

Чи знаєте ви, що підліток вами маніпулює?

Маніпуляція - це прихований психологічний вплив на людину з метою домогтися від неї вигідної поведінки. У матеріалі ми описали, як дитина може маніпулювати батьками.



Як виявити, що вами маніпулюють?

Наголос робиться на те, що чужі батьки справляються краще зі своїми батьківськими обов'язками, ніж ви. Висловлювання спрямовані на те, щоб викликати почуття сорому, яке є одним з основних інструментів для маніпуляції. Наприклад: "У Володі повна свобода, а я як у в'язниці!" або "Роману батьки все дозволяють..."

Маніпуляції, основані на страху

"Якщо ти мене не пустиш, я втечу...", "Якщо ти не даси мені грошей, я піду і вкраду їх..." Переслідується завдання викликати почуття занепокоєння або страху, який є прекрасним інструментом для маніпуляції.

Маніпуляції, основані на почутті безсилля і безпорадності

Викликати безсилля у батьків - це значить досягти мети, адже безпорадні батьки вже не в змозі наполягати на своєму і обмежувати підлітка в чомусь.

Як протистояти маніпуляціям підлітка?

1. У свою чергу, самі не використовуйте маніпуляції в діалозі з дитиною - таким чином ви навчаєте її нечесним методам поведінки.

2. Вчіть дитину особистим прикладом чесності, по-дорослому будувати діалог, відповідально ставитися до слів, домовлятися, дотримуватись правил.

3. Проаналізуйте, маніпулювання якими почуттями найбільш «ефективно» діє з вами - почуття провини, страху і т.д...

4. Важливо розібратися, чому так відбувається, це розуміння дозволить стати більш стійким до маніпуляції.

У будь-якому випадку, пам'ятайте, що не буває ідеальних батьків, які все розуміють, все вміють і не помиляються! Проте, кожна складна ситуація – це досвід, стимул для саморозвитку, самовдосконалення. Шукайте спільну мову зі своїми дітьми, обговорюйте все, що відбувається між вами, говоріть про свої почуття і у вас будуть всі шанси взаємодіяти зі своєю дитиною без маніпуляцій.

<https://nk.org.ua/zdorove/chi-znaete-vi-scho-pidlitok-vami-manipulyue-134180>