



# газлайтинг

Кременчуцький ліцей №4 "Кремінь"  
Практичний психолог Славунік В.О.



## ЗАПЕРЕЧЕННЯ ФАКТІВ ТА ПОДІЙ

### Як не треба:

- Такого не було, ти вигадуєш
- Я такого не говорив(ла)
- Насправді було інакше, а ти брешеш

### Як треба:

- + Я не пам'ятаю, щоб це відбувалось, але мені шкода
- + Я пам'ятаю, що говорив(ла) так
- + Я запам'ятав(ла) це інакше. Давай спробуємо відновити послідовність подій?

### Чим небезпечно?

Дитина почне сумніватися в тому, що відбувається, звинувачувати себе в конфліктах, вважаючи, що проблеми надумані нею самою.



## ЗНЕЦІНЕННЯ УСПІХІВ ДИТИНИ ТА ПОРІВНЯННЯ З ІНШИМИ

### Як не треба:

- Отримав 11? А от у Микити 12. Чому ти не дотягнув?
- Розробив свій сайт? Я в твоєму віці вже в Microsoft працював, а Сашка з сусіднього під'їзду той взагалі з 12 років директор ІТ-компанії.

### Як треба:

- + Отримав 11? Минулого разу було 9, а тепер 11. Ти у мене такий молодець, я так тобою пишаюсь!
- + Тільки нещодавно почав вивчати програмування, а вже зміг зверстати перший сайт. Ти такий молодець!

### Чим небезпечно?

В результаті постійних порівнянь знижується самооцінка дитини, з'являється невпевненість у собі та зникає мотивація до розвитку та навчання. Дитина стає замкнутою, пасивною та уразливою до критики.



## ЗАПЕРЕЧЕННЯ АДЕКВАТНОСТІ ЕМОЦІЙ

### Як не треба:

- Ти занадто чутливий(ла)
- У інших все набагато гірше
- Чого ти завжди роздуваєш з мухи слона?

### Як треба:

- + Визнати проблему і почуття дитини
- + Заспокоїти дитину та надати підтримку
- + Допомогти знайти рішення проблеми (за потреби)

### Чим небезпечно?

Дитина змириться з тим, що її почуття нічого не варті, що завжди є той, кому гірше, а тому вона не має права "скиглити" (проживати свої почуття так, як це їй належить)



## ІНШІ ПРОЯВИ

- Підміна понять
- Перекладання відповідальності
- Констатація факту неадекватності



## ЯК ЦЕ ПРИПИНИТИ?

- + Визнати почуття своєї дитини**
- + Підтримувати починання і самостійність дитини**
- + Приготуватися до психологічного дискомфорту**
- + Тримати своє слово**



Кременчуцький ліцей №4 "Кремінь"  
Практичний психолог Славунік В.О.



**<https://t.me/pidtrumaidutuny>**