МАОУ Верхнедубровская средняя общеобразовательная школа

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ МАНИПУЛЯЦИЯМ

Тренинг для подростков

*Разработчик:*

Педагог-психолог

Коваленко А. В.

Верхнее Дуброво, 2021 г.

## Введение

**Цель тренинга –** развитие у подростков знаний, умений и навыков, направленных на эффективное распознавание и противодействие манипуляциям.

## Задачи:

- Повышение общей информированности о манипуляциях, манипуляторах и способах совладения с ними;

- Развитие умений и формирование навыков противодействия манипуляторам.

**Целевая группа** – юноши и девушки от 14 лет.

**Продолжительность мини-тренинга** 40 минут

## План тренинга

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание темы** | **Необходимое оборудование** | **Время проведения** |
| 11 | Вводное слово тренера |  | 2 минут |
| 22 | Введение правил работы в группе | проектор, компьютер. | 2 минут |
| 33 | Мини-лекция с элементами беседы «Манипуляция» | проектор, компьютер. | 7 минут |
| 44 | Упражнение «Да/нет» |  | 7 минут |
| 55 | Упражнение «Отказ» |  | 7 минут |
| 66 | Упражнение «Тосты» | Лист бумаги, ручка | 7 минут |
| 77 | Раздаточный материал «Мои права» | Распечатанное Приложение 1 | 5 минут |
| 88 | Рефлексия |  | 3 минуты |
|  | **Итого** |  | **40 минут** |

### Вводное слово тренера

**Цель:** представление, рассказ о тренинге.

## Описание:

Представиться, вкратце рассказать о себе, о целях тренинга, познакомить участников с регламентом работы.

1. ***Введение правил работы в группе***

**Цель:** создание условий безопасности, включение в групповую работу.

**Оборудование:** проектор, компьютер.

## Описание:

Описание правил работы в группе, правила следующие:

1. Все, что происходит во время тренинга, остается между его участниками.
2. Говорить только от своего имени.
3. Уважение к говорящему – не перебивать его.
4. Не давать оценок.
5. Искренность и открытость.
6. Активность.
7. Не опаздывать!
8. Правило «Стоп» - если мне что-то не нравится, то я могу это остановить!
9. Отключить телефоны

Правила вывешиваются на видное место и могут дополняться участниками.

1. **Мини-лекция с элементами беседы «Манипуляция»**

**Цель:** ознакомление с основными признаками манипуляций. **Оборудование:** проектор, компьютер.

**Описание:**

Сначала даётся определение понятию «манипуляция», что это такой тип взаимодействия между людьми, когда один человек пытается через слова заставить другого человека сделать что-то против его воли.

*Далее приводятся способы манипуляции:*

1. Лесть, это когда подростка излишне много и часто хвалят, а потом просят что-то сделать.
2. Оскорбление, смысл этого способа заключается в том, чтобы унизить подростка, чтобы он захотел «восстановить свои честь и достоинство» и «захотел» сделать то, о чём его просят и тем самым «реабилитироваться».
3. Запугивание, это способ заставить подростка бояться и на основе страха требуют что-то выполнить.
4. Включение чувства вины. Подобную манипуляцию очень часто применяют одноклассники тинейджера. А также учителя. Преподаватели могут говорить: "Ты вообще не делаешь домашнее задание по моему предмету" или "Тебя ничего не интересует, кроме прогулок по улице". И так далее. Она так же нужна для того, чтобы подросток под гнётом вины сделал то, что «оправдает» его.
5. Вера в реальность. Это убеждение подростка в том, чего на самом деле не было. Или, наоборот, убеждение в том, что событие на самом деле произошло.
6. Действия манипулятора расходятся со словами. Некоторые манипуляторы являются очень тонкими психологами. Они знают, что человек хочет от них услышать. И с радостью говорят конкретные слова. Однако, от действий сказанное значительно отличается. Подобные манипуляторы говорят подростку одно, а поступают совсем иначе. Не беря во внимание сказанные слова и данные обещания. Например, они могут говорить в лицо подростку, что он - очень умный. А на самом деле считать его чрезвычайно глупым. И обращаться с ним соответствующим образом.

*Способы борьбы с манипуляцией:*

* Отслеживать свои чувства. Если появились чувства вины, стыда, унижения, страха и любые другие негативные ощущения — это может быть звонком для того, чтобы задуматься: «Не манипулируют ли сейчас мной?»
* При появлении негативных чувств попробовать отследить, в какой момент они появились. Если они возникли после слов собеседника- вероятно, сейчас тобой пытаются манипулировать. Тогда надо сказать собеседнику напрямую: «Мне кажется, или ты пытаешься манипулировать мной?». Если после этого ничего не изменилось, то надо прекратить общение с данным человеком.
* Подростку нужно научиться говорить "нет". Цель манипулятора - сделать так, чтобы тинейджер выполнил его просьбу. Поэтому задача подростка состоит в том, чтобы научиться отказывать. Говорить "нет" громко и четко. Так, чтобы у человека не возникало желание больше пытаться манипулировать подростком.

1. ***Упражнение «Да/нет»***

**Цель:** с помощью этого упражнения подростки могут проследить разнообразные варианты давления со стороны оппонента, понять свои реакции, прочувствовать оптимальный способ сопротивления и т.п.

Инструкция: «Объединитесь в пары и встаньте друг напротив друга. Решите, кто в вашей паре хочет говорить «да», а кто – «нет». Говорить можно только эти слова. Один из вас начинает игру, произнеся слово «да». Второй сразу же отвечает ему: «нет». Тогда первый снова говорит «да», может быть, чуть громче, а второй опять ему отвечает «нет», и тоже слегка погромче. Каждый из вас может произносить только то слово, которое выбрал с самого начала: или «да», или «нет». Но вы можете произносить его по-разному, как вам захочется: тихо или громко, нежно или грубо, кратко или длинно. Если хотите, можете провести с помощью этих двух слов небольшой спор, но при этом важно, чтобы никто никого не обидел. Через некоторое время я подам вам сигнал о том, что пора закончить спор».

*В конце упражнения провести обсуждение:*

Как вы сейчас себя чувствуете?

Как вам удобнее спорить – произнося слово «да» или произнося слово «нет»? Громко или тихо вы говорили?

Сложнее говорить «нет» под натиском или в ответ на уговоры?

1. **Упражнение «Отказ»**

**Цель:** отработка навыков отказа, овладение навыками уверенного поведения, выбор наиболее эффективных стратегий отказа и аргументированного отказа в ситуации выбора.

**Инструкция:**

Группа делится на 3-4 подгруппы. Каждой группе предлагается одна из ситуаций:

- одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома,

- одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить какие-то вещи,

-одноклассник (сосед, лидер двора) просит солгать его родителям, что какая-то его вещь лежит у тебя.

- одноклассник (сосед, лидер двора) просит купить наркотик.

Задание подгруппам: в течение 5 мин. придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации.

Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации 3 стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль «уговаривающего», другой – «отказывающегося». Если ведущий чувствует, что роль уговаривающего может быть исполнена участниками недостаточно хорошо, он может сыграть ее сам.

Далее следует обсуждение необходимости приобретения таких навыков, влияния тех или иных форм отказа на дальнейшие отношения. Дискутируется вопрос о сложностях и преимуществах ответственного поведения.

*Обсуждение:*

- Как чувствовал себя человек в ситуации давления?

- Какой вариант отказа оказался более эффективным?

- Что можно было сделать, чтобы отказ был более убедительным?

1. **Упражнение «Тосты»**

**Цель:** позволить в игровой форме исследовать ситуацию "соблазнения". Участие в обсуждении позволяет подростку выработать аргументированную позицию и навыки отказа.

**Инструменты:** Лист бумаги, ручка.

**Инструкция:** Участникам группы предлагается придумать десять поводов для того, чтобы пригласить своего приятеля к выпивке.

Далее группа делится на пары и дается следующая инструкция: один участник последовательно зачитывает свои предложения, а его партнер должен отказаться, находя убедительные аргументы, этот вариант отказа первый участник записывает рядом с предложенным тостом; через 5-7 минут, когда аргументы первого участника закончатся, партнеры меняются ролями. Во время общего обсуждения участникам предлагается ответить на два вопроса:

*Обсуждение:*

- Какие варианты отказа были для вас наиболее убедительными?

- Что внутри вас помогало вам отказаться?

***7. Раздаточный материал «Мои права»***

**Цель:** актуализация своих прав и свобод в общении с другими людьми.

**Оборудование:** материал из Приложения 1.

**Инструкция:** проговорить права вслух (см. приложение 1).

Тренер может сказать: В обычной жизни модель поведения большинства людей тяготеет к одной из двух крайностей: пассивности, либо агрессии.

В первом случае человеком, который добровольно принимает на себе роль жертвы, руководит неуверенность в себе, страх перед лицом перемен или, наоборот, опасения потерять то, что уже нажито.

Во втором — явное или завуалированное желание манипулировать окружающими, подчиняя их своим интересам. Агрессор руководствуется принципом "ты мне должен, так как я сильнее", жертва — "ты мне должен, потому что я слабый, а слабых нужно поддерживать".

В отличие от этих двух распространенных типов коммуникации ассертивное поведение (assertiveness) опирается на кардинально иной принцип: «я тебе ничего не должен, и ты мне ничего не должен, мы партнеры».

1. ***Рефлексия***

**Цель –** получение обратной связи от участников.

**Оборудование** - анкеты обратной связи, ручки, либо устно

**Описание**

Участники делятся впечатлениями по итогам занятия, заполняют анкеты обратной связи либо рассказывают устно.

Приложение 1

**МОИ ПРАВА:**

1. Я имею право оценивать собственное поведение, мысли и эмоции и отвечать за их последствия

2. Я имею право не извиняться и не объяснять своё поведение

3. Я имею право самостоятельно обдумать, отвечаю ли я вообще или до какой-то степени за решение проблем других людей

4. Я имею право изменить своё мнение

5. Я имею право ошибаться и отвечать за свои ошибки

6. Я имею право сказать: "я не знаю"

7. Я имею право быть независимым от доброжелательности остальных и от их хорошего отношения ко мне

8. Я имею право принимать нелогичные решения

9. Я имею право сказать: "я тебя не понимаю"

10. Я имею право сказать: "меня это не интересует"