

## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАССЫЛКА № 10/2016

### Манипуляции детские и родительские



Манипулирование - это псевдофилософия жизни, направленная на то, чтобы эксплуатировать и контролировать как себя, так и других.

Э.Шостром

В процессе общения люди, сами того не осознавая, часто используют манипулятивные методы или технологии, особенно, когда они хотят от другого человека чего-то добиться. Каждый из нас наверняка неоднократно принимал участие в подобных действиях – бывал и манипулятором, и жертвой манипуляций.

Манипуляции затрагивают такую важную часть человеческой жизни, как эмоции. В переводе с латинского языка *emotio* – это побуждение к действию. Слова или поступки манипулятора вызывают у нас сильные чувства, толкающие на реактивные, не всегда обдуманные действия. Эти действия, как правило, совершенно не отвечают нашим интересам и оставляют неприятный осадок в виде досады, раздражения. А частенько и ощущения собственной несостоятельности, незначительности. То есть страдает наша самооценка.

Само слово «манипуляция» имеет корнем латинское слово *manus* - рука (*manipulus* - пригоршня, горсть, от *manus* и *ple* -наполнять). В словарях европейских языков слово толкуется как обращение с объектами с определенными намерениями, целями (например, ручное управление, освидетельствование пациента врачом с помощью рук и т.д.). Имеется в виду, что для таких действий требуется ловкость и сноровка.

В самом широком смысле, манипуляция – это любое личностное влияние на кого или что-либо. Например, в английском языке слово «*to manipulate*» означает «оперирование, обращение с чем-либо».

В научной психологии **манипуляцией** называют психологическое воздействие, скрыто побуждающее человека изменить отношение к чему-либо, принять решение или что-то сделать в нужном для автора манипуляции направлении.

Иногда манипуляторы настолько тонко воздействуют на сознание, что распознать эту попытку управления очень сложно. Чтобы научиться отслеживать манипуляции, необходимо рассмотреть три важнейших составляющих этого определения.

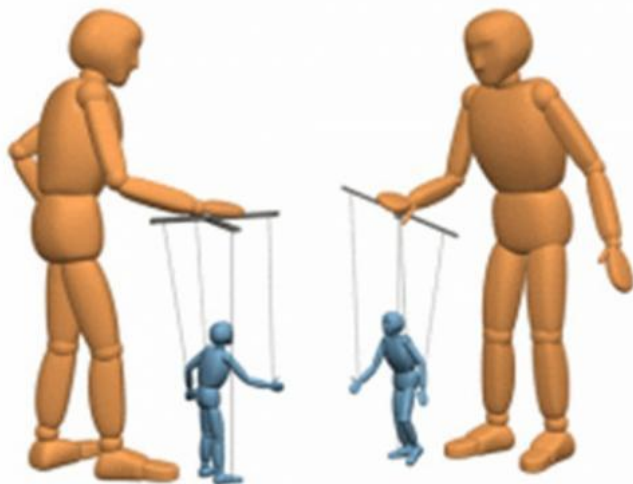
**Скрытое воздействие.** То есть воздействие неочевидное, скрываемое манипулятором, со спрятанным смыслом. И, если скрытость воздействия пропадет и смысл действий является понятным, то манипуляция не будет иметь силы, да и вообще это будет уже не манипуляция.

**Использование эмоций, чувств, состояний.** Хотя между этими понятиями и есть некоторая разница, но для нас она не имеет значения, поэтому для простоты будем считать эти понятия синонимами и применять любое из них. Чувства – инструмент манипуляции! Подразумевается, что манипулятор намеренно внушает какое-либо чувство (эмоцию, состояние) для того, чтобы подвести другого человека к выгодному для себя действию, поступку. Эмоция (положительная или негативная) – один из двигателей поступков. «Рыба ищет, где глубже, а человек, где лучше». Человек стремится сохранить и преумножить приятную эмоцию, и одновременно избежать, уйти от неприятных переживаний, восстановить психологический комфорт. Этот принцип и используется при манипуляции. Долго держать дискомфортное состояния тяжело, человеческая личность

неосознанно (или осознанно) начинает искать выход и, если манипуляция удалась, выбирает поступок или поведение, выгодное манипулятору. В манипуляции затрагиваются и намеренно усиливаются чувства другого для достижения своего результата. Если затрагивается только разум, а чувства нет — то это уже не манипуляция, а просто убеждение — что более честно по отношению к партнеру.

**Выгода для манипулятора.** Выгода может быть не только материальная, например, получение денег в долг в результате манипуляции, но и психологическая, к примеру, унижение другого человека в глазах других людей с целью получения более высокого собственного статуса и уважения в обществе по сравнению с другими.

Манипуляция – не то же самое, что и влияние. Влияние считается важным критерием здорового социального функционирования. Например, каждый из нас для достижения своих целей так или иначе влияет на окружающих, но влияние учитывает границы других и основано на прямом и открытом взаимодействии. Влияние, по большому счету – это искусство убеждать своего партнера и вести с ним дискуссию, сохраняя при этом уважительное отношение к позиции оппонента и учитывая возможность его несогласия с вами.



Манипулятор привык достигать своих целей за счет человека, которым манипулирует, его манипуляции основаны на скрытом влиянии и принуждении.

В манипулятивном «послании» всегда присутствует элемент лжи, или искажение информации. Человек говорит одно, подразумевает другое, а ожидает от партнера третье. Манипулятор искусно «приручает» объект и формирует у него иллюзию самостоятельности собственных действий или желаний. Человеку кажется, что это он сам того хочет, или

он оказывается в ситуации, когда не может не сделать того, что нужно манипулятору.

По прогнозам ученых, манипулирование личностью, наряду с национальными конфликтами, экологическими катастрофами и демографическими бедствиями может превратиться в проблему начала третьего тысячелетия. Объектное и корыстное отношение к человеку характеризует современное общество. Манипуляции широко используются в средствах массовой информации, политике, торговле, религии, образовании. О существовании манипуляции в детско-родительских отношениях и возникающих у участников манипулятивного общения серьезных деформациях свидетельствуют отечественные и зарубежные исследователи. В работах Э.Берна, Т.Л.Кузьмишиной, М.Смита, О.Б.Чесноковой, К.И.Чуковского, Э.Шостром, Д.Б.Эльконина и др. рассматриваются различные аспекты применения психологической манипуляции детьми во взаимодействии с родителями, педагогами, сверстниками.

Выдающийся психолог Эрик БERN утверждал, что все отношения между людьми строятся по одной из трех моделей: «взрослый-ребенок», «ребенок-ребенок» или «взрослый-взрослый». В норме изначально детско-родительские отношения основываются на модели «взрослый-ребенок», которая постепенно уступает место модели «взрослый-взрослый». Любая манипуляция основана на эмоциональном давлении, вызывая чувство страха, вины, стыда. Поддаваясь манипуляции, родитель действует не как взрослый человек, который исходит из целесообразности конкретного поступка и несет ответственность за его последствия, а как испуганный ребенок.

К сожалению, в роли манипуляторов часто выступают и сами родители, когда они не уверены в собственном авторитете, когда хотят обеспечить свой покой или самоутвердиться за счет ребенка и компенсировать собственные комплексы.

Это психологическая игра, и отношения в ней строятся в лучшем случае по модели «ребенок-ребенок», а в худшем роль «родителя» (доминирующего участника, задающего тон в отношениях) выпадает как раз на долю ребенка.

Обе модели — когда ребенок успешно манипулирует родителями и когда родители манипулируют ребенком — одинаково губительны для детской психики. (В семье, где встречается один тип манипуляции, часто присутствует и второй.)

Родившись, ребенок попадает в абсолютно неизведанный мир. Где опасно, а где нет? Что хорошо, а что плохо? Об этом малыш может узнать только от родителей. Их одобрение и осуждение, запреты и поощрения — своего рода маяки в жизни маленького человека. Но если взрослые: отменяют собственный запрет, стоит только погромче завопить, сегодня едва обращают внимание на проступок, за который вчера серьезно наказали, ведут себя «как маленькие», начиная добиваться своего при помощи криков и страшилок, — значит, они сами не знают, как надо поступать ребенку. Родители не в силах защитить его от бед и опасностей окружающего мира. А если не знают, что для него хорошо, а что плохо, не умеют взять на себя ответственность, может, это вообще какие-то ненастоящие родители?

Вот и получается, что ребенок-манипулятор, даже если ему и удастся регулярно добиваться своего, не выглядит ни счастливым, ни спокойным.

Если в корне не изменить ситуацию и не направить детско-родительские отношения в нормальное русло, ребенок останется один на один со своими проблемами, страхами и сомнениями даже в окружении большой и любящей семьи.

Сильный, волевой ребенок, поняв, что на родителей надежды никакой, очень рано научится полагаться только на себя и начнет строить жизнь по собственному сценарию. Раньше времени станет выступать в роли «взрослого».

Зависимый, слабый, ранимый малыш, напротив, будет пытаться укрыться от непосильной эмоциональной нагрузки в роли «ребенка» и, даже выйдя из детского возраста, продолжит искать настоящего «взрослого», на которого можно переложить бремя ответственности и рядом с которым будет позволительно демонстрировать инфантильные, манипулятивные модели поведения.

### МАНИПУЛЯЦИИ РОДИТЕЛЬСКИЕ

«Не прочитаешь еще одну страницу в книге, не получишь планшет», «Не съешь кашу, не получишь конфету», «Не наведешь порядок на своем столе, отключу интернет», «Будешь долго одеваться на прогулку, останешься дома один», «Будешь со мной спорить, не буду любить тебя»...



Знакомо, не правда ли? Эти фразы то и дело можно услышать из уст взрослых... Что это? А это не что иное, как самые обыкновенные настоящие и совершенно сознательные родительские манипуляции.

Манипуляция — это быстрый и действенный способ получить то, что ты хочешь. Манипуляция действует таким образом, что либо родитель, либо любой другой человек находит в вас то чувство, ту болевую точку, на которую можно надавить, и, надавив на нее, получить то, что нужно родителю.

Действительно, от ребенка проще добиться, чтобы он не грыз ногти, фразой «будешь грызть ногти, в животе заведутся червяки», чем сидеть и разбираться, почему у вашего ребенка проявления невроза и он занимается самоедством. И к такому способу добиться желаемого родители привыкают быстро, потому что работает здесь и сейчас. Припугнул ребенка, надавил на страх (а вы бы не испугались, если бы вам рассказали про червяков в животе), или на вину (ты двойку получил, ты маму совсем не любишь), или на стыд (и не стыдно тебе в таком виде на улицу выходить) и вот оно! Желаемое достигнуто!

**Все манипуляции основываются на трех китах: чувствах страха, стыда и вины.** Это чувства, с которыми даже взрослому человеку очень тяжело соприкоснуться, масштабы этих чувств для ребенка просто огромны. Они могут вытеснить личность, способность слышать себя, испытывать положительные эмоции. В период формирования личности мы закладываем основу, на которую человек будет опираться по жизни — но не задумываемся об этом в те моменты, когда нужно сделать ребенка более управляемым и удобным. То, что для взрослого лишь мимолетный эпизод, момент, когда можно проявить свою власть, для ребенка — кирпичик в фундамент всей будущей жизни, которая становится опасной, тревожной, неудобной, в которой можно легко потерять себя.

### Манипуляции на чувстве страха

Первый и основной инструмент манипуляции – это страх, основанный на инстинкте самосохранения, он и только он побуждает большинство людей к действию. Вызвав в человеке чувство страха, вы можете полностью подчинить себе его волю и управлять его



действиями как кукловод куклой.

С данным видом манипуляций сталкивался, наверное, каждый. В детстве манипуляции на страхе очень популярны у родителей.

**Чего боятся дети? В первую очередь наказания, запретов, лишений.** Как часто мы пугаем наших детей тем, что они не пойдут гулять, тем что не получат долгожданный подарок, а некоторые особо несдержанные родители пугают физической расплатой... Многие родители

пользуются страхами детей, при этом даже не удосужившись объяснить им почему необходимо выполнить то или иное поручение, или наоборот не делать те или иные вещи.

**Каждый ребенок боится потерять родителей.** Зная это, мы порой пугаем их своим самочувствием с той же корыстной целью. К примеру: у мамы болит сердце от твоего плохого поведения, мама заболит если ты ей не поможешь, мама превратится в птичку и улетит и т.п.

Дети дорожат общением со своими родителями, их заботой, вниманием. **Страх потерять родительскую любовь несомненно силен**, для того, чтобы заставить подчиняться. Мы обижаемся на детей, не разговариваем с ними, и даже говорим о своей не любви в те моменты, когда действия детей кажутся нам не приемлемы.

«Раз ты так себя ведешь, я тебя больше не люблю!»

«Живи, как знаешь, меня это больше не интересует!»

«Все, я с тобой больше не разговариваю!»

Какому ребенку хоть раз в жизни не доводилось слышать эти страшные слова! Что может быть ужаснее, чем потерять родительскую любовь! Рушится вся вселенная, весь

крохотный мирок, движущей силой которого была любовь мамы и папы. Да он на все что угодно пойдет, лишь бы снова заслужить ее!

Можно использовать тот же прием и с противоположным знаком:

«Ты, наверное, совсем не любишь свою маму, ведь когда любят, заботятся, стараются не расстраивать! А ты опять не слушаешься!»

Ну, конечно же, он любит маму и обязательно, изо всех сил постарается ей это доказать!

Манипуляции на страхе являются очень действенными и эффективными. Вот как, оказывается, удобно: скажешь волшебные слова, и все проблемы решены. Правда, услышав их раз, другой, третий, десятый... ребенок начинает понимать, что ничего непоправимого не произошло – достаточно выполнить требуемое, и любовь вернется.

Одновременно ребенок усваивает и кое-что еще: его любят не безусловно, не просто потому что он есть, а за то, что он слушается, убирает комнату, делает уроки, а значит, и родители должны подкреплять свои чувства чем-то весомым: игрушками, сладостями, развлечениями. Так обесценивается само понятие любви, превращаясь из всепоглощающей стихии в разменную монету детско-родительских конфликтов, а то и вовсе в пустой звук.

Важно отдавать себе отчет в том, что традиционная «пытка» отсутствием нашей реакции – манипуляция, которая рождает в детях сильную эмоциональную зависимость. **Потому что родительское отвержение рождает в ребенке глубинный страх** – страх не выжить, если вся семья его отвергнет, и он окажется на улице, то есть лишится взрослой заботы. Наше взрослое сознание спокойно манипулирует этим детским страхом, потому что мы осознаем, что не собираемся отказываться от собственных детей. Но ребенку это далеко не так очевидно, как нам, и страх оказаться отвергнутым всеми вызывает в нем сильную панику, и потому такой ребенок будет делать все, что угодно, только бы не сталкиваться с угрозой нашего игнорирования.

Постоянно переживаемый риск отвержения приводит к формированию слияния, как механизму, в процессе которого ребенок учится считывать малейшие колебания настроения родителя, учится под него подстраиваться, стараясь угадать и сделать все, что нужно. Он учится пассивной агрессии, потому что активная агрессия в таких отношениях строго запрещена.

Он отказывается от своих желаний в пользу родительских, потому что боится, что проявление им своих чувств и желаний вызовет отвержение и наказание молчанием. Сопrotивляться игнорированию на этапах раннего детства практически бесполезно. Маленький ребенок вынужден подстраиваться под родителей, иначе ему не выжить.

Хотя в некоторых случаях, если ребенок ощущает, что может сломать взрослую блокаду, то идет на риск и становится истеричным, манипулятивным, капризным, в надежде прервать родительское игнорирование. В некоторых случаях в подростковом возрасте реакцией на такую родительскую манипуляцию может быть открытая протестная агрессия.

У ребенка, с которым резко обрывают связь, отвергают, всем своим видом показывая недовольство, мы забираем его настоящее. Мы отнимаем у него покой и уверенность в том, что он по-прежнему будет любим. Потому что отверженный ребенок не может жить настоящим. Он или переживает прошлое, сожалея и мучаясь о том, что он «натворил» в прошлом, или живет будущим, в котором мама уже перестанет дуться, обижаться, молчать, и тогда можно будет снова начать жить: радоваться, играть, замечать мир вокруг. Потому что пока нет уверенности в том, что мама по-прежнему является мамой, и мир не встал на свои места, то жить и дышать полной грудью весьма проблематично.

**Альтернатива игнорированию — проявление своих чувств.** Бывает такое, что вы разозлились на ребенка так сильно, что у вас нет никакого желания с ним разговаривать. В таком случае, лучше сказать ему об этом: «Я так зла, что не могу разговаривать, вот успокоюсь, и поговорю с тобой». В этом случае ребенок поймет, что он сделал что-то, что

вас разозлило, но он не отвержен, и связь с вами не утеряна. Ребенок вполне может выдержать вашу злость, тем более, злость, адекватную ситуации и проступку. Для него вполне естественно сталкиваться с агрессивной реакцией от мира и людей, если причинять им боль или серьезный дискомфорт. Когда злость пройдет, то можно и поговорить, рассказав, что он сделал не так, что вызвало столько вашей злости.

Важно осознать, что наказание показательным игнорированием – это серьезное причинение душевной боли ребенку, и оно будет иметь последствия в будущем, потому что является для него весьма сильным стрессом. Любое обозначенное действие переносится легче, и не воспринимается как наказывающее отвержение. «Мне надо побыть одной полчаса, пожалуйста, не беспокойте меня»; «Мне нужно успокоиться, потом поговорим»; «Я очень устала и не могу тебя уже внимательно слушать, давай ты расскажешь это мне завтра». И еще, как профилактика отвержения, безотказно действует достаточно правдивый посыл, существующий в душе почти каждого родителя: «Мы тебя любим». Как жаль, что он озвучивается значительно реже, чем существует в нем детская нужда.

### **Манипуляции на чувстве стыда**

Стыд — одно из мощнейших чувств, которое управляет человеком. И то чувство, с которым невероятно сложно справиться самостоятельно, потому что иногда человек, кажется, полностью из него состоит. Ребенку легко привить стыд за то, какой он есть на самом деле — сравнивая с другими, ставя в пример кого-то, кто лучше, выше, сильнее, худее, умнее и так далее. Ориентируя на то, что нужно быть как все.

Стыдно, когда ругают при всех, «напоказ», когда цель — не поправить поведение, а прилюдно унижить, чтобы ощутить себя более значимым, это встречается как в семье, так и в детском саду, школе. «Если ты не такой, как нужно, значит, ты вообще не имеешь право быть», — стыд способен перечеркнуть личность, погубить все способности и лишить возможности проявляться. Манипуляция стыдом — одна из самых часто встречающихся в нашем обществе, и последствия ее для личности бывает очень тяжело исправить.

Поскольку стыд – самое труднопереносимое чувство, под угрозой пресыщения ребенок сделает все, что вы хотите.



Устыжение – излюбленная родительская манипуляция, она популярна также среди школьных учителей, воспитателей в детском саду. Действительно, часто срабатывающая, сиюминутно эффективная, но весьма токсичная в своей перспективе, поскольку грозит насильно вскрыть то, что хотелось бы оставить закрытым.

Выглядит это обычно следующим образом: «Если ты еще будешь так делать, то я на школьной линейке всем расскажу, какой ты непослушный мальчик». Манипуляции на чувстве стыда очень эффективны, ведь к чувству стыда нередко добавляется и чувство страха.

Чувство стыда прививается с детства, возвращается и воспитательными разговорами, и обсуждением детских книг и мультфильмов. Каждого ребенка учат тому, в каких именно ситуациях нужно испытывать стыд, говоря: «Тебе должно быть стыдно! Ни стыда, ни совести!». Стыд – это ощущение некой неполноценности себя или совершенного поступка, настолько сильное, что в этот момент хочется скрыться от чужих глаз, хочется, чтобы никто не узнал о позоре. Это дает простор для манипуляций для «знающих».

Тот, кто постоянно стыдит ребенка, рождает в нем:

- либо тенденцию к расщеплению и вытеснению всего того, чего по их мнению надо стыдиться, и тогда ребенок вынужден не чувствовать потребностей своего тела,

отказавшись от всего, что вызывало мучительный стыд: от удовольствия, проявления чувств, от возможности проявляться в принципе;

- либо сопротивление в виде девиантного (социально неприемлемого) поведения, которое позволяет ребенку совершать поступки, которых уже можно реально стыдиться, тем самым ребенок парадоксальным образом пытается взять стыд под свой контроль.

Поскольку испытывать стыд весьма мучительно, а стать безупречным, лишенным всего человеческого – невозможно, то в семьях со слишком строгими правилами и тенденциями постоянно стыдить ребенка не становится безупречнее, он просто учится тщательно скрывать, утаивать, лгать, пытаюсь укрыть и сохранить свою интимность, уберечь ее от вскрывания и устыжения.

Устыжение, вопреки родительским ожиданиям, не делает ребенка лучше, оно делает его скрытнее. Риск быть пристыженным заставляет загонять вглубь многие естественные проявления и импульсы, заставляет бояться себя самого, собственной тени, аффектов, мыслей, чувств. Ожидание стыда – это жизнь в постоянном страхе. Это желание укрыть от других то, что и должно быть в основном укрыто, и показываться только тогда, когда этому приходит время, место и соответствующие обстоятельства.

Устыжение – это внешняя замена внутренней совести ребенка. Когда он не делает чего-то не потому, что осознает, что это нехорошо, неприемлемо, неуместно, а потому, что боится быть застыженным.

#### **Альтернатива устыжению.**

В любом случае, «плохие поступки» ребенка лучше:

- обсуждать с глазу на глаз,
- обсуждая с ним причины и следствия того, что он сделал,
- в соответствии с его возрастом, конечно.

Вы можете поделиться своими чувствами: «Я так расстроен (рассержен, обижен). Что побудило тебя так поступить?» Если ребенок отвечает «не знаю» (иногда он может действительно не знать), то просто стоит объяснить примерно в таком ключе: «Когда ты поступаешь вот так, другие люди могут чувствовать себя вот так». В таком случае, ребенку будет проще воспринять моральные нормы и социальные ограничения, не становясь ужасным, плохим, не заслуживающим вашей любви.

Мы все совершаем ошибки, все способны на дурной поступок, каждый в какой-то момент может проявить слабость, смалодушничать, растеряться. Важна не наша мнимая безупречность, а то, как мы поступаем с неприятными для себя открытиями, как разбираемся с последствиями своих поступков. Застыженному ребенку будет труднее брать на себя ответственность за совершенное: он будет скрываться, оправдываться, переносить вину на другого, что объяснимо, ведь хочется избежать ощущения окончательной никуда негодности.

Есть разница в том, чтобы все время говорить: ты плохой, ты ужасный. Вскоре волей-неволей начнешь считать себя таким. Или говорить: ты хороший и я люблю тебя, но, на мой взгляд, ты поступил плохо (а еще лучше: ты поступил так, что другим людям и тебе от этого было так-то и так-то).

Принятие и уважение к ребенку или взрослому всегда полезнее и действеннее попытки пристыдить, поскольку позволяют принять в себе недостатки и укрепить ресурсные и «положительные» качества. К тому же направляют ребенку послание о том, что мир, люди вокруг в порядке, хорошие, но иногда могут происходить различные события, складываться неоднозначные ситуации, к которым ему самому предстоит выработать свое отношение.

#### **Манипуляции на чувстве вины**

Самый сильный вид манипуляции. На чувстве вины манипулировали все хотя бы один раз в жизни. Но чаще всего этим приемом пользуются родители. Например, дочь

поздно вернулась домой и слышит от матери: «До чего мать доводишь, у меня же сердечный приступ случится!». И в следующий раз дочь задумается, прежде чем куда-то пойти, ведь мама может разволноваться, а у нее сердце больное... К манипуляции на чувстве вины можно отнести и лесть. Человеку говорят какой он хороший, и неужели ему сложно выполнить малюсенькую просьбу? Естественно просьба будет выполнена, ведь как хороший человек может отказать в помощи.

Для того, чтобы манипуляция чувством вины подействовала, манипулятору необходимо, чтобы вы чувствовали некую ответственность за него и его состояние.

Вот ключевые фразы, которые произносят в подобных ситуациях:

«Иди и радуйся, и не думай о том, что у меня болит голова.»

«Не беспокойся обо мне. Зачем тебе думать о таких пустяках.»

«Я рада, что это случилось со мной, а не с тобой.»



Чувство вины содержит две оставляющих: любовь и страх наказания. Чувствуя себя виноватым, ребенок подчиняется требованиям из нежелания причинять страдания любимой маме и страха быть наказанным, мамой или кем-то другим: «Дед Мороз видит, что ты меня не слушаешь, не подарит подарок». Способов же вызвать у ребенка чувство вины существует великое множество:

**Имитация обиды.** Чтобы добиться от ребенка послушания, многие родители

часто прибегают к несложной манипуляции, они имитируют обиду. Родительская обида вызывает у ребенка чувство вины, а так как вина для ребенка – тяжело переносимое чувство, ребенок готов выполнить любую прихоть, лишь бы не чувствовать себя виноватым. Всего лишь раз навязав малышу чувство вины, в дальнейшем достаточно только намекнуть: «Не сделаешь что-то – обидусь».

**Ответственность за красоту и здоровье.** Чувство вины появляется у ребенка и в том случае, когда на него возлагают груз ответственности, не соответствующей возрасту. Например, когда 3-летнего ребенка мама обвиняет в том, что из-за него она стала выглядеть хуже: «Вот грязнуля, мне опять отстирывать твои пятна, у меня уже руки от стирки, как у старухи!». Ребенок в этом случае чувствует ответственность за то, что маме из-за него приходится губить руки. Зачастую мамы говорят детям: «Из-за тебя у меня болит голова», «Опять двойка – ты меня убиваешь!», «Папа ушел из-за тебя». Дети очень восприимчивы к мистическому, они верят в фей, в то же время верят и в свое всемогущество. Поэтому ребенку несложно поверить в то, что он и в реальности может сделать маму больной или убить двойкой. Он искренне верит в то, что виноват в разводе мамы с папой.

**Ответственность за стыд.** В этом случае ребенку внушают, что он должен быть лучшим, чтобы маме не было за него стыдно. Бывает, что мама идеализирует свою дочь: «Ты у меня самая умная, самая красивая», тогда у нее возникает страх не соответствовать ожиданиям и чувство вины за провал: «Как ты, МОЯ ДОЧЬ, могла провалиться на экзамене?!».

**Демонстрация жертвенности.** Некоторые мамы склонны подчеркивать: «Я всю жизнь тебе отдала, а ты...» Демонстрация жертвенности – мина замедленного действия, ведь у ребенка никогда не будет возможности возместить потраченные труды матери, а той останется только упиваться неблагодарностью своих детей. Такой женщине ребенок будет должен потом всю жизнь, и она будет брать у него все, что можно, без зазрения совести, претендуя на безраздельное внимание, личное пространство, внуков и т.д.



**Неоправданные надежды.** Зачастую родители возлагают надежды, что ребенок реализуется так, как им в свое время не удалось. Например, если мама всю жизнь мечтала стать балериной, но ей пришлось работать бухгалтером, она может внушать дочери с детства: «Ты уж точно станешь балериной!». Вырастая, девочка не будет в состоянии отличить свои истинные желания от навязанных. И, в конце концов, не справившись с маминой мечтой, она будет всю жизнь чувствовать себя виноватой, что выбрала другую профессию. При этом она будет проявлять в выбранной профессии особое, даже болезненное рвение, пытаясь доказать маме: «Посмотри, мама, я все же чего-то стою!».

Чувство вины, возвращенное в детстве, ограничивает человека в развитии, лишает права на собственный выбор. Ребенок, чьи родители манипулировали чувством вины, будет чувствовать вину и перед окружающими: родственниками, коллегами по работе, друзьями. Такие люди живут под влиянием общественного мнения, подстраиваются под других, как будто постоянно кому-то «должны», «обязаны» поступаться своими желаниями в угоду чужим интересам.

В результате манипуляций родитель тактически выигрывает – т.е. он быстро получает то, что он хочет, но стратегически он проигрывает. Потому что, во-первых, всегда неприятно, когда вами манипулируют. Всегда остается ощущение, что вас как-то использовали. Во-вторых, в конце концов, разрушает отношения. В-третьих, ребенок учится манипулировать родителем, и, когда он вырастает, то он делает то же самое. Он быстро находит у родителей «кнопку», состоящую из его каких-то болезненных чувств, и давит на нее. В результате манипуляций страдают оба – и родитель, и ребенок.

**Вместо манипуляции предлагается прямое обращение.** Прямое обращение – это отражение намерения. В манипуляциях есть скрытые намерения, и по каким-то причинам родитель не хочет их озвучить. Например, «Если ты вовремя не придешь...» и т.д. Под этим может лежать: «Я хочу, чтобы ты доказал, что ты меня любишь, что ты меня слушаешься, что я у тебя в авторитете». Но поскольку родитель этого не озвучивает, это скрытое намерение – то он манипулирует. Поэтому вместо манипуляции рекомендуется реальное обращение. «Я беспокоюсь о тебе, и поэтому хочу, чтобы ты пришел вовремя». Или «Я хочу, чтобы ты меня уважал, и поэтому позвони, если ты опаздываешь» - если мы говорим о более взрослом ребенке.

Если мы говорим о малыше, то здесь чаще всего родитель не умеет поставить нормальную границу, твердую и спокойную. Он это пропускает, он не умеет пользоваться нормально своим родительским авторитетом, властью. И когда ребенок его не слушается, не слышит – тогда родитель переходит к манипуляции.

Вторая ситуация, в которой родители чаще переходят к манипуляции, – учеба. Ребенок не хочет садиться делать домашнее задание. Родитель сначала призывает, потом угрожает, потом манипулирует «Если не сядешь – то на улицу не пойдешь» и т.д. Но и в этом смысле родителю просто иногда лень, трудно, не хочется разбираться в том, почему ребенку трудно сесть за домашнее задание, в чем сложность. Не любит математику? Просто устал? Плохие отношения с учителем? Со всем этим как будто бы и не хочется разбираться. Кажется, что ребенок просто капризничает, просто не слушается, просто хочет разозлить. И тогда мама говорит одно и то же, по пять раз повторяет... Но если он не услышал вас с первого раза – возможно, это не та форма. Но родитель в своих делах, замотан, ему трудно думать над формой. И тогда он повторяет 5 раз одно и то же, потом срывается либо на крик, либо на манипуляцию.

Если ваше простое поучение, предложение не сработало – как минимум можно остановиться, если есть такая возможность, подумать и спросить себя «Почему он все-таки не идет?» Или спросить его «Сынок (доченька), что случилось, почему ты не садишься за уроки?» Может быть, он вам расскажет, «устал» или «мне неохота», или «я терпеть не могу эту математику». Более того, если мы разделим его чувства и скажем «Да, действительно, трудно делать, то, что не любишь», «Тебе не нравится математика, ты с

ней не в ладах, поэтому так не хочется за нее садиться» - и ребенку будет легче. Он слышит «я понят», «мама разделяет мои чувства, мне можно не любить эту математику» - ему тогда легче сесть за нее, а не просто выдерживать родительское недовольство, подавление, манипуляцию, такое психологическое насилие.

Вместо манипуляции рекомендуется понимать ребенка, разделять его чувства и договариваться. Или сказать «Ну, хорошо (если речь идет про математику), что ты хочешь, что тебе нужно? Давай договоримся, сколько тебе времени нужно передохнуть». Или «Может, ты сначала сделаешь английский, если он для тебя проще». Как-то обговорить, помочь преодолеть, сказать «Может, тебе помочь с математикой?» Да, это затратно в этот момент. Но в итоге мы выигрываем в хороших отношениях. Выигрываем, что ребенок получает не ситуацию насилия, использования себя, а лучше понимает сам себя, ощущает себя понятым нами, родителями. И в итоге ребенок более успешен.

### МАНИПУЛЯЦИИ ДЕТСКИЕ

Среди родительских обращений за советом к психологу одна из самых частых жалоб – жалоба на то, что ребенок манипулирует родителями. Причем это слово употребляется и в отношении совсем маленьких детей. Действительно, в популярной психологии распространена идея, что дети манипулируют родителями, а интернет пестрит жалобами родителей: «Сыну всего год, а он уже всю манипулирует окружающими. Диким плачем! Не дали что-то – в крик! Говоришь, успокойся, строго смотришь – он ещё сильнее! Забрали телефон или пульт со словами «кака-бьяка» – в крик!»

Кто из родителей дошкольников хоть раз не слышал от них фразочки вроде: «я тебя не люблю, ты плохая»; «ты не купила мне новое платье, ты меня не любишь»; «я заболел/умру/уйду из дома», «Варю папа и мама любят, я хочу таких же родителей»; «мои туфли – хочу и пойду в них бегать по грязи». Такие высказывания еще больше, чем детские истерики, приводят родителей в бешенство, а потом, услышав на каком-нибудь форуме диагноз «ваш ребенок вами манипулирует», мамы и папы погружаются в длительные раздумья о том, воспитывают ли они ребенка правильно и не пора ли ему «дать ремня».

Когда заходит речь о детском манипулировании и о том, какой должна быть реакция родителей на него не редко возникает спор о том, может ли ребенок манипулировать, с какого возраста он может это делать.

Если посмотреть исследования на тему манипуляций, мы обнаружим, что сколько авторов и школ, столько и мнений.

Эверетт Шостром – американский психолог и психотерапевт, сторонник гуманистической психологии, ученик Абрахама Маслоу – отмечает, что первый опыт управления другими людьми человек приобретает в детстве: «...едва научившись ходить, ребёнок уже знает, что для того, чтобы добиться своего, ему нужно иногда ворковать, иногда орать». Конечно, манипуляторами не рождаются. Их старательно лепят, создают из здоровых маленьких детей, вводя их за руку в манипулятивный мир современного человека. Первый урок они получают от своих родителей, которые являют собой уже готовый продукт нашего манипулятивного общества; дети – это пока еще полуфабрикат. Так, сталкиваясь с нежеланием ребенка делать что-либо положенное ему – заниматься, читать, помогать по дому, – родители нередко встают на путь «подкупа». Они соглашаются «платить» ребенку вещами, игрушками, удовольствиями, если он будет делать то, что от него хотят. Этот малоэффективный путь – свидетельство дисгармонии детско-родительских отношений, и он ведет к превращению ребенка в будущего манипулятора.

Э.Шостром в книге «Человек-манипулятор» представляет целую галерею малолетних манипуляторов: **МАЛЕНЬКАЯ ТРЯПКА** – пассивный, зависимый ребенок, манипулирующий своей слабостью, беспомощностью; **МАЛЕНЬКИЙ ДИКТАТОР**, успешно управляющий взрослыми с помощью надутых губ, упрямства, непослушания;

болезненный плакса **ФРЕДДИ-ЛИСИЦА**, строящий свой расчет на жалости окружающих; **ЖЕСТОКИЙ ТОМ**, манипулирующий своим физическим превосходством; **КАРЛ-СОРЕВНОВАТЕЛЬ**, использующий окружающих для достижения значимых вершин.

Манипулятивные приемы детей выступают ответом на манипулирование взрослых. В книге Э.Шостром представил альтернативу манипуляциям – актуализирующие взаимоотношения.

В отличие от манипулирующих, актуализирующие родители ориентированы на развитие. Вместо того, чтобы ориентироваться на «должен», они ориентируются на «есть». Актуализирующий родитель старается принимать ребенка таким, какой он есть, и помогать ему расти. Его основная цель — способствовать самоактуализации ребенка. Родитель не делит мир на мир детей и мир взрослых, а рассматривает его как мир личности, где каждый индивид имеет право на удовлетворение своих потребностей.

К примеру, что касается **Фредди-Лисы**, актуализирующий родитель рассматривает его сущность как затянувшуюся зависимость, слабость и расчетливость. Он считает своей задачей помочь Фредди развить качества, противоположные этим. Для этого он дает ему различные задания для самостоятельного выполнения: сходить в магазин, заправить кровать, передать деньги, самостоятельно одеться. Независимое поведение поощряется с помощью теплого отношения и похвалы, например: "Пап, ты слышал, Фредди сегодня сам оделся!" Таким образом, оценивая по достоинству независимое поведение, родители оборачивают зависимость Фредди в его самопризнание. Кроме того, они стараются обратить слабость Фредди в сопереживание, а его расчетливость в уважительное поведение. Например, ему разрешают завести собаку, рассказывают о больных детях, посвящают в нужды соседей и т.д.

В отношении **Жестокото Тома** родитель будет стремиться актуализировать его потенциалы любви и поддержки, чтобы нейтрализовать чрезмерно развитые в нем ненависть и страх. Ведь он понимает, что именно это скрывается за задиристостью Тома. Он видит во враждебности мальчика к другим детям его нежелание подвергаться контролю и ощущение недостатка поддержки и заботы. Мать, отец и учитель — все они должны объединить свои усилия, чтобы одобрять Тома за то, что он делает правильно, вместо того чтобы порицать его за неверные поступки. Они должны продемонстрировать ему, что нет нужды подавлять окружающих; вместо этого можно просто вести себя в их обществе уверенно, опираясь на собственную актуализирующую независимость.

Обращаясь к **Соревнующемуся Карлу**, актуализирующий родитель старается сосредоточиться на развитии в нем самоподдержки, здорового доверия и зависимости от других. Родители помогают Карлу понять, что его соревновательность развивается из недостатка доверия к самому себе и потребности в некоем внешнем эталоне борьбы. Они учат его, вслед за генералом Эйзенхауэром, «бороться против собственной серости», а не против удач других людей.

По мнению Людмилы Владимировны Петрановской — российского психолога, педагога, специалиста по семейному устройству детей – говоря о манипуляции, стоит начать с того, что манипуляция крайне сложный вид деятельности, который свидетельствует об очень высокой степени зрелости. До 6-7 лет о манипуляции вообще говорить нельзя, потому что просто ещё не созрели те участки мозга, которые способны **провернуть такую операцию**. Манипуляция – это понимание того, какотреагирует человек на такой-то стимул. Тот, кто манипулирует, думает: «Я дам ему этот стимул, причём незаметно, чтобы он сделал то, что я хочу, но думал при этом, что он сделал это сам. Я его заставлю, но неявно». Вот такой сложный кульбит, требующий прежде всего высокоразвитого интеллекта.

Получается, что для того, чтобы человек мог считаться манипулятором в полном смысле слова, у него должен быть богатый жизненный опыт, дающий ему возможность планировать свое воздействие на родителей, и наработанные навыки самоконтроля,

которые позволяют ему для достижения своих целей скрывать свои истинные чувства и лицемерить. Согласитесь, очень мало детей детского сада способны на такое поведение: если четырехлетний ребенок говорит «мама, я тебя не люблю», он делает это не из корыстного расчета, что мама после этого срочно захочет заслужить его расположение и купит ему машинку; обычно это происходит в состоянии аффекта, и в этот момент он действительно переполнен негативными эмоциями в отношении мамы. Да и достаточно четкие представления о морали у детей формируются только к 5-6 годам: до этого они просто копируют разные отмеченные ими элементы поведения взрослых, не всегда понимая, что хорошо и что плохо. Поэтому говорить о том, что дети-дошкольники в принципе способны манипулировать родителями, просто терминологически некорректно.

Людмила Владимировна отмечает, что фобия перед детскими манипуляциями несколько накручена. Манипуляцией часто называют простой запрос ребенка о своих потребностях. Если он хочет, чтобы ему купили мячик и начинает плакать и просить мячик, то это не манипуляция. Просто он очень сильно хочет мячик. Если он кричит и требует, то это тоже не манипуляция, а силовое взаимодействие, конфликт. По мнению Л.В.Петрановской, много проблем возникает из-за того, что взрослые боятся детей. Существует у родителей странная фантазия, что ребенок – это какой-то монстр, стремящийся захватить власть. Но ребенку это вовсе не нужно. Он хочет быть ребенком.

В возрасте полутора лет большинство нормальных детей определяют «границы себя», осознают себя как отдельную личность. Вслед за этим начинают активно развиваться навыки общения. Столкнувшись с первыми социальными запретами, ребенок не спешит признавать их неизбежность, а начинает активно исследовать границу дозволенного, совершая партизанские вылазки на запретную территорию. И тут для родителя начинается ответственное испытание, которое длится не один год до тех пор, пока у ребенка не сформируется собственная система внутренних нравственных координат. Ребенок порою, очень тонко чувствуя слабости родителей, так выстраивает свое поведение, оказывая на них влияние, вынуждает его отступить от занятых воспитательных позиций.

Предположим, что ваш ребенок захотел игрушку, но вы ему отказали. Он расстроился, заплакал, и вы, чтобы успокоить его, купили ему игрушку. Если такой «фокус» проделать несколько раз, то ребенок «научится» плакать, чтобы получить желаемое. Намерения плакать у ребенка, разумеется, нет. Равно как у него нет никакого желания вас обмануть. Однако ребенок обнаружил, что если заплакать, то игрушки покупают. Он нашел эффективный способ манипулировать вашим решением: и естественно, что он будет пользоваться этим при каждом удобном случае.

Дети на самом деле очень сильно зависят от взрослых. От их взглядов на воспитание, принципов, отношения к ребенку, даже от их сиюминутного настроения. Если ребенок живет в семье, он с каждым годом становится все более продвинутым экспертом по собственным родственникам. Он знает, к кому с каким вопросом надо подойти, как с кем разговаривать, у кого какие слабые места и «больные мозоли». И эти знания позволяют ему довольно неплохо устраивать свои дела, они помогают получить нужную ему вещь, отправиться спать пораньше или прийти домой попозже, когда-то улизнуть от домашних обязанностей, в какой-то момент получить поддержку и помощь, а в другой – побыть «Маленьким и беденьким», когда-то – получить больше самостоятельности, «карт-бланш» на свои новые затеи. Это вовсе не обязательно манипуляции – скорее, коммуникативная компетентность, умение общаться и договариваться. Семьи, в которых коммуникативная компетентность (прежде всего взрослых) высока, живут практически без скандалов, в них, как говорят, «хорошая атмосфера». Семьи, в которых не научились понимать друг друга и быть «экспертами по родственникам», нередко выясняют отношения и разрешают противоречия более грубыми способами: криком и руганью, а то и дракой.

Если свести воедино все поведенческие проявления, которые родители обозначают термином «детская манипуляция», получается, что сюда попадает все, что, во-первых, вызывает негативную реакцию родителей, во-вторых, направлено на достижение нужного ребенку результата. Можно ли такое поведение считать аномальным, признаком какой-то чрезвычайной испорченности или дурного характера? Разумеется, нет. Проблема в том, что мамы и папы могут удовлетворять свои потребности самостоятельно; дети же зависимы от родителей, поэтому им для достижения своих целей приходится как-то влиять на родителей. Равно как мамы и папы для продвижения своих интересов ежедневно воздействуют на десятки людей, и не всегда эти люди довольны происходящим.

Казалось бы, какая разница, как это назвать. Разница, между тем, большая. Как только мы полагаем, что ребенок поступает так осознанно, мы и реагируем соответственно – как реагировали бы, если бы перед нами был взрослый. Игнорируем, конфликтуем, специально не даем того, о чем нас просят и т. д. Между тем, ребенок просто пытается реализовать свои потребности – тем способом, который у него получается. Получается плачем – плачет, получается агрессией – бьет и т. д. Ребенок непосредственно реагирует на созданную вокруг него ситуацию.

**Ребенок может скрывать свое истинное намерение, не озвучивая его:**

- *на основании личного опыта ребенок понимает, что вероятность достижения цели выше, если он действует через манипуляцию;*
- *ребенок боится получить отказ;*
- *ребенок боится, что его желание не будет одобрено и удовлетворено;*
- *ребенок неуверенно чувствует себя в прямых переговорах (не умеет);*
- *ребенок переносит ответственность за решение на объект (боится ответственности);*
- *ребенок не знает, что манипуляция оставляет в объекте манипуляции неприятные ощущения, пускай даже не осознанные (остается осадок).*

Так или иначе, важно разобраться в причинах, а не просто «препятствовать манипуляциям».

### **Стратегия эффективных запретов**

Как же избежать «манипуляции» со стороны детей? Как сохранив с ними доверительные отношения, не терять контроль за собственными решениями и действиями?

Важно помнить, что именно требования и запреты заставляют ребенка искать лазейки для достижения цели. Главное правило запретов – правило "трех не".

Запреты должны быть:

**НЕслучайными** - причины запрета должны быть понятны ребенку, обоснованы и осознаны взрослым. Не стоит вводить новые правила поведения, находясь в состоянии раздражения, сгоряча – скорее всего, успокоившись, вы забудете что полчаса назад вы сказали ребенку гневно: «С сегодняшнего дня ты никогда не будешь играть на компьютере».

**НЕМногочисленными** – на каждое «нельзя» должно приходиться хотя бы пара альтернативных «можно». Детская активность требует свободы и разнообразия, а наши многочисленные запреты зачастую связаны только с желанием сохранить свой личный покой пусть даже ценою подавления творческой природы детей.

**НЕзыблемыми** – введя в жизнь ребенка какое-либо важное правило, родитель не забывает о нем на следующий день и через месяц, сам старается его не нарушать и не обходить вниманием любое нарушение правила со стороны ребенка.

И тут следует сказать о типичном механизме «детской манипуляции» – об эксплуатации двойных стандартов воспитания, существующих в семье.

### Избегать двойных стандартов

То, что запрещено дома, то можно у бабушки в гостях. Ведь она так любит внучат, так рада побаловать их, не обращая внимания на «мелочи». Трудно ожидать, что ребенок усвоит столь непостоянные требования. Если мнение родителя ему несимпатично, он всегда может его скорректировать, привлекая на свою сторону другого взрослого. Кроме того он в смятении: бабушка разрешает, потому что любит его, а папа запрещает. Почему? Потому что не любит? Или любит меньше?

Итак, **НЕзыблемость** правил означает, что все взрослые в семье их разделяют единодушно.

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### «СПОСОБЫ ПРОТИВОСТОЯНИЯ ДЕТСКИМ МАНИПУЛЯЦИЯМ»

**1. Техника бесконечного уточнения** («... то есть ты считаешь, что я была не права, когда наказала тебя, потому что ты меня обманул?»). Благодаря постоянным уточнениям можно понять, что является объектом нападения или критики. Кроме того, выигрывается время, которое ребенок тратит на обдумывание ответа.

**2. Техника внешнего согласия** («... да, ты прав я действительно поступила плохо, когда пообещала тебе, что мы сходим в парк, но так и не сходила с тобой ...»). Когда взрослый соглашается с ребенком. Тот окунается в атмосферу тепла, принятия, даже счастья. Это обезоруживает. Ребенку, с которым соглашаются, хочется, чтобы с ним дальше соглашались.

**3. Техника испорченной пластинки** («... возьму ложку и начинай кушать, возьми ложку и начинай кушать, возьми ложку и начинай кушать...»). Используется для отказа в просьбе. Заключается в многократном повторении с одной и той же емкой фразы, содержащей в себе важное сообщение манипулятору.

**4. Информационный диалог** («... как ты хочешь, чтобы я поняла тебя?»). Это разговор о существе дела, или, по крайней мере, попытка такого разговора. Если ребенок идет на обсуждение вопроса по существу, постепенно отказываясь от манипуляции, противостояние можно считать успешно завершенным.

**5. Конструктивная критика** – подкрепленное фактами обсуждение целей, средств или действий ребенка и обоснование их несоответствия целям, условиям и требованиям взрослого. При этом оцениваются возможности, факты, события и их последствия, а не личность. Анализ и оценка производятся без эмоций, повышения голоса им т.п. Техники конструктивной критики:

- высказывание сомнения в целесообразности действий («... я не уверена, что будет лучше, если ты пойдешь гулять без шапки...»; «.. мне кажется, это лучшая идея...» и т.д.);
- цитирование прошлого случая («... помнишь, когда в прошлый раз мы пошли гулять, ты от меня убежал. А мне пришлось ...»).

## МАНИПУЛЯЦИИ ПОДРОСТКОВ

Подростковый возраст достаточно труден как для самого ребенка, так и для его родителей. Дополнительной трудностью в воспитании подростка в замещающей семье является то, что приемным родителям сложно предвидеть реакции ребенка, который появился в семье не с момента рождения.

Приемные дети проверяют на прочность отношения со взрослыми очень часто. Манипулируют, обманывают, проявляют агрессию, закрываются, что мешает построить нормальные взаимоотношения с ними, выбивает из колеи, от чего часто взрослые опускают руки и что в итоге может привести к разрыву.

Обычно причиной неповиновения, протестов, лжи и даже агрессии является не умысел ребенка, а усвоенный ранее стереотип поведения, который оказывается неуместным в новых условиях. Поэтому важно знать, что с этим делать, как с этим справиться.

### Почему подростки манипулируют.

Главная задача подростка в общении с другими людьми – добиться к себе отношения как к взрослому. Основным показателем взрослости – самостоятельность, избавление от опеки. Родители и учителя воспринимаются как препятствия, которые необходимо преодолеть, и поэтому подросток настраивается на борьбу с ними. Нередко средством такой борьбы, вначале не всегда осознанным, выступает манипулирование, так хорошо усвоенное с детства.

Если детские манипуляции, обращенные главным образом к родителям, достаточно неумелы, «прозрачны» и подчас забавляют взрослых, то подростки имеют опыт игры на родительских чувствах беспокойства и вины, их манипуляций вполне достаточно для того, чтобы заставить родителей обороняться.

Подростки более рефлексивно, чем дети, относятся к своему взаимодействию с окружающими и могут выделять причины, побуждающие их самих и других использовать манипулятивные приемы.

Главной причиной применения манипулятивных высказываний подростки считают желание «заставить», стремление «добиться чего-то» от другого человека.

Нередко, по мнению подростков, причиной манипулирования может быть стремление «отвязаться» от человека, «отстраниться от проблем другого». Среди причин, которые определяют манипулятивное поведение, подростки называют также желание «подвести другого человека», «обратить на себя внимание», «упрекнуть, пристыдить,



обидеть», «удостовериться в чувствах другого», «доказать свою точку зрения», «просто отдохнуть».

Российский психолог Л.Б.Филонов считает, что подросткам свойственно поведение, ориентированное на «поиск пределов допустимого». Оно выражается в провоцировании, сознательном обострении отношений, на которое идет подросток, цель которого состоит «в своеобразном выведывании» реакции других людей на конкретные акты их поведения. Подросток

стремится соотнести результаты общения с лицами, которые ему представляются «противодействующими», со своим собственным поведением. В принципе, он ищет типы возражений, виды оценок, способы спора и т.д. В сущности, идет необходимый для нормального развития процесс овладения разнообразными формами социального взаимодействия.

Явление «провоцирования» в общении детей со взрослыми может иметь и другой смысл. По мнению западных исследователей, ребенок может «доставать» взрослого, пока у того не наступит реакция, например, в виде агрессивного эмоционального срыва, потому что это освобождает ребенка от боязни проявления собственных разрушительных эмоций.

**Что движет ребенком, который пытается от вас чего-то получить, чего вы не собирались ему давать?**

Надо помнить, что за любым проявлением трудного поведения стоит непокрытая потребность. Чаще всего мотивацией подростков-манипулянтов является **получить свою порцию любви и внимания**. Дети таким образом обращают на себя ваше внимание, сознательно или бессознательно.

Подростки прибегают к манипуляции также для того, чтобы **что-то скрыть, что вам явно не будет нравиться** (какие-то проделки), думая что они могут таким образом избежать наказания, даже если вы не собирались их наказывать. Они уже заранее на это настроены. Таков их жизненный опыт.

Конечно же, есть мотивация **получить желаемое**, то самое материальное, за чем подросток к вам обращается. Такой прямой путь, прямая мотивация тоже есть.

Еще один мотив манипуляции подростков – **почувствовать свое влияние над вами**, им это чрезвычайно важно. Любому ребенку, особенно в подростковом возрасте, когда он начинает манипулировать абсолютно сознательно и всевозможными способами, важно почувствовать себя влиятельным. Дети из неблагополучных семей, как правило, с заниженной самооценкой, их потребность в признании не покрыта. Поэтому они будут покрывать ее за счет влияния на близкого, значимого взрослого.

Надо помнить, что природа подросткового поведения, прежде всего, вычислять, как реагируют на его поведение окружающие, делать разные вещи и наблюдать, какой отклик они вызывают. И далее подросток пытается спланировать свою стратегию поведения: как с вами строить отношения, можно ли что-то получить или нет. У большинства детей, воспитывающихся в интернатных учреждениях, есть проблемы с построением привязанностей. Детям трудно строить отношения, потому что они не видели, как это делается, у них нет такой модели поведения перед глазами. Все это мотивация для манипуляции.

Эксперты (психологи, педагоги, социологи) пришли к выводу, что есть 6 основных способов, с помощью которых подростки манипулируют взрослыми людьми, как правило, людьми близкими, значимыми для них.

1. **Прессинг.** Как правило, такая подростковая политика характеризуется никогда не заканчивающимися и постоянно повторяющимися требованиями, часто без эмоционального окраса, главная цель которых получить то, что он или она хочет. Как это выглядит? Постоянно повторяющиеся требования: купи, купи... или Дай, дай... или Отпусти.... Главная цель – вызвать у родителя чувство «я должен», а иногда и ощущение вины. Если это чувство вины у вас уже появилось, то можно считать, что золотой ключик у ребенка в кармане, он получит свое, и ребенок будет использовать этот способ манипуляции достаточно уверенно и в дальнейшем. Но насколько этот способ манипуляции выглядит просто и грубо, настолько просто с ним и справиться.

*Совет взрослым.*

Если вы видите, что столкнулись с прессингом, когда ребенок монотонно обращается к вам со своей просьбой, и это очень давяще, вам подойдет тот же метод в ответ, который называется «заезженная пластинка». Сначала нужно мысленно сформулировать ответ: Я не дам тебе этого... или Я не куплю тебе этого... или Мы не пойдем с тобой туда, потому что... Далее следует объяснение, почему вы этого не сделаете. Ваша задача построить свой ответ таким образом, чтобы вас трудно было сбить с толку, втянуть в какие-то разговоры. Проговорите эту фразу один раз (ребенок услышит причину, по которой вы не сделаете требуемое) и затем повторяйте только первую часть вашего предложения, не вдаваясь ни в какие дискуссии, ничего не повторяя и не объясняя причин. Выглядит странно, иногда смешно. Но именно это и работает. Главное не позволить втянуть себя ни в какую дискуссию, не объясняться еще раз, эмоционально не окрашивать свой ответ. В вас не должно быть гнева, дрожащего голоса, виноватого тона и никаких заигрываний. Четко, спокойно и уверенно вы отвечаете ему таким же образом, как он обращается к вам.

Если ребенок не прекратил прессинг, то нужно прервать общение на время, предварительно сообщив об этом ребенку.

2. **Возмездие.** Многие подростки провоцируют родителей, делая что-то на зло или попросту не выполняя, то, что от них ждут: не убирают в своей комнате, к примеру, не моют за собой посуду, приходят домой поздно. Вроде бы вы не видите каких-либо объективных причин, чтобы ребенок так вел себя. Можете сразу подумать о том, что он, скорее всего, хочет вывести вас из себя.





Это такой способ манипуляции: я отомщу тебе. Как это выглядит. Ребенок сделал что-то назло, что вызвало в вас недовольство, гнев, вывело вас из равновесия, и как только вы повелись на его провокацию, у ребенка следует реакция: «Раз ты так себя ведешь, раз ты позволяешь повысить голос, тогда я вот этого делать не буду». В результате ребенок делает вас виноватым в том, что он не сделал, не выполнил ожидаемое от него. Это выглядит как мелкая месть, но на самом деле это манипуляция. Он вас специально довел до того состояния, чтобы сделать вас виноватым в том, чего он же сам и не сделал. Не давайте ребенку такого повода.

*Совет взрослым:*

Не реагируйте бурно на выходки, старайтесь держать себя в руках, не позволяйте себе эмоционально окрашенных высказываний, действий, жестов. Наблюдайте за собой, как вы общаетесь с ребенком. Чтобы у него не появилось возможности что-то вам поставить в упрек. Это непросто. Но этому взрослые люди могут научиться. Спокойно сообщите ребенку о своих чувствах, что вам неприятно, больно, когда он намеренно пытается вывести вас из себя.

Напомните ребенку о последствиях такого поведения для ваших отношений. Сообщите о том, что подобные проявления только портят отношения людей вообще. Люди перестают доверять друг другу.

3. **Эмоциональный шантаж.** Самый распространенный способ манипуляции среди подростков и, в частности, вреди детей-сирот. Природа этой манипуляции кроется в нас самих. Всем родителям свойственны желания, чтобы их дети были счастливы, чтобы им всегда было хорошо, они ни в чем не нуждались. Эта установка зачастую становится способом подросткового «шантажа». Дети начинают строить такие предложения: Я буду самым несчастным, если у меня не будет этого... Я буду изгоем в классе, если у меня будет не такой телефон, а другой... Это одна из самых сильных манипуляций, стимулирующих родителей. Услышав подобное от своих детей, они, как правило, готовы соглашаться на многие их просьбы.

*Совет взрослым.*

Задайте себе важный вопрос: Станет ли ребенок действительно счастливым и готовым к самостоятельной жизни, если я пойду на поводу у его уговоров, просьб, требований? Или может счастье больше этого? Нужно остановить себя, чтобы не пойти на поводу у уговоров ребенка.

Будет ли ребенок чувствовать себя счастливым или нет, зависит от того пути, по которому он пойдет, от его способа взаимодействия с миром. Если объяснять ребенку, что же делает его счастливым, то, в конце концов, вы научите его выбирать и отвечать за последствия своего выбора.

Важно объяснить, что быть иногда печальным и расстроенным это нормально. Жизнь не может состоять только из счастливых моментов. Это нормально, если ваш ребенок будет грустным, когда его поведение будет влиять на способ его жизни в обществе. Ваша задача, как родителя, помочь ребенку понять это. Приведите собственные примеры из жизни, объясните, что вы тоже не получаете все по первому желанию и это нормально. Будьте искренни с ребенком, это работает.

4. **Отстраненность.** Какие родители не видели своего ребенка-подростка тихим, угрюмым и отказывающимся говорить? Психологи отмечают, что дети используют



закрытие в качестве стратегии, потому что думают, что, если они откажутся отвечать и проявлять интерес к жизни, любые просьбы в их адрес прекратятся. Это особенно бросается в глаза, если до этого ребенок такого никогда не

делал. Здесь могут быть две причины. Это может быть действительно его состояние, потому что что-то произошло накануне. Поэтому прежде, чем решить, что это манипуляция, нужно попытаться выяснить, что же происходило в детском коллективе или в его жизни накануне. И только если вы знаете, что не было событий, которые объективно привели бы ребенка в такое состояние, можете с уверенностью сказать, что это манипуляция. Это некая стратегия, чтобы что-то получить. Либо ребенок не хочет что-то показывать, что-то делать, о чем вы просили. Он знает, что вы с трудом справляетесь с замкнутостью, отстраненностью, апатией и таким образом пытается вывести вас из равновесия: ничего не прошу, но, тем не менее, своей позой прошу все.

*Совет взрослым.*

Важно прежде установить причину – отстраненность может быть не только признаком манипуляции! Разберитесь прежде, чем принимать меры!

Дайте понять ребенку, что он имеет право на молчание, но это все равно не делает его невидимым. Он не исчез, и его проблемы – тоже. Нужно определить, что сколько бы ребенок ни молчал, ситуация от этого не меняется, проблемы не исчезнут. Задача взрослого об этом предупредить. Если ребенок продолжает молчать, то, аналогично с прессингом, прекратите на время общение, заранее предупредив его об этом. Как правило, это заканчивается тем, что ребенок поворачивается в вашу сторону, желая все-таки о чем-то с вами поговорить. Следует выслушать ребенка. Вы, по крайней мере, будете понимать причину этой манипуляции, что именно он от вас хочет.

5. **Сравнение со сверстниками.** Такой способ манипуляции очень распространен среди подростков и используется, чаще всего, когда ребенок хочет получить что-то материальное, но за этим могут прятаться и другие потребности. Родитель может четко определить, чего от вас хочет ребенок, потому что он неоднократно вам это проговорит. При этом ребенок может напрямую не просить, это может быть не прямое требование, завуалированная просьба: неоднократное упоминание желаемого в разговоре, обязательно вспоминая сверстников, у которых это уже есть. Взрослые переживают, что ребенок будет чем-то хуже других. Дети прекрасно знают это и дают на «больную мозоль» при каждом удобном случае.

*Совет взрослым.*

Постоянно говорите ребенку о его уникальности, учите его не сравнивать себя с другими ЗАДОЛГО ДО ТОГО, когда он уже использует сравнение, как манипуляцию. Помните, что ваши отношения от наличия какой-либо вещи не зависят. Не нужно бояться сказать ребенку «нет». Нужно быть честным с первого дня. Никогда не привязывайте ценность ребенка к тому, что он сделал или не сделал. Он ценен, уникален в любом случае.

6. **Вранье.** Чаще всего ложь является сильным средством манипуляции. Нас сильно выбивает из колеи, когда нам лгут. Никто не хочет почувствовать себя обманутым.

Поэтому дети, зная это, чаще всего маскируют свою ложь. Вы только потом начинаете понимать, что это была ложь, от этого вдвойне обидней, трудно справиться со своими чувствами и снова доверять ребенку. Подростки думают, что, скрывая правду, они используют лучший способ получить то, чего хотят. Ложь во спасение у них очень распространена. Однако ложь еще больше запутывает их, усугубляет конфликт во взаимоотношениях со взрослыми.

### **Причины обмана.**

*Большинство запретов и морализация воспринимаются подростками как подавление свободы, самостоятельности, независимости, как подавление их «Я».*

*Ложь, по их мнению, освобождает от наказания, от запретов и подавления со стороны взрослых.*

*Ложь обеспечивает подросткам внутреннюю и отчасти внешнюю свободу, сохраняет неприкосновенность внутреннего мира.*

### **Как узнать, что ребенок лжет.**

*1. Ребенок может в разговоре повторять за вами последнюю фразу, чтобы выиграть время, для того, чтобы придумать правдоподобный ответ.*

*2. У него меняется выражение лица или появляются произвольные жесты, например, почесывание носа или брови.*

*3. Поскольку ребенок осознает, что поступает неправильно, то может говорить неправду более тихим голосом, более громким голосом, либо у него меняется тон или темп речи.*

*4. Ребенок может пытаться скрыть неправду за пустой болтовней. И если он по натуре не очень разговорчив, чрезмерная словоохотливость может быть признаком обмана.*

### **Что делать если воспитанник вас обманывает?**

- 1. Не задавать ребенку вопросы, которые влекут за собой ложь в целях самозащиты.** Если вы знаете, что тема учебы для него болезненная тема, не нужно задавать прямых вопросов, на которые он начнет вам врать. Узнайте это другим, непрямым способом.
- 2. Не устраивать допросы.** Даже если ребенок хотел сказать правду, в этом случае он ее не скажет, а будет рассказывать то, что вы хотите от него услышать, но не то, что есть на самом деле.
- 3. Не давать ребенку обещаний и не обманывать его самим.** Не давать обещаний, которые вы не выполняете. Это ловушка, на которую часто попадают взрослые. Ребенок никогда не забудет обещания. Если вы не выполнили его, то доверие к вам будет подорвано. Дети ожидают от взрослых целостности. Всегда будьте конкретными и четкими, у ребенка не будет тогда почвы для манипуляции. Не давайте расплывчатых обещаний. Честность – самый главный принцип в работе с детьми. Когда вы не знаете, как ответить на вопрос ребенка, отвечайте честно, как есть. Поверьте, на честность обижаются гораздо меньше, чем на все остальное.
- 4. Попробуйте увидеть и понять информацию, которая скрыта за обманом и обсудите ее.** Не только с ребенком, но и с педагогом, психологом. Это важно. Добираясь до глубины этой информации, вы можете коренным образом изменить поведение ребенка. Ваше отношение ко лжи должно быть предельно ясным, четким, определенным, понятным, нужно не бояться называть вещи своими именами. Если вы четко понимаете, что ребенок лжет, то нужно прийти к тому, чтобы определить это как ложь, не обвиняя ребенка, а вместе с ним попытаться посмотреть на то, что происходит. Вместе с ним определить, что ложь ничего не строит, ничего не меняет, ничего не добавляет в отношения и она все-таки ложь. Это плохо.

5. **Быть искренним и говорить о своих чувствах.** Каждый раз, сталкиваясь с обманом, нам необходимо ясно и четко проговаривать ребенку свои чувства. Говорить о чувствах всегда очень выгодный шаг для взрослых. Потому что дети на это реагируют гораздо лучше, чем на любую мораль, установку, потому что им самим больно от этого на самом деле.
6. **Ребенок должен знать, что врать вам нет никакой необходимости (чувство безопасности).** Ребенок должен быть абсолютно уверенным в том, что вы есть тот самый островок безопасности, где он может себя чувствовать принятым в любом случае. И у него не будет нужды вам врать.

Наших детей действительно формируют наши воздействия. Вот только у многих родителей как будто разорвана связь между тем, что они делают в отношении своих детей и тем, что хотят получить в результате своего воспитания. И получая совсем не то, что ожидали (хотя это именно то, что закономерно вырастает из такого рода воздействия), они склонны по-прежнему обвинять во всем собственных детей, не желая брать ответственность за когда-то регулярно совершаемые родительские интервенции.

Большинство родителей делают это. Хотя бы потому, что манипулировать ребенком легче, и под угрозой стыда, потери безопасности, страха быть отверженным, плохим, раскритикованным, ребенок быстро делает все, что от него требуется. И вы можете поступать, как захотите, потому что большинство из описанных интервенций не считаются актом насилия, и не будут преследоваться по закону. Но фактически большинство из них эмоционально насильственны и вызывают описанные последствия для психики детей. Минимальная наша ответственность в том, чтобы хотя бы осознавать это. Что же мешает нам это делать? Эмоциональная и психологическая незрелость.

Эмоционально зрелый родитель – это тот, кто понимает, что для того, чтобы ребенок качественно вырос, ему нужно, прежде всего, обеспечить... нормальное детство.

Нормальное детство – это...

возможность опираться на другого взрослого, доверять ему, чувствовать себя понятым, услышанным, любимым и успешным в своих детских делах;

беззаботность и радость, неумная активность и желание познавать, наполненность символическим: сказками, историями, фантазиями, чудесами и волшебством;

здоровая зависимость и здоровая идеализация – вера в то, что именно его родители – самые прекрасные, мудрые, любящие, сильные, и они все могут;

самоощущение «Я – хороший, любимый. Я справлюсь. А если не справлюсь, то меня поддержат и помогут. Меня научат справляться самому. И я стану таким же успешным и уверенным взрослым, как мои родители».

### **Рекомендуемая литература:**

1. Книгу Э.Шостром «Человек-манипулятор» можно скачать по ссылке: [http://bookz.ru/authors/everett-6ostrom/shostr\\_manip/1-shostr\\_manip.html](http://bookz.ru/authors/everett-6ostrom/shostr_manip/1-shostr_manip.html)



Современный человек — это манипулятор, и именно в этом корень большинства его проблем. О том, как изменить стиль жизни, перестать быть манипулятором, стать аутентичной личностью, обрести смысл жизни, повествует книга Эверетта Шострома, известного американского психолога, представителя гештальт-терапевтической школы, ученика Фрица Перлза.

2. С книгой И.Млодик «Метаморфозы родительской любви или как воспитывать, но не калечить», изд-во «Генезис», М, 2014 можно познакомиться по ссылке [http://www.psychol-ok.ru/lib/mlodik/mrl/mrl\\_03.html](http://www.psychol-ok.ru/lib/mlodik/mrl/mrl_03.html)

