**Психологическая манипуляция. Как различить что тобой манипулируют?**

Психологическая манипуляция — это такой тип воздействия, при котором некто стремится изменить восприятие или поведение других людей при помощи скрытой, обманной и насильственной тактики. Не рассматривая партнера как личность, обладающую свободной волей, собственными интересами и потребностями, свободой выбора, манипулятор совершает определенные действия для того, чтобы этот человек сделал нечто, игнорируя значимые для себя вещи.

Считается, что подростки наиболее уязвимы для манипуляций, ведь они уже достаточно автономны и не зависят от родителей, хотя их собственная система ценностей и жизненная позиция пока не сложились окончательно. Но общие принципы применимы для человека любого возраста, который не всегда может оценить риск и последствия своих и чужих действий: либо в силу недостаточности опыта, как это чаще всего происходит у детей, либо в силу неточных представлений о собственных ценностях и жизненной позиции, неумения их отстаивать. И такое случается и у взрослых людей.

Есть наиболее частые и опасные виды манипуляций, которым подвержены именно подростки.

Ну, самая очевидная история — «а тебе слабо?». Для подростка огромное значение имеет мнение группы и статус, который он занимает в коллективе. Поэтому его так легко «взять на слабо». «Ах, ты не сделаешь это, не пойдешь с нами, не попробуешь, не... значит, ты слабак, не дорос еще». Подростку кажется, что таким образом утверждается взрослость, демонстрируется возможность принимать самостоятельные решения. Такие манипуляции могут привести к очень трагическим последствиям, ребенка могут подтолкнуть к вредным и даже опасным для жизни приключениям.

Еще одна опасная идея, которой подвержены подростки: «взрослых надо слушаться!». Нужно учить ребенка в любой непонятной ситуации обсуждать, что произошло, попытаться спрогнозировать последствия и поразмышлять над вариантами: если ты выберешь такой путь, то это приведет к такому результату, если другой — то к такому. От того, как родители относятся к ребенку, во многом зависит его защищенность от подобных манипуляций: нужно давать подростку возможность самому оценивать свои действия, поддерживать способность анализировать, не сдерживать стремление попробовать что-то новое. И при этом удерживаться от позиции «я же тебе говорила, теперь сам разбирайся». Это приведет только к тому, что ребенок перестанет рассказывать о неудачах, или со временем у него закрепится мнение, что он не может быть прав, его выбор всегда приводит к неудачам. Или, наоборот, родится протест — раз такое дело, раз он все равно такой плохой и глупый, то он будет делать что хочет.

В семье чаще всего манипуляторы используют чувство вины, стараются показать, что из-за каких то действий ребенка (или, наоборот, неделания) страдает кто-то близкий, — этакое эмоциональное наказание. «Если ты придешь поздно, папа будет нервничать. Если ты не будешь хорошо учиться, то бабушка очень расстроится. Если ты так делаешь, значит, ты не любишь маму». Кстати такие отношения часто переносятся и на друзей: «Ах, ты не будешь это делать, значит, ты мне не друг, ты меня хочешь кинуть, кто-то тебе важнее, чем я, и т.п.».

Манипуляция — всегда обман, обещание чего-то значимого, что ты не собираешься выполнять. Вот еще один из методов добиться своего: «Получишь отличные оценки, куплю тебе планшет. Уберешься в комнате — разрешу гулять». От нормальных отношений манипулятивные отличаются тем, что задача манипулятора — получить желаемое прямо сейчас, он не слишком разбирается потом с обещанным и не собирается отвечать за последствия.

Как правило, манипулятивное воздействие продвигает интересы одной стороны за счет других людей, и может считаться эксплуатационным, насильственным, нечестным и неэтичным, хотя выглядит совершенно безобидным.

Как понять, поддвержен ли ребенок влиянию? Любые нехарактерные поведенческие проявления у подростка должны насторожить. Любое резкое изменение поведения и образа жизни должно стать поводом для прояснения: подросток раньше целыми днями сидел за компьютером, а теперь вдруг резко стал рваться в поля. Или, наоборот, — гулял напропалую, но вдруг стал зависать дома. Или появились такие слова в лексиконе: «Я не знаю, почему я так сделал, не понимаю, как это произошло».

Важно понимать, что манипуляция — это не обязательно подстрекание к наркотикам или каким-то страшным вещам, чаще всего это гораздо более повседневная история про нарушение границ, про потерю своих собственных жизненных ценностей, и это тоже очень опасно. Подростку самому чрезвычайно трудно осознать, что на самом деле — не он автор того или иного своего поступка, что его эксплуатируют. Но для того, чтобы справиться с манипуляцией и научиться говорить решительное «нет» в ситуациях, когда тебя вынуждают делать то, что противоречит твоим желаниям и представлениям о правильном, самое важное — назвать и обозначить.

Манипуляция — это всегда непрямое, завуалированное послание. Чтобы справиться с ней, нужно сделать это послание прямым и очевидным.