

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ МАНИПУЛЯЦИЯ: за и против



**Ольга Козачек,**

*доцент кафедры педагогики дошкольного образования  
Волгоградского государственного педагогического  
университета, кандидат психологических наук*

**П**о прогнозам учёных<sup>1</sup>, манипулирование личностью, наряду с национальными конфликтами, экологическими катастрофами и демографическими бедствиями, может превратиться в проблему начала третьего тысячелетия. Разнообразие эффективных манипуляций в поведении детей подросткового возраста и по отношению к ним самим заставляет относиться к подобным прогнозам всерьёз.

Использование другого человека в качестве средства достижения своих целей, безусловно, противоречит законам морали и нравственности. Тем не менее открытое и прямолинейное воздействие не всегда оказывается эффективным. Как сделать правильный выбор стратегии поведения в трудной ситуации? Каковы возможности и как ограничить применение психологической манипуляции? Насколько оно разрушительно для подростков?

<sup>1</sup> Психология XXI века: пророчества и прогнозы // Вопросы психологии. № 2. 2000. С. 3–42.

Психология деструктивных культов // Журнал практического психолога. № 1–2. 2000. С. 3–256.

Попытки управления окружающими людьми, проба своих возможностей, поиск «пределов допустимого» в общении с другим человеком — важный этап в социализации растущего человека. Отсутствие такого опыта, также как и закрепление манипуляции как основного способа построения отношений, представляют собой крайние неблагоприятные варианты развития человека. В первом случае у него может сформироваться чрезмерная доверчивость, наивность, отсутствие социальной ловкости, во втором — повышенная расчётливость, корыстность, циничность, искусственность. В достаточно динамичных условиях современного общества такие крайние проявления неадекватны и неадаптивны.

На шкале общения манипуляция располагается между доминированием и партнёрством. Это значит, что в ситуации взаимодействия альтернативой ей выступают, с одной стороны, приказ, подавление, открытое насилие, с другой — просьба, предложение, договор. Неоткровенности манипуляции в обоих случаях противостоит прямолинейность крайностей.

**Доминирование:** «Мне ваше разрешение не нужно. Я всё равно пойду к Ленке с ночёвкой».

Партнёрство: «Мне нужна новая осенняя куртка. Мы сможем её купить?»

Манипуляция: «Пап, отец Сашки купил ему новый «комп». А мы что, беднее их?»

Открытое давление и насилие редко нравятся собеседникам, а партнёрские, доверительные отношения возможны не с каждым и не всегда результативны. Поэтому в некоторых ситуациях применение психологической манипуляции как эффективного, но при этом не «лобового» воздействия оправданно. Кроме того, в чистом виде объектное, манипулятивное отношение проявляется нечасто, поскольку, во-первых, вызывает моральное осуждение окружающих, во-вторых, часто технологически невыполнимо (не каждый позволит собой манипулировать).

Манипулятивное взаимодействие, как и другие стратегии человеческого общения, имеет свои сильные и слабые стороны, свои «плюсы» и «минусы», «потери» и «приобретения».

	Приобретает	Теряет
«Манипулятор»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– возможность экономично и дипломатично достигать поставленных целей, смягчая средства психологического давления или принуждения, маскируя психологическое воздействие;</li> <li>– разнообразие в отношениях;</li> <li>– возможность избежать морального осуждения со стороны окружающих</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– возможность открыто признавать факт манипулирования;</li> <li>– возможность быть искренним;</li> <li>– возможность избежать морального осуждения со стороны своей совести;</li> <li>– безопасность (так как манипуляция может стать не средством, а навязчивым стремлением или ловушкой для самого манипулятора)</li> </ul>
«Жертва манипуляции»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– возможность получить меньшую или более отсроченную психологическую травму, чем при открытом давлении;</li> <li>– разнообразие в отношениях</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– возможность самостоятельно и осознанно принять решение;</li> <li>– внутренний комфорт (возникает ощущение, что тебя используют)</li> </ul>

Серьёзная опасность применения манипуляции возникает в том случае, когда манипуляция становится стилем жизни, генеральным сценарием, определяющим отношения с другими людьми, вытесняющим другие формы челове-

ческого взаимодействия. Такое тотальное манипулирование приводит:

- во-первых, к *серьёзным нравственным деформациям* (цинизм, патологическая лживость, неспособность к любви и сопереживанию, недоверие к миру, эгоистичность, восприятие близких людей с точки зрения их «полезности», объектное отношение к людям и пр.);
- во-вторых, к *проблемам в отношении к себе* (проблемы с адекватной оценкой себя — завышение или занижение, чрезмерно критичное отношение к себе, недоверчивость, неудовлетворённость собой, самообвинение, желание изменить себя; ощущение неспособности эффективно управлять собой, вера в подвластность своего внутреннего мира внешним обстоятельствам, тревожность, депрессивность);

- в-третьих, к *разрушению взаимоотношений с другими людьми* (подозрительность, изоляция и отчуждение, отсутствие взаимных выборов, боязнь искренних отношений, угодливость, льстивость, уступчивость или, наоборот, напористость и агрессивность, склонность к частым, но не глубоким контактам с людьми).

Как помочь подростку жить в манипулятивном мире?

Педагоги, психологи, родители нередко встречаются с неосознанным использованием подростком психологической манипуляции, малой информированностью его об альтернативных формах поведения, неумением подростка защитить себя в ситуациях психологического нападения. Взрослым приходится искать необходимые формы и направления помощи подросткам.

Каковы основные принципы работы с подростками? Это:

- во-первых, «*информация*» — трансляция подростку достоверной информации о сущности психологической

манипуляции, её границах, видах, причинах возникновения, о тех типичных «психологических ловушках», с которыми он может встретиться;

- во-вторых, «свобода — ответственность» — передача подростку права самостоятельно решать, какие стратегии человеческих взаимоотношений использовать ему во взаимодействии с окружающими, как относиться к тому, что он сам или другие используют «нечестные» приёмы по отношению друг другу и к нему, нести за это решение ответственность;

- в-третьих, «принятие себя» — помощь подростку в оценке своего личного опыта с позиции субъекта и объекта психологической манипуляции, самопознании, формировании позитивного самоотношения, принятии себя;

- в-четвёртых, «навыки достойного поведения» — расширение спектра известных стратегий взаимодействия, анализа альтернатив манипуляции, обсуждения тактик и стратегий сопротивления манипулятивному влиянию.

Раскроем особенности реализации каждого принципа, проиллюстрируем их при помощи заданий и упражнений, описанных в работах отечественных и зарубежных исследователей<sup>2</sup>.

### «Информация»

Первый принцип предполагает, что подростки имеют право получать достаточно достоверной информации по волнующим их вопросам, обучаться её добывать, анализировать и выражать отношение к ним. Темы психологического насилия, защиты от него очень важны для подростков. В групповой работе сообщение о тех или иных психологических

<sup>2</sup> В работах М. Бедило, Л.В. Бондаревой, И. Головатенко, М.Н. Достановой, Е.А. Доценко, А. Зарайского, С.В. Кривцовой, Е. Лангуевой, А.Г. Лидерса, А.М. Прихожан, В. Родионова, Н.Н. Толстых, И.Л. Финько.

закономерностях, феноменах, свойственных «людям вообще», позволяет каждому сделать выбор — «примерять» ли эту информацию на себя. Иногда информация (например, что «жертвой» может стать каждый, даже самый умный) может снять страхи, волнения, тревогу подростка без прямого обсуждения его собственных переживаний, а также повысить уверенность в себе, способствовать самопознанию.

Кстати, жертвами надувательства и настоящими банкротами были многие известные люди.

Например, Марк Твен отдал 20 тысяч фунтов стерлингов на финансирование множества изобретений типа морского телеграфа, и лишь одно ему показалось таким химерическим, что он не дал ни пенса. Это был телефон. Чтобы расплатиться с долгами, писатель шесть лет выступал с лекциями по всему миру.

При индивидуальной работе с подростком психологическое просвещение возможно в виде «развивающего совета», «развивающей информации». В этом случае такая помощь побуждает подростка самостоятельно искать оптимальный выход, анализировать его.

Приведём эффективные практические приёмы информирования подростков.

#### 1. Беседа с участниками, актуализация личного опыта участников:

«Беседа с подростками» о манипуляции, причинах психологического манипулирования, о «психологических ловушках», с которыми может встретиться подросток. Примерные темы: «Психологическая ловушка», «Ты можешь выиграть в лотерею», «Выгодное предложение или почему бы мне не стать фотомodelью», «Маги, гадалки, экстрасенсы и волшебники», «Любовь с первого взгляда», «Наркотики — это круто?», «Деструктивные культы», «Компьютеры и Интернет», «Ох уж эта реклама...» и т.д.

Упражнение «Ассоциации». В течение 1–2 минут напишите слова, словосочетания, выражения, которые возникают у вас в связи со словами «манипуляция», «общение», «воздействие». Проанализируйте полученные ответы сами или в группе. Обсудите, какие ассоциации встречаются чаще.

Упражнение: «Мой словарь». Познание того или иного явления возможно только через сравнение его с другими. Найдите определения понятиям, часто используемым в повседневной жизни, близкие психологической манипуляции: афера, блеф, враньё, жульничество, плутовство, обман, интрига, ложь, махинация, мошенничество, неправда, самообман, хитрость и т.д. Сравните полученный материал в группе, определите особенности каждого понятия, соотнесите их с манипуляцией. Для аргументации своей позиции можно использовать информацию из словарей и энциклопедий.

«Анкеты», например:

Психологическая ловушка – это _____
Могу привести примеры психологической ловушки _____
Понимаю поговорку про «бесплатный сыр» так: _____
Думаю, что психологические ловушки создаются для того, чтобы _____

## 2. Моделирование ситуаций психологического манипулирования в индивидуальном или групповом варианте:

Упражнение «Разожми кулак». Ведущий информирует участников о типах межличностного общения: императивном (авторитарном), манипулятивном, диалогическом. Участники разбиваются на пары. Один участник сжимает руку в кулак, другой должен его разжать (руки и пальцы не ломать). После окончания игры ведущий уточняет, сколько кулаков удалось разжать, какие способы использовали те и другие, какие приёмы были эффективны. После окончания обсуждения способы классифицируют как авторитарные, манипулятивные или диалогические.

## 3. Рисунки, карикатуры, метафорическое изображение манипуляции:

Упражнение «Метафора». Подумайте, как метафорически можно представить психологическую манипуляцию. Опишите или нарисуйте полученный образ. Поделитесь своей находкой с группой, объясните, почему именно так вы представляете это понятие.

Из опыта проведения данного упражнения (стенограмма): «Меня зовут Марина. Я представляю манипуляцию так (показывает рисунок — на рисунке танцующий человек). Человек, которым манипулируют, — это марионетка. Причём он ни о чём не подозревает. На него оказывают давление, и он подчиняется, как бы пляшет под чужую дудку».

## 4. Исторические справки, обсуждение с подростками примеров научных открытий, связанных с психологическим манипулированием:

История полна описаний уловок, хитростей, интриг. Из античности до нас дошёл метод Сократа — майевтика, который позволяет извлекать скрытое в человеке знание с помощью искусных вопросов. Майевтика, также как и манипуляция, характеризуется элементом провокации, созданием мифов и иллюзий, психологическим влиянием и пр.

Аристотель анализировал, существовавшее в IV веке до н.э., направление, известное как софистика. Для софистики характерно применение в споре или доказательствах неправильных выводов, всякого рода уловок, замаскированных внешней формальной правильностью, выхватывающих внешние сходства случаев вне связи событий.

Итальянский политический деятель Н. Макиавелли в своей знаменитой книге «Государь» раскрывает учение о безусловном подчинении морали политике. Ему принадлежит выражение: «цель

оправдывает любые средства». Сегодня его именем называют многие проявления психологической манипуляции: хитрость, обман, ловкость.

Дж. Вайкери, используя методы психоанализа, исследовал воздействие слова на подсознание. Широкою известностью ему принесло открытие феномена «25 кадра».

А. Бандурой и его коллегами были собраны данные о влиянии телевизионного насилия на социальное поведение. Исследователи доказали, что сцены телевизионного насилия, увиденные детьми, увеличивают их агрессивность и формируют не лучшие черты характера. Более того, регулярный просмотр агрессивных телепередач 8-летними детьми является предвестником совершения ими серьёзных уголовных преступлений к 30-летнему возрасту.

*5. Тексты, не содержащие прямого описания манипуляции и тем не менее иллюстрирующие процесс «психологического нападения» на другого и «психологического обмана» себя:*

«История с молотком» П. Вацлавика: «Некто возымел желание повесить картину. У него есть гвоздь, но нет молотка. И наш герой решает одолжить молоток у соседа, но потом его преодолевают сомнения: «А вдруг сосед не захочет дать мне свой молоток? Он так нехотя ответил мне, когда я вчера с ним поздоровался. Конечно, может он просто спешил. Или же нарочно притворился, будто ужасно спешит, а на самом деле хотел избежать разговора, потому что плохо ко мне относится. Интересно, почему он плохо ко мне относится? Я всегда с ним любезен. Непонятно, что он против меня имеет, но здесь явно что-то не так. Если бы кому-то понадобился мой инструмент, я бы дал ему без всяких разговоров. Почему он не хочет одолжить мне свой молоток, что, я его съем, что ли? Да и вообще я не понимаю, как можно отказывать людям в такой пустяковой просьбе? Вот такие люди и отравляют нам жизнь... Может, он ре-

шил, что раз у него есть молоток, а у меня нет, значит, я у него в руках? Ладно, сейчас я ему прочищу мозги...». Наш герой вскакивает, в ярости мчится к квартире соседа и звонит в дверь. Ничего не подозревающий сосед открывает дверь, но не успевает произнести слово «Здравствуйте», как на него обрушивается крик нашего героя: «Подаvisь ты своим молотком, кретин!...»

### *6. Творческие задания:*

Упражнение «Музей манипуляции». Представьте себе, что в недавнем будущем планируется открыть необычный музей. Экспонаты тесно связаны с психологической манипуляцией. Вы приглашены в роли эксперта для подбора и оценки экспонатов, для организации тематических выставок «Из истории манипуляции», «Реквизит манипулятора», «Манипулятивная природа социума», «Манипулятивные уловки», «Средства личной защиты от манипулятивного нападения», «Манипулятор внутри нас». Используя свои знания, психологическую литературу, свой жизненный опыт, помогите работникам музея собрать коллекцию экспонатов. Помните, что количество тематических выставок и их содержание полностью зависят от вас, а в качестве музейных экспонатов могут быть как материальные, так и воображаемые предметы. Чем больше оригинальных находок вы сделаете, тем интереснее получится выставка.

Из опыта проведения данного упражнения: в тематическую выставку «Реквизиты манипулятора» подростки включили: дешёвое бархатное сердце — «готовность к состраданию»; мешок Деда Мороза — много «манящих яблок»; конфеты — готовность умаслить, подкупить; кандальи — символ несвободы, эмоциональной тяжести; верёвка — готовность «связать по рукам и ногам»; веник — символ умения «заметать следы»; изношенный башмак — символ суетливости, «беготни туда-сюда», плащ монаха — символ желания скрыть истинное лицо.

Таким образом, первое, что требует от психолога работа с феноменом психологического манипулирования в подростковом возрасте — передать подростку достоверную информацию по теме и научить эту информацию проверять. Только важно, чтобы информирование не превратилось в обучение подростков приёмам манипулирования другими.

### «Свобода — ответственность»

Второй принцип предполагает построение таких отношений между детьми и взрослыми, которые позволяют развивать ответственность подростка, давать ему возможность отвечать за последствия своего свободного выбора.

Подросток имеет право самостоятельно решать, какие стратегии человеческих взаимоотношений использовать ему во взаимодействии со сверстниками и взрослыми, как относиться к тому, что он сам или окружающие используют «нечестные» приёмы по отношению друг к другу и к нему.

Сложность, с которой может столкнуться тренер, консультант в индивидуальной и групповой работе с подростком, состоит в том, что необходимость передачи ему ответственности за свою жизнь, как обязательное условие успешного возрастного развития, не всегда соотносится с готовностью молодых людей принять эту ответственность. Поэтому признавая их право и потребность на самостоятельность решений, взрослый должен осознавать собственную ответственность за психологическую работу и его результат.

Предоставление свободы подростку, недирективность поведения ведущего и самой программы, приёмов и способов работы, стимулирование самостоятельных выводов участников групповой работы должны сочетаться с твёрдостью и определённой позицией психолога или педагога, родителя. При максимальной осторожности и минимуме давления они прежде всего выполняют функцию «организатора процесса».

Реализация принципа «свобода — ответственность» возможна во взаимодействии с подростками при условии учёта «возможностей» и «ограничений» каждой стратегии человечес-

## ИНФОРМАЦИОННЫЙ ИММУНИТЕТ

кого взаимодействия. В качестве средства, позволяющего оказать поддержку подростку в выборе стратегии, иллюстрирующего неоднозначность, многогранность человеческого взаимодействия, могут быть использованы:

«Составление таблиц»: например, таблицы, в которой будут рассмотрены возможности и ограничения стратегий человеческого общения: доминирования, манипулирования, партнёрства.

Упражнение «Весы». Участники делятся на несколько команд. Каждая команда представляет одну из социальных или возрастных групп («Создатели рекламы», «Политики», «Учителя», «Бизнесмены», «Психологи», «Религиозные деятели», «Представители СМИ», «Подростки», «Родители»). Участники каждой группы «взвешивают» влияние манипуляции на жизнь их группы.

Упражнение «Суд над манипуляцией». Подросткам предлагается принять участие в «судебном разбирательстве», где в качестве обвиняемой выступает психологическая манипуляция. Они по желанию выбирают себе роли (судья, секретарь, адвокат манипуляции, обвинитель манипуляции, свидетели, зрители).

Упражнение «Две стороны медали». Участники рассаживаются по кругу. Ведущий достаёт два мяча — синий и красный. Кидая кому-нибудь из участников синий мяч, он говорит: «Манипулятором быть хорошо, потому что...». При передаче красного мяча — «Манипулятором быть плохо, потому что...». Важно, чтобы окончания предложений не повторялись.

Следовательно, ещё одна задача взрослого — передача подростку права решать, манипулировать другими или нет, как относиться к тому, что и по отношению к нему другие используют «нечестные» приёмы, нести за это решение ответственность.

### «Принятие себя»

Третий принцип предполагает специальную работу с подростками, направленную на принятие своей индивидуальности, формирование безусловного положительного отношения к себе, так как без него не может быть положительного отношения к другим. Помощь молодым людям в принятии себя необходима, когда речь идёт и о жертве манипулятивного воздействия, и о манипуляторе. Особенности самоотношения подростка тесно связаны с его готовностью манипулировать другими людьми, поэтому его противостояние собственным и чужим манипуляциям должно начинаться с работы над своим внутренним миром.

Взаимодействие психолога с подростком должно способствовать *осознанию* взрослеющим человеком собственных манипулятивных намерений и собственных уязвимых сторон.

Упражнение «Ладочка». На листе бумаге обведите ладонь с разведёнными пальцами. «Внутри» каждого пальца напишите те качества, которые являются вашими «слабыми» сторонами, которые манипулятор может использовать, чтобы вас зацепить, использовать в своих целях. Например, «Мне трудно сказать «нет», когда меня о чём-то просят. Снаружи ладонки напишите свои сильные стороны, при помощи которых вы не даёте себя в обиду, не позволяете себя использовать. Например, «уверенность в себе», «напористость» и пр. Полученные результаты обсуждают в группе.

Упражнение «Выставка рисунков». Участникам предлагается разделить лист на две половины. В левой части нужно нарисовать себя, какой вы есть в процессе общения, в правой — каким бы вы хотели быть в процессе взаимодействия с другими. Умение рисовать не имеет значения, главное — смысл, заложенный в рисунке. Ведущий показывает рисунки, не называя авторов. Участники пытаются определить, какие качества есть у этого человека и что он хочет в себе изменить, пытаются угадать автора. Затем участники об-

суждают переживания, возникшие в процессе проведения упражнения.

Подобная работа помогает подростку осознать и, следовательно, развивать свою коммуникативную компетентность, повышать уровень принятия себя. Это важно, так как иногда манипулятивные намерения и поведение подростка являются лишь следствием каких-то личных проблем.

Принятие себя и освоение навыков сопротивления манипулятивным стратегиям сверстников возможны также через *обсуждение базовых прав свободной личности*.

Возможна «групповая дискуссия» с участниками, направленная на обсуждение этих прав, проигрывание ситуаций с примерами неконструктивного поведения подростков, которые не знают своих прав. Три права каждого: а) право делать то, что для тебя лучше; б) право самому выбирать; в) право переменить решение.

Упражнение «Мои умения». Участникам предлагается список умений (напротив каждого из них 10 клеток). Нужно отметить наиболее сильно развитые умения (закрасить карандашом клетки):

- умение определить и выразить свои чувства;
- умение говорить о себе;
- умение начать разговор при встрече;
- умение давать и принимать искренние комплементы;
- умение соответственно использовать мимику при разговоре;
- умение корректно выражать несогласие;
- умение просить разъяснений;
- умение обратиться с просьбой;
- умение сказать «нет» и не чувствовать себя виноватым;
- умение быть настойчивым;
- умение говорить о своих разумных правах и настаивать на их реализации.

А теперь давайте посмотрим, по каким умениям закрашено больше всего клеток,

какие выражены средне, а по каким вы оцениваете себя ниже всего. Вы уже догадались, что здесь описаны умения, которые связаны с уверенностью в себе. Как вы считаете, в каких жизненных ситуациях эти умения необходимы? Где некоторые из этих умений нежелательно использовать? Какие из них развиты достаточно, а над какими ещё стоит поработать?

Таким образом, осознание подростками своего внутреннего мира — необходимое условие готовности противостоять своим и чужим манипуляциям.

### «Навыки достойного поведения»

Последний принцип предполагает, что детей (так же как и родителей и педагогов) нужно учить навыкам взаимодействия с окружающими людьми, которые характерны для партнёрского поведения и исключают отношение к другому как к объекту манипулирования.

Важно учитывать ответственность, которую берёт на себя взрослый при этом обучении. Ему необходимо учитывать повышенную чувствительность подростков к чужому опыту, относительность возможностей и ограничений каждой стратегии межличностного общения, риск подмены навыков уверенного конструктивного поведения набором относительно успешных, но манипулятивных по сути приёмов.

Реализация этого принципа возможна через расширение спектра известных подростку приёмов, с анализом возможностей и ограничений каждой из них. Для этого могут быть использованы не только описанные выше средства, но и следующие:

Упражнение «Групповое давление». Доброволец в центре группы. Вся группа пытается заставить его что-либо сделать. Он старается отказать. При этом сам подросток или вся группа оценивают, какой из видов давления использовался (лесть, шантаж, уговоры, запугивание и пр.).

Упражнение «Уговори меня». Группа делится на пары. Один уговаривает другого что-либо сделать, второй должен отказать. Затем ме-

няются ролями. Примеры заданий: уговорить встать, поменяться местами, пойти вместе на вечеринку, прогулять урок и пр. Затем обсуждают, какой способ отказа был использован.

«Обсуждение стратегий конструктивного сопротивления». Обсуждение этих стратегий и моделирование их в игровых ситуациях могут способствовать и принятию подростком себя, и развитию у него способности защищать себя от «задевающего» поведения. Стратегии отказа: просто сказать «нет», не споря, не объясняя причин; объяснить причину отказа; предложить сделать что-либо другое; попытаться убедить партнёра отказаться от нежелательного действия и т.д.

Упражнение «Шпаргалка». Кто не знает, что такое шпаргалка! Сколько их было написано тобой, а потом отобрано у тебя учителем, сколько раз в самый неожиданный момент они падали под парту, не хотели находиться в кармане...

А между прочим, шпаргалка важнее для тебя не тогда, когда ты её мучительно достаёшь на уроке, а в тот момент, когда ты её готовишь, а заодно и хорошенько разбираешься в изучаемом материале. Попробуй, составь толковую шпаргалку в том, чего ты не понимаешь... Поэтому задание, которое предстоит тебе сделать, достаточно сложное. Тебе нужно составить надёжную шпаргалку, но не одного из школьных предметов, а для трудных жизненных ситуаций, когда тобой пытаются манипулировать, поймать «на слабо», предлагают уколоться, «раскурить косячок», пойти на сомнительную вечеринку, доказать свою любовь, убедить кого-то, что ты «свой», способами, которые тебе не нравятся. Подумай, что важнее в подобных ситуациях? Как отказать и не потерять друзей? Как уверенно, гибко, достойно справиться с этой ситуацией? Как противостоять задевающему поведению? Учти, что эта шпаргалка — для тебя, постарайся подготовить её так, чтобы в жизни ты легко смог ею воспользоваться.



Важно развивать у подростка способность уверенно реагировать на трудные жизненные ситуации и конструктивно реагировать на критику. Недостаточное развитие этих умений может повысить уязвимость подростка в ситуации манипулирования.

Упражнение «Критика». Участники выбирают человека в группе, о котором придумывают и рассказывают короткую, смешную историю. История заканчивается вопросом: «Как ты объяснишь своё поведение и то, что произошло?» Первая фраза оправдания должна звучать так: «Да, это было на самом деле, я так делал потому, что я...». Ведущий обсуждает с участниками правила «похвалы и критики»: сначала похвали, потом делай замечание; избегай обобщений, критики, критика должна быть конкретной; вырази своё чувство и опиши без оценок то, чем вы недовольны; старайтесь ограничиться конкретным вопросом и не «переходите на личности».

Упражнение «Уверенная, неуверенная, агрессивная реакция». Участникам рассказывают, что в трудной ситуации человек склонен вести себя по-разному. Он может демонстрировать уверенное, неуверенное или агрессивное поведение. Затем ведущий по кругу, обращаясь к каждому из участников, зачитывает сложную ситуацию, на которую необходимо немедленно отреагировать. Фразы, произнесённые подростками, участники записывают в тетрадь. После ответов всех участников группа начинает анализировать записанные ответы, классифицировать их как уверенные, неуверенные или агрессивные реакции. Ведущий может попросить участника, который реагировал на ситуацию, произнести названную им фразу с другой интонацией (агрессивнее, увереннее, неувереннее) для того, чтобы почувствовать разницу.

Предлагаемые ситуации могут быть, например, следующими:

- Друг приводит вас в смущение, рассказывая истории о вас одноклассникам. Вы заявляете ему...
- В школьной раздевалке Вы не можете найти свою куртку. Дежурный говорит, что это не его проблема. Вы говорите ему...
- Вы стоите возле дороги. Сосед-подросток-велосипедист обдаёт Вас грязью «с ног до головы». Водитель останавливается, Вы говорите ему...
- На дне рождения одноклассника сосед по столу неловко передаёт сок и обливает Вам штаны. Вы ему говорите...
- Молодой человек (девушка) подходит к Вам и говорит, что хочет познакомиться. Вы отвечаете...
- Родители категорически запрещают Вам дружить с одним знакомым. Вы говорите им...

Работа с проблемами психологического манипулирования не может ограничиться работой лишь с подростками. Важно повышать психологическую компетентность взрослых (родителей и педагогов), т.е. тех людей, во взаимодействии с которыми подросток нередко выступает как субъект или как объект манипуляции.

Итак, поддержка подростку, выстраивающему свою неповторимую стратегию взаимодействия с окружающим его современным миром, очень важна. От своевременности и эффективности этой работы зависит личностное и социальное развитие взрослеющего человека, а также острота в ближайшей перспективе проблемы «овеществления» молодых людей. Без сомнения, также важно дальнейшее изучение человека как инициатора и адресата психологического манипулирования и исследование тех изменений, которые происходят в его внутреннем мире. **НО**