

# Практическое руководство



**ДАВЛЕНИЕ и  
ПРОТИВОСТОЯНИЕ**



# Последствия давления



1. Жертвуем интересами

2. Подчиняемся воле агрессора

3. Попадаем в зависимость

4. Теряем ощущение себя

5. Испытываем неудовлетворенность  
и неуверенность

6. Даем показания против себя же

7. Теряем деньги

8. Терпим неравные отношения

9. Испытываем гнев, обиду

10. Взрываемся







# Самые негативные последствия давления



Взрыв эмоций и потеря  
контроля.  
Полное подчинение воле  
агрессора, комплекс  
несостоятельности

Спокойствие,  
только спокойствие!



- 
1. Дышите и считайте до 10
  2. Пропустите мимо ушей
  3. Отключите свой мозг
  4. Используйте чувство юмора
  5. Представьте нападающего в костюме клоуна
  6. Оставайтесь спокойным
  7. Делайте что-то руками
- 

**Хотите так?**













1. В семье

2. В школе

3. В ВУЗе

4. На работе с начальником

5. С коллегами

6. В деловых переговорах

7. С представителями власти

8. Суды

9. Контролирующие органы

10. Во время интервью





# ПОМОЩНИКИ АГРЕССОРА

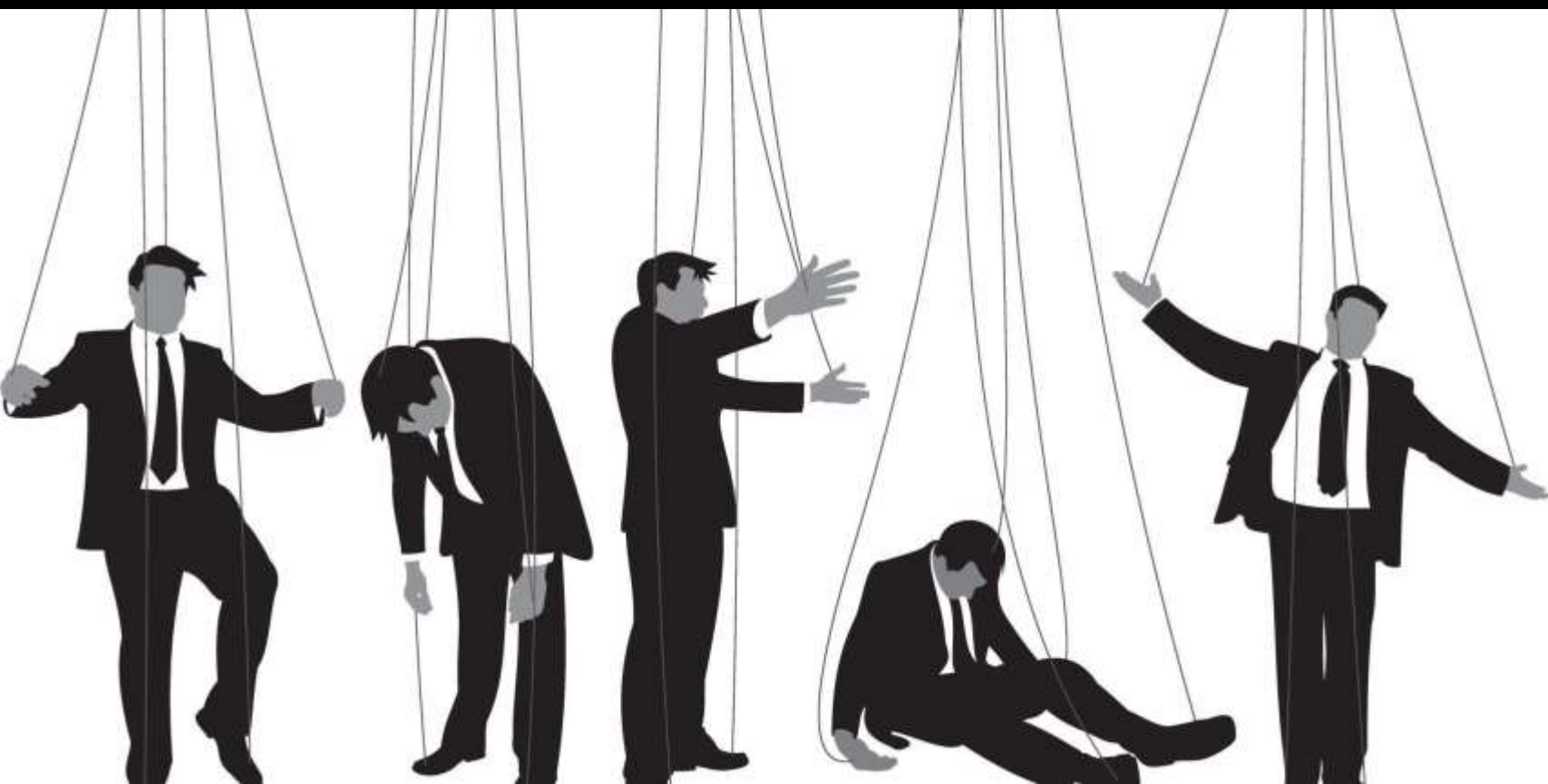


**1. Страх**  
**2. Презрение**  
**3. Установки**

A black silhouette of a bear in a roaring pose, facing left. The bear's mouth is wide open, showing its teeth. The background is a solid light gray.

**ЦЕЛЬ  
АГРЕССОРА**

# ПОДЧИНЕНИЕ







# ИСТРУМЕНТЫ АГРЕССОРА



1. Шантаж

2. Угрозы

3. Повышенный тон

4. Эмоциональное давление,  
прессинг

5. Игра на страхах


6. Газлайтинг

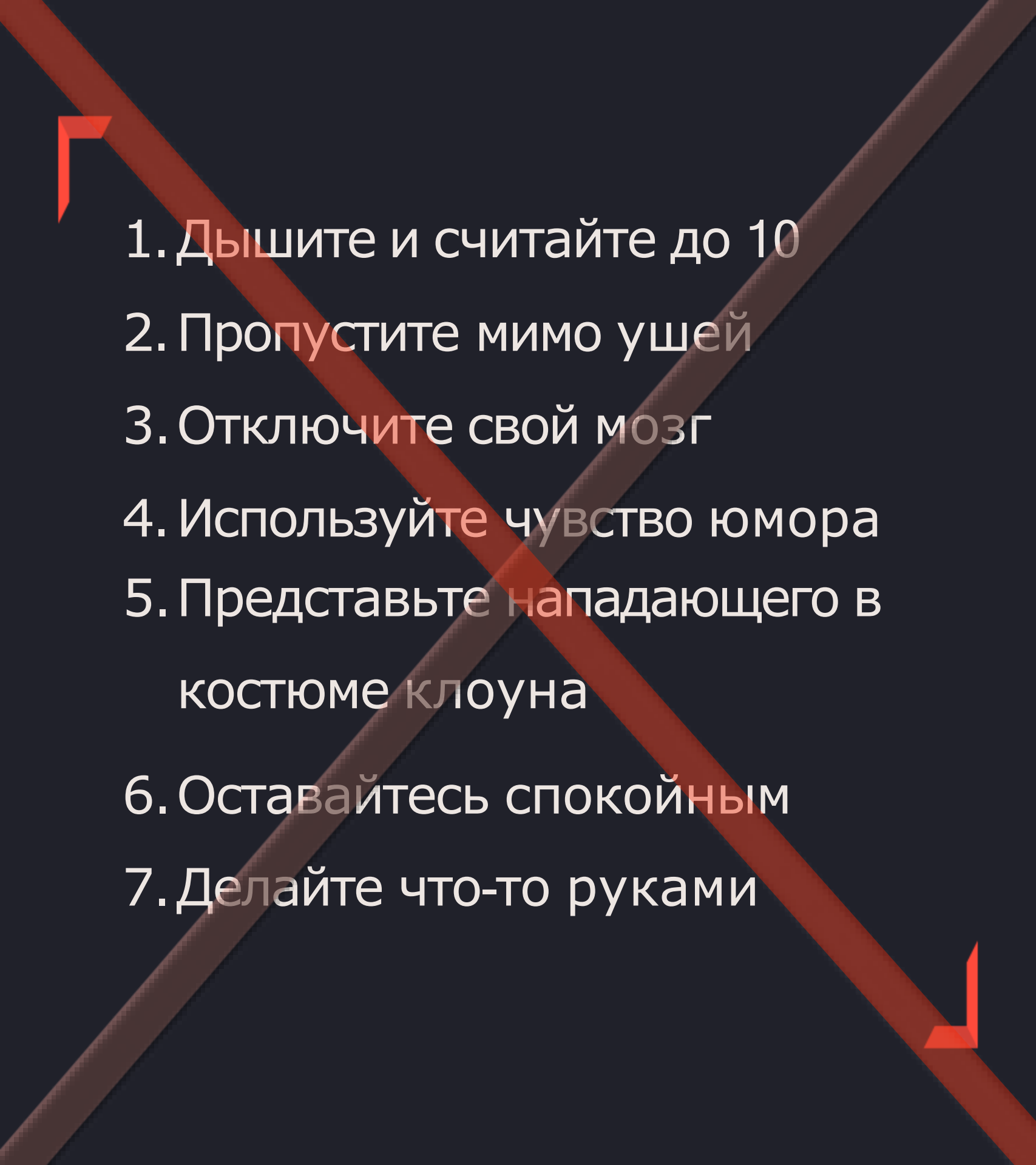
7. Навешивание ярлыков



8. Полное или частичное  
игнорирование

9. Принуждение

10. Давление авторитетом  
и властью



- 
1. Дышите и считайте до 10
  2. Пропустите мимо ушей
  3. Отключите свой мозг
  4. Используйте чувство юмора
  5. Представьте нападающего в костюме клоуна
  6. Оставайтесь спокойным
  7. Делайте что-то руками

- 
1. Регулировать свои эмоции
  2. Готовиться к переговорам
  3. Говорить «нет» и не оправдываться
  4. Не соглашаться, но и не опровергать
  5. Отсекать грубые выпады, лишая возможности продолжить
  6. Распознавать истинные цели агрессора
  7. Отвечать на манипуляции
  8. Дыхательные и прочие техники
  9. Укреплять моральную и физическую силу
- 





**КАК  
ПРОТИВОСТОЯТЬ  
АГРЕССОРУ?**

НЕОЖИДАННО



ОЖИДАЕМО

О  
Ж  
И  
Д  
А  
Е  
М  
О

- 
1. Не идти на переговоры без подготовки. Алгоритм Мистера «Рацио»
  2. Детально проработать ПЛАН Б. Самый плохой сценарий. Не бояться его, а именно проработать.
  3. Отработать через дыхательную технику
  4. Во время переговоров:
    1. Всегда помнить про свои интересы
    2. Никогда не отвечать быстро, всегда только через паузу
    3. Сверяться с планом Б
- 



НЕОЖИДАННО

- 
1. Выслушать агрессора, не вступая в диалог. Не оправдываться, не пытаться переспорить
  2. Детально проработать ПЛАН Б. Самый плохой сценарий. Не бояться его, а именно проработать.
  3. Отработать через дыхательную технику
  4. Во время переговоров:
    1. Всегда помнить про свои интересы
    2. Никогда не отвечать быстро, всегда только через паузу
    3. Сверяться с планом Б
  5. Взять паузу для подготовки
- 



**Вы хотите стать  
сильным и давать  
отпор агрессору?**






## ПОЛЕЗНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- Рызов «Переговоры с монстрами»
- Роберт Грин «48 законов власти»
- Дэниэл Шапиро «На эмоциях»
- Роберт Чалдини «Психология согласия»
- Карен Прайор «Не рычите на собаку»





## Необходимо научиться:

1. Как дать отпор манипулятору;
  2. Как отказать и сохранить отношения;
  3. Как отвечать на оскорбления;
  4. Как поставить человека на место;
  5. Как убедить собеседника;
  6. Как нравиться людям;
  7. Как вести себя в конфликтных ситуациях;
  8. Как правильно торговаться;
  9. Как вести себя с токсичными людьми;
  10. Как читать оппонента.
- 



**Берегите себя!**