

**КАК СКАЗАТЬ
НЕТ**

- **Как не поддаться плохому влиянию?**
 - **Как отразить попытки провокатора заставить Вас делать то, что Вы не хотите?**
 - **Как научиться защищаться от манипуляторов и других обидчиков?**
- 

ВИДЫ ВЛИЯНИЯ

Чтобы знать, откуда ждать угрозу, нужно разобраться в видах психологического влияния.

1. **Убеждение** — менять мнение на то, что выгодно провокатору.
 2. **Принуждение** — влияние без аргументов.
 3. **Подражание** — такое влияние вызывает желание у ребенка во всем подражать объекту своей симпатии.
 4. **Критика** — цель критикующего — унижить «жертву», психологически измотать ее и сместить акцент с реальной проблемы на вымышленную.
 5. **Манипуляция** — стремление изменить восприятие или поведение других людей при помощи скрытой, обманной и насильственной тактики в интересах манипулятора.
- 

Если вы себя не комфортно чувствуете, рядом с человеком, задайте себе несколько вопросов:

- Почему он сам не делает того, о чём просит?
 - Могу ли я это сделать?
 - Хочу ли я это сделать?
 - Что будет в итоге?
- 

Как отличить манипуляцию от просьбы?

- вводят в заблуждение;
- попытаются вызвать чувство вины;
- не дают мне возможности высказаться или задать вопросы.

Почему мы попадаем в ловушку манипуляторов?

- неудобно отказать;
- неловко;
- стыдно;
- боязнь опозориться;
- не хочется выглядеть в плохом свете.

**КАК ВЕСТИ СЕБЯ С
МАНИПУЛЯТОРОМ?**

Как вести себя с манипулятором?

- Если вы видите, что вами пытаются манипулировать, спросите: «Скажите честно, чего вы добиваетесь?» или «Давай прямо, что тебе от меня нужно».
- Также можно не отвечать на уловки манипулятора, просто игнорируйте их.
- Говорите чётко, коротко и без расплывчатости в словах.
- Для того чтобы легко противостоять манипуляциям необходимо обладать внутренней силой и уверенно говорить «нет».

Помни, что во многих случаях умение сказать «нет» – это проявление не слабости, а собственной силы воли и достоинства.

КАК СКАЗАТЬ НЕТ

- Нет. Я знаю, что это опасно для меня.
 - Нет. Я не хочу конфликтовать с учителем и родителями.
 - Нет. Мне надо на тренировку.
 - Нет. Я уже пробовал и мне не понравилось.
 - Нет. Это не в моём стиле.
 - Нет. Если я это сделаю, я потеряю власть над собой.
 - Нет. Я этого не хочу.
 - Нет. Я этим не занимаюсь.
 - Нет. Я и без этого чувствую себя прекрасно.
 - Нет. Я пообещал родителям этого не делать, а я привык отвечать за свои слова.
 - Спасибо, НЕТ!
- 