

Как противостоять манипуляциям подростка

Подростковый период не зря считается наиболее сложным в процессе взросления. В организме ребенка происходит бурный всплеск гормонов, который проявляется и во внешнем виде, и в психоэмоциональной сфере. Грубость, раздражительность, непослушание еще вчера ласкового и покладистого малыша становятся частыми явлениями, вызывающими у недоумевающих родителей зеркальную реакцию: обиду, гнев и раздражение.

Подростковый период – сложное время не только для ребенка, который его переживает, но и для родителей. Часто подростковое поведение доставляет беспокойство и вызывает заслуженное раздражение.

Пожалуй, наибольшую неприятность доставляют взрослым манипуляции, когда подросток, эмоционально воздействуя на наиболее чувствительные «болевые точки» родителей, пытается добиться от них желаемого. Манипуляция — это скрытое психологическое воздействие на партнера по общению с целью добиться от него выгодного поведения.

Давайте рассмотрим причины, основные виды подростковых манипуляций и способы справиться с ними.

Причины подростковых манипуляций

Основная причина манипулирования родителями – стремление подростка к самостоятельности и независимости. И это нормально для растущего ребенка, тем более что мы сами с раннего детства приучали его к этому. Однако под влиянием гормонов в психике подростка происходят изменения, влияющие на его поведение. Обостряются чувства и эмоции, стирается грань между самостоятельностью и вседозволенностью. На этом фоне ранее установленные семейные договоренности (например, не гулять допоздна, не прогуливать уроки и т. д.) воспринимаются ребенком как унижительная опека со стороны родителей и ограничение его личной свободы. Подросток уверен: он уже взрослый, а значит, имеет право вести себя как угодно. Неслучайно именно в подростковом возрасте дети, стремясь во что бы то ни стало показать свою взрослость, узнают, что такое сигареты, алкоголь и наркотики.

Способы воздействия на родителей

Способов эмоционального воздействия подростка на взрослых несколько, и зачастую родители идут на поводу у своего взрослеющего чада. Однако несложно распознать эти манипуляции и прекратить их в самом начале, не доводя ситуацию до конфликта.

Поскольку цель манипуляций – вызвать определенные чувства, то именно на них и следует акцентировать внимание. Чаще всего, пытаясь отстоять свою независимость, подростки стремятся вызвать у родителей страх, стыд, гнев, вину или беспомощность, направляя на них поток негативных эмоций. Как это происходит?

Страх

Естественный страх за жизнь и безопасность своего ребенка – наиболее сильное чувство, которое в большинстве случаев подросток использует для достижения своих целей. Действительно, такие заявления ребенка, как «Я уйду из дома», «Я спрыгну с крыши», «Брошусь под машину», «Украду и попаду в тюрьму» и т. д., по логике должны подействовать на любого адекватного родителя. И в большинстве случаев это срабатывает.

Стыд

Стремление вызвать у родителей стыд – не что иное как довольно распространенная манипуляция, выражающаяся в следующих претензиях: «У нас в классе всем можно – только мне нельзя»; «Вон, у соседей дети гуляют, сколько хотят, а я, как маленький, должен в девять вечера быть дома»; «Нормальные родители понимают своих детей». Вариантов здесь много, но все они направлены на то, чтобы убедить взрослых, что они плохие родители, и заставить их пойти на уступки.

Гнев

Обычно гнев – кратковременное чувство, которое быстро проходит после устранения источника раздражения. Психика не в состоянии долго выдерживать этот мощный негатив, и человек готов на все, чтобы избавиться от него. Этим инструментом манипулирования подростки тоже пользуются очень часто: они начинают настойчиво и нудно приставать к родителям со своим требованием, и взрослые в конце концов сдаются. Не зря говорят, что капля камень точит, и манипуляторы прекрасно об этом знают.

Вина

Нередко подростки добиваются своего, заставляя родителей испытывать чувство вины. Поводов для этого может быть множество: недостаточная материальная обеспеченность; загруженность работой, из-за которой ребенку уделяется мало времени; развод родителей; непрестижная школа и многое другое. Но все эти обвинения содержат один и тот же посыл: виноват – исправляйся. И родители, испытывая вину перед ребенком, стараются «исправиться»: берут в кредит дорогие гаджеты; разрешают подростку посещать ночные клубы и ночевать у друзей и т. д. Словом, идут на любые уступки, чтобы не испытывать чувства вины.

Итогом всех этих искусственно вызванных чувств становится беспомощность родителей перед подростком. Именно этого и добивается манипулятор: вызвать у родителей состояние бессилия и осознание того, что они уже не могут влиять на своего ребенка.

Как противостоять подростковым манипуляциям

- В первую очередь нужно понимать механизм возникновения манипуляций и отличать их от обычного эмоционального всплеска. Одно дело, когда ребенок в сердцах говорит родителям обидные слова, но через некоторое время, остыв, извиняется за свою грубость. Совсем другое – когда подросток сознательно грубит, преследуя определенную цель.
- Необходимо контролировать свои эмоции и не идти на поводу у манипулятора. Спокойно объясните ребенку, что идеальных людей не бывает, но это не повод для хамства и безответственного поведения. Подросток, видя ваше спокойствие и невозмутимость в ответ на его грубость и обвинения, поймет, что манипулировать вами бесполезно.
- Если вы не хотите, чтобы ребенок вами манипулировал, не используйте аналогичные методы в семейном общении. Помните, что дети копируют стиль и манеры поведения родителей.
- Учите ребенка ответственности за свои слова и свое поведение на личном примере. Если вы сами не нарушаете взятые на себя обязательства и договоренности, то вправе требовать того же и от подростка. Принимая семейные правила, договоритесь, что игнорировать их нельзя, но можно обсудить и при необходимости скорректировать. Раздвигая границы личной свободы подростка, не забывайте напоминать ему об ответственности. Поведение взрослых людей не должно создавать проблем близким людям.

Разобравшись в причинах возникновения подростковых манипуляций и механизме их воздействия, вы сможете исключить их из вашего общения с ребенком и сохранить тепло, доверительные отношения и взаимное уважение, которые были между вами прежде.