

Manipuliacijos

Manipuliacijos – toks elgesys, kai siekiame ką nors gauti ne visai tinkamais būdais. Tai, kad vaikai manipuliuoja yra normalu, nes jie taip mokosi gyventi, ieško galimybių, kaip gauti tai, ko nori, išvengti to, ko nenori. Jei tėvai nuolat leidžiasi manipuliuojami, vaikai auga nesaugūs ir pasimetę, nes turi patys išmokti gyventi: suprasti, kas saugu, o kas ne, kas galima, o kas ne, koks elgesys yra tinkamas, o koks ne.



Kodėl manipuliuoja vaikai?

- ✚ Siekia patenkinti savo norus. Norai, paprastai tariant, dažnai yra tai, be ko vaikas tikrai gali gyventi. Juk tikrai jie gali gyventi be dar vieno žaisliuko, be filmuko, be saldainio, naujo telefono ir pan.
- ✚ Siekia įgyvendinti savo tikslą.
- ✚ Tikrina leistino elgesio ribas – kiek aš galiu?
- ✚ Nenori daryti tai, ko yra prašomas, pvz. tvarkytis žaislus, praustis, valyti dantukus ir pan.
- ✚ Bijo pasakyti tiesą, nes bus nubaustas.

Kodėl tėvai pasiduoda vaikų manipuliacijoms?

- ✚ Tai paprasčiausias būdas susitarti ir nuraminti vaiką, kai jis kažko nori (pvz. daug saldainių, filmukų, žaidimų telefone ir pan.). Visada patogiaus vaikui duoti ko jis nori vis save apgaudinėjant, kad nuo rytojaus viskas pasikeis: būsiu labiau pailsėjęs, turėsiu daugiau laiko pokalbiui ir pan.
- ✚ Jaučia kaltę dėl to, kad skiria nepakankamai dėmesio vaikams.
- ✚ Bijo prarasti vaikų meilę: jei neišpildysiu vaiko įgeidžio, tapsiu nemylimas.
- ✚ Bijo visuomenės pasmerkimo. Juk kai vaikas viešose vietose ima garsiai ir vaizdžiai reikalauti, kad jo norai būtų išpildyti, dažnam tėveliui svarbesnis klausimas tampa, ką pagalvos kiti, o ne kas geriau vaikui.

Manipuliacijos būdai:

- ✚ **Pasyvioji manipuliacija.** Paprastai jai būdingos tokios žodžių sekos:
 - *Aš tave labai myliu. Tu labai gera mama . Galiu dar vieną saldainį.*
 - *Tu daug geresnė už tėtį. Gali nupirkti mašinėlę.*
 - *Paskutinis filmukas ir viskas.*
 - *Dabar suvalgysiu saldainį, o paskui valgysiu sriubą.*
 - *Aš toks pavargęs... Galiu miegoti nesiprausęs?*
 - *O mano draugas turi naują telefoną...*
 - *Aš sergu, negaliu eiti į darželį.*
- ✚ **Aktyvi manipuliacija.** Kai vaiko reikalavimą *noriu čia ir dabar* lydi agresija, pyktis, rėkimas.
 - *Nekenčiu, nemyliu, tu bloga...*
 - *Jeigu neduosi saldainio, aš visai nieko nevalgysiu...*

Kaip tėveliams nepasiduoti manipuliacijoms?

- ✚ **Nemanipuliuokite patys kitais** – vaikai, sutuoktiniu, tėvais, uošviais, draugais, giminaičiais
- ✚ **Atpažinkite vaiko manipuliacijas ir nesileiskite manipuliuojami.**
Paklauskite savęs, kokia reali nauda bus vaikui ir kokia nauda jums, jei pasielgsite taip, kaip reikalauja vaikas, kokios bus realios pasekmės, jei pasielgsite taip, kaip nori vaikas. Tai leis tėveliams atskirti manipuliaciją nuo poreikių tenkinimo. Pvz., vaikas nori pats lipti laiptais, jūs neleidžiate ir vaikas ima rėkti reikalaudamas. Jei leisite – išmoks lipti laiptais, įgis pasitikėjimo. Jei neleisite – vaikas greičiausiai įpras būti nešiojamas ir nepasitikės savimi. Todėl teisingiau būtų prilaikant vaiką leisti lipti pačiam. Bet jei vaikas rėkia reikalaudamas, kad jūs jį nuneštumėte laiptais, nors tą gali padaryti pats, jums greičiausiai skaudės nugarą, o jis neišmoks lipti pats ir netikės, kad gali tai, ieškos lengvesnio kelio tikslui pasiekti. Jei nunešite, vaikas džiaugsis, kad pasiekė savo – jam nereikia lipti. Bet jums tai akivaizdi vaiko manipuliacija. Jūs neturėtumėte nusileisti, bet pasitelkus kantrybę rasti būdų, kad vaikas liptų pats.
- ✚ **Prasidėjus manipuliacijai, kontroliuokite savo emocijas ir elkitės neutraliai.**
Pasistenkite nuo vaiko rėkimo mintis nukreipti į savo kūno kalbą (kaip aš stoviu, kur jaučiu įtampą kūne ir pan.), mintis, jausmus.
- ✚ **Apsibrėžkite (turėkite taisykles) kokio elgesio iš vaiko norite ir tikitės.** *Kad vaikas išmokyti tinkamo elgesio, turite jį to mokyti, primindami taisykles.*
- ✚ **Isterijos metu nemoralizuokite.** *Tėveliai dažnai pyksta, kad vaikas jų negirdi, o vaikas iš tiesų tuo metu jų negirdi, nes per daug susikoncentravęs į savo norą.*
- ✚ **Apie netinkamą vaiko elgesį kalbėkite tuomet, kai abu esate nurimę.** *Vaikai tai supranta ir daro išvadas, o jei dar paaiškinsite, koks elgesys tokiu atveju tinkamas, vaikai mokysis tinkamo elgesio modelio.*
- ✚ **Jei vaikas pradėjo rėkti viešoje vietoje jūs galite:**
 1. *Apsimesti, kad rėkia ne jūsų vaikas ir nematyti jo. Dažnai vaikai nesulaukę žiūrovo reakcijos susivaldo ir manipuliacija baigiasi. Čia svarbi kantrybė, jokių moralų, tiesiog tylą ir laukimas.*
 2. *Ramiu tonu, kantriai kartoti: Suprantu, kad tu nori....., bet šiandien perkam tik tai ir tai.*
 3. *Paimti vaiką ir pašalinti iš esamos vietos. Pašalinę būkite ramūs ir nepradėkite pykti ant pykstančio. Tik abiems nurimus, aptarkite tai, kas įvyko.*

Ir dar glaustai

Norėdami išvengti manipuliacijų, stenkitės visi laikytis nustatytų taisyklių, kuo dažniau akcentuokite teigiamą vaiko elgesį, nesureikšminkite neigiamo. Ir, aišku, patys tėveliai NEMANIPULIUOKITE vaikai, negąsdinkite jų, o kalbėkite ir ieškokite sprendimų. Pasirūpinkite gera atmosfera namuose, rodykite gerą pavyzdį ir daugiau šypsokitės.

