 **Любимые манипуляторы**

**Что это такое манипуляция?**

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.  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.

**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.

**Когда дети начинают манипулировать?**

**Формируется эта способность во 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. **Бывают моменты, когда они кричат просто так. Они зовут маму, потому что им скучно, у них плохое настроение.**И что это такое, как ни самая первая манипуляция? 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.

**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. **Лесть.** Этот способ встречается довольно часто. Прежде чем что-то попросить, малыш наговорит комплиментов, обнимет, поцелует родителей.
* **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.
* **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

**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.

**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?**

**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 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.
* **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, 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. Поэтому манипулировать ребенок прекратит довольно быстро.

**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.

*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.*