



SIA Grafoloģija

Nav sliktu rakstura īpašību ir tikai labās, kuras dažkārt izmantojam nepareizi!

Kritiskā domāšana

Neiropsiholoģe, kriminālpsiholoģe, grafoloģe Anita Millere

Seminārs Cēsu Valsts ģimnāzijā 2022.gada 24.oktobrī



Emocijas

Bailes

Dusmas

Agresija

Noliegums





Noliegums, «viss ir labi», domājam pozitīvi ...

- Neitrālās pozīcijas ieņemšana (pašapmāns, jo pozīcija tomēr ir);
- Izlikšanās neredzam, nesaprotam, kaut kur tālu, «tas uz mani neattiecas»
- Domāt pozitīvi.
- Upura vainošana (neapzināta nostāšanās stiprā pusē);

Kāpēc tā notiek?

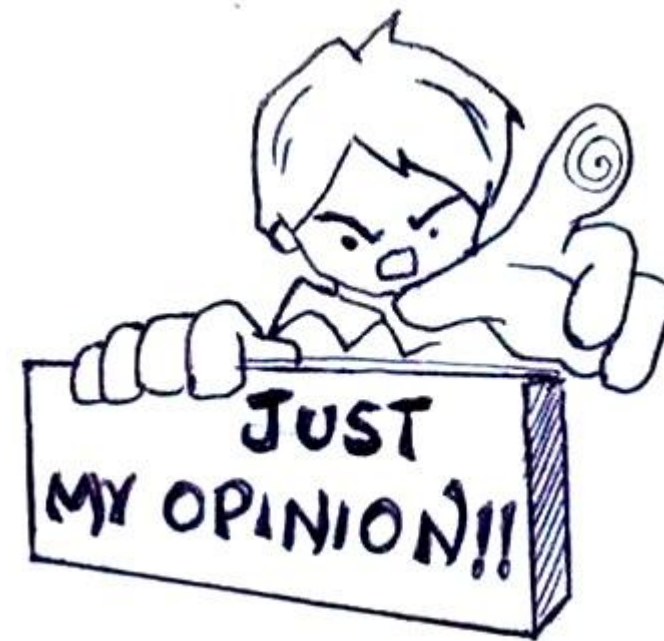
- Sevis glābšana;
- Bēgšana no realitātes!





Provokācijas

- Ziedojumi
- Motivācija
- Upura loma
- Draudi, šantāža, apsmiešana, personīgi aizvainojumi
- Propaganda





Kā ietekmēt pūli ar propagandu?

Propagandas klasiskā taktika: radīt problēmu → radīt bailes → sniegt vēlamo risinājumu

- Nākamie soļi:**
- Panākt maksimālu, jebkādas citas informācijas bloķēšanu un ieplūšanu no malas, tātad – cenzūra. Panākt, lai visi runā tikai par vienu tēmu. «*Uzvārīt*» emocijas.
 - Informāciju pasniedz caur sabiedrībā **uzskatāmi** uzticamiem avotiem – mediji (TV, avīzes, analītiskie raidījumi, šovi utt.), izglītība (skolas, augstskolas), literatūra, kultūra, sports ...
 - Visi, kas atļaujas runāt **pret** – tiek apsmieti, noniecināti, atgrūsti vai pat agresīvām metodēm izolēti (iebiedēšana – ja nebūsi ar mums, tātad esi ienaidnieks)



Viltus un ietekmes ziņas - kā tās atpazīt

- Ziņas avots;
- Ziņas autors;
- Izmantotās atsauces;
- Emocijas kādas veidojas lasot ziņu;
- Vēršanās pie konkrētas auditorijas;
- Emociju izraisoši attēli.





Daži piemēri

- Sabiedrībā jūtīgu vārdu lietošana (*gan uzmundrinoši, gan nievājoši, izsaucot vēlamās emocijas*);
- Skanīgu vārdu lietošana (*demokrātisks, godprātīgs, lojāls, zinātnisks, sabiedrības veselība ...*);
- Tiek aizskartas sabiedrībā svētas lietas (*bērni, māte, zeme, dzimtene, dzīvnieki, tikumība, reputācija ...*);
- Spēcīgu simbolu lietošana (*karogi, ģerbonis, himna, simbolika kā tāda, kas atpazīstama sabiedrībā*);
- Atsauksmes uz slavenām, labi zināmām un autoratīvām personībām (*zinātnieki, mediķi, tautas varoņi ...*);
- Mēs visi esam cilvēki – (*mēs, visa tauta, visi, kopīgi ...*);
- Izvairīšanās no precizējušiem jautājumiem, tiek sniegt vispārinājumi bez konkrētības;
- Mazākā ļaunuma piedāvāšana (*«mēs zinām, ka tā nav labi, taču tas ir nepieciešams, lai novērstu lielākas briesmas»*);



- Maz vai nepilnīgi secinājumi, bieži radot Stereotipisku attieksmi; (piem. *«autoavāriju izraisīja sievietes ar gaišu matu krāsu, tāpēc visas sievietes ir nemākulīgas autobraucējas»*)
- Viena darba izcelšana (parasti kā sliktā),(piem. *«Pavļuta rīcība ir radījusi bezdarbu Latvijā»* , *«Ukraina bombardēja mājas Dombasā»*)
- Tiek sajaukti cēloņu un sekas sakarības, (piem. *«Covid-19 saslimšanu izraisa nepareizi politiski lēmumi»*)
- Galējību izmantošana un/vai situācijas maksimāla dramatizēšana;(piem. *«Ja pieļausim kaut vienu kļūdu, mums draud bankrots»*)
- Statistikas ļaunprātīgas izmantošana, to interpretējot vēlamā virzienā.
- Apvainojums kā aizsardzība (uzbrukums), pārmetot sarunas biedram loģikas trūkumu; (Piem. *«izskatās, ka arī tu, esi baiļu pārņemts un izmanto propagandas rīkus, iebiedējot citus ar šādiem secinājumiem»*)
- Novirzīšanās uz citu tēmu.



Manipulatora taktikas

- Vainas sajūtas radīšana un apvainošanās;
- Dusmas, histērija;
- Klusēšana, ignorēšana;
- Ar mīlestību;
- Uz otra patmīlību, ego ..
- Uzmanības novēršana no galvenā;
- Emocionālā fona radīšana, žēlošanās, upura tēlošana;
- Stresa apstākļu radīšana;
- «Glābēja» vai vienīga vērtīgā cilvēka tēla radīšana;
- Agrāko neveiksmju un kļūdu izcelšana;
- Verbālā un neverbālā raporta apzināta vadīšana;





Kā tikt galā ar manipulāciju?

- Esi drosmīgs! Būt ērtam nebūt nav tavs pienākums!
- Pārvaldi savas emocijas, neļauj tām aizmiglot prātu!
- Mācies pieņemt, ka arī tu vari kļūdīties, tādēļ vajadzības gadījumā piesaisti palīdzību.
- Izproti savas vērtības, definē tās sev, apzinies un pieturies pie tām.
- Spītība, ietiepība, agresija nebūt nav pareizie ieroči konfliktsituācijās un manipulatora atbrūņošanā.
- Izglīto sevi!
- Esi patiess, godīgs un atklāts – grūti ietekmēt to, kam nav noslēpumu.
- Humors būs labs instruments, lai manipulāciju pārvērstu jokā.
- Netaisnojies, neizgrozies – runāt tieši, skaidri un īsi.
- Esi iecietīgs pret sevi, izvairies no sevis pazemošanas un nosodīšanas.
- Nospraud personīgās robežas un neļauj tās pārkāpt otram.
- Neesi līdzatkarīgs – raujies no tā ārā!





Uz tikšanos citās sarunās!



Anita Millere
rokraksta.analyze@gmail.com
T: 28449872