

Консультація для батьків

«Як уникнути танців під дитячу дудку, або 7 технік протидії дитячим маніпуляціям»

Не сумнівайтеся: діти — найліпші маніпулятори. Чи чули ви від своєї дитини фрази на кшталт «ой, щось мені недобре...», «а мені тато дозволив», «ну будь ласочкааа...», «я тебе так люблю...», «ну ще трошечки, ну п'ять хвилиночок», «це востаннє — чесно-чесно»? Завдяки таким вдало дібраним до кожного з батьків звертань дитина часто домагається свого, а дорослі лише дивуються, чому знову поступилися їй. Діти майстерно володіють різними техніками маніпуляцій і чітко розуміють, де й коли яка з них стовідсотково спрацює.

Скористайтеся техніками, які врятують вас від дитячого тиску

1. Нескінченні уточнення —

«... тобто ти вважаєш, що я була не права, коли заборонила тобі вмикати телевізор? ... але ж хіба ти дотримався своєї обіцянки? ... то чому ж вважаєш покарання несправедливим? ... як, на твою думку, я мала вчинити? ...» Завдяки постійним уточненням ви зрозумієте, що є об'єктом нападу або критики. А також виграєте час, який дитина витратить, щоб обміркувати відповіді.

2. Зовнішня згода —

«... так, ти маєш рацію, я дійсно вчинила погано, коли пообіцяла тобі разом пограти в м'яч, але так і не пограла ...» Коли ви погоджуєтесь з дитиною, то потрапляєте в атмосферу тепла, прийняття, навіть щастя. Це обеззброює. Дитина, з якою погоджуються, захоче, щоб із нею погоджувалися й надалі.

3. Межі свободи —

подумки визначте чіткі межі між «добре» і «погано», «дозволено» і «неприйнятно». Ці межі допоможуть вам приймати рішення. Встановіть для дитини лише основні й найважливіші межі. Усередині них надавайте їй свободу — не варто забороняти все підряд. Дотримання встановлених меж — вагомий аргумент протидії маніпулюванню.

4. Інформаційний діалог —

«... ти хочеш, щоб я зрозуміла тебе?» Поговоріть із дитиною про суть справи чи хоча б спробуйте завести таку розмову. Якщо дитина схиляється до обговорення питання по суті, поступово відмовляючись від маніпуляції, вважайте, що протистояння ви успішно завершили.

5. Зіпсована платівка —

«... спочатку прибери іграшки, спочатку прибери іграшки, спочатку прибери іграшки ...» Багаторазово повторюйте ту саму фразу, яка містить важливе повідомлення маніпулятору. І обов'язково з тієї самою інтонацією — на одній ноті. Використовуйте цю техніку для відмови в проханні.

6. Конструктивна критика —

«... мені здається, це не найліпша ідея ...», «... я не впевнена, що буде краще, якщо ти підеш гуляти без шапки ...» Підкріплюйте фактами обговорення намірів або дій дитини й обґрунтуйте їх невідповідності намірам і вимогам дорослого. При цьому оцінюйте вчинки та їх наслідки, а не особистість. І обов'язково «без емоцій» та підвищення голосу.

7. Контроль емоцій —

Контролюйте свої емоції та завжди зберігайте спокій під час спілкування з дитиною. Визнавайте право дитини на негативні емоції, коли вона не отримує того, що хоче, — не лайте за істерики, але при цьому не йдіть на поступки. Іноді вам легше поступитися дитині, щоб вона заспокоїлася й «відчепилася», особливо в гостях чи в людному місці. Проте, аби поставити на дитячих маніпуляціях жирну крапку, проявіть терпіння й непохитність.

Запам'ятайте: діти маніпулюють дорослими лише тоді, коли їм це дозволяють. Дитина має знати, що може відкрито говорити з батьками. Довіряйте дитині, адже будь-які її маніпуляції — це спроби повернути вашу увагу. Будьте щирими, даруйте дітям позитивні емоції та проводьте більше часу разом — і їхня потреба в маніпулюванні відпаде сама собою!