

Как не заставлять и не манипулировать



Воспитание детей – процесс непростой. От родителей требуется терпение, мудрость, любовь и, конечно, знания.

Как проще всего добиться от ребенка послушания? Криком. Можно так гаркнуть, что ребенок «сделает всё, как миленький!» А для пушего эффекта добавить еще один прием – манипуляцию: «Если ты сейчас же не съешь суп, я спрячу твою любимую игрушку/выключу мультики/не дам сладкого/отменю празднование дня рождения».

Многие родители таким способом пытаются подчеркнуть свою силу и власть и, действительно, добиваются от ребенка желаемого поведения. Однако, этот путь – крайне неверный. Последствия от манипулятивного воспитания вряд ли порадуют любящих родителей.

- **Низкая самооценка.** Еще бы! Ведь взрослые не слышат чадо, не понимают, например, как тяжело оторваться от Лего, подаренного на день рождения, и отправиться спать... Дети, которыми часто манипулируют, сомневаются в своих способностях и не ощущают собственной ценности. Все это часто становится причиной развития депрессии, тревожных расстройств и других проблем со здоровьем. Очень часто низкая самооценка мешает заводить друзей, хорошо учиться, проявлять инициативу.
- **Утрата доверия к родителям.** Начинает скрывать от них свои мысли, чувства и поступки, потому что боится осуждения.
- **Ухудшение отношений внутри семьи и появление конфликтов.** Чувствуя несправедливость к себе, ребенок из послушного малыша превращается в протестующего против контроля родителей подростка.
- **Постоянная эмоциональная зависимость.** Считая нормой манипуляции родителей, ребенок легко будет поддаваться и на уловки сверстников. Стоит только сказать друзьям: «А тебе слабо??? Ты что, трус?», и он поспежит доказать, что это не так, пробуя алкоголь, сигареты или даже совершая преступление.

Как перестать манипулировать ребенком, заставляя что-то делать?

Для начала нужно осознать, что проблема существует. Это первый шаг. Подумайте над последствиями, к которым может привести выбранная вами стратегия воспитания. Вы ведь хотите, чтобы ребенок рос смелым, уверенным в себе, счастливым, чтобы он реализовался в жизни и добился успеха? Тогда срочно берите ситуацию под контроль!

- **Будьте честными!** Можно, конечно, пытаться убедить ребенка о том, что отварная брокколи – очень вкусная еда, а можно... честно признаться, что вы сами ее терпеть не можете. Попробуйте красноречиво убедить в пользе. Можно, например, рассказать случай из своей жизни: «Раньше я не очень-то любил отварные овощи и считал их появлением на столе прихотью бабушки. Однако был очень удивлен, когда, употребляя ее, почувствовал больше энергии. Давай ты тоже попробуешь, а потом расскажешь о своих ощущениях?». Ваша задача – убедить, что иногда нужно делать то, что нужно. Например, если он не хочет делать уроки, попробуйте поговорить: «Ты учишься в школе, где согласно правилам, надо выполнять домашние задания. Школа – это и друзья, и уроки, и домашние задания».

Постарайтесь построить доверительные «качественные» отношения с ребенком. Он должен знать, что вы понимаете и принимаете его чувства. Пусть не боится рассказать, что ему страшно, грустно, скучно. Не судите строго за эмоции, если не хотите, чтобы он скрывал их. Можно, например, сказать: «Я понимаю, что ты устал после школы, и поэтому играешь в телефоне. Давай отдохни часик, а потом садись, пожалуйста, за уроки».

- **Говорите о своих чувствах.** Например: «Знаешь, я очень злюсь, что ты совсем не делаешь устные уроки. Искренне надеюсь, что мы сможем договориться». При этом ребенок должен ощущать, что вы злитесь на саму ситуацию, а по отношению к нему настроены дружелюбно.
- **Применяйте «Я-сообщения».** Слыша постоянно в свой адрес обвинения: «Ты снова опоздал/получил тройку», ребенок испытывает вину, которая его тяготит. Попробуйте говорить по-другому, например: «Я очень расстроилась, увидев тройку в дневнике, давай вместе подумаем, как ее исправить».
- **Будьте последовательными.** Ребенку важно жить по четким правилам. Заранее оговорите и поясните, если в вашем расписании есть «отклонения». Например, в пятницу, перед выходным днем, можно лечь спать немного позднее. Но по будним дням отбой строго в 22:00.
- **Избегайте приказного тона:** «Вымой посуду сейчас же», «Выключи музыку немедленно» — относитесь к ребенку с уважением. Например, озвучьте свою просьбу так: «Можно тебя попросить сначала сделать уроки, а потом послушать музыку?».
- **Обсуждайте последствия поступков.** Это можно сделать с помощью игр, фильмов, книг. Попробуйте прочесть рассказ и проанализировать: «Почему герой остался один? Потому, что грубил друзьям, не уважал их». Спрашивайте мнение чада: «Как думаешь, что будет, если не учить уроки? К каким последствиям это может привести? Порадуют тебя плохие оценки? Нет? И меня это очень огорчит! Поэтому давай ты пол часика поиграешь, а потом мы вместе разберем новый материал».
- **Показывайте перспективу.** Самый лучший способ воспитания – мотивация. Конечно, любой родитель может заставить ребенка поступить так, как хочет взрослый. А попробуйте его мотивировать, чтобы он хотел учиться, убирать за собой, заниматься спортом не «через палку», а сам!

Для этого нужно чаще хвалить, а еще говорить о возможных перспективах: «Если и дальше будешь хорошо учиться, то сможешь поступить в любой университет, и стать кем захочешь! Перед тобой будут открыты все дороги. Я уже сейчас горжусь тобой, твоими успехами, то ли еще будет!»

Предлагайте компромисс. Ищите различные варианты, пока не найдете устраивающий обе стороны. Ребенок должен чувствовать, что с ним считаются, его голос имеет вес.

Попробуйте меньше заставлять ребенка, не прибегать к манипуляциям, а больше разговаривать по душам. Дети – очень разумны, и легко выполняют просьбы и требования, если осознают их ценность. Крайне важно помочь детям увидеть ценность в учебе, в добрых поступках, в теплых отношениях с друзьями, родными, родителями.