

## Умелые манипуляторы

Сегодня мы поговорим о теме, которая волнует многих родителей. В современном быстро меняющемся мире, где информация доступна повсюду, родители часто оказываются перед сложным выбором. Как сохранить здоровые отношения со своими детьми и не стать жертвой манипуляций.

Манипуляция - это использование различных стратегий и тактик для того, чтобы попытаться повлиять на поведение других людей. Дети не учатся манипулировать своими родителями сознательно; это часть их естественного развития и способность адаптироваться к окружающему миру. Однако это не значит, что мы, родители, должны поддаваться на такие манипуляции без разбора.

Если ребенку один год, это детская обида, если пять - манипуляция.

Истерика у годовалого или двухлетнего малыша - это выражение гнева, обиды и усталости. Дети этого возраста сильно выражают радость и разочарование, потому что еще не умеют справляться со своими эмоциями. И это нельзя назвать манипуляцией.

Дети начинают шантажировать в возрасте двух-трех лет. В этом возрасте ребенок уже понимает взаимосвязь между своим поведением и вашей реакцией; между пятью и семью годами наступает период осознанного манипулирования. Их репертуар расширяется и становится все более изощренным", - объясняет психолог.

Почему дети начинают "дергать за ниточки

- Мы, родители, говорим: "Купи ему игрушку. Купите ему игрушку. А потом сделай так, как я хочу". Дети часто играют на чувствах родителей, принимая во внимание мнение бабушек и дедушек. Самый популярный вариант - отсутствие единых требований между мамой и папой. Мама говорит: "Хорошо, пойдем гулять", а папа ругает: "Сначала домашнее задание, потом игра". Естественно, ребенок выбирает того, кто на его стороне. А если они отказываются, то обращаются к взрослому, который окажет им услугу.

Как ими манипулируют.

Вот несколько типичных ситуаций, с которыми сталкиваются родители, и способы их разрешения:

1. Вызывание эмоций родителя. После вспышки гнева они плачут и злятся. Папа или мама чувствуют себя виноватыми за то, что не сдержались. Затем ребенок получает то, что хочет.

Что делать. Не провоцируйте ребенка, не переигрывайте, дайте понять, что его поведение неуместно, и начинайте конструктивный диалог только после того, как обе стороны успокоятся.

2. Закатывать истерики в магазине. Никто не хочет выставить себя в невыгодном свете в глазах окружающих. Что делать. Ориентироваться на публику или на развитие наших детей? Если на последнее, то я рекомендую игнорировать крики и предъявлять жесткие требования. Ребенку достаточно будет один-два раза поднять шум, чтобы получить желаемое, и его поведенческие стереотипы будут сломаны.

3. «Притвориться беспомощным». "Мама, я не могу это сделать", "Мне очень нужно поспать, я не могу сделать домашнее задание".

Что делать. Поощряйте самостоятельность и устанавливайте временные ограничения. "Надень колготки сам, это займет у тебя всего 10 минут". Будет здорово, если с такой просьбой обратится вся семья, включая бабушку. Также запрещены условности ("Я дам тебе сладости позже").

4. Притворяться больным. 'Когда они узнают, что я болен, мама и папа сделают для меня все'. Дети чувствуют слабость и головную боль ..... Покажите следующее.

Что делать. Скажите, что идете к врачу. Дети обычно неохотно идут к врачу, и по ним легко определить, что они действительно больны.

5. Льстите. Говорите комплименты, обнимайте и целуйте родителей. Но они делают это, чтобы получить желаемое, а не от чистого сердца.

Как это сделать. Ваш ребенок перестанет постоянно дергать вас, если вы уже принимаете его безоговорочно. Любите его таким, какой он есть. Затем донесите до него мысль, что вас очень любят и с вами интересно.

И наконец, наберитесь терпения.

- Вы должны понимать, что ничего не проходит до поры до времени, говорят психологи. - И переломный момент будет окрашен негативными эмоциями. Прежде всего, родителям нужно осознать, что они ищут легкий путь в воспитании своих детей. Они хотят избежать конфликтов, но воспитывают своих детей по прихоти.

Если вы расстроены, значит, ваш ребенок постоянно пытается привлечь ваше внимание.

Что делать. Найдите способы показать ребенку свою привязанность и безусловное принятие. Ребенку действительно не хватает вашей любви и привязанности. Чаще обнимайте его, говорите ему хорошие слова и хвалите его. Баловать их нельзя.

Если вы чувствуете гнев, это активная борьба с чрезмерной родительской властью и наставлениями.

Что делать. Уменьшите контроль.

Если вы чувствуете обиду, значит, у ребенка мстительный дух. Например, не выполняет обещания, опаздывает или не звонит. На самом деле в основе этого лежит несправедливое отношение к ребенку, которое вы когда-то проявили, и ребенок просто страдает внутри. Возможно, он даже не осознает этого.

Что вы можете с этим сделать? Спросите себя, что обидело ребенка и какую боль он испытывает сам. Разберитесь в причинах, а затем постарайтесь их устранить.

Если негативное поведение ребенка связано с отчаянием или безнадежностью (что часто случается с родителями подростков), это означает, что в основе такого поведения лежит потеря веры в собственный успех. Низкая самооценка.

Что делать. Перестаньте требовать, позвольте самостоятельность, обнулите все ожидания и претензии и найдите уровень сложности, который будет по силам ребенку. Возможно, препятствия слишком высоки. Организуйте совместную деятельность без критики и всегда ищите способы поощрить ребенка. В успешной ситуации ребенок начинает чувствовать себя более ценным.

Когда им манипулируют, возникает ощущение, что его побеждают и загоняют в ловушку.

Джулия Гиппенрейтер - известный детский психолог, автор популярных книг для родителей "Общаться с детьми. Как это делать", "Продолжайте общаться с ребенком", "Поведение ребенка в руках родителей".

**Зверева Инесса Вениаминовна**  
**воспитатель**  
**КУ «Специализированный Дом ребенка**  
**«Малютка» Минздрава Чувашии**