

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 23
имени В.А. Шиболдаева

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
ПО ТЕМЕ
«Я принимаю ответственные решения!»**

АВТОР
УЧИТЕЛЬ ИСТОРИИ И
ОБЩЕСТВОЗНАНИЯ,
ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ
КАТЕГОРИИ
ПОДГАЙКО Е.Н.

Классный час в 9 классе «Я принимаю ответственные решения!».

В профилактике вредных привычек у подростков важное место уделяется преодолению влияния сверстников. Именно давление сверстников становится главной причиной приобщения многих подростков к алкоголю, курению, наркотикам. В этих условиях очень важно выработать у подростков навыки принятия решений в сложных жизненных ситуациях.

Цель классного часа:

- 1) углубить знания подростков о психическом и социальном здоровье;
- 2) способствовать формированию положительной нравственной оценки таких качеств характера, как уверенность в себе, честность, смелость;
- 3) побуждать к независимости в принятии решений;
- 4) развивать умение формулировать и принимать решения в отношении курения, алкоголя, наркотиков и предвидеть последствия своих решений.

Ход классного часа:

1) Интерактивная беседа «Почему мы поддаемся чужому влиянию?»

Куклол дергают за нитки,
На лице у них улыбки,
И играет клоун на трубе.
И в процессе представленья,
Создается впечатленье,
Что куклы пляшут сами по себе.
Андрей Макаревич.

Свобода всегда была, есть и будет самым наивысшим благом, к которому стремиться человек. В гражданском обществе, основанном на защите прав человека, создаются условия для самоопределения, самореализации личности, обеспечения ее автономности и независимости от любого незаконного вмешательства.

Каждый хочет быть свободным, независимым, не хочет, чтобы им пользовались, а как встать на этот путь свободного, равноправного общения не знает, не понимает, что нужно изменить в себе, в ситуации.

Одним из «тормозов» личностной свободы является использование одним человеком другого в личных целях, т.е. манипуляция.

Любое общение – это по большому счету манипуляция. Все что мы говорим, по нашему мнению, должно вызвать определенную реакцию. Отвечая на вопрос "Как дела?", – ждем понимания, сочувствия, одобрения. А когда не получаем ничего из этого, задаем наводящий вопрос, например: "У тебя все хорошо?"

Предельно честное общение, лишённое манипуляции, в данном случае выглядело бы просто смешно: «Давай тебе расскажу, как у меня дела, а ты меня похвалишь». В том случае, когда одно понятие подменяется другим и происходит манипуляция в общении.

Тема манипуляций – тема, касающаяся человеческих отношений, всегда была одной из самых важных в жизни. Ведь, как правило, мы не можем полноценно существовать в этом мире и взаимодействовать с ним, не усвоив, как правильно общаться. Манипуляция – часть процесса общения. Мы всегда неосознанно или осознанно применяем данный метод. Это – оружие «нон грата», обычно к нему относятся с некоторым презрением. Да, можно и так... Но гораздо полезнее иметь его в своём арсенале. И, если его использовать с чистыми намерениями, оно приносит много пользы и удовольствия.

Понятие «манипуляция».

Единогласного, однозначного определения понятия «манипуляция» мне найти не удалось. Мнения различных авторов в чем-то схожи, а в чем-то нет, вот почему необходимо обратиться к исходному понятию слова «манипуляция». Термин «манипуляция» обозначает сложные виды действий, выполняемых руками: управление рычагами, произвольное обращение с предметами и т.п., требующие мастерства и сноровки при исполнении. Рассматривая метафору термина «манипуляция», можно понять ее, как стремление «прибрать к рукам», «приручить» другого, «поймать на крючок», то есть попытка превратить человека в послушное орудие, как бы в марионетку.

Полная метафора психологической манипуляции содержит три важнейших признака:

- идею «прибирания к рукам»,
- обязательное условие сохранения иллюзии самостоятельности решений и действий адресата воздействия,
- искусность манипулятора в выполнении приемов воздействия.

Для определения манипуляции большинство исследователей используют немало важные критерии: принуждение, контроль, управление, игра на слабостях, косвенное воздействие влияние, программирование мыслей намерений, скрыто, неявно, обман и прочие.

Можно добавить, что манипуляция - это способность, по усмотрению манипулирующего, воздействовать на сознание либо одного человека, либо группы людей с целью достижения определенной цели установленной самим манипулирующим.

Манипуляция – это скрытое психологическое воздействие с использованием эмоций (чувств) партнера, с целью получения выгоды. Здесь два ключевых слова. «Скрытое», то есть неочевидное, скрываемое манипулятором, со спрятанным смыслом. И второе ключевое слово «эмоции (чувства)». Чувства – инструмент манипуляции! Чем откровенней ведет себя подросток по отношению к определенному человеку, тем больше он подвержен воздействию со стороны этого человека.

2) Информационная минутка «Какими способами на нас воздействуют?»

Виды манипуляций.

Существует множество способов и видов манипуляций, однако исходя из того, на каких чувствах играет манипулятор, их можно разделить на шесть основных принципов:

- манипуляция любовью;

В детстве нам говорили: «Не кривляйся так, а то я тебя любить не буду». Хотя просто имели в виду: «Слушайся меня». Данный вид чаще применяется в семьях и наиболее жесток. Ведь ребенок, привыкший к такому общению, решает, что в семье его рассматривают не целиком, а те действия, которые он сделал или не сделал.

- манипуляция страхом;

Подросткам говорят: «Не будешь делать уроки, станешь дворником». Хотя на самом деле не могут сказать: «Я не знаю, как еще заставить тебя делать уроки».

Использование людских страхов – один из самых любимых приемов всех манипуляторов. Очень часто они играют на недостаточной информированности жертвы.

- манипуляция неуверенностью в себе;

Проверяя уроки, родители говорят: «Русский ты сделала, я вижу. А давай посмотрим, что у тебя не получается?» Хотя тем самым хотят показать нам: «Ты ни на что не способна без моей помощи».

Манипуляция – это всегда вопрос власти, который здесь проявляется наиболее остро. «Я – начальник, ты – дурак», – так можно перефразировать данный пример.

- манипуляция чувством вины;

«Мне лень мыть посуду, но не хочется тебя об этом просить» – это имеют в виду родители говоря: «Снова получила двойку по химии, значит, будешь мыть посуду».

Данный принцип чаще используется в семье и начинается своеобразная игра – коллекционирование твоих провинностей. Хотя не ясно, почему нельзя распределить обязанности?

- манипуляция чувством гордости;

Нам говорят: «Почему ты не можешь прыгнуть с вышки, ты же отличник?» Хотя на самом деле имеют в виду: «Не трусь!»

- манипуляция чувством жалости.

Как это происходит у подростков: «Тебе меня совсем не жалко, я устала, а ты ничего не ешь», так это происходит и на работе, и в политике.

Это немного детская манипуляция, ведь подросткам более свойственно бесконечно обсуждать одну и ту же проблему, но никогда не сделают ничего, чтоб ее решить. Потому что они – счастливые жертвы.

3) Класс делится на группы и 5 групп готовят ситуации с примерами манипулятивного общения, в соответствии с предложенными ниже вариантами.

Характерные черты	Действия подростков
1. Скрытый характер воздействия, невозможность открыто признать факт манипулирования	«начинает выкручиваться, придумывает разные причины», «главное – не опускать глаза, смотреть прямо, чтобы не поняли», «нужно не молчать, говорить, что знаешь, и ждать, пока другие помогут»
2. Невозможность быть полностью искренним	«нельзя все честно рассказывать», «не хочется обижать отказом, вот и скрываешь настоящую причину», «лучше всего не говорить, только кое-что»
3. Невозможность полностью избежать морального осуждения со стороны своей совести	«скажешь «нет», а потом жалеешь об этом», «не пошла, а потом весь вечер переживала», «лучше подчиниться и сделать, чтоб потом совесть не мучила»
4. Невозможность самостоятельно и осознанно принимать решения	«приходится подчиниться», «нельзя выбрать, что хочется», «тобой руководят»
5. Внутренний дискомфорт	«неприятно на душе, когда тобой пользуются», «сидишь весь вечер, а кто-то потом просто спит у тебя», «как камень на душе после этого».

4) Мини-лекция «Механизм принятия решений»

Просвещение подростка о манипуляции.

Обсуждение темы «психологического манипулирования» с опорой на теоретические знания, данные диагностики и личный опыт подростка как субъекта и объекта манипулятивного воздействия.

Задачей этой работы было:

- повышение их коммуникативной компетентности, информированности;
- уверенности в себе;
- принятия себя, без чего невозможна успешная свободная личность.

Для группового обсуждения были предложены следующие вопросы:

1. В чем, на ваш взгляд, сложность определения манипулирования в общении?
2. Дайте свое определение носителю каждой из предложенных Е.Л.Доценко установок на взаимодействие – «манипулятору», «диктатору», «сопернику», «партнеру», «другу».

Приведите примеры поведения таких людей

3. По каким критериям можно определить наличие в общении манипулятивного психологического воздействия?
4. Укажите сферы жизнедеятельности, в которых предпочтительным или нежелательным является использование: доминирования, манипуляции, сотрудничества.
5. Используя художественные произведения, свой жизненный опыт, приведите примеры реализации различных манипулятивных приемов.
6. Охарактеризуйте факторы, влияющие на формирование у ребенка манипулятивного отношения к миру.
7. Проанализируйте сходства и отличия манипулятивного поведения человека в зависимости от возраста, сравните особенности манипулирования: а) ребенка б) подростка в) пожилого человека.
8. Назовите, что приводит подростка к необходимости использовать манипуляцию.
9. Какие особенности возраста делают подростка уязвимым перед манипулятивными воздействиями сверстников и взрослых?

На занятиях также был выполнен и обсужден ряд заданий на самопознание:

1. «Ассоциация»

В течение 1-2 минут напишите слова, словосочетания, выражения, возникающие у вас в связи со словами «манипуляция», «психологическое воздействие». Проанализируйте полученные ответы в группе. Обсудите, какие ассоциации встречаются чаще.

2. «Метафоры»

Подумайте, как метафорически можно представить «психологическую манипуляцию». Опишите или нарисуйте полученный образ. Поделитесь своей находкой в группе, объясните, почему вы так представляете это понятие. Уточните, как воспринимается ваш образ (рисунок, словесное описание) манипуляции другими участниками.

1. «Продолжите предложение»

Используя полученные знания о психологической манипуляции, дайте ей характеристику, продолжив предложения:

правда, что манипуляция...	неправда, что манипуляция...
1.	1.
2.	2.

Обсудите полученные ответы в группе, дополните свой список. Какие характеристики отмечают чаще?

4. «Моя уязвимость»

Известно, что манипулятивное воздействие возможно только в случае нахождения манипулятором уязвимых мест жертвы. Что является вашей «слабой стороной»? Какие Ваши личностные качества может использовать другой человек для управления Вами?

Оцените себя по 5-ти бальной шкале, где 1 – минимальное проявление качества; 5 – максимальное проявление качества. Отметьте в клетке, насколько характерно для Вас каждое из этих качеств:

- неуверенность в себе, застенчивость;
- уверенность в себе, самоуверенность;
- чувство вины;
- чувство ответственности;
- стремление получить похвалу;
- обидчивость;
- щедрость, расточительство;
- бережливость, жадность;
- гордость;
- искренность;
- тщеславие;
- оптимистический взгляд на мир, уверенность, что все будет хорошо;
- реалистический взгляд на мир, пессимизм;
- высокомерие;
- общительность;
- стремление получить одобрение значимых людей;
- скромность;
- честолюбие;
- любовь к себе, эгоизм;
- неумение сказать «нет» и т.д.

Подчеркните те качества, по которым Вы набрали 4 или 5 баллов. Насколько часто они становятся причиной ощущения, что Вас «использовали», Вами манипулировали? Подумайте и дополните список собственных «уязвимых мест». Как можно учесть полученную информацию в провокационных ситуациях взаимодействия? Обсудите полученные результаты в группе.

1. «Умею ли я пользоваться своими правами?»

Способов манипулирования очень много, также много, как и людей, желающих их применить по отношению к нам. Так ли мы беззащитны? Мануэль Смит составил перечень неотъемлемых прав личности, соблюдение которых особенно важно в провокационных ситуациях. Умеем ли мы ими пользоваться?

Прочитайте этот список прав личности и отметьте «+» те, которые Вы не позволяете нарушать другим в общении с Вами:

Я имею право судить о собственном поведении, мыслях, эмоциях и брать ответственность за их последствия на себя.

Я имею право не оправдываться и не извиняться за свое поведение.

Я имею право решать, должен(а) ли брать на себя ответственность за чужие проблемы.

Я имею право передумать, изменить свое мнение.

Я имею право сказать: «Я не знаю».

Я имею право не зависеть от того, как ко мне относятся другие.

Я имею право быть нелогичным в принятии решений.

Я имею право сказать: «Я не понимаю».

Я имею право сказать: «Мне наплевать...», «Меня не волнует...», «Меня не интересует...»

Подсчитайте, много ли «+» Вы сумели себе поставить, в каких ситуациях, в общении с какими людьми отстаивать свои права Вам особенно сложно? С чем, на Ваш взгляд, это может быть связано? Проанализируйте полученные результаты самостоятельно или обсудите их в группе.

5) Подведение итогов (рефлексия)

Жизнь человека полна трудных и сложных ситуаций, когда приходится делать нелегкий выбор. Очень важно, чтобы каждый человек этот выбор делал сам, не позволяя другим решать за себя.

Разумные и рассудительные люди всегда стараются принимать ответственные решения, взвешивая все «за» и «против». Надеюсь, что и мои ученики в трудных ситуациях будут действовать также.

По результатам этой работы можно сделать **вывод**, что подростки:

- *научились различать позиции («манипулятора», «диктатора», «соперника», «партнера», «друга») в различных стратегиях общения эффективность для продуктивного общения в различных ситуациях;*

- *научились на основе сравнения (сопоставления, анализа, обобщения) делать выводы и обосновать свою позицию;*

- *научились привлекать знания из литературы, истории для иллюстрации собственного понимания манипулятивного воздействия как большей частью неэффективного (см. Приложение I).*

Возможна креативно-развивающая работа с подростками с использованием рекомендаций по проведению игры «Музей манипуляций», Приложение II.

В качестве творческого задания можно предложить участникам составить памятку для начальных классов на тему «Как сопротивляться давлению», Приложение III.

Приложение I

Примеры литературных и исторических персонажей – «манипуляторов»

Фигаро (Бомарше. «Женитьба Фигаро)	– хитрость, спекуляция любовью, болезнью, «манящие яблоки».
Хлестаков (Гоголь «Ревизор»)	
Чичиков (Гоголь «Мертвые души)	- использование искренности, доверчивости, тщеславия, наивности других людей.
Остап Бендер (Ильф, Петров «12 стульев»)	
Катерина Измайлова (Лесков «Леди Макбет Мценского уезда»)	– спекуляция, любовь как средство для достижения корыстных целей.
Свидригайлов (Достоевский «Преступление и наказание»)	– угроза, шантаж, игра на болезненном самолюбии другого.
Порфирий Петрович (Достоевский «Преступление и наказание»)	- знание уязвимых сторон собеседника, использование его слабостей.
Наполеон (Л.Толстой «Война и мир»)	– «манящие яблоки», спекуляция любовью к себе солдат.

Музей манипуляции

Цель игры: развитие креативных способностей, применение теоретических и практических знаний о манипуляции, развитие рефлексии.

Задание: «Представьте себе, что в недалеком будущем планируется открыть музей психологической манипуляции. Вы приглашены подобрать и оценить экспонаты для организации тематических выставок: «Из истории манипуляции», «Реквизиты манипулятора», «Манипулятивные уловки», «Средства личной защиты от манипулятивного нападения», «Манипулятор внутри нас». Используя свои знания, личный опыт помогите музейным работникам собрать коллекцию экспонатов. В качестве музейных экспонатов могут быть как материальные, так и воображаемые предметы. Чем больше оригинальных находок вы сделаете, тем интереснее получится выставка».

Проведение игры:

Участники делятся на малые группы, определяют для себя тематику выставки, продумывают экспонаты. Итогом работы может стать иллюстрированный путеводитель-справочник по «Музею манипуляции».

Представление результатов работы группы может быть проведено в форме «Конференции для работников инновационных музеев».

Раздел «Реквизиты Манипулятора»

Перечень экспонатов

- | | |
|---|--|
| 1. Дешевое бархатное сердце, перевязанное ленточкой | – «готовность» к состраданию и пониманию. |
| 2. Мешок Деда Мороза | – много «манящих яблок». |
| 3. Конфеты | – готовность умаслить, подкупить. |
| 4. Кандалы | – символ несвободы, эмоциональной тяжести. |
| 5. Веревка | – готовность «связать по рукам и ногам» |
| 6. Веник | – символ умения «заметать следы» |
| 7. Изношенный башмак | – символ суетливости манипулятора, «беготни туда-сюда» |
| 8. Плащ монаха | – символ желания скрыть истинное лицо. |

Приложение III

Как сопротивляться давлению

Давление – это когда тебя заставляют сделать что-то такое, что ты не хочешь

Давление может быть разным:

- лесть
- угроза
- попытка вызвать чувство вины
- ссылка дружеские отношения

Сопротивляться давлению нужно так:

1. **Отказать без объяснений.** Например: «Я не могу дать тебе велосипед».
2. **Отказать и объяснить причину отказа.** Например: «Я не могу дать тебе книгу, потому что уже обещала другому человеку».
1. **Отказать и объяснить, что понимаешь причину просьбы.** Например: «Я знаю, что ты действительно боишься идти один. Но пойти с тобой я не могу».
2. **Отказать и честно объяснить свое отношение к просьбе.** Например: «Мне не нравится, когда списывают. Списывать нечестно».

Необходимо сопротивляться давлению