Kaip nepasiduoti vaikų manipuliacijai arba kas slepiasi už vaikų prašymų?

LEKTORĖ – PSICHOLOGĖ JŪRATĖ BORTKEVIČIENĖ

Gimęs vaikas patenka į nežinomybę

Kas galima?

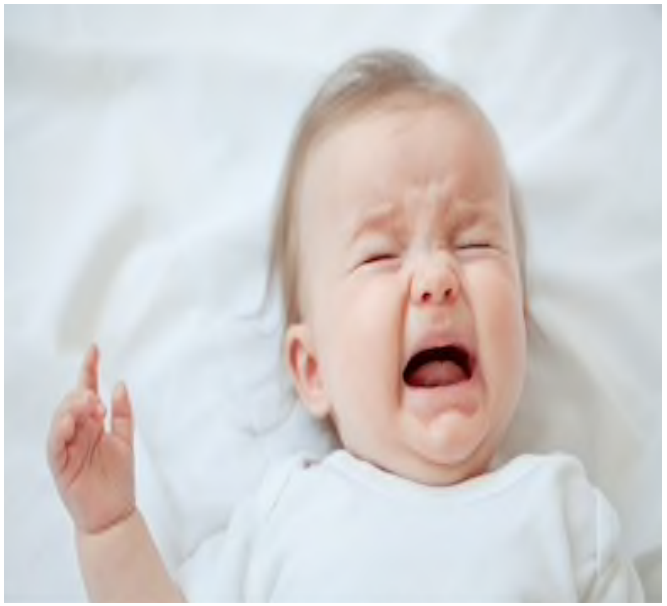
Kas Ne?

Kas gerai, o kas blogai?

Kur yra ribos tarp noriu ir galima?

O kaip prašyti ir gauti?

Kaip mažyliai prašo?



Teisingo elgesio gali išmokyti tik tėvai

O kas nutinka, kai tėvai patys nežino kaip daryti?

Vaikui vos garsiau pravirkus patys panaikina savo draudimus

Patys perka viską ko tik paprašo mažylis

Patys manipuliuoja vaikais

Vaikai mokosi MANIPULIUOTI

Manipuliuoti vaikai pradeda apytiksliai nuo 1,5 metų.

MITAS - kad gerų tėvų vaikai, NEMANIPULIUOJA

MITAS – kad vaikus traumuoja neigiamos emocijos

MITAS – kad vaikai nemylės savo TĖVŲ, jei jiems neduosime visko ko jie užsigeidžia

Kaip suprasti, kad vaikas manipuliuoja?

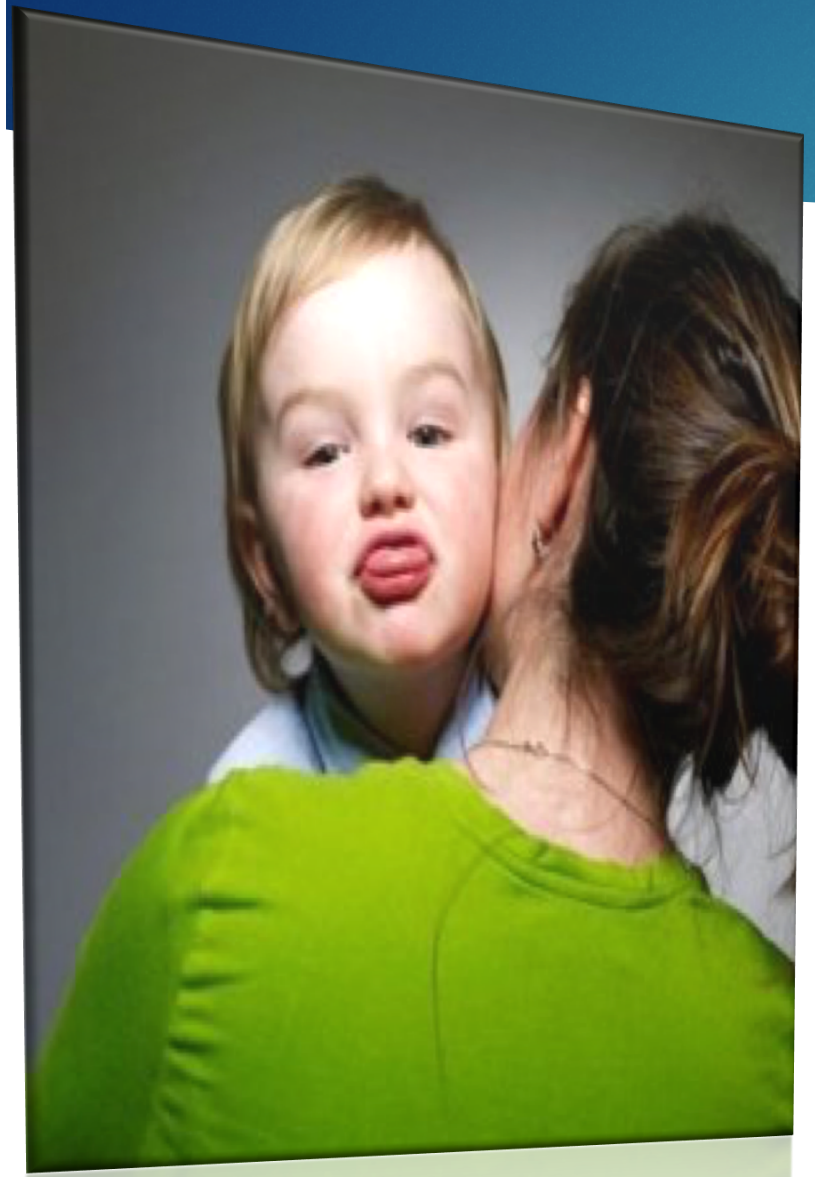
- Zirzimas, verkimas, lūpos patempimas, supykimas ir kt. prasideda kiekvieną kartą, kai tik vaikas išgirsta žodelį „NE“.
- Jokie racionalūs pokalbiai, susitarimo ieškojimai nepadeda. Vaikas ir toliau rėkia, grasina, tyli, liūdi ir t.t.
- Kiekvieną kartą pasakydami „ne“ bijote vaiko reakcijos.

Prašymas ar manipuliacija?

Prašymas – tai veiksmas, kuriuo norima patenkinti savo poreikius, susidūrus su neigiamu atsakymu – susitaikoma.

Manipuliacija – toks elgesys, kuriuo siekiu gauti ko noriu bet kokiais neteisingais būdais.

Kodėl suaugusieji pasiduoda vaikų manipuliacijoms?



- Taip paprasčiau, patogiau
- Užsiėmę, neturi laiko, kantrybės
- Jaučia kaltę, kad neskiria pakankamai laiko, dėmesio vaikui
- Bijo prarasti vaiko meilę
- Nori būti geri
- Nori išvengti visuomenės smerkimo
- Bijo, kad vaikas patirs neigiamas emocijas

Kaip suaugę moko vaikus manipuliuoti?

Gąsdinimas

Pagrindinė taisyklė – niekada negąsdinkite tuo ko tikrai neplanuojate įgyvendinti.

O jei jau pagrasinote ir vaikas nesiliovė toliau elgtis netinkamai, tai savo grasinimus įgyvendinkite.

- Jei nepadarysi, tai negausi...
- Jei rėksi, policija paims…
- Jei nesimokysi, eisi gatvių šluoti...
- Jei nevalgysi, neaugsi...
- Pas blogus vaikus Kalėdų senis neateis..
- Nesivešim į svečius...
- Jei nesiliausi taip elgtis, mes išeisime...
- Gal man laikas su tavo mokytoja pakalbėti?
- Aš dar rimtai pagalvosiu apie tavo būrelius… penktadienio vakarą... kelionę...

Jausmų sužadinimas

Niekada nesakykite vaikui, kad jo nemylite arba kad jis nemyli jūsų.

- “Tu manęs nemyli..
- Aš tavęs nemylėsiu jei..
- Per tave dabar man liūdna..
- “Per tave aš nelaiminga (s)....”
- Dabar laimingas?
- Ačiū…

Ligonio metodas

- Kaip man skauda galvą nuo jūsų triukšmo…
- Man skaudą širdelę, kai tu gauni blogus pažymius.
- Jei tu išeisi, man gali būti labai blogai, o kas tada man padės?
- Vieną kartą aš numirsiu...
- Jūs man vėžį įvarysite

Niekada neleiskite vaikui suprasti, kad jis savo veiksmais tiesiogiai arba ne, paskatino artimo žmogaus sveikatos sutrikimus ar net mirtį!!

Kiti metodai ☺

- “Paskutinis kąsnelis ir viskas”
- “Tu privalai...” ir kt.
- “Ateik aš greičiau tave aprengsiu...”
- “Tu niekada, nieko nesugebi..”
- “Beviltiška tavęs prašyti..”
- “Kodėl aš turiu dirbti.... Blogas darbdavys... Manęs nesupranta... Per didelis krūvis”
- “Valstybė man turi duoti....”

Kodėl vaikai manipuliuoja?

Siekia patenkinti savo poreikius ir įgeidžius

- Atskirkite vaiko poreikius ir įgeidžius
- Poreikis – tai ko tikrai vaikui reikia (miegas, maistas, bendravimas, saugumas, smalsumas ir kt.)
- Įgeidis – tai be ko galima gyventi (naujas mobilus, žaislai, saldainiai ir t.t.)
- Klausimas: „Kam tau to reikia?“, “Išvardink bent tris argumentus”

Siekia savo tikslo (įgyvendinti norą):

- Paaiškinkite kaip, kada, kokiu būdu jis gali įgyvendinti savo tikslą (norą)
- Mokykite vaiką įdėti pastangų, siekiant tikslo
- Ugdykite vaikų kantrybę

Vaikai tikrina leistino elgesio ribas

- Nubrėžkite aiškias elgesio ribas
- Kartu su vaikais kurkite taisykles
- Rodykite tinkamą pavyzdį
- Visi suaugę laikykitės vienodų taisyklių

Kai susiduria su draudimu

- Stiprinkite atsakomybės jausmą *„Mes susitarėme...“ „Toks buvo mūsų (tavo) sprendimas...“, “Tokios taisyklės...“*

- Parodykite vaikui, kad jo jausmai/norai išgirsti, tačiau ne visada tai turi kažką pakeisti *“Aš suprantu, kad tau yra pikta... Tu turi teisę pykti... Tačiau taip elgtis negalima.”*

- “Suprantu, kad tau nepatinka tokios taisyklės, kai užaugsi ir turėsi savo vaikų, taisykles galėsi pakeisti”

Kai susiduria su pareiga (prašymu):

- **Priminkite vaikams jų atsakomybes**
- **Suteikite pasirinkimo galimybę** *„Pamokas ruoši grįžęs iš mokyklos ar po būrelio?“*
- ***Informuokite, kas laukia, jei neatliks prašymo***
- *“Pamokų ruoša yra tavo atsakomybė, taigi pasiaiškinti mokytojai turėsi pats”*
- *“Žaislai yra tavo atsakomybė, jei tu jais nesirūpinsi, jeis pasirūpinsiu aš”*
- *Pas draugus galėsi eiti tuomet kai paruoši pamokas (susitvarkysi, išsiurbsi..)*

Bijo pasakyti tiesą

- Skatinkite vaikų atvirumą
- Nebauskite už tiesos sakymą
- Jei pamatote, kad vaikas meluoja, taip ir pasakykite: „Man nepatinka, kai tu meluoji“
- Mokykite prisiimti atsakomybę
- Rodykite pavyzdį

Kai siekia gauti dėmesio ir užuojautos

- Vos tik pravirkus vaikui, nepulkite guosti
- Neieškokite kaltų, mokykite prisiimti atsakomybę
- Jei vaikui skirtos pasekmės, jas ir įgyvendinkite
- Leiskite vaikui pabūti nelaimingu, bet atsakingu
- Neguoskite už blogą elgesį

Kai siekia, kad už juos viską padarytų kiti
Demonstruoja savo bejėgiškumą

- Įgalinkite savo vaikus
- Pasitikėkite jais
- Nedarykite už vaikus to, kas yra jų pareiga ir atsakomybė
- “Aš tavim tikiu, tau pavyks”; “Įdėsi pastangų ir tau pavyks”...

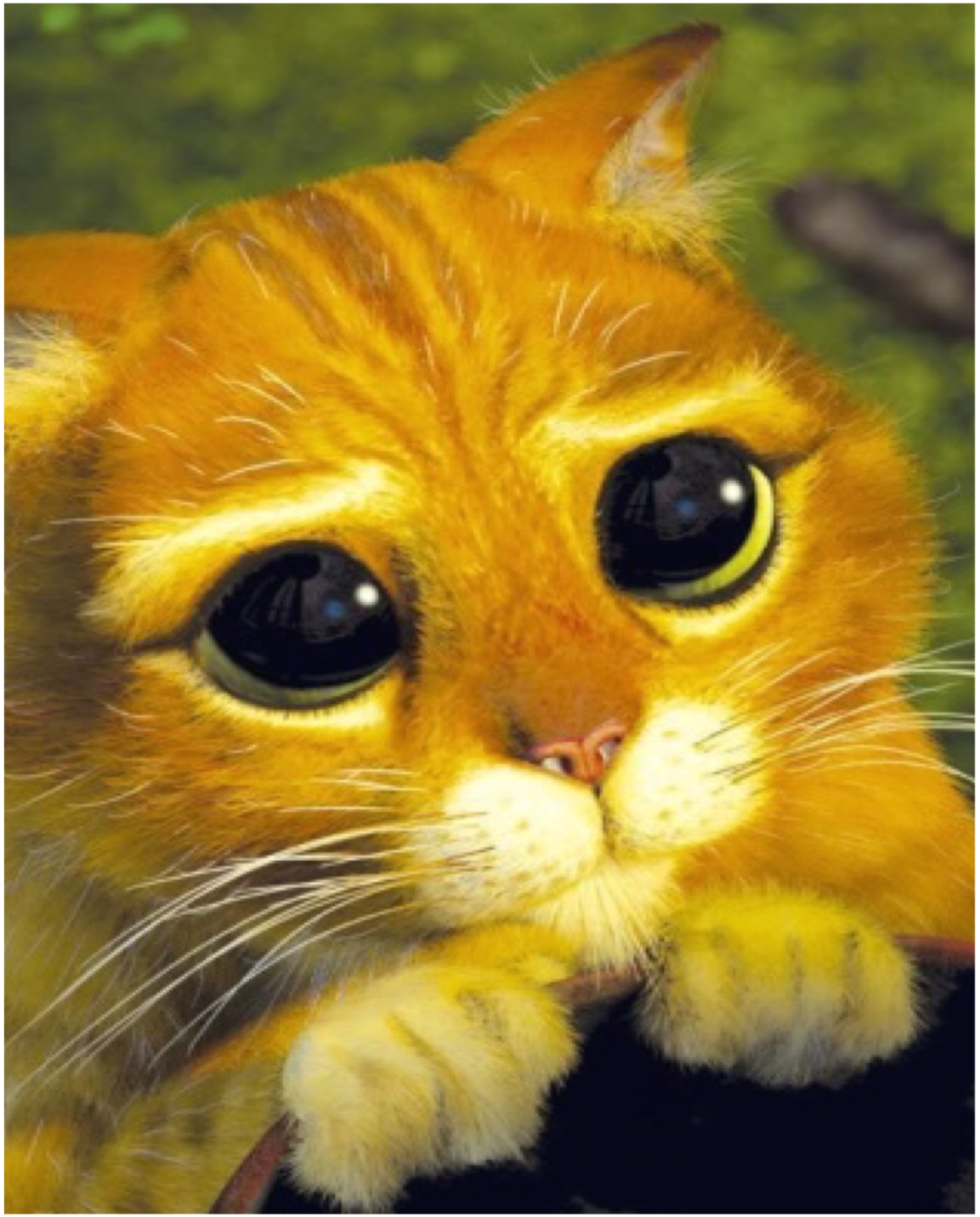
Noras būti geriausiu

“aš moku geriau...”
“Aš daugiau padariau...”

- Aiškinkite vaikui, kad jis mylimas besąlygiškai
- Neskatinkite konkuruoti su kitais
- Nelyginkite vaiko su kitais
- Patys suklyskite ir iš to pasijuokite
- Neleiskite žeminti kitų vaikų/žmonių

Aktyvus manipuliatorius
demonstruoja jėgą

Pasyvus manipuliatorius
demonstruoja bejėgiškumą, meilumą



Pasyvūs manipuliavimo būdai

- „Aš tave myliu“
- „Tu labai gera(s)”… Ar galiu?”

„Ir aš tave myliu, tačiau NE“

Esi pati gražiausia mama pasaulyje

Ir tai tikra tiesa, jūs savo vaikams esate pačios gražiausios

- Ačiū už komplimentą! Tu taip pat labai graži/us

Pasyvūs manipuliavimo būdai

- “Tu daug geresnis už mamą…tėtį….kitą močiutę... mokytoją“

“Džiaugiuosi, kad mane vertini. Ne...”

Pasyvūs manipuliavimo būdai

- „Paskutinis ir viskas….“
- “Paskutinį kartą ir viskas...“
- “Kitą kartą tikrai pats paruošiu...”

„Paskutinis kartas jau buvo...

Daugiau NE”

Labai prašau, nors (tik) vieną (šį) kartelį...

- Toks buvo mūsų susitarimas…
- Tokios mūsų taisyklės…
- Galėsi, kai...

Dabar leisk pažaisti, o paskui paskaitysiu...

Leisk prašau, aš viską viską ko tik nori padarysiu...

- *“Pirma padaryk, o tada žiūrėsim”*

Pasyvūs manipuliavimo būdai

- „Aš nemoku“ - “Eikš pamokysiu”
- „Man nepavyks“ - *„Aš tikiu, tau pavyks” ; Reikia įdėti pastangų..”*
- „Aš pavargęs...“ - *“Susitarkime, kiek laiko tau reikia pailsėti“*
- “Aš nesuprantu...” - *“Kuo tau galiu padėti?”*
- “Čia nesąmonė...” – “Aš tikiu, kad tau pavyks”, “Jei tau paprasčiau pradėk nuo lietuvių kalbos..”
- “Mokytoja mane bars...” *“Aš tikiu, kad tau pavyks..*

Pasyvūs manipuliavimo būdai

- „O mano draugas tai turi...“
- “O mano draugui tėvai leidžia...”

  “Džiaugiuosi už tavo draugą”
- “Visi mano draugai turi...” ; “Visi taip daro...”

  “Kas yra visi? Labai už juos džiaugiuosi...”
- “Niekas, nesideda šalmo...”

  “O tu būk išskirtinis...” ; “Tokios yra mūsų taisyklės”

Jei netiki, paskambink...

„Mama, jei netiki, gali paskambinti mokytojai ir paklausti.“

Mes ten su draugais žaisime stalo žaidimą. Jei netiki paskambink!

”Būtinai paskambinsiu, koks telefono numeris?”

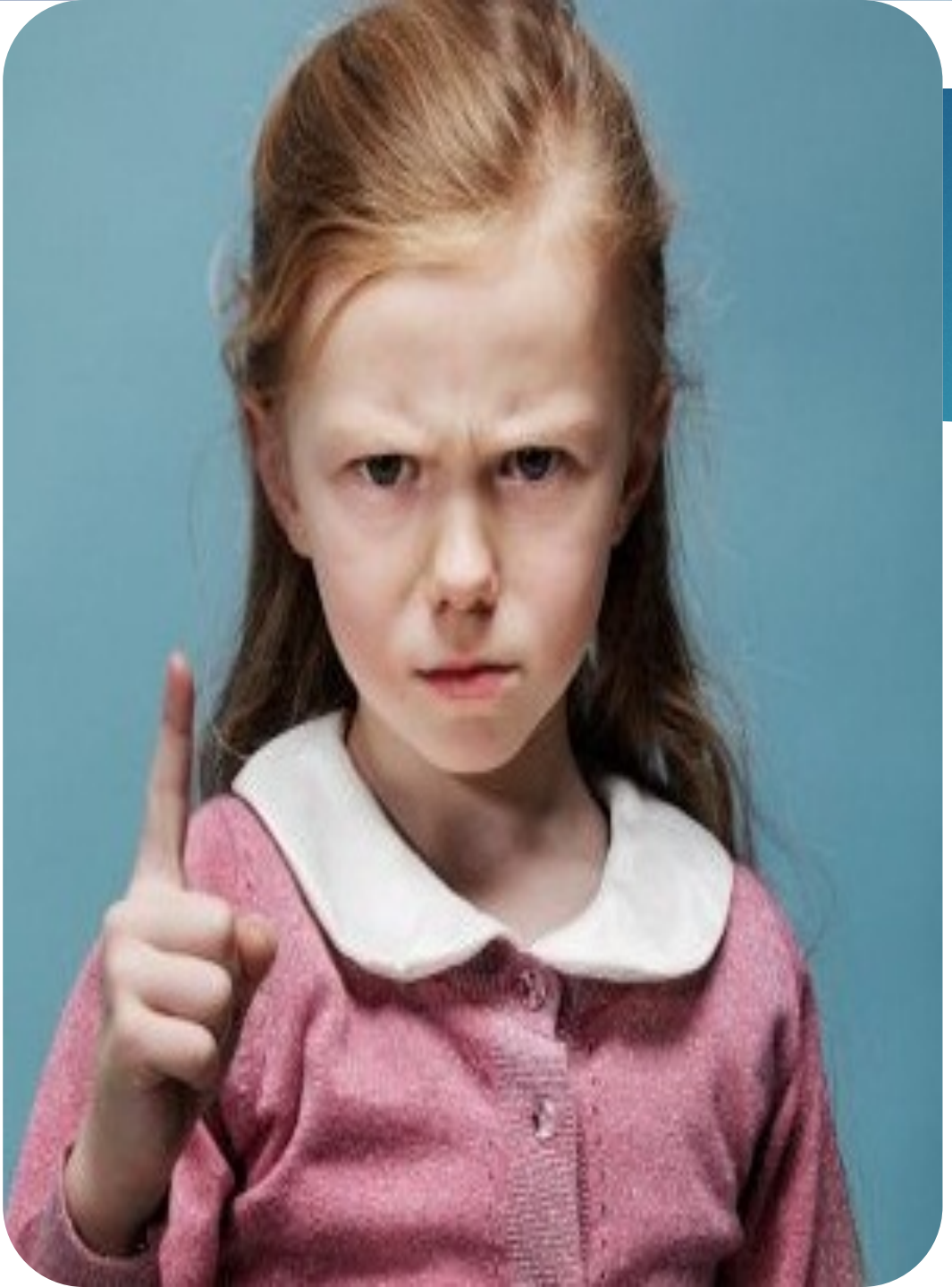
Pasyvūs manipuliavimo būdai

- „Aš sergu“ , ”Man labai skauda pilvą... galvą...”
- “Aš blogai jaučiuosi…”

  “Greitai į lovą”

  “Manau reikia kviesti daktarą”

  “Jokių linksmybių”



Aktyvūs manipuliavimo būdai

- „Noriu dar...“

„Aš suprantu, kad tu nori, tačiau šiandien viskas. Rytoj mes vėl galėsim tai daryti“

- „Jūs privalot...“

“Aš suprantu tavo norą, tačiau...”

„Jei nepadėsi aš nedarysiu (nebesimokysiu) visai”

- *“Tai yra tavo sprendimas. Aš tikiu, kad įdėjęs pastangų tu tikrai pasieksi gero rezultato”*
- *“Tu žinai kokios pasekmės tavęs laukia. Tai bus tavo pasirinkimas.*
- *Po manipuliacijos, pokalbis apie elgesio taisykles.*

„Kitiems galima, o man – ne"
“Visi gali, o aš ne... “

- “Mes galime iš naujo peržiūrėti taisykles…”
- “Kas yra visi?”
- “Tokios mūsų taisyklės”

Aktyvūs manipuliavimo būdai

- **„Nekenčiu tavęs“, „Nemylėsiu tavęs“**

„O aš tave myliu. Suprantu, kad tau skaudu, bet tokios yra taisyklės“

“Na meilė asmeninis reikalas, tačiau gerbti vienas kitą ir atlikti savo pareigas mes turime.”

- **“Tu griauni mano gyvenimą”**

Suprantu, kad tau skaudu, bet tokios yra taisyklės“

- **„Tu bloga“**

„Na va kaip tau nepasisekė“

“Aš pasiskųsiu tėčiui...mamai, močiutei...“

“Tu teisus, reikia pakalbėti su tėčiu”

Grasinimai

- **Išeisiu iš namų!**

  “Tu tikrai nori išeiti? Man tikrai bus liūdna, bet gerbiu tavo sprendimą. Pagalvokime kokius daiktus tau reikia pasiimti?‘

- **Mesiu mokyklą**

  “Tai bus tavo pasirinkimas…pagalvokime kaip tu save išlaikysi?”

- **”Geriau nebūčiau gimęs…”** *“Man yra liūdna, kad tu taip galvoji, aš esu laiminga(s) kad tu esi. O taisyklių mes vis tiek turime laikytis.”*

- **“Nusižudysiu” –** rimtas pokalbis

-

Aktyvūs manipuliavimo būdai

- „Jei neduosi, aš visai nevalgysiu”
- “Jei neleisi žaisti aš neruošiu pamokų”

“Tai yra tavo sprendimas”

Ką daryti kai isterija ištinka viešoje vietoje?

- Išlikite ramūs
- Negalvokite apie aplinkinius
- Laikykitės savo susitarimo
- *„Suprantu, kad tau pikta ir kad tu nori mašinėlės, jos galės paprašyti per gimtadienį. Šiandien mes perkame duonos, pieno ir t. t.“* Tai kartoti ramiai tol, kol vaikas nurims.
- Jei vaiko isterija nemažėja, pasišalinkite iš parduotuvės.
- Vėliau pakalbėkite su juo apie tai, kas įvyko, kaip jūs jautėtės, ir sutarkite taisykles, kaip elgsitės kitą kartą.

Svarbiausia išlikite ramūs!!!

Apsimeskite, kad tai ne jūsų vaikas

Ramiai kartokite ko atėjote į parduotuvę ir priminkite kada galės gauti tai ko nori

Nukreipkite vaiko dėmesį

Pasišalinkite iš įvykio vietos

Kaip nepasiduoti vaikų manipuliacijai?

- Pripažinkite, kad jumis manipuliuoja
- Patys nemanipuliuokite vaikais/antrąja puse/tėvais
- Pasiryžkite nutraukti manipuliacijas
- Jei reikia į pagalbą pasikvieskite artimuosius
- Atsakykite į klausimą “Kokios bus pasekmės, jei pasielgsite kaip jis nori?”
- Kas blogiausio atsitiks jei nepatenkinsiu vaiko reikalavimo?

Kaip nepasiduoti vaikų manipuliacijai?

- Elkitės neutraliai (kontroliuokite savo emocijas)
- Jokiu būdu nekelkite balso
- Prasidėjus vaiko isterijai, tiesiog pasitraukite iš “įvykio zonos”
- Kaltės jausmą, padėkite į šalį, jūsų užduotis užauginti atsakingą vaiką

Kaip nepasiduoti vaikų manipuliacijai?

- Pakalbėkite apie netinkamą elgesį (po pykčio priepuolio), kaip vaikas turėjo elgtis, ką turėjo daryti kitaip
- Galite surengti susirinkimą ir jo metu priminti šeimos taisykles
- Parodykite, kad manipuliuodami jie nepasieks norimo rezultato.
- Parodykite besąlygiška meilę!

Atminkite

Pasiduodami manipuliacijai, tėvai ima veikti ne kaip suaugusieji, kurie priima sprendimus ir prisiima atsakomybę už pasekmes, o kaip išsigandę vaikai.

Atminkite!

Tėvams yra sunkiau nepatenkinti vaiko reikalavimo, nei vaikui susitaikyti su neišpildytu noru.

JŪRATĖ BORTKEVIČIENĖ
ATSAKINGA TĖVYSTĖ
KELIAS Į DARNIUS TĖVŲ IR VAIKŲ SANTYKIUS
OBUOLYS
ATSAKINGA TĖVYSTĖ
JŪRATĖ BORTKEVIČIENĖ
OBUOLYS