

## Памятка «нейтрализация детских манипуляций родителями»

### Как же родители попадают в круг манипуляций?

- Манипулировать можно тем, кто боится потерять уважение и престиж в глазах окружающих, то есть сильно зависит от оценки близких или даже посторонних людей.
- Манипулировать заставляет страх потерять материальные блага и боязнь даже раскрыть этот страх. Это стремление замаскировать свои переживания и добиться своего косвенным путем, так чтобы партнер ни о чем не догадался. Именно в этом проявляется слабость – страх показать другим свои переживания, оказаться несостоятельным в присутствии других людей.

Например, **ребенок громко плачет в магазине**, требуя игрушку. Если мама стыдится такого поведения ребенка, думает, что окружающие оценивают ее как плохую маму, она будет стремиться сразу же успокоить ребенка. Она спровоцируется на манипуляцию и скорее всего, купит очередную требуемую игрушку. Ребенок же усвоит на будущее, что если мама не хочет покупать игрушку, то надо как следует поплакать, тогда игрушку все равно купят. Так ребенок становится сильнее в своих требованиях, а **мама слабее** в своих требованиях. У родителей вырабатывается стереотип поведения – проще согласиться с требованием или отказом, чем настаивать на своем мнении и разбираться, что же стоит за капризами ребенка. У ребенка тоже закрепляется определенный шаблон поведения.

Манипуляция маленького ребенка отличается от манипуляции взрослого своей простотой. Обычно это отказ или требование. Неужели манипуляция – это каприз, результат испорченной натуры? Нет! За детской манипуляцией всегда стоит простая, естественная потребность.

Рассмотрим несколько важных примеров.

- **Требование купить шоколадку:** это может быть элементарное желание покушать хоть что-то, может быть получить красивую обертку, внимание или знак похвалы... Бывает ведь, мы, взрослые, говорим, что сладкое получают только хорошие дети, и ребенок связывает свое ощущение важности и достоинства с наличием конфет. Впоследствии ребенок, чтобы почувствовать себя снова хорошим просит сладости...
- **Отказ чистить зубы:** возможно не подходящая или не удобная щетка. Ребенок не готов именно сейчас чистить зубы. Может быть ему противен цвет или консистенция пасты. Отказ связан с нежеланием досадить родителям, а с брезгливостью, болью, тошнотой, несвоевременностью, усталостью и т.п.
- **Отказ идти в детский сад или школу из-за мнимой болезни.** Такое бывает, если родители считают, что болезненного или чувствительного ребенка лучше растить в идеальных для него условиях и пытаются создать эти условия вокруг него, вместо того, чтобы искать способы адаптации ребенка к среде, соответствующей его возрасту. Бывает и наоборот, родители очень заняты, и тогда только обращают внимание на ребенка, когда с ним происходит нечто неблагоприятное, от чего уже не отмахнуться.
- **Слезы и истерики без причины.** Причины, конечно, есть, но они далеко не всегда очевидны. Чаще всего ребенок капризничает вследствие усталости, перевозбуждения. Если причины родителям неизвестны, скорее всего, супругами не обозначены семейные правила: какое поведение считается хорошим, а какое плохим; меры поощрения и порицания, которые используют оба родителя;

распорядок дня ребенка, обеспечивающий его здоровое и гармоничное развитие и т.д. Ведь как думает ребенок: если один родитель ругает, а другой молчит, то значит один родитель прав, а другой нет. А выбор ребенок сделает в пользу своего желания, не анализируя долгосрочные перспективы, не философствуя об этике и морали – это удел взрослых.

### Так что же делать родителям с ребенком-манипулятором?

Обязательно совместно выработать семейные **правила**, которые будут действовать всегда и везде:

- Какое поведение называется хорошим, какое плохим.
- Какие **санкции** обязательно последуют за плохое поведение. Наказание не обозначает жестокость или унижение. Наказание – прерывание нежелательного поведения и воздаяние за нарушенное правило. Помним, что права и обязанности есть равно у взрослых и детей. На этом и стоит закон.
- Как **поощрять** хорошее поведение. Часто родители критикуют плохое поведение, а хорошее поведение считают нормальным и оставляют без внимания, что не правильно, т.к. ребенок не слышит заслуженную похвалу и лишается стимула к проявлению желательного поведения в будущем. Поощрение не обязательно должно быть материальным, но желательно, чтобы оно включало ощущение радости и чувство собственного достоинства ребенка. **Хвалите** не столько результат, сколько старание ребенка – это будет стимулировать его на еще большее старание.
- **Оба родителя должны быть единодушны** в оценке поведения ребенка, иначе манипуляций не избежать.
- **Родители поддерживают друг друга**, иначе ребенок всегда будет бежать к тому родителю, который «выгоднее» в данный момент.
- У ребенка стабильный сбалансированный **режим дня**, включающий время подъема, приема пищи, прогулки, отхода ко сну. Размеренность гарантирует ребенку психологическое и физиологическое спокойствие. Стресс и просто усталость способствуют раздражению и истерикам.
- Другие правила сформулируйте исходя из насущных потребностей.

Ну, и последнее. Если вы замечаете за собой склонность поддаваться манипуляциям или самому манипулировать другими, задумайтесь, хотите ли вы продолжать в том же духе. Как манипуляции влияют на вашу жизнь вне контекста воспитания детей? Обогащают отношения или вносят враждебность? Зачастую манипуляции настолько глубоко проникают в жизнь, что кажутся неотъемлемой ее частью. Замыкаясь в своих переживаниях, человек или семья часто отделяют себя от всего мира и усугубляют свое положение. Знайте, что **любые стереотипы поведения и шаблоны мышления можно изменять**. Для этого необходимо желание и настойчивость. Почти как повышение квалификации в профессии, только в данном случае речь идет об отношениях. Полезная литература и подходящие помощники-специалисты всегда найдутся. Было бы желание!