Маленькие манипуляторы: что делать?

Маленькие дети – изумительно эффективные манипуляторы. Чтобы добиться желаемого от родителей, они строят грустные глазки, пускают слезу или долго и мучительно повторяют одно и то же, лишь бы родитель сдался. Сегодня мы разберем, зачем дети это делают, какие бывают манипуляции, как их предотвратить и что делать, чтобы в будущем снова с этим не столкнуться.

Детские манипуляции - целенаправленное психологическое воздействие детей на родителей, вызывающих у них **нужные ребенку реакции** в обход и против их сознательного контроля.

Почему дети это делают и зачем?

* Первая причина заключается в том, что ребенок не умеет сотрудничать на равных, поэтому манипуляция – это способ иметь партнерские отношения со взрослыми.
* Еще причиной может быть то, что ребенок хочет иметь возможность всегда добиваться желаемого, а манипуляция – работающий способ этого достичь.
* Ребенок хочет быть взрослее и значимее, чем он есть на самом деле, и ему кажется, что манипуляция делает его таковым.

Давайте разберем, какие бывают манипуляции и как отличить их от настоящих эмоций ребенка.

**Истерики и капризы.** Манипуляцией они являются тогда, когда после желаемого ребенок перестает это делать. Например, после отказа купить вкусняшку, ребенок начинает громко кричать и валяться на полу, но после ее покупки (или даже простого «хорошо, я куплю»), мгновенно становится адекватным ребенком.

Если же каприз связан с усталостью, а истерика настоящей обидой, то отвлечь покупкой конечно получится, но не избавит ребенка полностью от эмоций, и вы еще услышите «ну мааааам».

**Слабость или мнимая болезнь. «**Болит голова. Я хочу остаться дома» - «Хорошо. А что ты будешь делать?» - «Играть в телефоне» - «А как же больная голова?» - «Уже прошла». То есть болезнь исчезает сразу же после выполнения желания ребенка.

**«Если…., то…..».** Шантаж в любом случае является манипуляцией, будь то угроза «если ты не отдашь мне телефон, я не лягу спать» или обещание «если ты разрешишь мне погулять, я уберу в комнате».

**Обида или лесть.** Они являются настоящими, если после проявления любви (объятия/ «я тааак тебя люблю») или обиды (грустное лицо/плач) ребенок ничего не просит. Если же после этого идет просьба, то вы столкнулись с манипуляцией. Например: «Мамочка, ты знаешь, я очень сильно тебя люблю! Можно Настя останется у нас с ночевой?»

**Игра чувствами.** Этот пункт не может быть искренним, а является чистой манипуляцией. Такие фразы как: «Папа лучше, потому что он меня не ругает!» или «А вот папочка купил бы мне игрушку, потому что он меня любит» или «Я тебя не люблю. Ты заставляешь меня убираться!»

 Что же делать, чтобы не быть жертвой детских манипуляций? **Перестаем жалеть ребенка и набираемся сил и терпения!** Только с помощью последовательных и постоянных действий можно показать ребенку, что его манипуляции на вас не влияют. Давайте по порядку:

Если ребенок начал **истерить и капризничать**, применяем технику «Я-сообщение». Говорим о своих чувствах без использования слов «ты, твой, тебя». А также спокойное ровное «Нет». Например: «Я злюсь, когда дети кричат в магазине. Игрушку я тебе сейчас не куплю, мы пришли за хлебом. Нет, солнышко, не куплю». И больше никаких пояснений и убеждений. Ваша твердость и безразличие к крику ребенка его обескуражит. Через несколько минут капризов, ребенок поймет, что этот метод не работает. Будьте внимательны, склонные к истерикам дети довольно быстро меняют тактику.

Просто с теми**, кто начал имитировать болезнь.** Сразу вызывайте врача или записывайтесь на прием в поликлинику. После любого «У меня болит..» не жалейте ребенка, меняйте планы только на прием ко врачу. Поверьте, болезни быстро уйдут.

**С эмоциональными шантажистами** важно самим быть в контакте с собой и иметь четкое убеждение, что вы хороший родитель. С ребенком не спорьте и не меняйте требований. Например: «Если ты не отдашь мне телефон, я не лягу спать» - «Хорошо, не спи, телефон отдам завтра» или «А вот папочка купил бы мне игрушку, потому что он меня любит» - «Хорошо». Другой пример: «Мамочка, ты знаешь, я очень сильно тебя люблю! Можно Настя останется у нас с ночевой?» - «И я тебя люблю, доченька. Нет, мама Насти ждет ее дома».

Коротко о том, что делать, чтобы манипуляции прекратились:

* Учимся говорить четкое «нет».
* Не спорим. Ребенок хочет вымотать родителя, и у него не получится это сделать, если аргументация будет короткой, а в ответ сказать нечего.
* Не меняем решения ни под каким предлогом.

 Как воспитывать, чтобы манипуляции не повторились вновь?

1. Говоря запрет, объясните доступным и легким языком, почему вы решили ограничить ребенка в этом. Например: «Я забираю у тебя телефон перед сном, чтобы ты выспался, и утром было легче вставать».
2. Количество запретов и разрешений должно быть примерно одинаковым.
3. Четкое распределение обязанностей каждого члена семьи (в том числе и ребенка) будет показывать ему на примере собственной семьи, что если правила есть, то они для всех и их нужно выполнять.
4. Совместный досуг не будет лишним, ведь иногда манипуляция – это возможность добиться внимания от родителей более быстрым способом.
5. Стабильность в требованиях. Если было сказано «нет», то ни папа, ни бабушка, ни крики ребенка не меняют этот ответ. Такая тактика показывает ребенку, что ни какие манипуляции не способны изменить ситуацию, а значит и применять их не стоит.

Желаю вам сил и терпения в предотвращении детских манипуляций.

С вами была педагог-психолог - Гутман Юлия Эдуардовна