

Деякі прийоми протидії маніпулятору:

- 1.** Відхід або уникнення контакту. В тому випадку, якщо ви не знаєте як поводитися з маніпулятором, ви можете: змінити тему розмови, проігнорувати його питання, зробити вигляд, що ви не зрозуміли, проявити байдужість, промовчати, сказати, що у вас немає часу. І тут головне проявити витримку, адже маніпулятор може давити на вас.
- 2.** Зробити прихований мотив маніпулятора явним. Для цього можна безпосередньо сказати про те, що вас турбує або запитати: «Для чого ви мені це говорите?», «Навіщо вам це потрібно?», «Куди ви хилите?», «Скажіть прямо, чого ви хочете?».
- 3.** Застосувати техніку контр-маніпуляції, тобто спочатку зробити вигляд, що розумієш і прислухаєшся до маніпулятора, і в несподіваний для нього момент розвернути ситуацію так, щоб вами не могли більше маніпулювати: позначити кордони, проявити жорсткість, попросити щось більше замість того, що просить маніпулятор.
- 4.** Ставте відкриті уточнюючі питання, на які необхідно давати розгорнуті відповіді.
- 5.** Техніка «Заїло пластинку». Використовуйте одну і ту ж захисну фразу, виголошену в різних варіаціях.

Загальні рекомендації протидії маніпулятору:

- 1.** Перш за все, самопізнання. Чим краще ми знаємо власні особливості, слабкості, уразливості, тим простіше нам розгледіти маніпуляцію.
- 2.** Розвивайте критичне мислення, умійте знаходити причинно-наслідкові зв'язки. ЗМІ, реклама, ті, що оточують дуже часто маніпулюють свідомістю людей і поважно навчитися ці маніпуляції розпізнавати.
- 3.** Не довіряйте всім підряд, проявляєте пильність в спілкуванні з незнайомими і малознайомими людьми. Не давайте жодній інформації про себе малознайомим людям. Так само необхідно пам'ятати, що вся інформація, яку ви розміщуєте в соціальних мережах, стає надбанням громадськості.
- 4.** Прислухайтесь до своїх відчуттів і тілесних відчуттів.
- 5.** Спостерігайте за емоціями, мімікою, особливостями поведінки маніпулятора і напевно відмітите невідповідність.
- 6.** Опасайтесь малознайомих людей, які демонструють надмірну доброзичливість, прихильність, прагнення зрозуміти, обіцянку вирішити більшість проблем.
- 7.** Прагніть по можливості зберігати спокій. Будьте уважні до деталей, своїх відчуттів, але не дозволяйте маніпулятору вивести вас з себе.
- 8.** Не виправдовуйтеся. Ви не зобов'язані відповідати на питання «Чому?» і пояснювати маніпулятору свої бажання, відчуття і дії.