

## Как противостоять детским манипуляциям

Манипуляция - это вид психологического воздействия, искусное исполнение которого ведет к скрытому возбуждению у другого человека намерений, не совпадающих с его актуально существующими желаниями.

### Как становятся манипуляторами



Станет ли ребенок манипулятором или нет - зависит от воспитания. Родители часто не замечают, что буквально заставляют ребенка прибегать к манипуляции, ведь в свое время их мама и папа так же поступали с ними. Можно сказать, что тактика создания манипуляторов передается по наследству. Она так привычна и естественна, что никому и в голову не придет взглянуть на себя со стороны. Например,

хотите, чтобы ребенок терпеть не мог убирать игрушки в своей комнате, а со временем возненавидел домашнюю уборку и мытье посуды? Покажите ему, какая это трудная и неприятная работа. Для этого достаточно, заходя в его комнату, говорить: «Какой у тебя беспорядок! Опять придется всё за тобой убирать! Как же мне это надоело!».

Если мама испытывает отвращение к домашней работе, с какой стати ребенок должен ее любить? Он ищет и находит самый простой выход из ситуации: когда ему предлагают убрать игрушки, он пускает в ход целый раздражающий арсенал - злится, ворчит, дуется, показывает свое упрямство, дает понять, что он занят и у него нет времени на подобную ерунду. В итоге мама теряет терпение и делает всё за него. Перевоспитать такого упрямого трудно, проще заложить с детства позитивный настрой на домашние дела. На первых порах, когда приходит время уборки, можно предложить малышу: «Если хочешь, я тебе помогу. Ты собирай игрушки, а я заправлю постель. А потом вместе пойдем пить чай». Ответная реакция, скорее всего, будет положительной, ведь если вы искренне решили разделить с малышом и работу, и отдых - он чувствует ваш живой интерес. Мало того что мама рядом, после уборки его ждет приятное занятие - пообщаться и съесть что-нибудь вкусненькое! Со временем ребенок научится все делать быстро, это войдет в привычку, и помощь мамы не понадобится. А память при слове «уборка» услужливо подкинет хорошее воспоминание.

Одной из причин детских манипуляций является нехватка внимания, и что-бы ее восполнить ребенок опытным путем выбирает самый действенный для него способ. Он может превратиться в «реактивный самолет» - стать очень активным: везде лезть, все опрокидывать, громко кричать, в общем, производить



как можно больше шума. Родители вынуждены будут как-то на это реагировать. Даже мамин окрик для малыша - это уже диалог и внимание, которого ему не хватает (ребенку, уставшему от одиночества, все равно, какое внимание оказывается, - лишь бы оно было).

Напомнить родителям о себе можно, став «показательно рассеянным»: всё забывать, несколько раз на дню спрашивать, как чистить зубы, как застегнуть курточку, как зовут героя из любимой книжки и т. п. «Растяпа» все делает медленно, разыгрывает из себя беспомощного, хотя на самом деле он все прекрасно помнит и все давно умеет. В сотый раз переспрашивая о чем-то, ребенок словно напоминает: «Эй, я здесь! Побудь со мной!». Когда мама, ворча, застегивает его пальто и завязывает шнурки на ботинках, ей невдомек, что ребенок добился того, чего хотел: она рядом, и всё ее внимание принадлежит только ему.



Очень удобно быть болезненным ребенком. Однажды заметив, в какой ужас привела маму его сыпь или температура, малыш запомнил ее реакцию и научился пользоваться своим положением. Ребенок твердо знает: родители бросят любые дела и сядут рядом, если он заплачет или пожалуется на боль. А в будущем он распространит этот способ манипуляции на других людей. Даже дети могут пожалеть его, когда он плачет от несуществующей боли, и уступить ему лучшие игрушки. Можно притвориться, что болит живот, и не пойти в детский сад. Со временем ситуация может

осложниться - иногда в погоне за родительским вниманием малыш так убедительно притворяется, что и в самом деле чувствует боль, ведь дети легко поддаются самовнушению.

### Виды манипуляций

Манипуляция бывает *прагматическая* - с целью получения выгоды и *гедонистическая* - ради удовольствия, она может быть осознанной и не осознанной.

#### Что вызывает манипуляцию:

##### **Неудовлетворенная потребность ребенка**



Проявляется она невротизмом, фобиями, патологической боязливостью, ощущением заброшенности. Эти явления сложно контролировать сознательно, они инстинктивны и в дальнейшем у ребенка может быть масса проблем (например, он будет воспринимать любые повседневные ситуации как источник потенциальной опасности, что значительно снизит его социальную активность и ухудшит качество жизни).

Нереализованные эмоциональные потребности проявляются в стремлении любой ценой заслужить хорошее отношение окружающих (даже с помощью лжи, антисоциального поведения и т. д.). Для того чтобы найти кого-то, кто «примет меня таким, какой я есть», малыш будет позволять манипулировать собой, он может легко попасть под влияние недостойных личностей. Второй вариант развития событий - эмоциональная холодность, чрезмерная привязанность к вещам как компенсация теплого человеческого общения.

##### **Моральная и материальная выгода**

Это наиболее безобидный вариант манипулирования другим человеком. Потому что последний осознает происходящее и верно оценивает его. А когда человек все понимает, способен что-то предпринимать, делать выбор - он до определенной степени свободен.

##### **Изменение эмоционального фона: вина, любовь, шантаж, жадность, алчность, потребности**



Самый лучший способ манипуляции близким человеком - это обида или чувство вины. Например, ребенок с обидой произносит: «Ты пообещал(а) погулять со мной после садика и не погулял(а), я на тебя обиделся!». Если ребенок, чтобы повлиять на своего родителя, становится несчастной жертвой - это сработает, ведь именно жертва оказывается на вершине пирамиды в семейной системе и контролирует, влияет на других с помощью

чувства вины.

## Противостояние детским манипуляциям



В основе любого типа детских манипуляций лежит тревога потерять родителей. Для каждого малыша его мама - это человек, который поддерживает в нем жизнь. И если она вдруг куда-то надолго исчезает, для ребенка это становится настоящей катастрофой. В возрасте от полугода до трех лет дети начинают постепенно осознавать, что

мама может жить отдельной жизнью и не всегда бывает рядом. Поэтому манипуляции - это способ не только привлечь ее внимание, но и убедиться: она здесь и никуда не уйдет.

Очень важно активно участвовать в жизни ребенка. Бывают ситуации, когда мама хоть и всегда дома, но тем не менее постоянно чем-то занята, кормит ребенка, одевает, но не играет с ним - она вроде и рядом, но в то же время ее нет. В такой ситуации малыш обязательно будет пускаться на разные хитрости, чтобы вернуть ее себе.

Ребенку необходимо, чтобы родители вели себя последовательно, тогда он твердо знает, чего от них ожидать, и чувствует себя уверенно. Например, если родители то не спускают малыша с рук, то вдруг требуют, чтобы он вел себя как большой и сам играл в своей комнате, ребенок теряет почву под ногами, потому что не привык к такой свободе и она его пугает. Манипуляция для него становится единственной надеждой: а вдруг все станет как прежде? Надо только заболеть или стать беспомощным, и всё вернется на свои места.



Что делать, когда ребенок начинает хныкать или становится «гиперреактивным»? В первую очередь, дать то, чего ему в данный момент не хватает: ласку, заботу и тактильный контакт. Не стоит говорить ребенку, что он ведет себя как маленький, скорее всего, он будет вести себя еще хуже. Лучше хныкающего малыша взять на руки и сказать ему: «Я знаю, ты иногда чувствуешь себя маленьким. Я не вижу в этом ничего плохого». Хандра сразу же улетучится. А с излишне активным

крохой лучше вместе чем-то заняться, а не увлекаться беседами с другими гуляющими родителями.

Если вы заняты важными делами, время от времени делайте маленький перерыв для того, чтобы просто обнять малыша, погладить его по голове, повторить в сотый



раз, как вы его любите, обратить внимание на то, как он здорово что-то сделал.

Перестаньте ставить себе оценки за родительское мастерство. Если ваш ребенок не умеет читать или считать в три года, это еще не конец света. Когда родители увлекаются созданием «лучшего в мире ребенка», он чувствует огромную ответственность и думает, что, если не будет соответствовать родительским ожиданиям, мама и папа не будут его любить. И любая неудача

толкнет его к манипуляции. А как еще вернуть любовь родителей, если сложить два и два или выучить стихотворение ему оказалось не по силам? Малышу важно знать, что его любят таким, какой он есть, а не за его успехи.

Любые действия родителей «по рецептам» знаменитых педагогов и психологов не дадут нужного результата, если они не будут искренними. Когда мама или папа занимаются с детьми, потому что «так надо», дети мгновенно это чувствуют. Ребенок никогда не будет пытаться манипулировать мамой, если она будет рядом с малышом, чтобы он чувствовал ее поддержку и одновременно учился быть самостоятельным. Она не перебарщивает с лаской и строгостью, ведет себя ровно, может отличить каприз от действительно важного желания ребенка. Рецепта, как стать такой матерью, не существует. Надо найти его самостоятельно, опираясь на свою интуицию и наблюдения за малышом.

## **Памятка для родителей!**

### **Способы противостояния детским манипуляциям**

1. Техника бесконечного уточнения («...то есть ты считаешь, что я была не права, когда наказала тебя, потому что ты меня обманул?»). Благодаря постоянным уточнениям можно понять, что является объектом нападения или критики. Кроме того, выигрывается время, которое ребенок тратит на обдумывание ответа.
2. Техника внешнего согласия («...да, ты прав я действительно поступила плохо, когда пообещала тебе, что мы сходим в парк, но так и не сходила с тобой...»). Когда взрослый соглашается с ребенком, тот окунается в атмосферу тепла, принятия, даже счастья. Это обезоруживает. Ребенку, с которым соглашаются, хочется, чтобы с ним и дальше соглашались.
3. Техника испорченной пластинки («...возьми ложку и начинай кушать, возьми ложку и начинай кушать...»). Используется для отказа в просьбе. Заключается в многократном повторении с одной и той же интонацией одной и той же емкой фразы, содержащей в себе важное сообщение манипулятору.
4. Информационный диалог («...как ты хочешь, чтобы я поняла тебя?»). Это разговор о существе дела, или, по крайней мере, попытка такого разговора. Если ребенок идет на обсуждение вопроса по существу, постепенно отказываясь от манипуляции, противостояние можно считать успешно завершенным.
5. Конструктивная критика - подкрепленное фактами обсуждение целей, средств или действий ребенка и обоснование их несоответствия целям, условиям и требованиям взрослого. При этом оцениваются возможности, факты, события и их последствия, а не личность. Анализ и оценка производятся без эмоций, повышения голоса и т. п.

### **Техники конструктивной критики:**

- высказывание сомнения в целесообразности действий («...я не уверена, что будет лучше, если ты пойдешь гулять без шапки...»; «...мне кажется, это не лучшая идея...» и т. д.);
- цитирование прошлого случая («...помнишь, когда в прошлый раз мы пошли гулять, ты от меня убежал. А мне пришлось ...»).