

Хотите, чтобы ваш ребёнок умел себя отстаивать и был уверен в себе?

Фразы, которые помогут дать отпор в случае манипуляций


Вот несколько формулировок, которым полезно научить ребёнка.



1. Когда его пытаются взять на «слабо»:

- ✓ Нет, я не буду этого делать
- ✓ Мне это не подходит
- ✓ Я не хочу

 Короткий отказ без объяснений часто сразу снижает давление.



2. Когда манипулируют дружбой

- ✓ Если для дружбы нужно это делать — мне такая дружба не подходит
- ✓ Друзья не заставляют друг друга
- ✓ Я всё равно не буду

 Такие фразы возвращают ответственность тому, кто давит.



3. Когда говорят «все так делают»


- ✓ Все — это не я
- ✓ Другие могут делать, я — нет
- ✓ Это их решение, у меня другое


 Это помогает ребёнку не поддаваться групповому давлению.



4. Когда начинают дразнить или провоцировать


- ✓ Можешь говорить что хочешь, я всё равно не буду
- ✓ Мне не смешно
- ✓ Я в этом не участвую

 Спокойная реакция без включения в игру часто лишает провокатора интереса.



5. Когда ребёнка пытаются заставить оправдываться

- ✓ Я уже сказал, что не буду
- ✓ Я решил по-другому
- ✓ Нет — это ответ



Важно объяснить ребёнку: он не обязан долго объяснять своё решение. Чем спокойнее и короче ответ, тем труднее продолжать давление.

