

## *Дитячі маніпуляції - як їх розпізнати і що з цим робити?*

Навчити дитину виконувати інструкції та уникати маніпуляцій — це процес побудови чітких кордонів та довіри.

### *Як давати інструкції, щоб їх виконували:*

- ✓ Формулюйте ствердно, а не запитально. Замість «Ти можеш прибрати іграшки?» кажіть «Будь ласка, поклади машинки в коробку». Питання дає дитині вибір відмовити, що часто веде до маніпуляцій.
  - ✓ Конкретність та простота. Використовуйте короткі фрази та прості слова. Довгі пояснення розсіюють увагу.
- ✓ Встановіть зоровий контакт. Перед тим як дати завдання, переконайтеся, що дитина дивиться на вас.
- ✓ Позитивне підкріплення. Хваліть за зусилля та проміжні етапи, а не лише за фінальний результат.

### *Як зупинити маніпуляції:*

- Розпізнавайте наміри. Маніпуляція часто є способом отримати увагу або уникнути труднощів. Якщо ви помітили гру на емоціях (плач без причини, шантаж), зберігайте спокій.
- Дотримуйтесь послідовності. Якщо ви сказали «ні», це має залишатися «ні». Зміна рішення під тиском істерики вчить дитину, що маніпуляція працює.
- Пропонуйте «вибір без вибору». Замість того, щоб змушувати, дайте два варіанти, які вас влаштовують: «Ти прибереш конструктор зараз чи після того, як доп'єш сік?». Це дає дитині відчуття контролю без шкоди для дисципліни.
- Пояснюйте наслідки. Дитина має розуміти логічний зв'язок: «Якщо ти не збереш іграшки зараз, ми не встигнемо почитати казку перед сном».

### *Практичні кроки для закріплення:*

- Створіть режим дня. Коли дитина знає, що за чим іде, вона менше опирається рутинним справам.
- Будьте прикладом. Якщо ви самі не завершуєте справи або маніпулюєте почуттями інших, дитина копіюватиме цю модель.
- Використовуйте ігрові елементи. Для молодших дітей перетворіть виконання інструкцій на змагання або квест.