

Чем опасен газлайтинг для детей



В 2018 году словарь Oxford Dictionaries включил «газлайтинг» в список самых популярных слов года, и с того времени частота поиска этого термина в Гугл неуклонно растет, так как явление это довольно актуальное, хоть и не новое — оно существовало во все времена. Чаще всего газлайтинг встречается в нездоровых отношениях взрослых, но и в детско-родительских, хоть и в меньшей мере, он тоже присутствует.

Газлайтинг — скрытая форма манипуляции, при которой человека заставляют сомневаться в адекватности восприятия событий. Газлайтерами чаще всего бывают близкие люди, которые легко играют на слабостях родственников или знакомых.

Почему газлайтинг возникает в детско-родительских отношениях?

Родительский газлайтинг появляется по двум причинам:

- желание контролировать жизнь ребенка;
- попытка замаскировать свои ошибки.

В первом случае взрослые всеми силами пытаются сохранить положение главного человека для ребенка: обманывают, подменяют понятия, обесценивают воспоминания, запрещают дружить, пресекают новые знакомства.

Во втором — понимая, что ошиблись и что ребенок поймет это, заставляют его верить, что в этих поступках нет ничего плохого.

Чем опасен газлайтинг

Взрослеющие дети, пытаясь противостоять манипуляциям, скрывают чувства и эмоции, продолжая считать себя виноватыми/неперспективными/некрасивыми/неспособными — следовательно, их самооценка остается низкой. Бывают последствия и более серьезные — депрессия, повышенная тревожность, суицидальные мысли.

Газлайтинг ведет к высокой внушаемости. Если ребенок верит другим больше чем себе, то риск подвергнуться манипуляциям со стороны окружающих значительно выше. Ребенку, чтобы не быть марионеткой в чужих руках, смело принимать решения и впоследствии управлять своей жизнью, необходимо хорошо знать и понимать себя, опираться на прочные внутренние установки.

Ребенку, подвергающемуся газлайтингу, тяжело говорить «нет» и отстаивать личные границы.

Тактики газлайтинга

Газлайтеры используют разные тактики. Понаблюдайте за своими взаимоотношениями с ребенком, и возможно, увидите какие-то черты данного манипулирования. Вот наиболее распространенные стратегии:

- **Искажение фактов.** Газлайтеры могут извращать факты, изменять какие-то детали событий, отрицать слова и поступки, обвиняя ребенка в забывчивости и лжи: «Опять выдумываешь? Такого никогда не было!» Они бывают так убедительны, что ребенок, априори доверяющий родителям, воспринимает их версию как единственно верную.

- **Злые шутки.** Манипуляторы часто отпускают колкости в адрес ребенка, зло комментируют внешность, делают неуместные замечания, маскируя это заботой: «Какой чувствительный! Я правду говорю, кто, кроме меня, скажет об этом?». Едкие замечания родителей ранят и унижают ребенка.

- **Обесценивание эмоций.** Если ребенок говорит, что ему больно, грустно, плохо, а в ответ слышит: «Тебе так только кажется, все хорошо», «Разве это весело?», «Ты из-за такой ерунды нюни распустил?», «С тобой все в порядке», то со временем он перестанет доверять своим чувствам, еще больше попадая под власть манипулятора.

- **Неконструктивная критика.** Газлайтер принижает успехи и достижения ребенка, постоянно критикует любые промахи. После фраз — «Тоже мне достижение! В твоём возрасте многие это умеют!», «Ничего особенного» — ребенок чувствует себя неполноценным.

- **Нарушение обещаний.** «Если получишь пятерку по математике — пойдем в зоопарк!» — обещает папа, и когда заветная оценка получена, идет на попятную: «Я имел в виду пятерку в четверти! Одна пятерка не считается!».

Самое трудное — осознать проблему. Следующий шаг — замена этой модели поведения на более здоровую.

Как перестать газлайтить ребенка

- Слушать чадо без осуждения и поддерживать его — показывать, что вам понятны эти переживания или ощущения.
- Поощрять независимость ребенка, позволять ему выбирать друзей, обучать недостающим навыкам.
- Не принуждать соглашаться с вашей точкой зрения — так взрослеющий ребенок лишается возможности сформировать свое мнение и принимать решения.
- Учить контролировать эмоции — существуют здоровые способы справиться с дискомфортом и негативными чувствами.
- Избегать сравнения с более успешными сверстниками, братьями/сестрами.
- Держать слово, данное детям.
- Признавать свои ошибки.
- Не перекладывать на ребенка ответственность за свои манипуляции: «Я не хотела — ты меня вывел!».

Главное — не подвергать сомнению эмоции, чувства, ощущения и воспоминания ребенка. Доверять ему, даже если он говорит, казалось бы, ерунду. Вслушайтесь, задайте вопросы. Если он привирает, то ваше доверие заставит его устыдиться и рано или поздно сознаться во вранье. Доверие же останется с вами навсегда.