**ДЕТСКИЕ МАНИПУЛЯЦИИ.**

**ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?**



|  |
| --- |
| Все чаще родителей обращаются к психологам как быть в ситуациях, когда дети пытаются манипулировать.  Давайте разберемся: что же такое детские манипуляции? Как их избежать, или научится управлять ими.  Манипуляция всегда нацелена на изменение поведения другого человека. Но манипулятор не может напрямую  выражать  свои основные эмоции — гнев, страх, душевную боль, радость, любовь. И чаще всего подавляет или скрывает свои эмоции. Но это взрослые.  Дети, же наоборот, не способны скрывать свои эмоции.  Но многие психологи утверждают, что дети дошкольного возраста еще не могут прогнозировать действия и реакции другого, т.к.  у них еще просто не созрели те зоны мозга, которые отвечают за эту способность.  Что же тогда происходит с ребенком, который, закатывает истерику, если родитель не даете ему  то, что он хочет?  Очень часто мы – взрослые, говорим, что дети делают «на зло» - мы говорим - «нельзя», а ребенок смотрит на тебя и все равно делает своё….  Манипуляции – столкновение авторитетов родителей и детей. Кто кого? ... Если ребенок повторяет одну и ту же ситуацию часто, причем в ней точь-в-точь воспроизводит свою мимику, слова, жесты. Помните, это манипуляция!  Когда дети начинают манипулировать?  Формируется эта способность в возрасте от 1,5 до 3 лет. Малыши прекрасно чувствуют эмоциональное состояние родителей, особенно мамы, ведь с ней у крохи связь давняя.   * Чаще всего, такое поведение, связывают с кризисом трёх лет (или кризисом негативизма), когда ребенку необходимо отделиться от матери (или другого значимого взрослого). Так же этот кризис называется кризисом негативизма. У родителя возникает ощущение борьбы со своим ребёнком. И очень часто родитель, не зная как себя вести, сам прибегает к манипуляциям – «Если ты сейчас же не прекратишь, то я тебя накажу…, не куплю…, увезу к бабушке…». Т.е. мы сами показываем пример как нужно манипулировать! * Ещё одна причина  манипулятивного поведения у детей  - это неудовлетворённые потребности. Ведь, если  потребность полностью удовлетворена, за нее нет необходимости держаться.  И наоборот, если в какой-то значимой потребности ограничивают, то она становится ещё сильнее.  Если, например, ребёнку не хватает внимания - он начинает привлекать это внимание разными способами: непослушанием, плачем и истериками. Ребёнка наказывают, потребность во внимании все равно не удовлетворена. Соответственно он продолжает вести себя еще хуже и борется за внимание еще сильнее.   Что же делать родителям, как прекратить такое поведение?  Если ребёнок уже пытается управлять вами, и вам сложно контролировать ситуацию, можно использовать следующие способы:  1. Контролируйте свои эмоции (ведь вы же взрослый!). Очень полезно сделать паузу – например, досчитать до десяти, уйти в другую комнату – выдохнуть.  2. Постарайтесь понять, что происходит с ребёнком на самом деле. Что он хочет вам сказать своим поведением? Какую неудовлетворенную потребность сейчас испытывает?  Если вы уже сами знаете ответ, сформулируйте его за ребёнка. «Я понимаю, что ты устал, но ты уже взрослый и сильный – потерпи немного, скоро мы будем дома, и ты отдохнешь»  3. Помните, есть определённые возрастные периоды, когда ребёнок учится конфликтовать и настаивать на своём и такое поведение - естественно. Необходимо помочь мягко пережить ребенку этот период.  Детские манипуляции проще предотвратить!  Вот несколько рекомендаций для профилактики манипулятивного поведения.  1. Предоставьте ребенку право выбора.  Это даст ребёнку ощущение значимости и защищённости. Ребёнок – это полноценный член семьи. Даже двухлетний ребёнок в состоянии принять решение о том, что он хочет одеть, в какие игры играть. Например, если вы собираетесь на прогулку, вы можете спросить ребёнка, какую кофту он хочет надеть, или пусть он выберет, какую игрушку он возьмет с собой. Вы покажете ребёнку, что он сам может принимать какие-то решения и это будет весомый вклад в формирование в нём ощущения значимости.  2. Принимайте все чувства, который испытывает ребёнок.  Если он злится, то он имеет полное право на проявление этих чувств. Ошибка родителей в том, что они стремятся контролировать и подавлять эмоции ребёнка – «успокойся, перестань плакать, злиться…» Лучше в этот момент сказать – «я понимаю, что ты сейчас злишься, расстраиваешься, тебе сейчас страшно…» Этот приём называется отражение чувств. Например, если ребёнок не хочет уходить с детской площадки и «закатывает истерику», лучше сказать – «я понимаю, что ты  хочешь играть и расстроился, но нам нужно идти домой». Важно понимать, что в этот момент ваши слова – это не метод управления вашим ребёнком, и это не значит, что после ваших слов он встанет и побежит домой сам. Главное это дать понять, что вы его слышите и понимаете, постараться сохранить доверительные и близкие отношения с ребёнком, а не стараться сделать его послушным.  3.  Оценивайте не ребенка, а его поступок.  Если вы решили наказать его за какой-либо проступок, сделайте это, не вынося личностных оценок. Избегайте подобных высказываний – «как тебе не стыдно», «ты невоспитанный», «хорошие девочки так себя не ведут». Можно сказать - «плохо, что ты ведёшь себя так», вместо «ты не послушный», «драться нельзя» вместо «ты – драчун».  4. Старайтесь сами избегать манипулятивного способа общения с ребенком. Не рекомендуется управлять поведением ребёнка при помощи, например таких высказываний – «Если ты сейчас не съешь суп, то я не разрешу смотреть мультики», «Если ты будешь хорошо себя вести, то дам тебе конфету». Лучше попросить ребёнка прямо – «я понимаю, что сейчас ты хочешь поиграть, но нужно немного подождать, а сейчас надо вести себя хорошо». Или можно переключить ребенка, отвлечь чем-то интересным.  Это лишь несколько основных рекомендаций. Часто бывает, сложно справиться с трудностями воспитания самостоятельно, тогда стоит обратиться за помощью к детскому или семейному психологу.  Подготовил педагог-психолог.  Источники:  <https://ru.pinterest.com/pin/859413541364253605/> |

<https://www.b17.ru/article/71597/>

<https://nsportal.ru/blog/detskii-sad/all/2020/03/23/chto-delat-esli-vami-manipuliruet-rebyonok>