

МамаПапины уроки

Материал подготовила педагог-психолог
первой квалификационной категории
Тарасова Е.В.

Как помочь ребенку не поддаваться на провокации со стороны

Наверняка, каждому из нас в своей жизни, доводилось сталкиваться с провокацией со стороны. Провокация вынуждает нас на спонтанные, необдуманные поступки. Вспоминая ситуацию, где нас спровоцировали на какие-либо действия, мы испытываем не самые лучшие эмоции и чувства. Это объясняется тем, что в порыве эмоций мы совершаем поступки, которые никогда бы не совершили в уравновешенном состоянии. В этом и есть суть провокаций, заставить человека делать, то, что хочет провокатор. Последствия, провокационных действий со стороны, самые разные, от незначительных порицаний со стороны, до больничной койки или летального исхода. Очень важно для каждого, как для ребенка, так и для взрослого, уметь распознавать провокации и правильно реагировать на них. В этой статье мы поговорим о важной роли взрослого и его помощи ребенку в ситуациях с провокациями, и постараемся вместе предупредить возможный риск.

Лето, каникулы! Прекрасная пора! Можно беззаботно проводить время, или отправиться на отдых в летний загородный лагерь. Знакомство с новыми друзьями, новые увлечения. Как же это здорово! Новые знакомые, именно здесь можно ожидать какого-либо подвоха со стороны и столкнуться с умелым провокатором. Конечно, и в проверенной компании ребенок может быть легко спровоцирован. В роли провокатора может быть и ребенок и взрослый.

Для начала давайте разберемся, какие бывают провокации.

Провокации бывают *открытые и скрытые*. **Открытые** провокации — это «вызов», еще можно сказать *«берут на слабо»*. Данная провокация часто встречается в детской и подростковой среде. Она рассчитана на мгновенную эмоциональную реакцию, когда вы в порыве эмоций совершаете или говорите, не думая о последствиях. **Скрытые** провокации, это *длительные манипуляции человеком*, их сложно распознать, провокатор явно себя не выдает, а хитростью, использует слабые стороны вашей личности, провоцирует на какие – либо действия.

Чтобы помочь своему ребенку правильно реагировать на действия провокатора, ознакомьте его со следующей информацией.

1. Чтобы вовремя распознать провокацию, необходимо прислушиваться к себе. Когда вы испытываете чувство дискомфорта, раздражения или непонимания? Откуда возник интерес к вашей персоне? Это звонок о возможной опасности. На этом этапе, начинайте действовать: *меньше отвечайте на вопросы, чаще задавайте их, для того что бы контролировать ситуацию*.

2. Контактируя с провокатором, постарайтесь *понять цель* его провокации. Любая провокация — это способ привлечения внимания. Задумайтесь, зачем ему ваше внимание, он хочет показать, что вы были не правы,

или он обижен на вас, или хочет всем доказать, что он несчастен, а вы плохой. **Поймите своего провокатора и постарайтесь не отвечать враждебностью!**

3. Самые распространенные провокации: **конфликт, скандал, соблазн, угрозы, возвышение качеств и возможностей человека, вызов чувства вины, провокации «слабо»**. Провокаторы часто используют эти уловки. Попадая в данные ситуации, **важно не спешить с эмоциональными действиями, успеете сказать «стоп» своим эмоциям**. Необходимо начать разговаривать с партнером, задавать ему вопросы, постараться как бы «раскрутить» ситуацию. Чем спокойнее вы будете себя вести, тем больше шансов у вас не «заразиться» чужими эмоциями и не попасться на провокацию.

4. Провокатор ждет от вас определенной реакции, будьте не предсказуемы. **Если вы начнете действовать не логично, он начнет нервничать. Начните уходить от темы, переключитесь на другого человека или задайте вопрос провокатору, не связанный с ситуацией**.

5. Важно, не бояться, провокаций, страх лишает возможности вести себя спокойно, обдумывать свои действия. **Смело отказывайте в том, чего делать не хотите. Не будьте пассивной жертвой, не бойтесь отвечать провокатору**. Подготовьтесь к насмешкам, типа «Слабак, трус». Вас «берут на слабо»! Имейте в запасе ряд фраз, которые будут говорить о том, что вы «выше» тех глупостей, которые вам предлагают. Это могут быть такие фразы, как «Я держу свое слово, которое дал самому себе», «Мне доверяют мои родные и это главное для меня», «Я достаточно взрослый для таких глупостей». Если в подобной ситуации проявить слабость, проигрыш обеспечен.

6. **Открыто выражайте свои чувства**, простыми фразами: «Мне не понятен наш разговор», «Я считаю, ты ведешь себя со мной не искренно», «Мне неприятно сейчас с тобой общаться».

7. Столкнувшись с провокатором и его действиями, используйте **простые техники, которые помогут вам не «закипеть»**:

- посчитайте до 10-ти;
- сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов;
- если есть возможность, посмотрите в зеркало, это вас отвлечет;
- посмотрите на своего собеседника и представьте его маленьким ребенком, беззащитным, слабым, нуждающимся в вашей помощи.

Ваш ребенок должен понимать, что в жизни возможны проявления различных провокаций. Необходимо быть к этому готовым и уметь применять простые формы защиты от провокаций.

Вы должны позаботиться о том, чтобы ребенок был уверенным в себе и уважал свою личность. Данные качества отлично формируются, когда рядом любящая семья и любящие родители. В этом случае отпадает желание кому то, что-то доказывать. Ваш ребенок самодостаточен и индивидуален, вы его любите таким, какой он есть, это главное оружие против провокаций!