



**STOP-
ВЫГОРАНИЕ:
РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ**



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

**Распознавание манипулятивных
тактик подростков 12-14 лет:
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**



АНО СПЦ "ФОКУС"



МИНЭКОНОМРАЗВИТИЯ
ЧУВАШИИ

1. Вызов Чувства Вины: "Ты меня совсем не любишь, если..."

**СТОП-
ВЫГОРАНИЕ:**
РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ

- ◆ **Детализация:** Подросток намеренно или неосознанно создает у вас ощущение, что вы недостаточно заботливый, любящий или "правильный" родитель, если не выполняете его просьбу.
- ◆ Это могут быть прямые обвинения ("Ты меня не любишь"), сравнение с абстрактным "идеальным" родителем ("Другим родители покупают/разрешают...") или упреки в неравноправии ("Я единственный, у кого нет...").
- ◆ **ЦЕЛЬ** – заставить вас чувствовать себя виноватым и уступить, чтобы "исправить" это чувство.

Подходы для родителей:

- **Осознание собственной ценности:** Напомните себе, что любовь не измеряется покупками или необоснованными разрешениями. Вы любите ребенка, проявляя заботу, устанавливая правила, обеспечивая его безопасность и развитие.
- **Отделение эмоций от фактов:** Подросток играет на ваших эмоциях. Сосредоточьтесь на рациональной стороне вопроса: действительно ли эта покупка/разрешение необходима? Соответствует ли она правилам семьи?
- **Спокойное "Нет" с объяснением:** "Я понимаю, что тебе очень хочется этот новый телефон, и я вижу, как ты его ждешь. Но я люблю тебя, независимо от того, есть у тебя новая модель или нет. В данный момент покупка не входит в наши планы/бюджет."
- **Перевод фокуса на другое:** "Если ты будешь продолжать говорить, что я тебя не люблю, потому что не могу сейчас купить тебе новую игрушку, мне будет неприятно. Давай поговорим о том, почему эта игрушка для тебя так важна."
- **Использование "Я-сообщений":** "Я чувствую себя некомфортно, когда слышу, что моя любовь зависит от покупок."



2. Давление через сравнение: "У Васи/Маши уже есть..."



- ◆ **Детализация:** Подросток акцентирует внимание на том, что другие дети (одноклассники, друзья, соседи) имеют то, чего нет у него.
- ◆ Это создаёт ощущение несправедливости, отсталости и "неполноценности" его жизни.
- ◆ **ЦЕЛЬ** – заставить вас действовать из страха, что ваш ребенок "хуже" других, или что он будет страдать от "социального неравенства".

Подходы для родителей:

- **Признание индивидуальности:** Объясните, что каждая семья и каждый ребенок – уникальны. У всех разные потребности, возможности и приоритеты.
- **Фокус на вашей семье:** "Я понимаю, что у Васи есть этот телефон. Но у нашей семьи другие правила и возможности. Мы ценим то, что имеем, и сосредоточены на наших целях."
- **Вопрос о ценности:** "Почему тебе так важно иметь то же, что и у Васи? Что именно тебя привлекает в этом телефоне/платье? Может быть, мы можем найти альтернативное решение, которое подойдет именно нам?"
- **Ограничение информации о других (если уместно):** Если постоянные сравнения становятся невыносимыми, можно мягко ограничить доступ к информации о том, что имеют другие дети, например, не давать подробно обсуждать покупки друзей.



3. Угрозы (Прямые или Косвенные): "Если ты мне не разрешишь..."



- **Детализация:** Подросток ставит вас перед фактом, что если его условие не будет выполнено, последуют негативные действия: уйдет гулять без спроса, будет кричать, перестанет разговаривать, провалит учёбу и т.д.
- Это попытка заставить вас бояться последствий и принять его сторону, чтобы избежать неприятностей.

Подходы для родителей:

- **Спокойное принятие последствий:** Не поддавайтесь панике. Четко обозначьте, что вы готовы к возможным последствиям, но это не изменит вашего решения.

"Я понимаю, что ты можешь выбрать уйти гулять без моего разрешения. Но знай, что тогда я буду очень волноваться, и нам потом придется серьезно поговорить об этом."
- **Четкие рамки и ответственность:** "Твое решение будет твоим выбором. Но важно помнить, что у каждого выбора есть свои последствия. Если ты решишь не разговаривать со мной, я буду ждать, когда ты будешь готов(а) к диалогу."
- **Фокус на вашей реакции:** "Я не буду принимать решения под давлением угроз. Если тебе нужна моя помощь или разрешение, давай обсудим это спокойно, без условий."
- **Обсуждение безопасности:** Если угрозы касаются безопасности, всегда ставьте безопасность на первое место и обсуждайте риски.



4. Истерики и Обиды: демонстративное нытьё, молчание, слезы



- **Детализация:** Подросток использует яркие эмоциональные реакции (плач, нытьё, крики, обиженное молчание, демонстративное игнорирование), чтобы вызвать у вас жалость, сочувствие или чувство вины.
- **ЦЕЛЬ** – создать настолько невыносимую атмосферу, что вы уступите, лишь бы прекратить этот "спектакль".

Подходы для родителей:

- **Не поддавайтесь на "спектакль":** Сохраняйте спокойствие. Ваш спокойный, но стойкий отказ "обнулит" такую манипуляцию.
- **Признание чувств, но не уступки:** "Я вижу, что ты очень расстроен(а)/рассержен(а). Твои чувства понятны. Но мое решение остается прежним."
- **Предложение диалога в другом формате:** "Когда ты успокоишься и сможешь говорить без слез/криков, я буду готова тебя выслушать и обсудить."
- **Не пытайтесь "развеселить" или "отвлечь" сразу:** Важно дать подростку прожить свои эмоции, а не позволить ему управлять вами.
- **Установление временных рамок:** "Я могу поговорить с тобой об этом сейчас, когда ты начинаешь кричать. Если крики продолжатся, мы вернемся к разговору завтра."



5. "Хороший Полицейский/Плохой Полицейский": настройка родителей друг против друга

STOP-
ВЫГОРАНИЕ:
РОДИТЕЛЬСКИЙ
ИММУНИТЕТ

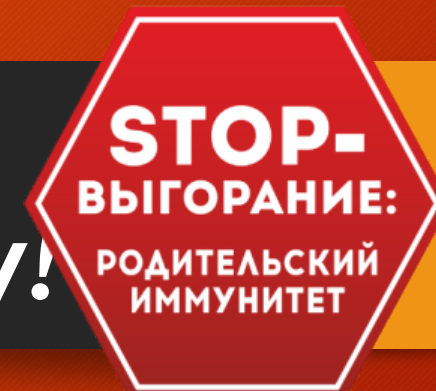
- **Детализация:** Подросток обращается к одному из родителей, жалуясь на другого, пытаясь создать впечатление, что один родитель – "добрый" и "понимающий", а другой – "злой" и "не справедливый".
- **ЦЕЛЬ** – разделить родительский фронт и использовать "доброго" родителя для давления на "злого".

Подходы для родителей:

- **Единый фронт – прежде всего:** Обсуждайте важные вопросы с партнером ДО принятия решения или ДО разговора с ребенком.
- **"Перевод стрелок" и эскалация:**
Ребенок, подходя к маме: "Папа мне не разрешил..."
Мама: "Это решение мы должны принять вместе с папой. Поговорите с ним, когда он вернется/когда мы оба будем дома."
• **Открытое обсуждение вашей позиции:** "Я понимаю, что ты обращаешься ко мне, но твой отец/твоя мать также имеет свою точку зрения, и мы должны прийти к общему решению. Давай обсудим это вместе."
• **Не поддавайтесь на уговоры:** Не действуйте в одиночку, если знаете, что это идет вразрез с позицией другого родителя.



6. Преувеличение: "Мне так плохо! Я никогда не смогу!"



- **Детализация:** Подросток драматизирует ситуацию, преувеличивает свои трудности, нежелание или неспособность что-то сделать.
- Это может касаться выполнения домашних дел, учёбы, или даже обычных бытовых задач.
- **ЦЕЛЬ** – вызвать у вас жалость, снизить ваши требования или снять с себя ответственность.

Подходы для родителей:

- **Оценка реальной ситуации:** Не принимайте преувеличения за чистую монету. Оцените, насколько реальны эти "катастрофические" последствия.
- **Поддержка, а не выполнение за него:** "Я понимаю, что тебе кажется, что это очень сложно. Давай разберем, что именно вызывает у тебя трудности? Может быть, тебе нужна помощь с этим конкретным шагом?"
- **Разбивка задачи на мелкие этапы:** "Может быть, вместо того, чтобы думать обо всей комнате, давай начнем с уборки твоей кровати? Это займет всего пару минут."
- **Постановка реалистичных ожиданий:** "Я знаю, что ты можешь это сделать. Это не будет идеально, но главное – начать. Я верю в тебя."
- **Напоминание о предыдущем опыте:** "Помнишь (пример успеха), как ты думал(а), что не справишься с этим раньше? И ты справился(лась)! Значит и с этим вопросом тоже получится."





ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

Общий принцип: Помните, что ваша роль – быть навигатором, а не слугой.

Важно сохранять баланс между поддержкой и установлением границ.

Чем увереннее и спокойнее вы будете реагировать на манипуляции, тем быстрее подросток поймет, что этот путь неэффективен, и начнет искать более конструктивные способы общения.



АНО СПЦ "ФОРУС"



МИНИСТЕРСТВО
ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И
ОТНОШЕНИЙ С
ИНОСТРАННЫМИ ГОСУДАРСТВАМИ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

