**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?»**

**Кукол 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, лишенное манипуляции, в данном случае выглядело бы просто смешно: «Давай я 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».*

*Единого, 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 ввиду 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 ввиду: «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 ты 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 спишет 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*

1. *По каким критериям можно определить наличие в общении манипулятивного психологического воздействия?*
2. *Укажите сферы жизнедеятельности, в которых предпочтительным или нежелательным является использование: доминирования,*

*манипуляции,*

*сотрудничества.*

1. *Используя художественные произведения, свой жизненный опыт, приведите примеры реализации различных манипулятивных приемов.*
2. *Охарактеризуйте факторы, влияющие на формирование у ребенка манипулятивного отношения к миру.*
3. *Проанализируйте сходства и отличие манипулятивного поведения человека в зависимости от возраста, сравните особенности манипулирования: а) ребенка*

*б) подростка*

*в) пожилого человека.*

1. *Назовите, что приводит подростка к необходимости использовать манипуляцию.*
2. *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.  2. | 1.  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 Ι****).*

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

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

**Приложение Ι**

**Примеры литературных и исторических**

**персонажей – «манипуляторов»**

**Фигаро** – хитрость, спекуляция любовью, болезнью,

(Бомарше. «Женитьба Фигаро) «манящие яблоки».

**Хлестаков**

(Гоголь «Ревизор»)

**Чичиков**

(Гоголь «Мертвые души) - использование искренности, доверчивости,

**Остап Бендер** тщеславия, наивности других людей.

(Ильф, Петров «12 стульев»)

**Катерина Измайлова** – спекуляция, любовь как средство для

(Лесков «Леди Макбет для достижения корыстных целей.

Мценского уезда»)

**Свидригайлов** – угроза, шантаж, игра на болезненном

(Достоевскийсамолюбии другого.

«Преступление и наказание»

**Порфирий Петрович -** знание уязвимых сторон собеседника,

(Достоевскийиспользование его слабостей.

«Преступление и наказание»

**Наполеон** – «манящие яблоки», спекуляция любовью к

(Л.Толстой «Война и мир» себе солдат.

**Приложение ΙΙ**

**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.*

1. Мешок Деда Мороза  *– много «манящих яблок».*
2. Конфеты *– готовность умаслить, подкупить.*
3. Кандалы *– символ несвободы, эмоциональной тяжести.*
4. Веревка *– готовность «связать по рукам и ногам»*
5. Веник *– символ умения «заметать следы»*
6. Изношенный башмак *– символ суетливости манипулятора,*

*«беготни*  туда-сюда»

1. Плащ монаха *– символ желания скрыть истинное лицо.*

**Приложение ΙΙΙ**

**Как сопротивляться давлению**

**(памятка третьекласснику)**

**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 нравиться, когда списывают. Списывать нечестно».*

***Необходимо сопротивляться давлению***