ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОДРОСТОК МАНИПУЛИРУЕТ РОДИТЕЛЯМИ?

Подростковый период – сложное время не только для ребёнка, но и для родителей. Подростковое поведение доставляет беспокойство и вызывает раздражение у многих родителей. Особо неприятная история — манипуляции.

Манипуляция – это такой способ воздействия на другого человека, который позволяет манипулятору добиться выгоды для себя, т.е. попытка незаметно контролировать чужие чувства и поведение. Можно сказать, что это «обходной путь», при помощи которого подросток пытается получить своё, в случае, когда прямо озвучивать свои желания не хочет или не умеет.

Применение манипуляций по отношению к родителям в среде подростков – частое явление. И это вовсе не значит, что проблему можно «переждать» или решить путём постоянных наказаний за плохое поведение. К подобному поведению ребёнка нужно отнестись со всей внимательностью, родительской мудростью и, самое важное, терпением.

Почему подростки пытаются манипулировать другими?

Подростки уже умеют предугадывать реакцию родителей на какие-либо ситуации. И, находясь под воздействием изменений, которые происходят в переходном возрасте, они могут становиться очень хорошими манипуляторами. Перестройка мозга, формирование взрослости, осознание себя, позиция «спиной к семье, лицом к друзьям» приводят к тому, что мальчики и девочки в этом возрасте часто ведут себя странно. Причина кроется в стремлении подростка к самостоятельности и независимости. И это нормально. Цель подростковой манипуляции — вызвать у родителей определенные чувства, а именно:

- страх («Я выпрыгну из окна, убегу из дома, не буду ходить в школу …»);
- стыд («А вот когда мы с тобой были в магазине, ты мне не купила то-то и то-то…»);
- чувство вины («У Лены дорогие беспроводные наушники, а у меня таких нет»);
- гнев (в состоянии гнева родитель всячески постарается побыстрее избежать эту ситуацию и уступит подростку).

Если только родитель начнет испытывать подобные чувства из вышеперечисленного, он сразу же становится уязвимым, и тогда подросток с легкостью может управлять его поведением и добиваться своей намеченной цели.

Как реагировать на манипуляцию ребенка?

Любое негативное поведение подростка происходит не от того, что он плохой или злой. Данное поведение сигнализирует о помощи, в которой нуждается сам ребёнок. Подростку нужна помощь, поддержка, понимание. Главное в этот момент — не поддаваться на провокацию, попытаться разобраться в том, что необходимо ребёнку в данной ситуации, о чём он сигнализирует, оказать ему своевременную и необходимую поддержку. Если всё-таки дать волю своим чувствам, то конфликт неизбежен. В таком случае хорошего результата ждать не стоит.

Как вести себя родителям, если ребёнок действительно манипулирует?

- **Научитесь говорить «нет»**. Ребёнок должен чётко понимать и осознавать, что есть определённые вещи, которые делать можно; вещи, которые строго под запретом, и вещи, которые можно обсудить совместно и принять то или иное компромиссное решение.
- **Не спорьте.** Если ребёнок настроен на долгий и бессмысленный спор, это признак манипулирования – вы быстро утомитесь и сдадитесь. В споре с ребёнком приводите короткие и понятные аргументы без долгих рассуждений, не отходя от темы.
- **Не «покупайте» хорошее поведение.** Многие родители поощряют нужное им поведение детей сладостями, подарками или деньгами. Но в таком случае ребёнок начинает вести себя хорошо только ради своей личной выгоды. Это учит ребёнка притворяться, и в будущей жизни ему будет достаточно тяжело понять, что не всё может доставаться «за конфетку».
- **Не поддавайтесь чувству вины**. Если вы, как родитель, проявляете определенную эмоциональную сдержанность и строгость, это не значит, что вы плохой и злой родитель. Слишком эмоциональная реакция ребёнка на ваш отказ – это объяснимое поведение, тем более, если ему и так многое разрешается. Необходимо уверенно продержаться в этот период. А после осознания подростком того, что есть границы дозволенного, а манипулировать родителями не получается, подобное поведение станет просто ненужным из-за своей неэффективности.
- **Правильно относитесь к себе и другим**. Для этого стоит развивать верную стратегию не «Ты лучше всех», а «Для меня ты самый лучший!». Объясняйте ребёнку, что его желания не должны быть во вред окружающим. Избегайте сравнений с другими детьми. Приучайте к мысли, что не все желания могут быть выполнены.

Разобравшись в причинах возникновения подростковых манипуляций и механизме их воздействия, вы сможете исключить их из вашего общения с

ребёнком и сохранить тепло, доверительные отношения и взаимное уважение, которые были между вами прежде. Будьте мудрыми и терпеливыми!

Нужно ли обращаться к специалисту?

Если же всё-таки не удаётся построить диалог, тогда нужно обращаться к специалисту, чтобы уже с его помощью разобраться в ситуации, понять причины поступка ребёнка и, возможно, найти какие-то собственные ошибки, допущенные в воспитании. Если же у вас никак не получается справиться самостоятельно, не бойтесь обращаться к специалистам.

Еще предлагается информация по данной теме по ссылкам:

Подросток манипулирует родителями: советы психолога | КГБУ "Советско-Гаванский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями"

Подростковые манипуляции: основные виды и способы борьбы с ними. | Психолог Борис Фрейдин | Дзен