

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА МАНИПУЛЯЦИИ ПОДРОСТКА:

5 СОВЕТОВ ПСИХОЛОГА

Подростки нередко прибегают к манипуляциям. Иногда они делают это, чтобы добиться желаемого или скрыть свои проступки. Но чаще всего подростки манипулируют родителями просто потому, что пока они не умеют общаться на равных, и манипуляции заменяют им партнерские отношения со взрослыми.



Совет 1: Не замалчивайте проблему и поддерживайте открытый диалог

Первый шаг – установление открытого диалога с подростком. В ответ на манипуляции не стоит обижаться, ругаться, читать нравоучения или тем более наказывать своего ребенка молчанием. Поделитесь своими чувствами открыто: создайте безопасное пространство для разговора, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно и мог высказывать свои мысли и чувства, не боясь того, что разговор перерастет в очередной скандал или станет причиной вашей обиды. Спокойно опишите ситуацию с вашей стороны и спросите ребенка о его взгляде на проблему. Важно, чтобы ребенок знал, что его мнение тоже имеет значение.

Совет 2: Постарайтесь поставить себя на место ребенка

Чтобы решить проблему манипулятивного поведения, в первую очередь нужно найти его причину. Часто подростки прибегают к манипуляциям не из-за своего «дурного характера» и тем более не из-за желания вас обидеть. Задайте себе вопрос: «Почему он так себя ведет? Что он хочет этим доказать?». Может быть, он отчаянно нуждается в вашей помощи, но просто не знает как сказать об этом открыто. Постарайтесь понять точку зрения ребенка, проявите эмпатию. Когда подросток чувствует, что его чувства уважают, он будет более склонен к открытому обсуждению ситуации, а не к манипуляциям.



Совет 3: Не забывайте про личные границы

Иногда манипуляции – способ подростка прощупать границы родителей и проверить, насколько далеко он может зайти. В любых отношениях важно устанавливать четкие границы (для всех они могут быть совершенно разными – здесь каждый решает за себя). Тем не менее когда границы установлены, их важно соблюдать. Вместе обсудите правила и ожидания, чтобы подросток четко осознавал пределы. Важно не только установить правила, но и объяснить, почему они существуют. При этом родитель тоже не должен нарушать установленные договоренности! Иначе ребенок не будет видеть в них никакой ценности.

Совет 4: Помогайте ребенку развить критическое мышление

Развитое критическое мышление – это то, что помогает нам лучше понимать мир и принимать более обоснованные решения. Это то, чего зачастую не хватает подросткам. Создавайте ситуации, где подростку приходится анализировать информацию и самостоятельно принимать решения. Побольше разговаривайте с ребенком на самые разные темы, обсуждайте текущие события, выслушивайте его точку зрения и даже поощряйте аргументированные споры. Во-первых, это сделает его самого менее податливым к манипуляциям. Во-вторых, ребенок научится лучше выражать свои мысли, чувства и желания и сам станет реже прибегать к манипуляциям в общении с родителями.



Совет 5: Поддерживайте здоровую самооценку ребенка

Часто манипуляции – это результат неуверенности и низкой самооценки. Поощряйте подростка развивать свои сильные стороны, поддерживайте его в достижении целей, хвалите за старания. Чем выше уверенность ребенка в себе и своих силах, тем ниже его потребность манипулировать окружающими. Важно помнить, что подростковый период – это время поиска себя, и манипуляции могут быть частью этого процесса. Своевременное вмешательство, терпение и принятие со стороны родителей

поможет создать здоровую основу для того, чтобы построить гармоничные и доверительные отношения внутри семьи.

*Материал подготовила: Кузнецова Елена Викентьевна,
социальный педагог структурного подразделения
«Центр ПМСС» МОУ СОШ № 2*