

КАК РАСПОЗНАТЬ МАНИПУЛЯЦИЮ

Ты активен, хочешь выражать своё мнение? Готов открыто высказывать свою позицию? Хочется изменить мир к лучшему? Это замечательно, и это естественно для взрослеющей личности.

Тебе предлагают принять участие в какой-нибудь акции или манифестации или присоединиться к какому-то молодёжному движению? Иногда это выглядит очень просто: один клик, и ты выразил поддержку в интернете. Однако привлекательная простота может скрывать истинный замысел того, кто пытается тобой **манипулировать**.

Да, речь именно о манипуляции. Для того, чтобы завлечь тебя в какие-то экстремистские организации, их могут «рисовать» для тебя привлекательными, манящими: могут обещать сделать тебя «сильным», обеспечить тебя поддержкой в твоих начинаниях, поддерживать твои интересы. Воздействовать на тебя могут даже через твоих друзей, — будучи вовлечёнными в экстремистские сообщества, новички всегдаполучают задание **вовлечь своих знакомых**.

Чтобы противостоять манипуляциям, нужно всегда осознавать, **каковы цели** движения, что ты поддерживаешь.

Поинтересуйся, какая цель мероприятия, на которое тебя приглашают. **Спроси совета** у родителей или классного руководителя, воспитателя, другого взрослого, которому доверяешь.

Покинуть экстремистское сообщество может быть непросто, человека могут пытаться удерживать шантажом, обманом и даже угрозами. Если человек уже попал в сети манипуляторов, начинает действовать психология толпы, которой крайне трудно противостоять. В результате люди **по чужому наущению** делают то, на что самибы никогда не пошли. А ответственность настигает всегда!

Поэтому, чтобы не выпутываться из неприятностей, лучше в них не попадать.

Умей сказать НЕТ!

Уверенно отказывать тем, кто пытается склонить тебя к тому, чего ты сам не хочешь, можно несколькими способами:

«Нет, спасибо». Чтобы сохранить отношения с человеком, вы можете выразить ему благодарность за его предложение. *«Спасибо, что предложил, но нет».* *«Спасибо, но сейчас я этого не хочу».* *«Я благодарен вам за предложение, но сам я предпочитаю другое».*

Категорический отказ.

Если предложение абсолютно неприемлемо, ты просто обязан это подчеркнуть. *«Нет, это неприемлемо!»* *«Нет, я никогда на это не пойду!»* *«Нет, ни за что!»*

Голос при этомдолжен быть твёрдым, громким и жёстким.

Лучшая защита — нападение.

Если на тебя давят, попробуй задавать ему вопросы, причём с позиции силы. «Зачем тебе это от меня?» «Чем это тебе поможет?» «Почему я должен тебя слушать?» «Ты думал о том, к чему это приведёт?»

Предлагай альтернативы.

Зачастую отказаться бывает сложнее, чем перенаправить собеседника в другое русло. «Нет, давай лучше сходим в парк». «Почему бы вместо этого нам не пойти в спортзалвечером?»

Не забывай о себе!

Зачастую манипуляторы давят на то, чтобы ты помог им или третьим лицам, но ты должен помнить о своих интересах. То, что ты делаешь, всегда должно приносить тебе пользу в будущем. Если ты сомневаешься в том, что выполнение просьбы принесёт тебе пользу, ты имеешь полное право отказывать. «Нет, мне это не интересно».