

Если вдруг вы оказались в ситуации манипулирования или группового давления, то необходимо помнить и придерживаться нескольких правил. Одно из таких правил - помнить о трех базовых правах личности.

**Каждый человек имеет право:**

- Делать то, что для него лучше;
- Самому выбирать;
- Изменить решение.

Будет полезным использовать **пять техник конструктивного сопротивления:**

*Немедленно займите свою позицию, не уваливайте и не придумывайте «уважительных» причин».*

Повторяйте своё «нет» вновь и вновь без объяснения и без оправданий.

Поменяйтесь местами и начните сами давить на противника: «Почему ты на меня давишь?»

*Откажитесь продолжать разговор: «Я не хочу об этом, больше говорить».*

Предложите компромисс или альтернативный вариант.

Не забудьте при этом показать позой, мимикой, интонацией, взглядом или жестом свою решительность.

Если вдруг вы оказались в ситуации манипулирования или группового давления, то необходимо помнить и придерживаться нескольких правил. Одно из таких правил - помнить о трех базовых правах личности.

**Каждый человек имеет право:**

- Делать то, что для него лучше;
- Самому выбирать;
- Изменить решение.

Будет полезным использовать **пять техник конструктивного сопротивления:**

*Немедленно займите свою позицию, не уваливайте и не придумывайте «уважительных» причин».*

Повторяйте своё «нет» вновь и вновь без объяснения и без оправданий.

Поменяйтесь местами и начните сами давить на противника: «Почему ты на меня давишь?»

*Откажитесь продолжать разговор: «Я не хочу об этом, больше говорить».*

Предложите компромисс или альтернативный вариант.

Не забудьте при этом показать позой, мимикой, интонацией, взглядом или жестом свою решительность.

Если вдруг вы оказались в ситуации манипулирования или группового давления, то необходимо помнить и придерживаться нескольких правил. Одно из таких правил - помнить о трех базовых правах личности.

**Каждый человек имеет право:**

- Делать то, что для него лучше;
- Самому выбирать;
- Изменить решение.

Будет полезным использовать **пять техник конструктивного сопротивления:**

*Немедленно займите свою позицию, не уваливайте и не придумывайте «уважительных» причин».*

Повторяйте своё «нет» вновь и вновь без объяснения и без оправданий.

Поменяйтесь местами и начните сами давить на противника: «Почему ты на меня давишь?»

*Откажитесь продолжать разговор: «Я не хочу об этом, больше говорить».*

Предложите компромисс или альтернативный вариант.

Не забудьте при этом показать позой, мимикой, интонацией, взглядом или жестом свою решительность.