

## ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ РЕБЕНОК МАНИПУЛИРУЕТ СВОИМИ РОДИТЕЛЯМИ?



Использует ли ваш ребенок крик или угрозы, чтобы получить то, что хочет? Дерется ли он или шантажирует вас эмоционально? Или может быть, он разыгрывает беспомощность и болезнь перед родителями, чтобы не делать по дому работу и не выполнять домашних заданий? Из-за агрессивного или пассивного манипулирования детей большинство родителей чувствуют, что теряют контроль над сыном или дочерью. Прогибаясь под натиском требований, криков и действий ребенка вы только учите его, что манипуляция, как метод управления поведением и решениями, работает. Итак, рассмотрим, что делать если ребенок манипулирует.

## ПРИЗНАКИ ЮНОГО МАНИПУЛЯТОРА

1. **Поддельный плач.** Это первый метод манипуляции, опробуемый детьми. После возраста 2–3 лет родители должны понимать разницу между реальным плачем и поддельным. Если ребенок начинает плакать или ныть только тогда, когда он в пределах слышимости или следует за родителями, попытки манипуляции налицо.
2. **Крик и истерика.** Дети наблюдают реакцию родителя и будут использовать все приемы, которые являются эффективными. Если крик или истерика расстраивает и сбивает с толку родителей, сын или дочь будут продолжать это, пока действие работает. Они скоро выяснят, что кричать продуктивнее в общественных местах и будут копить истерики как раз для таких случаев.
3. **Привязанность.** Малыши могут использовать поддельную привязанность, чтобы получить то, что именно они хотят. Если это не сработает, попытаются применить обратный метод. Когда ваш ребенок 5-6 лет приходит, обнимает, целует и просит что-то, вы можете не устоять. Если вы все же отказываете и пытаетесь утешить его объятиями, он, вероятно, оттолкнет вас в попытке получить то, что ему нужно.
4. **Дуэль родителей.** Другим методом манипуляции является попытки направить одного родителя против другого. Если мама говорит «нет», ребенок идет к отцу в надежде получить другой результат. Важно, чтобы оба родителя сохраняли единое мнение, в противном случае он скоро узнает, кто из них более уступчив и будет приходить за разрешением только к нему.
5. **Большое дело.** Явный признак того, что сын или дочь манипулирует поведением родителей — он или она постоянно делает большое сложное дело из маленьких вопросов. Если ежедневно разыгрываются баталии из-за одежды, еды или времени отправляться спать, ребенок явно пытается осуществлять контроль. Эти дискуссии могут быть очень утомительными, и дети будут использовать это в собственных интересах.
6. **Непослушание нарочно.** Если ребенок делает нечто запрещенное, причем он отлично об этом знает, скорее всего, это попытка манипуляции. Когда вы говорите «нет», он тут же из мести бросается в истерику на пол в надежде, что вы испугаетесь и не посмеете в следующий раз ему бросить вызов.

7. **Надутые губы.** Если ребенку от 2 до 5 лет, один из наиболее очевидных способов манипуляции – показная обида. Он уходит и дует в попытке заставить вас почувствовать жалость. Не поддавайтесь! Это очень старый трюк.

## ПРИЧИНЫ МАНИПУЛЯЦИИ

Если вы можете понять, почему ребенок прибегает к манипуляциям, то в состоянии решить проблему гораздо быстрее. Стоит обратить внимание на поведение ребенка и выяснить:

- **Когда.** Проявляются ли попытки манипуляции родителями в определенное время дня либо недели? Имеет ли оно место только в том случае, когда пришло время сделать домашнее задание либо работу по дому? Может быть, это происходит перед сном или во время просмотра телевизора? Обратите внимание на то, когда ребенок капризничает и пытается вас шантажировать, подумайте, как его остановить.
- **Где.** Манипуляции связаны с местом, куда ребенок не хочет идти. Если вы заметили закономерность, попытайтесь добраться до корня реальной проблемы.
- **Кто.** Манипулирует ли ребенок только определенными людьми? Может быть, он делает это для вас, не для вашего супруга. Это потому что вы соглашаетесь легче и быстрее? Попыткам манипуляции могут подвергаться и другие люди: родственники, друзья. Вам нужно выяснить над кем именно он берет контроль, чтобы положить конец этому. Заставить ребенка прекратить управлять вами будет недостаточно, если на примете есть другие «жертвы».
- **Что.** Вызывают ли одни и те же действия попытки совершить манипуляции снова и снова? Может быть, во время обеда, купания, сна, прогулки? Это может означать, что ребенок имеет проблемы, но не знает, как сказать о них вам. Например, если он мешает укрыть себя одеялом во время сна, возможно, он боится темноты. Стоит решить эту проблему (например, включить ночник) и свести манипулятивные тактики к минимуму.

## ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ

Поймите, что шантаж может прийти во многих формах, не только в виде отрицательных порывов. Дети просто знают, что борьба, болезнь, обаяние, угрозы работают. Если сын или дочь вынуждают вас делать что-то, разорвите порочный круг манипулятивного поведения с помощью следующих советов:

- 1.** Управляйте вашими ожиданиями. Не ожидайте, что на ваше «нет» ребенок 3 или 5 лет скажет: «Хорошо, спасибо». Скорее всего, возникнет спор и раздражающие попытки уговоров. Сказать «нет» трудно (в том числе из-за действий ребенка), но очень важно научиться говорить, а затем придерживаться этого.
- 2.** Реализовать нормальное поведение. Попытка ребенка заставить вас изменить свое мнение и сказать «да» — это нормально. Когда вы понимаете, что он делает это не из-за какой-то страшной патологии или злого характера, это поможет вам расслабиться и задуматься над самим поведением. Вместо того чтобы реагировать, отталкиваясь от панических или беспокойных мыслей, вы будете рассматривать происходящее рационально.
- 3.** Не имеет значения, что скажете вы после «нет». После того как вы отказали в чем-то, любая попытка с вашей стороны оправдать решение не имеет значения. Если вы будете продолжать разговор, он сведется к тому, что ребенок попытается заставить вас изменить «нет» на «да». Так что не пытайтесь выяснить, понял он вас и согласен ли. Просто скажите «нет» и четко, коротко аргументируйте. Если вы начнете развивать тему, то можете скоро понять, что крыть вам нечем. Ребенок будет чувствовать себя полностью оправданным в нарушении ваших запретов.
- 4.** Не передумывайте. Старайтесь изо всех сил, чтобы не позволить ребенку заставить вас передумать. Научитесь говорить «нет» с некоторым нажимом и твердостью. Если слишком часто ваш отказ превращается в «да», это может стать поводом для эмоционального шантажа.
- 5.** Разумное обсуждение. Если ребенок просит что-то, вы можете слушать его аргументы до тех пор, как он излагает их уважительно. Если они кажутся разумными, вы можете изменить ваше «нет» на «да». Однако, если вы не планируете изменять свое мнение, честно

скажите об этом и прекращайте разговор. Вы поймете, когда пришло время для остановки, если почувствуете беспокойство, неуверенность в своих словах.

- 6.** Посмотрите внимательно на себя. Вы склонны быть слишком жесткой? Трудно ли получить от вас что-либо иное, кроме отказа и запрета? Вы каким-либо образом способствуете необходимости манипулировать вами, чтобы получить что-нибудь от вас?

Важно помнить, что манипуляция не означает, что ребенок сердится на самом деле. Он будет испытывать различные методы для выяснения, что работает, а что не работает. Ведь на то вы и взрослый, чтобы вести себя зрело и мудро. Не вступайте в борьбу за власть с сыном или дочерью и не интерпретируйте плохое поведение в качестве личного отношения к вам. Последовательно поддерживайте мнение о неукоснительности выполнения ваших решений и дети быстро узнают, что они не смогут манипулировать вами.

