

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.



Специалисты ответят на ваши
вопросы через
НАШ СКАЙП:

centr_msr@mail.ru

ОГБУ «Реабилитационный центр для детей и
подростков с ограниченными возможностями имени
В. З. Гетманского»

ПАМЯТКА

КАК РАСПОЗНАТЬ МАНИПУЛЯЦИЮ

советы родителям



Как распознать?

Вы - стопроцентная жертва юного манипулятора, если:

- У вас нет права выбора.
- Если вы не уверены, хороший ли вы родитель и многое делаете методом проб, часто меняете тактику воспитания ребенка.
- Если ребенок повторяет одну и ту же ситуацию часто, причем в ней точь-в-точь воспроизводит свою мимику, слова, жесты.
- 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

Почему дети это делают?

- Они не умеют пока сотрудничать на равных.
- 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».
- Напускная воинственность. Такой способ выбирает манипулятор с характером.
- Болезнь или ее симуляция.
- Лесть. Этот способ встречается довольно часто.

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.

- 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 болезнью 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 ребенком 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.