не подходите на роль жертвы]; B --> E[Продemonстрировать согласие с частью утверждений манипулятора, оставляя за собой право поступать так, как вам нужно]; C --> F[Спокойно проанализировать ситуацию и подумать, какие цели может преследовать манипулятор]; D --> G[Взять перерыв в общении с манипулятором и обсудить ситуацию с людьми, которым доверяете];
```

Действовать
противоположным способом

Перестать придавать
большое значение тому,
что хочет донести до вас
манипулятор

Дать манипулятору знать,
что вы хорошо понимаете,
что именно он делает, и не
подходите на роль жертвы

Продemonстрировать
согласие с частью
утверждений
манипулятора, оставляя за
собой право поступать так,
как вам нужно

Спокойно
проанализировать
ситуацию и подумать,
какие цели может
преследовать манипулятор

Взять перерыв в общении с
манипулятором и обсудить
ситуацию с людьми,
которым доверяете

Не заниматься
переубеждением
человека, важно,
чтобы это стало
предметом его
внутренней
рефлексии

Помощь жертвам манипулирования

