Карта памяти для учеников 9 класса по ОБЗР по теме: «Манипуляция и способы противостоять ей»

[«Новые УРОКИ» newUROKI.net](https://newuroki.net/)

Всё для учителя – всё бесплатно!

**Карта памяти — это** эффективный способ ведения записей, который позволяет представить всю проблему на одном листе. Карта памяти объединяет зрительные и чувственные ассоциации в виде взаимосвязанных идей. Карта памяти позволяет: запоминать информацию; воспроизводить информацию, даже если чтение и воспроизведение разорвано во времени; возвращаться в любую часть материала; помогать в усвоении абстрактного материала; устанавливать взаимосвязи между объектами; повышать организованность; углублять понимание; хранить информацию в свернутом виде, а при необходимости разворачивать; оценивать информацию с разных точек зрения; фиксировать ключевые моменты; помогать вспомнить детали, связанные с ключевыми моментами.

**Карта памяти ученика 9 класса по теме "Манипуляции и способы противостояния им"**

**1. Что такое манипуляция?**

* **Определение:** Склонение человека к действиям, которые идут вразрез с его личными интересами и желаниями, с использованием скрытых методов воздействия.
* **Цель манипуляции:** Заставить другого действовать в интересах манипулятора.

**2. Психологические механизмы манипуляции**

* **Эмоциональное воздействие:** Использование чувств (страха, стыда, вины) для достижения своей цели.
* **Невербальные знаки:** Манипулятор может использовать язык тела, взгляд, жесты для скрытого воздействия.
* **Ложные обещания:** Обещания, которые не собираются выполнять, чтобы создать ложные надежды.

**3. Типы манипуляций**

* **Эмоциональные:** Обострение чувств для контроля.
	+ Пример: манипуляция через жалость, обиды.
* **Психологические:** Использование слабых мест личности.
	+ Пример: давить на самооценку, создав ощущение вины.
* **Вербальные:** Использование слов для влияния.
	+ Пример: убеждение через вопросы, «поставить в угол».
* **Невербальные:** Использование жестов и мимики.
	+ Пример: игнорирование, критика через взгляд.

**4. Как распознать манипуляцию?**

* **Признаки:**
	+ Избыточная эмоциональность, попытки вызвать чувство вины.
	+ Нереалистичные обещания или угрозы.
	+ Противоречия в словах и действиях.
* **Маркер манипуляции:** Чувство дискомфорта после общения.

**5. Противозаконные проявления манипуляции**

* **Мошенничество:** Ложные обещания или обман для личной выгоды.
* **Вымогательство:** Психологическое давление для получения материальных или нематериальных благ.
* **Подстрекательство:** Побуждение к действиям, нарушающим закон (например, к насилию или кражам).

**6. Как противостоять манипуляциям?**

* **Психологическая защита:**
	+ **Осознанность:** Признание попытки манипуляции.
	+ **Спокойствие:** Не поддаваться на эмоции.
	+ **Уверенность в себе:** Знать свои права и границы.
* **Техники защиты:**
	+ **Перевод темы:** Избегать обсуждения манипулятивных вопросов.
	+ **Согласие с обвинениями:** «Да, я могу быть неправ, но…» (сохраняем контроль).
	+ **Прямой отказ:** Спокойно, без агрессии отказываемся.

**7. Как защитить себя от манипулятора?**

* **Критическое мышление:** Задавать вопросы, не соглашаться сразу.
* **Знание прав:** Ознакомиться с собственными правами и обязанностями.
* **Самоорганизация:** Уметь контролировать свои эмоции и действия в конфликтных ситуациях.

**8. Рекомендации**

* **Будь внимателен:** Если кто-то слишком настойчиво пытается повлиять на ваше мнение, скорее всего, это манипуляция.
* **Оцени слова и действия:** Слушай и смотри на собеседника, не только его слова, но и его невербальные сигналы.
* **Не бойся отказывать:** Защищать свои границы — это нормально.

**Заключение**

Манипуляции — это скрытая угроза в межличностных отношениях, но зная их признаки и методы защиты, ты можешь избежать негативных последствий и быть уверенным в своем выборе!

Эта карта памяти помогает структурировать информацию и увидеть взаимосвязь между различными аспектами манипуляций и способов защиты от них.