



## КАК ПРЕКРАТИТЬ МАНИПУЛЯЦИЮ?

Для того, чтобы ребенок не манипулировал, родителям важно самим перестать быть манипуляторами. Вместо:

- «Сделаешь уборку - куплю мороженое» можно сказать: «Давай сделаем уборку, а потом вместе поедим мороженого?»;
- Установите для ребенка только основные и самые важные границы;
- Родителю необходимо делиться своими чувствами и переживаниями и прямо говорить о своих желаниях. Если вы не можете дать то, что ребенок вас просит, обоснуйте, почему сейчас просьба не может быть исполнена;
- Слушайте ребенка, особенно если он говорит о своих переживаниях и потребностях;
- Не сравнивайте детей;
- Предоставляйте детям нести ответственность за собственное состояние, поведение, поступки;
- Поддерживайте успехи ребенка. Отзываются на все его хорошие поступки и замыслы.

**И ПОМНИТЕ**, ребенку нужно, чтобы его любили, понимали, признавали, уважали. Чтобы он был кому-то нужен и близок, чтобы у него был успех – в делах и учебе. Чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать себя.

## АНТИНАРКОТИЧЕСКАЯ ПЛОЩАДКА "Быть свободным - здорово!"



### КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Отделение наркологической помощи подросткам	Адрес: Республика Беларусь г. Гомель ул. Богданова 13	Телефоны: 8 (0232) 53-34-34 8 (0232) 51-21-95
--	--	---

### МЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

Telegram-канал  
Антинаркотической  
площадки



Ссылка:  
[https://t.me/antinarkoticheskaya\\_ploshadka](https://t.me/antinarkoticheskaya_ploshadka)

Архив с материалами  
Антинаркотической  
площадки



Ссылка:  
<https://t.me/+EeyNK3uKCyuyN2Y6>

Чат-Бот  
Антинаркотической  
площадки



Ссылка:  
[https://t.me/antinarkoticheskaya\\_ploshadka\\_bot](https://t.me/antinarkoticheskaya_ploshadka_bot)

УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ГОМЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ  
ДИСПАНСЕР"

ОТДЕЛЕНИЕ НАРКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ  
ПОДРОСТКАМ

Подготовил: психолог Кураш А.В.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



# ПОДРОСТКОВАЯ

# МАНИПУЛЯЦИЯ



ГОМЕЛЬ  
2026Г.

## “ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ

### МАНИПУЛЯЦИЯ”



Это скрытое психологическое воздействие на человека.

Манипулятор похож на фокусника, кукловода, который управляет марионетками.

Манипулятор живёт в каждом из нас.

И он постоянно развивается и совершенствуется. И делает это с одной единственной целью – как можно лучше контролировать окружающих. Попасты в «группу риска», стать жертвой психологического нападения могут и взрослые, и дети.

Склонность к манипулированию есть у каждого человека, просто выражена она в разной степени.

Дети манипулируют тогда, когда видят подобную модель поведения со стороны своих родителей.

Поэтому, если ваш ребенок прибегает к манипуляции, то стоит посмотреть на себя внимательно: может это делаете вы!

Далее рассмотрим распространенные способы манипулирования подростков и родителей.

## МАНИПУЛЯТИВНЫЕ СПОСОБЫ ПОДРОСТКОВ

- 1 ПЛАЧ.** Когда они хотят чего-либо, они ноют и плачут.
- 2 УГРОЗА.** «Ага! Вы так! Ну так я брошу школу», «Я могу попасть в беду».
- 3 СПЕКУЛЯЦИИ.** «Ты меня не любишь, иначе бы ты...».
- 4 СРАВНЕНИЕ.** «Ни у кого нет таких коротких волос», «Отец Коли купил ему новый телефон», «Других не заставляют мыть руки каждые пять минут».
- 5 ВЫМОГАТЕЛЬСТВО (или шантаж).** «Наверное, я заболею», «Я скажу папе, что ты так поступаешь».
- 6 НАСТРАИВАНИЕ** одного родителя против другого. «Мама не пускает меня в кино, как же так, пап?», «Попроси отца купить мне айфон, а то он категорически отказывает мне, представляешь?».
- 7 ЛОЖЬ.** «Мы идем в библиотеку» (ни словом не упомянув о вечеринке, которая будет после этого), «Я ни при чем», «Я не брал этого».
- 8 ПОДАВЛЕННОЕ СОСТОЯНИЕ.** Впасть в демонстративную депрессию, чтобы вынудить мать сделать то, что он хочет - «она же должна меня утешить!».

## МАНИПУЛЯТИВНЫЕ СПОСОБЫ РОДИТЕЛЕЙ

- 1 МАНЯЩИЕ ЯБЛОКИ.** «Убери комнату, и я дам тебе денег», «Отнеси мусор, и я подброшу тебе на карманные расходы», «У меня два билета на футбол. Будь молодцом, и мы посмотрим эту игру».
- 2 УГРОЗЫ.** «Если ты не уберешь вещи в своей комнате, то я лишу тебя интернета», «Я думаю, мне следует сходить в школу и узнать о твоих успехах».
- 3 СРАВНЕНИЯ.** «Катя не получает столько карманных денег, сколько получаешь ты», «Дима учится лучше тебя», «Мне нравится Коля, он такой вежливый».
- 4 НЕИСКРЕННЫЕ ОБЕЩАНИЯ.** «Ты сможешь как-нибудь переночевать у своего друга», «Мне хотелось бы, чтобы у тебя был такой свитер, но..».
- 5 ШАНТАЖ.** «Я пожалуюсь отцу, и уж он-то с тобой разберется», «Как мало времени ты уделяешь домашним заданиям. Я уверена, если я скажу об этом твоему учителю, его это не порадует».
- 6 БОЛЕЗНЬ** как средство контроля. «Если ты не перестанешь этого делать, у меня будет сердечный приступ», «Ты просто должен успокоиться - видишь, у меня начинается мигрень».
- 7 ЛЮБОВЬ** как средство. «Ты бы не делал этого, если бы хоть капельку любил меня!».

