**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Дубровская основная общеобразовательная школа**

**Игра**

**«Я принимаю ответственные решения!»**

Разработали:

Кл.рук. 8кл. Медведева М.А.

Кл.рук. 9кл. Клевцова Н.М.

2015 уч.год

**Игра «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:**

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 игры:**

**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) Учащиеся делится на группы и 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».* |

**Игра, направленная на формирование навыков ответственного поведения.**

К этой группе упражнений относятся обычно ролевые игры. Участникам предлагается участие в ситуациях, где требуется умение аргументировано отстаивать свое мнение и навыки отказа.

**«Шприц»**

Участники садятся в круг. Им дается задание придумать 10 вариантов отказа от принятия наркотика и 10 вариантов предложения его попробовать. Ведущий берет шприц и предлагает его участнику, сидящему справа от него, уговаривая его взять шприц. Участник отказывается. Отказ должен быть тактичным, но твердым. Время, отведенное на работу пары — 3 минуты. После этого шприц переходит к участнику, и уже он уговаривает своего соседа попробовать наркотик.

Обсуждение

* Легко ли было подбирать достойные отказы?
* Какие из произнесенных вариантов были самыми эффективными отказами? Почему?
* Как себя чувствовали участники в роли уговаривающего и отказывающего?
* Какие еще формы отказа существуют?

**Обсуждение историй**

**Цель:** определить, какими стратегиями выхода из сложных ситуаций владеют участники группы; найти наиболее эффективные.

**Материалы:** листы бумаги, ручки на каждого участника.

Предложите участникам написать мини-сочинение (из 5—7 предложений) на тему:

* «Что будет, если ...меня попросят пронести наркотик»,
* «Что будет, если ... мне будет очень плохо»,
* «Что будет, если ... я буду очень одинок»,
* «Что будет, если ... я серьезно заболею»,
* «Что будет, если ... класс отвернется от меня»,
* «Что будет, если ... я не смогу отказаться от наркотика».

Вся группа пишет сочинение на одну тему. Это даст возможность более подробно обсудить каждое сочинение.

Обсуждение

* Чем заканчивались истории?
* Какие выходы были предложены?
* Сколько было позитивных, сколько негативных окончаний историй (в %)?
* Есть ли наиболее эффективный выход из ситуации? Какой?
* Какие возможные стратегии могут быть наиболее эффективными?

**«Давление группы»**

**Цель:** отработка навыков отказа, выбор наиболее эффективных стратегий отказа.

**Материалы:** не требуются.

Выбирается доброволец для участия в «главной роли». В инструкции говорится, что будет предложена ситуация, где тебе необходимо будет отказываться от чего-либо. Отказаться нужно 3-мя способами: агрессивно, уверенно, неуверенно. Ведущий описывает ситуацию: лидер двора или знакомые просят приготовить подростка наркотик у него дома, просят сказать родителям, что какая-то вещь находится у подростка, сосед просит подержать у подростка дома какую-то вещь, просят купить наркотик.

Обсуждение

* Как чувствовал себя человек в ситуации давления?
* Какой вариант отказа оказался более эффективным (мнение группы и главного героя)?
* Что можно было сделать, чтобы отказ был более убедительным?

**«Отказ»**

**Цель:** дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументированного отказа в ситуации выбора.

Группа делится на 3 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.

**Задание подгруппам:** в течение 7 мин. придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль «уговаривающего», другой — «отказывающегося». Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации 3 стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный. Каждый стиль демонстрирует только один участник.

**Комментарий:** 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.