**КАК РАСПОЗНАТЬ МАНИПУЛЯЦИЮ (СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ).**

Подготовила педагог - психолог

Долинная Анастасия Ивановна

Манипуляция, что это такое и как с ней справиться родителям?

Давайте попытаемся разобраться вместе!

Манипуляция – это неявная, скрытая тактика воздействия на психику других с целью добиться желаемого. В той или иной мере это делают все. На работе в коллективе, в салоне общественного транспорта, в метро, в семье. Причем у всех без исключения способов манипулировать «ноги растут» именно из практики семейных манипуляций, то есть с детства. Опытные манипуляторы достигли в этом впечатляющих высот!

Родители часто манипулируют детьми: «Купить тебе шоколадку? Тогда убери игрушки!», «Ты меня любишь? Тогда отправляйся с бабушкой на дачу!»…

Дети учатся искусству психологического воздействия практически с самого рождения, у них же прекрасные учителя – собственные мама и папа. Даже если родители стараются не прибегать к манипуляциям, нет никаких гарантий, что дети не будут разными способами «шантажировать» своих предков. Осваивая это искусство, они, по большому счету, учатся быть более успешными. Манипуляцию важно распознать как можно быстрее и принять меры, иначе негативных последствий не избежать.

*Как распознать?*

Часто манипуляции детей в отношении жертв-родителей похожи на дефицит любви. Постарайтесь не перепутать.

Вы - стопроцентная жертва юного манипулятора, если:

* У вас нет права выбора. Предложенные манипулятором варианты иллюзорны, они всегда на руку лишь ему самому. Жертва же всегда проигрывает.
* Если вы не уверены, хороший ли вы родитель и многое делаете методом проб, часто меняете тактику воспитания ребенка. Хитрые дети (а они такие все без исключения) быстро «схватывают» вашу робость и непостоянство и начинают играть на чувстве вины.
* Если ребенок повторяет одну и ту же ситуацию часто, причем в ней точь-в-точь воспроизводит свою мимику, слова, жесты. Помните, это манипуляция!
* Если у родителей все чаще возникает ощущение, что их «загнали в угол».
* Если каждый раз из маленькой проблемы (например, надеть колготки утром, собираясь в детский сад), малыш устраивает целый спектакль. Если ритуал повторяется каждый день, это означает только одно: юный манипулятор пытается установить свой контроль над родителями (пример: ребенок не хочет ложиться спать, и каждый вечер требует, чтобы ему принесли попить, открыли окно, включили ночник, потом снова принесли попить. И так несколько раз. Это чаще всего - не жажда и не потребность в свежем воздухе. Это попытка отсрочить необходимый сон. Манипуляция.

*Когда дети начинают манипулировать?*

Формируется эта способность в возрасте от 1,5 до 3 лет. Малыши прекрасно чувствуют эмоциональное состояние родителей, особенно мамы, ведь с ней у крохи связь давняя - с самого рождения и даже за 9 месяцев до него. Вот на маме-то малыши обычно и начинают оттачивать навыки манипулятора. Папы менее подвержены воздействию.

Дети постарше, уже освоившие психологию отношений и простейшие приемы воздействия на родительскую психику, притворяются больными или катаются по полу в истерических приступах, чтобы добиться желаемого. Подростки вообще могут открыто шантажировать.

*Почему дети это делают?*

Они не умеют пока сотрудничать на равных. Манипуляция в этом случае заменяет им партнерские отношения со взрослыми.

Они хотят иметь «палочку - выручалочку» – всегда работающий способ, которым будут добиваться всего желаемого.

Они хотят быть взрослее и значимее.

*Какие способы дети используют?*

Истерика ("оружие" широкого спектра действия - от нытья до припадка).

Притворная беспомощность – «мама все сделает сама, потому что непременно пожалеет меня». Дети жалуются, что не могут обуться, одеться, что они устали, у них болит голова. Часто таким способом пользуются, когда не хотят идти в детский сад.

Напускная воинственность. Такой способ выбирает манипулятор с характером. Он пытается воздействовать на окружающих драками, ссорами. Обычно спокойный ребенок вдруг может стать настоящим террористом, если очень захочет получить желаемое.

Болезнь или ее симуляция. Если малыш прочно усвоил, что мама и папа готовы сделать для него все, когда он болеет, то может начать использоваться это в личных целях. Он будет демонстрировать слабость, жаловаться на головные боли, добровольно ложиться в постель и даже пить микстуру, ведь после этого родители обязательно разрешат ему больше, чем обычно, купят заветную игрушку и сладости.

Лесть. Этот способ встречается довольно часто. Прежде чем что-то попросить, малыш наговорит комплиментов, обнимет, поцелует родителей. Но не обольщайтесь, он пошел на лесть, чтобы получить желаемое.

*Последствия*

Если манипуляции не пресечь в детстве, потакать им, идти на поводу, ребенок может вырасти с неправильными, «нездоровыми» установками на будущее.

Манипуляции настолько прочно войдут в характер человека, что сложно предсказать, на что он готов будет пойти, чтобы получить желаемое, к примеру, в 30 или 40 лет. Число жертв манипулятора будет расти вместе с ним.

Согласитесь, со взрослым опытным и хитрым манипулятором очень страшно иметь дело. Большинство людей умеют распознавать манипуляторов, они чувствуют их шестым чувством, интуитивно, и стараются избегать их. Поэтому таким повзрослевшим психологическим «террористам» будет крайне сложно строить дружеские отношения, обзаводиться семьей, вживаться в трудовые коллективы.

Если манипулятору с самого детства удавалось заставлять людей «плясать под свою дудку», а однажды вдруг случится сбой в работе отлаженного механизма воздействия, это может обернуться для самого манипулятора настоящей катастрофой – крушением жизненных ценностей, тяжелой депрессией и даже психопатией. А это сложный и неприятный диагноз.

*Как прекратить?*

Сейчас я скажу очень непривычную для любящих родителей вещь – нужно забыть о жалости! Научимся различать жалость и милосердие.

Первое - деструктивное чувство. Оно не идет на пользу ни жалеющему, ни тому, кого жалеют. Милосердие подразумевает понимание, отзывчивость, любовь и понимание причины происходящего. Прекращаем жалеть манипулятора и набираемся сил и терпения.

Если вы уже точно знаете, что вами манипулируют, и смогли с нашей помощью определить, к какому типу манипуляторов относится ваш ребенок, время выбирать тактику поведения с ним:

* Медлительных и беспомощных, вечно глядящих на вас жалостливыми заискивающими глазами нужно призвать к самостоятельности и устанавливать им жесткие временные рамки. «Делай это сам. Надеть майку ты можешь сам. И тебе на это 15 минут!». Аккуратно воспользуйтесь встречной манипуляцией – «не успеешь одеться, нам придется отложить поход в зоопарк». Главное – ваша решительность и непреклонность. Слезы и жалобный вид не должны заставить ваше сердце дрогнуть. За плаксу нужно браться всей семьей, чтобы никто из домочадцев не изменил своего решения в последний момент и не пошел навстречу ноющему «шантажисту».
* С детьми, чей любимый инструмент для манипуляции — истерика, следует сохранять нордическое спокойствие. Спокойствие. И еще раз спокойствие. Это трудно, никто не спорит, но только так манипулятор сможет понять, что истериками ситуацию не улучшить, что тот метод не работает. Но будьте внимательны – склонные к истерикам ребята обычно очень сообразительны и лабильны, они могут довольно быстро сменить тактику на другую.
* Задир и забияк, которые манипулируют при помощи драк и ссор, нужно поставить на место. Покажите им, что вы не боитесь их, и никто не боится. Боевой задор начнет идти на убыль.
* С имитирующими болезнь все обстоит довольно просто. Ребенок начал жаловаться, укладываться в постель и намекать, как Карлсон, что «банка варенья обязательно спасет самого больного человека в мире»? Сразу вызывайте врача или записывайтесь на прием в поликлинику. Всегда. После любой жалобы. Тут ваша совесть будет чиста: либо обман и манипуляции раскроются, либо болезнь, существующую на самом деле удастся пролечить на ранней стадии. Дети в большинстве своем терпеть не могут врачей и лекарства. Поэтому манипулировать ребенок прекратит довольно быстро.
* Самые опасные манипуляторы - те, которые начинают делать это в общественном месте. Родителям принародно сложнее сохранить спокойствие и не пойти на поводу. Но сделать это необходимо. Твердое и категоричное «Нет!». И больше никаких пояснений и убеждений.
* Эмоциональные шантажисты – тоже категория не из простых. Их любимый прием - тяжело вздыхать: «Меня тут никто не любит. Я вам не нужен, зачем вы меня родили?». Они же виртуозно сталкивают родителей лбами. Особенно если супруги в разводе. Если что-то запретил один, то второй в ответ на тяжелые вздохи скорее всего уступит и разрешит. Договоритесь с мужем (женой) о единстве намерений. Чтобы «нет» одного из родителей никогда не становилось «да» от другого. Тем более, если вы находитесь в разводе.

**Советы психолога**

1. Поощряйте прямое высказывание своих желаний. Если не можете дать то, что ребенок просит, прямо и твердо скажите свое «нет» и обоснуйте, почему сейчас просьба малыша не может быть исполнена.
2. В процессе освобождения из-под действий манипулятора не допускайте, чтобы личность и характер ребенка были покалечены. Он такой, какой есть. И в корне его изменить не получится.
3. Самый жестокий манипулятор - подросток. Он может угрожать даже уходом из дома. Это можно и нужно перетерпеть.
4. Старайтесь сами не быть манипуляторами. Вместо: «Сделаешь уборку - куплю мороженое» можно сказать: «Давай сделаем уборку, а потом вместе поедим мороженого?».
5. Не сравнивайте детей в семье. «Посмотри, он ведет себя хорошо, а ты почему такой?».
6. Пусть ребенок всегда чувствует, что он любим.
7. Не запускайте ситуацию с манипуляциями, пресекайте ее как можно быстрее.
8. Не применяйте к манипулятору физических наказаний. Это не даст нужного результата, а отношения испортит окончательно.
9. В борьбе с манипуляциями ссор будет немало. Главное правило, которые вы должны усвоить сами и внушить ребенку - всегда нужно помириться перед сном!
10. Научите малыша уважать и родительские потребности – мама тоже человек, может уставать, нуждаться в тишине. И поэтому совместная лепка переносится на более позднее время.
11. Родителям крайне сложно справиться с чувством вины. Помните, что чувством вины дети тоже могут манипулировать.
12. Родителям важно самим перестать быть манипуляторами, хотя бы на семейном фронте. Самыми распространенными супружескими инструментами добиться чего-то являются молчание, внезапный отъезд «пожить к подруге или к маме», загул. Знакомо? Тогда самое время научиться доверять и высказывать свои желания открыто.
13. Поначалу конфликты будут частью вашей жизни по новым правилам. Потом все наладится. И вы сможете в своей семье строить честные, открытые отношения как со взрослыми, так с детьми.