

ДОНЕЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ПАЛАЦ ДИТЯЧОЇ ТА ЮНАЦЬКОЇ ТВОРЧОСТІ

**Інформаційна гігієна.
Як протистояти маніпуляціям та
навчити цьому вихованців**

Аліна АХАНКІНА
практичний психолог

Інформаційна гігієна – область знань, що вивчає закономірності впливу на організм людини та суспільне здоров'я інформаційних потоків, що надходить до людини. Основною метою інформаційної гігієни є мінімізація негативного впливу потоків інформації на психічне та фізичне здоров'я людини, а також соціальне благополуччя суспільства.



Маніпуляція — різновид соціального впливу, який використовується для прихованого впровадження в психіку жертви цілей, бажань, намірів, відносин або установок маніпулятора, які не збігаються потребами жертви.



Це приховане управління людьми та їх поведінкою.

- Відволікання уваги
- Створити проблему, щоб запропонувати рішення.
- Більше емоцій!

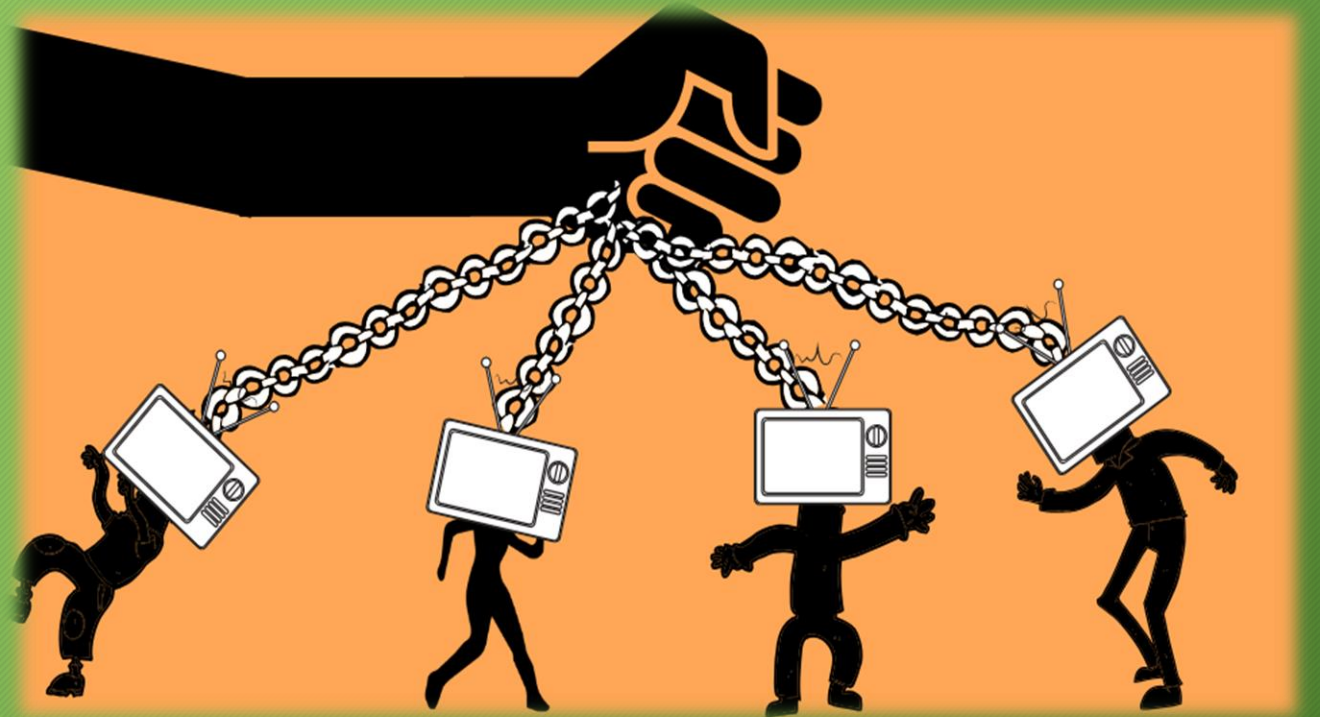


ТИПОВІ ПРИЙОМИ МАНІПУЛЯТИВНИХ ВПЛИВІВ

- Нав'язування (повторення однієї ідеї)
- Апеляція до почуттів
- Афоризми/гасла
- Блискуча обгортка
- Дезінформація
- Добрі слова
- Вибіркова правда



- Створення сенсацій
- Логічні помилки
- Брехня
- Цитати без контексту
- Анонімний авторитет



Аналізувати інформацію

- Думати, наскільки вірогідним є те, про що говориться
- Помічати свою реакцію та визначати, кому може бути вігідна саме така реакція
- Вишукувати протиріччя у змісті повідомлення
- Зауважити, хто є джерелом інформації



Мотиваційний

Визначити приховані мотиви автора новини

- Шукайте намір, який маніпулятор намагається приховати.
- Подумайте, чого саме він прагне досягти своїми словами.
- До якої думки веде? До якої дії спонукає?



Відключити емоції

Впізнати емоцію, що
виникає

Назвати
(проговорити) її

Подумати, чи
хочете ви відчувати
саме це

Дистанціюватись
від джерела емоції
та відпустити
емоцію



Фантазія

Перенестись у

Минуле

Подумати, що Ви раніше знали про предмет, подію, чи людину, про яку йдеться у новині.

Пригадати своє попереднє ставлення.

Співставити його з тією реакцією, яка виникає у відповідь на повідомлення.

Майбутнє

Намагатись створити прогноз імовірного майбутнього.

Оцінити, наскільки отримана інформація співвідноситься з Вашим прогнозом.

Переказати новину своїми словами

- Сформулюйте текст новини коротко, так, ніби Ви б хотіли переказати його іншій людині
- Прислухайтесь до новини і оцініть, наскільки реалістично вона звучить



Бути поінформованим — важливо, але зберегти психічне
здоров'я, не нашкодити собі та іншим, — важливіше.
Адже ми хочемо витримати, відбити навалу й дожити до
того дня, коли в новинах скажуть: Україна вільна і
незалежна.

Миру всім нам!