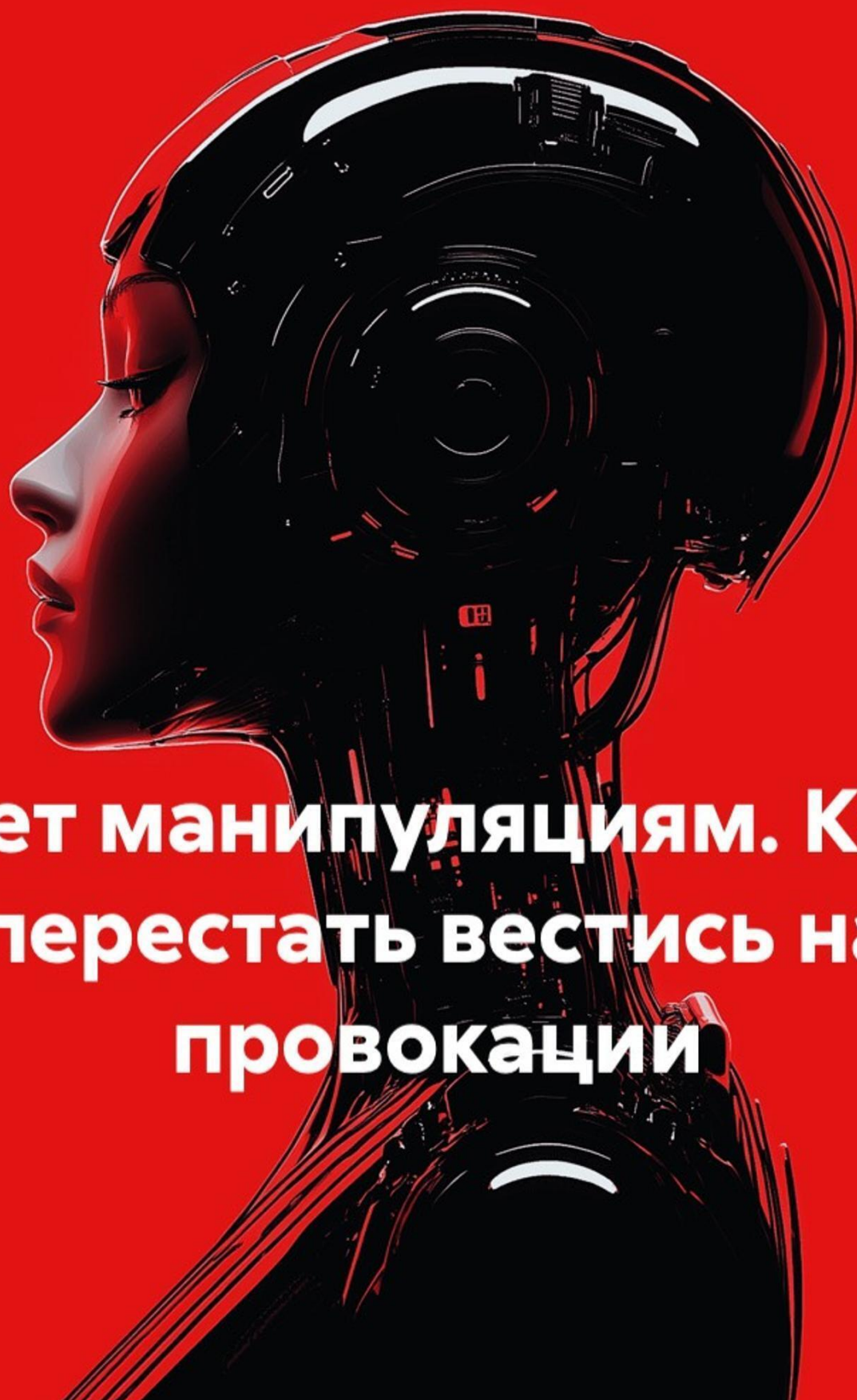


Марина Алексеева



**Нет манипуляциям. Как
перестать вестись на
провокации**

Марина Алексеева

**Нет манипуляциям. Как
перестать вестись на провокации**

«Автор»

2026

Алексеева М. Н.

Нет манипуляциям. Как перестать вестись на провокации /
М. Н. Алексеева — «Автор», 2026

Ваш подросток — гениальный хакер. «Забыл сделать уроки», «у всех уже есть, а у меня нет», «ты меня не любишь» — это не случайные сбои, а выверенные атаки на ваши нервы и кошелек. Эта книга — не сборник угроз, а продвинутый антивирус для родителей. Вы научитесь отличать реальную боль от шантажа, выставлять непробиваемые границы без крика и говорить на языке мемов так, чтобы вас наконец услышали. Остановите эмоционального вымогательства, настроив двухфакторную аутентификацию для слова «нет». Перестаньте быть бесконечной розеткой для чужих потребностей. Пора обновить прошивку, сохранив доступ к главному — доверию вашего ребенка. Это инструкция по выживанию в эпоху, когда любовь пытаются скачать бесплатно, а за родительские ошибки требуют максимум привилегий. Вы не потеряете контроль — вы научитесь управлять тем, что действительно важно.

© Алексеева М. Н., 2026

© Автор, 2026

Марина Алексеева
Нет манипуляциям. Как
перестать вестись на провокации

Глава 1

Глава 1. Как устроен код манипуляции

Разбираем нейробиологию подростка и скрытые алгоритмы, по которым вас делают виноватым.

Глава

Часть 1. Как устроен код манипуляции

1.1.

Почему врать проще, чем договариваться

Для того чтобы понять, почему подросток с легкостью жонглирует вашими эмоциями и решениями, игнорирует логику и устраивает истерики на пустом месте, нужно заглянуть «под капот» его нервной системы.

Родители часто совершают ошибку, пытаясь взаимодействовать с подростком как со взрослым, со сложившейся личностью, у которой просто испортился характер. Но перед вами все еще ребенок, у которого префронтальная кора головного мозга только формируется.

Часто в голове взрослого запускается сирена с мыслями: «Манипулятор», «Эгоист», «Он делает это специально, чтобы свести меня с ума». Но это ошибка интерпретации.

Ваш сын — не хитрый обманщик, строящий коварные планы в своей комнате. И даже не социопат, лишенный эмпатии. Он — обычный ребенок, чей мозг сейчас работает на пределе возможностей. И дочь так же. Да, в некоторых семьях появляется «злонамеренность», но чаще всего это реакция на воспитательную среду. Измените способы коммуникации — получите другие поступки. Проще говоря: подростку самому невыгодно делать «на зло», «насолить» или «взбесить, чтобы поприкалываться» — это слишком энергозатратно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.