

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 встаннє - 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 погоджуєтеся 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, і 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 тією 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 привернути вашу увагу. Будьте щирими, даруйте дітям позитивні емоції та проводьте більше часу разом - і їхня потреба в маніпулюванні відпаде сама собою!

