

Как не стать жертвой манипуляций. Советы родителям.

Какие правила должны знать дети.

Информация для родителей

(в рамках работы по профилактике правонарушений, буллинга, асоциального и аутоагрессивного поведения несовершеннолетних детей)

Манипуляция — стремление оказать влияние на восприятие или поведение других людей, побудить их действовать в своих интересах с помощью тактики скрытого обмана.



К сожалению, в жизни бывают ситуации, когда кто-то пытается задеть, обидеть или унижить ребенка. Важно научить его правильно реагировать, чтобы он не чувствовал себя беспомощным и мог дать отпор обидчику, не опускаясь до его уровня.

Что НЕ стоит делать ребенку, если его обижают:

Оправдываться. Это показывает неуверенность.

Отвечать тем же. Так ребенок только поддастся на провокацию и усугубит конфликт.

Угрожать. Это выдает страх и слабость.

Игнорировать, но показывать смущение. Обидчик поймет, что задел ребенка, и продолжит свои действия.

Делать вид, что смешно. Это не скроет истинных чувств ребенка, и обидчик это почувствует.

Убегать или плакать. Это даст обидчику почувствовать свою власть над ребенком.

Применять силу. Это неправильный выход, который может привести к нежелательным последствиям.

Все эти реакции показывают обидчику, что ребенок уязвим, и он может этим воспользоваться!

Как научить ребенка реагировать ПРАВИЛЬНО:

Безразличие – мощное оружие! Научите ребенка пожимать плечами, закатывать глаза и показывать, что ему абсолютно все равно на слова обидчика.

Переводите стрелки! Пусть обидчик сам объясняет свое поведение. Например: «Ты всегда говоришь гадости, да?»

Отпустите ситуацию! Важно научить ребенка говорить: «Мне все равно, что ты обо мне думаешь».

Дайте разрешение! Пусть ребенок скажет: «Можешь думать обо мне все, что захочешь».

Главное – объяснить ребенку, что происходящее – это проблема обидчика, а не его. Пусть обидчик кричит и пытается задеть, а ребенок остается спокойным и уверенным в себе!

Если ребенок научится не показывать эмоций и игнорировать провокации, обидчику станет скучно, и он оставит его в покое!

Как узнать, что ребенок стал жертвой манипуляций?

Определить, что ребенок стал жертвой манипуляций, может быть непросто, но существуют признаки, на которые стоит обратить внимание:

- **Изменение поведения:**
Ребенок становится замкнутым, тревожным или раздражительным. Возникают внезапные страхи или нежелание общаться с определенными людьми.
- **Потеря уверенности:**
Ребенок начинает сомневаться в себе или говорить вещи вроде: "Я ничего не могу сделать правильно."
- **Нелогичные действия:**
Совершает поступки, которые не соответствуют его интересам или желаниям, но оправдывает их, говоря, что "так правильно" или "так сказали".
- **Секретность:**
Ребенок скрывает информацию, избегает разговоров или резко реагирует на вопросы.
- **Физические признаки:**
Могут появляться необъяснимые травмы или стрессовые симптомы, например, нарушение сна или аппетита.
- **Навязанные обязательства:**
Ребенок начинает делать что-то, что кажется необычным, но чувствует себя обязанным выполнять эти задачи.

Очень важно сохранять доверительный контакт с ребенком, чтобы он мог открыто поделиться своими переживаниями. Если есть подозрения, что кто-то манипулирует вашим ребенком, обсудите это с ним мягко, без давления, чтобы он чувствовал себя в безопасности.

Помните: уверенность и спокойствие вашего ребенка – лучшая защита от обидчиков!