**Тренінгове заняття «Маніпуляція як різновид впливу»**

*Мета:*допомогти здобувачам освіти навчитися розрізняти конструктивний та деструктивний психологічні впливи, розвивати навички критичного мислення та прийняття незалежних рішень в ситуаціях міжособистісної та соціальної взаємодії.

Людина - істота соціальна, тому її існування неможливе без спілкування. Міжособистісна взаємодія передбачає такі типи спілкування:

* «контакт масок» - формальне спілкування, коли відсутнє прагнення зрозуміти співрозмовника»
* примітивне – коли оцінюють людину як потрібну або об’єкт, що заважає;
* ділове – враховують особливості особистості, які важливі для справи;
* духовне – міжособистісне довірливо - неформальне спілкування друзів, коли можна обговорити будь - яку тему і друг зрозуміє тебе;
* маніпулятивне – спрямоване на отримання вигоди від співрозмовника; використовуються різні прийоми: помста, залякування, обман, демонстрація доброти,лестощі, компліменти, психологічний шантаж, істерика і т.д;
* світське – люди говорять не те, що думають, а те, що прийнято говорити в подібних випадках.

Отже, як бачимо, маніпуляція є одним із типів спілкування, тому часто вона сприймається як звичне явище у повсякденному житті.

*Обладнання:*телевізор для перегляду відео, презентація, папір, ручка, олівці, зображення змістовне: коричневі плями білому тлі.

**Продовж речення «**Маніпуляція виникає, коли……».(*учасникам потрібно продовжити список)*

Психолог. Маніпуляція – це вид психологічного впливу, мистецьке виконання якого спричиняє виникнення в іншої людини намірів, що не збігаються з її актуальними реальними бажаннями. У людини завжди є вибір: або увійти у взаємодію з маніпулятором, або відмовитися від контакту.

**Тест – гра «Я не вірю на слово»( фейк чи правда)**

*Мета:* навчити учасників не підпадати під вплив пропаганди, допомогти не стати жертвами маніпуляцій, що призводить до паніки, ненависті чи різних страхів.

Пропонуємо перевірити ваше вміння критично сприймати інформацію. Для цього ми відібрали дванадцять фейкових і правдивих новин, що активно поширювалися в соціальних мережах і ЗМІ. Якщо ви вважаєте, що це правда – плескаєте в долоні, якщо новина фейк – тупаєте ногами.

*1.В Україні проживає на два мільйона більше жінок ніж чоловіків.*

*2.Нещодавно молодий австралієць одружився зі своєю собакою.*

*3.* *Стипендії з 2021 року будуть отримувати лише малозабезпечені студенти.*

*4.З 1 квітня 2020 року в Україні розпочався ІІ етап медичної реформи, який передбачає встановлення тарифу для кожної медичної послуги.*

*5. На вересневій конференції2020 року для ЛГБТ- спільноти в Стокгольмі можна було купити собі дитину.*

*6.Найстаріша людина в світі проживає в Японії, і їй виповнилося 116 років.*

*7.Найбільший айсберг у світі виходить у відкритий океан.*

*8.Українських дітей змушують гратися із «плюшевим Гітлером».*

*9.Україна посідає ІІ місце в Європі за покладами газу.*

*10.З 2020 року ЗНО з математики є обов’язковим для вступу до ВНЗ.*

*11.З наступного місяця плата за користування «Інстаграм» буде коштувати 10€ в місяць.*

*11.Короновірус вигадали американці, щоб залякати світ.*

*12.Пенсіонери лягають в лікарню, щоб поїсти «на халяву».*

Слово психолога. Виділяють п’ять типів фейків:

* навмисно створені фейки;
* жарти, сприйняті як правда;
* масштабні містифікації;
* навмисно однобоке висвітлення подій;
* історії в яких «правда» є суперечливою(наприклад, терорист для одних є борцем за свободу, для інших ні)

Тому учням потрібно користуватися офіційними джерелами інформації, навчитися піддавати сумніву інформацію отриману із соціальних мереж, перевіряти отримані дані в декількох різних джерелах.

**Вправа « Гірське каміння чи стадо коней?»**

*Мета:* практично продемонструвати особливості впливу на сприйняття людини.

Психолог. (*Кожному учаснику роздається зображення)* Люди мають можливість розрізняти образи як вербальні, та і візуальні. Ось перед вами зображення, що ви тут бачите?( *відповіді учасників)* Більшості з вас із Вас,на перший погляд,здається, що це зображення коричневих гірських каменів на білому тлі. А якщо я скажу, що це зображення називається «Стадо коней»? Допомогло? Ви побачили тут коней, скільки їх? (*відповіді учасників).* Звісно ви бачили те, що малювала вам ваша фантазія і мали простір для своєї уяви, а коли я дала вам підказку і повела ваші думки у певному напрямку, то ви ж зразу відкинули всі інші ідеї і почали шукати на картинці коней, рахувати їх. Тобто ми зосереджуємося на речах, які стосуються конкретного повідомлення, і ігноруємо те, що з установкою непов’язане. Це відбувається тому, що ми хочемо виправдати чиїсь очікування. Цей приклад яскраво демонструє, як саме відбувається маніпулятивний вплив на людину, більшість спочатку бачили просто гірський пейзаж, каміння, а після моїх слів вже побачили коней, а не те, що собі уявляли спочатку. Подібне відбувається з нашими думками, коли ми дивимося новини по телевізору, читаємо повідомлення в соціальних мережах. Якби ми мали можливість самостійно сприймати події, що відбуваються у світі, аналізувати їх, давати оцінку, опираючись на обставини, у яких це відбувається. А з екрана телевізора ми отримуємо вже оброблену та подану нам під певним кутом, із певним наголосом, а подекуди і вирвану із контексту, тому часто наші переконання залежать від зовнішнього впливу, від того, хто і як нам цю інформацію подає.

**Інформаційне повідомлення «Нейтралізація психологічної маніпуляції»**

Психолог. Профілактичними заходами у протистоянні маніпуляторам є:

* Знання своїх слабких місць. Вміння казати «Ні» в ситуації тиску.
* Відстежування типових фраз, що вибивають із колії, запам’ятовування їх, щоб бути готовим зберігати самовладання.
* Уміння не піддаватися почуттям, що нахлинули, не діяти спонтанно.
* Здатність завжди пам’ятати про свої власні бажання, інтереси, пріоритети.

**Рефлексія. Вправа «Не піддаватися маніпуляціям допоможе…..»**

Учасники продовжують речення, висловлюючи свої міркування щодо протидії маніпулятивним впливам і збереженню власного емоційного і психологічного здоров’я.

Психолог. Отже, не піддатися маніпуляціям допоможуть впевненість, загальна ерудиція та розширений кругозір, розвиток критичного мислення, сформованість ціннісних орієнтацій та життєвих пріоритетів, вміння робити вибір, вміння говорити «ні», відмова від стереотипного мислення, асертивність у поведінці.