

## ГАЗЛАЙТИНГ И ЭМОЦИИ ДЕТЕЙ.

Консультация для родителей. Подготовила воспитатель: Сизова И.Е.

Мы живем в культуре, которая гордится своей жестокостью. Классическими фразами «А как ты хотел(а)» и «жизнь несправедлива, пропитано детство многих».

Когда ребенок падает, ему говорят: «Вставай, все в порядке». Когда ребенок плачет в магазине из-за конфеты, которую ему не купили, то часто слышит: «Прекрати реветь, у тебя нет причины устраивать истерики!». Когда ребенок хнычет, что сестре подарили подарок больше, чем ему, то ему отвечают: «Смирись, жизнь несправедлива!». Что общего у этих примеров? Родители таким способом пытаются пресечь истерику. Они пытаются внушить детям, что жизнь сложная штука и необходимо освоить навыки с этой сложностью справляться. Иногда они реагируют так исходя из своих собственных страхов – страхов, что их ребенок вырастет избалованным или недобрый. Но, что, если такое поведение родителей лишь сильнее запутывает ребенка?

Когда мы говорим ребенку, что с ним все в порядке или что ему нужно срочно прекратить плакать, или, что жизнь несправедлива, мы тем самым пытаемся не обращать внимания на его чувства и опыт.

Представьте, что вы говорите кому-то, «Мне сейчас очень плохо, у меня умерла кошка», а вам отвечают: «О, все с тобой в порядке, всегда можно завести новую. Это не катастрофа». Вы явно не будете считать, что вас ценят. В данном примере ваш собеседник вроде бы пытается вас утешить, но не проявляет понимания и сочувствия. Он вроде бы пытается найти «разумные аргументы», но не замечает ваши эмоции, которые вы испытываете в данный момент.

Давайте посмотрим на другой пример, но пусть на месте взрослого будет ребенок. Ребенок упал и начинает плакать. «Прекрати, все в порядке!». Это называется газлайтинг.



Газлайтинг – это когда вы пытаетесь убедить кого-то, что его опыт – это неправда. Это когда мы пытаемся заставить детей есть дальше, после слов «я наелся», или убеждаем их, что им не больно, хотя они говорят «больно», или говорим, что причина, из-за которой они плачут, не стоит слез, тем самым давая понять: твой опыт – это неправда. Когда мы совершаем газлайтинг в отношении детей, они перестают доверять своим собственным оценкам. Они перестают слышать свою интуицию. Они теряют чувство безопасности и уверенности в себе.

Другие говорят мне, что для слез нет причин, видимо, мой мозг ошибается и это вовсе не чувства. Со мной что-то не так. Именно такая логика лежит в основе тревог, фрустраций и нарушенного образа себя.

Для слез всегда есть причина. Одна из этих причин – сброс лишнего напряжения из-за интенсивных событий. Падение, сломанная игрушка, адаптация к условиям детского сада, хотеть того, чего нельзя получить – для ребенка это очень интенсивные события. Когда мы читаем им нотации о том, что они эгоисты, грубые, «слишком много хотят», неблагодарные, плаксы или все драматизируют, мы лишь глубже загоняем их в ощущение, что с ними что-то не так.

Мозг ребенка еще недостаточно развит, чтобы думать о процессах, происходящих вне его самого. Они не способны понять, как соотносятся голодающие дети Африки и еда, которую вы так старательно готовили, а они не доели. Они не могут проводить связи между абстрактными идеями, которые они не видели или не переживали сами.

«Хорошо, а что же тогда делать, если не говорить «успокойся, нет повода для слез». Я ведь учу их быть сильными и не плакать, потому что жизнь трудная штука и им нужно научиться как-то с ней справляться» -- могут спросить родители.

Мы можем научить наших детей гибкости, эмпатии и сочувствию, демонстрируя это своим поведением. А самое главное, мы перестанем использовать газлайтинг по отношению к ним. Мы перестанем говорить им «замолчи». Мы перестанем говорить им, что они слишком остро на все реагируют, слишком чувствительные или плачут без причины. Быть может, мы и хотим сделать как лучше, но важно не намерение, а влияние наших действий на них.



Мы можем оставить газлайтинг по отношению к детям, изменив взгляд на ситуацию.

Вместо того, чтобы задавить эмоции, мы можем попытаться вывести их на поверхность и понять, что дети переживают. Вместо «с тобой все в порядке» мы можем спросить «с тобой все в порядке?» Мы можем чаще проявлять сочувствие.

Мы проявляем его, когда говорим: «Я понимаю твои чувства. Я бы тоже самое чувствовал(а) на твоём месте». Признать важность опыта другого очень сильный инструмент в демонстрации сочувствия. Позволить ребенку плакать на вашем плече из-за какой-то «мелочи» может звучать контрпродуктивно, но дав ребенку свободу в выражении очень человеческих эмоций, мы, как раз-таки и даем им возможность практиковать психически здоровую жизнь.

Эффект от нашего родительства может передаваться из поколения в поколение. Выбор, который мы делаем сегодня, влияет на наших детей, но также может влиять и на наших внуков и правнуков. Когда мы останавливаем газлайтинг и начинаем считать важным опыт самых уязвимых членов общества, то прерывается замкнутый круг насилия и следующие поколения становятся счастливее и здоровее.