

Подростки манипулируют!

Подростковый возраст достаточно труден как для самого ребенка, так и для его родителей. Мы поговорили с экспертами, которые указали на 6 самых распространенных способов, которые используют подростки, чтобы управлять своими родителями. Специалисты рассказали, почему они это делают и что предпринять старшим, чтобы прекратить манипулирование и восстановить мир в семье.

Понимание мотивации

Дети манипулируют своими родителями по нескольким причинам: чтобы получить свою порцию любви и внимания, скрыть свои проделки, получить то, что они хотят и почувствовать свое влияние. В этом вся природа подросткового поведения – вычислять, как реагируют на его поведение, делать разные вещи и наблюдать, какой отклик они вызывают.

Есть еще одна причина – родительское поведение. Зачастую родители поступают так, что конфликт только разгорается, и пропасть в отношениях увеличивается. Мамы и папы поступают инстинктивно и как им кажется правильно, а эффект получается обратный.

1. Прессинг

Возможно, самый распространенный способ манипуляции родителями, который используют подростки – это постоянный прессинг. Главная цель – вызвать у родителя чувство «я должен», а иногда и ощущение вины. Как правило, такая подростковая политика характеризуется никогда не заканчивающимися и постоянно повторяющимися требованиями, главная цель которых получить то, что он или она хочет.

Здесь подойдет способ – «борьба огня с огнем». Подумайте какой результат вы хотите получить и становитесь в буквальном смысле «заезженной пластинкой». Если ваш ребенок хочет пойти гулять с друзьями, но у него не сделано домашнее задание – ваша мантра должна быть проста: «Ты никуда не выйдешь из дома, пока не сделаешь домашнее задание». Никаких других дискуссий не требуется.

Продолжайте повторять одно и то же предложение, словно собираетесь поставить рекорд. Так вашему подростку будет трудно сбить вас с толку.

Некоторые психиатры также предлагают «метод часов». Вот в чем он заключается. Когда вы четко даете понять ребенку, что ему нужно сделать, а он продолжает прессовать вас на тему «я хочу пойти гулять именно сейчас», сообщите ему о том, что его давление на вас очевидно. Если он продолжает это делать, смотрите на часы. Продолжая это делать каждую минуту, сообщите ему, что его права без выполненных обязательств не действительно, и он все еще давит на вас. Еще пару минут такого поведения и последствий будет не избежать – он не будет гулять три дня или может забыть на неделю о компьютере.

Если ситуация достигла своего апогея – выполните условия, которые сами же обозначили. Иначе подросток никогда не поверит, что вы настроены серьезно.

2. Вранье

Подростки думают, что, скрывая правду, они используют лучший способ получить то, чего хотят. Ложь во спасение у них очень распространена. Например, ваш ребенок, собираясь остаться у друзей, вряд ли скажет, что родителей тех не будет дома и им будет доступен алкоголь. Причем, чем старше подросток, тем труднее идентифицировать ложь: она становится все более изощренной. К тому же подростки заранее договариваются с друзьями о варианте «для родителей», поэтому кого ни спроси - все будут твердить одно и то же. Так у детей получается выйти сухими из воды.

Всегда узнавайте, куда и с кем идет ваш ребенок, чтобы минимизировать ложь. А когда изобличите в этом, наказывайте. Но не физически. Ограничьте его в общении с друзьями, прогулках, карманных деньгах. Но главное – дайте вашему ребенку знать, что ложь не приемлема и за этот проступок, вы, например, не разрешаете ему весь день смотреть телевизор. Если это происходит снова, ограничение действует уже в течении недели. Дети должны знать, что у повторного нарушения большие последствия.

3. 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. Возмущенный тон, вопли и крики в этих ситуациях не работают. Хотя ваш ребенок уже не малыш, но действуют те же самые принципы. Не реагируйте буйно на его выходки.

Наоборот, насколько возможно спокойно сообщите своей дочери или сыну, что такое поведение не приемлемо. Если подросток упорствует, в очередной раз напомните ему о последствиях такого поведения. Начните ограничивать то, что является самым важным для него: телефон, телевидение, видеоигры, время с друзьями – а потом дайте время подумать.

Есть следующий способ для тех родителей, которые сдаются прежде, чем наказание возрастет. Отдайте, например сотовый телефон вашим друзьям и попросите держать его до определенного дня. На вопрос ребенка, четко объясните: «Я не могу отдать тебе твой мобильник, так как он лежит у наших друзей до пятницы и точка».

4. Эмоциональный шантаж

Спросите родителей, чего они больше всего хотят для их детей, и многие из них скажут «чтобы они были счастливыми». Эта установка зачастую становится способом подросткового «шантажа». «Мне будет очень грустно/я буду расстроен/ несчастен, пока не возьму свое», – любят повторять подростки. Это одна из самых сильных стимулирующих манипуляций родителей. Услышав подобное от своих детей, они, как правило, готовы соглашаться на многие их

просьбы.

Психологи советуют в таком случае родителям задавать себе очень важный вопрос: «Станет ли мой ребенок действительно счастливым и готовым для мира, если я пойду на поводу у его уговоров, просьб, требований, истерик?»

4 1/2. Эмоциональный шантаж продолжается...

Безусловно, ваша работа как родителя помочь ребенку выучиться. Но будет ли он чувствовать себя счастливым в жизни или нет зависит большей частью от того пути, по которому он пойдет, от его способа взаимодействия с миром. И быть иногда печальным и расстроенным – это нормально!

Сосредоточьтесь на просьбе, адресованной к своему ребенку, при этом игнорируя эмоции. Если он говорит вам, что вы разрушаете его жизнь, заставляя его сделать домашнюю работу прежде, чем он сможет пойти на вечеринку, хладнокровно скажите: «Я понимаю, что ты считаешь, что я разрушаю твою жизнь тем, что ты должен сделать свою домашнюю работу, но ты все еще должен сделать это прежде, чем пойдешь на вечеринку».

Если вам удастся быть последовательными в своих решениях, скорее всего подросток прекратит использовать эмоциональный шантаж в качестве средства манипуляции.

5. 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.

Вы можете дать знать ребенку, что он имеет полное право отказываться говорить, но это не делает его невидимым: его обязанности не исчезают и ваши просьбы тоже. Здесь опять же придет на помощь метод кнута и пряника. Чтобы справиться с такой формой манипуляции, ограничьте его приятные занятия. Например, прогулки заканчиваются в 22.30 и не позже. Если игнорирует ваши просьбы о работе по дому – минус полчаса игры в компьютер. Именно в таком случае отказ вашего ребенка начнет работать против него самого.

Важно установить причину, почему ребенок отказывается разговаривать. Манипуляция вами или это что-то другое? Разберитесь в ситуации, прежде чем предпринимать меры.

Если ваш ребенок чем-то расстроен, поддержите его, отложите какие-то его обязанности, но при этом дайте ему четко знать что он все равно должен сделать генеральную уборку, пусть и через три дня.

6. Сравнение со сверстниками

Вы когда-либо слышали это от своего подростка: «Я буду изгоем, если ты не купишь мне те джинсы»?

Родителей бросает в дрожь при мысли, что их подросток будет чем-то хуже других. Дети прекрасно знают это и давят на большую мозоль при каждом удобном случае. Вам ничего не остается, как провести расследование.

Взгляните, сколько правды в таких утверждениях? Будьте рациональны. Попросите вашего ребенка объяснить вам, как можно стать изгоем, если у него не будет каких-то вещей, и затем действуйте соответственно. Если вы находите, что ваш подросток использует этот метод, чтобы манипулировать вами и получить то, что он хочет, пора сформулировать правило. Дайте ему знать, что попытка управлять вами таким образом абсолютно недопустима, и обозначьте последствия такой политики.

Родители, держитесь курса!

Самая важная вещь для родителей состоит в том, чтобы быть последовательными. Нужно время, чтобы ребенок усвоил разницу между победой и проигрышем. По-хорошему, родитель, который уходит от конфликта и чувствует себя при этом мудрым, совсем таковым не является. Важно обозначить ребенку границы, при этом не отдаляясь от него. Рано или поздно, но он поймет, что все нормы и правила были в его же интересах и ради его счастья.