

КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ГАЗЛАЙТЕРУ

1. **Постарайся физически и эмоционально отдалиться от агрессора.** При общении с ним абстрагируйся и думай о чем-то приятном. На его нападки реагируй спокойно и формально соглашайся со сказанным.

2. **Обязательно фиксируй события,** чтобы потом не сомневаться в том, что происходило в реальности. Сохраняй текстовые, голосовые, электронные сообщения, аудио- или видеозаписи, которые могут помочь тебе вспомнить факты.

3. **Заручись поддержкой друзей и коллег,** у которых можно уточнить информацию, касающуюся тебя, с которыми можно посоветоваться и просто поговорить, и провести время.

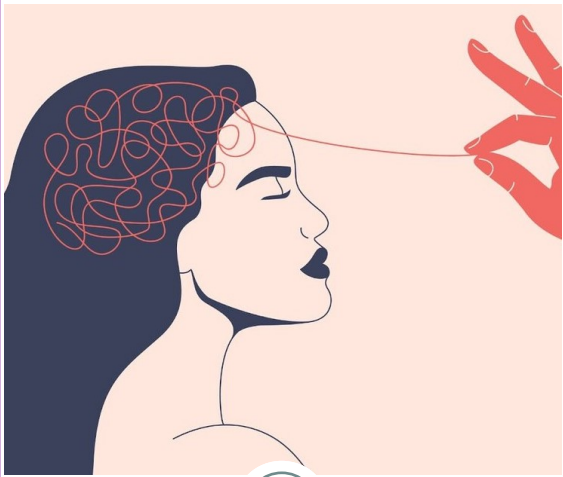
4. **Обратись к психологу:** он поможет объективно оценить ситуацию.

«Каждая жертва может решить, что выживет без одобрения своего газлайтера. Эти люди знают, что они хорошие, умные, любящие, и это главное. Если они примут такое решение, газлайтинг исчезнет»

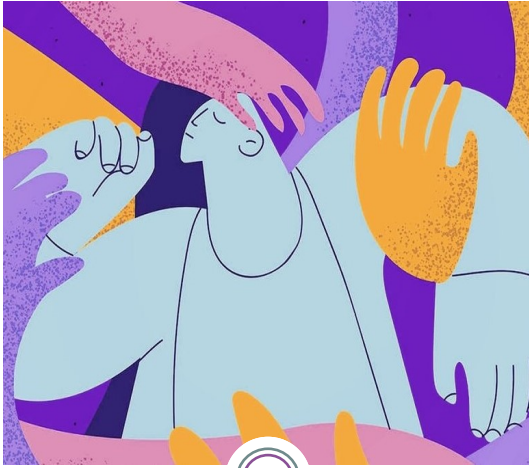
Робин Стерн (Автор книги «Стоп газлайтинг»)



МБОУ «СОШ №10»



«Газлайтинг.
Что делать...»



Любой может стать жертвой газлайтинга.

Форма психологического насилия, смысл которого в том, чтобы заставить жертву сомневаться в адекватности восприятия окружающего мира.

Чаще всего он применяется для нездоровых отношений между взрослыми людьми, но и родители используют его в воспитании детей.

Однако газлайтинг не так безобиден, как нам кажется, Он может иметь самые серьезные последствия для психологического развития ребенка.

«Не выдумывай!»: почему опасно отрицать чувства ребенка и сомневаться в его словах.

6 ТИПИЧНЫХ МАНИПУЛЯЦИЙ ГАЗЛАЙТЕРА

1. «У тебя с головой не все в порядке. Тебе явно нужна помощь»
2. «Ты слишком остро реагируешь»
3. «Я такого никогда не говорил. Ты сочиняешь»
4. «Забудь. Проехали. Зачем ты опять об этом заговорила?»
5. «Это была просто шутка. У тебя нет чувства юмора»
6. «Проблема в тебе, а не во мне»



Способы борьбы и профилактики газлайтинга для подростков

1. Первый, самый важный шаг — распознать в отношениях газлайтинг.
2. Доверяйте собственным чувствам
3. Осознавайте физические и эмоциональные границы
4. Расширяйте круг общения
5. Обратитесь за профессиональной помощью
6. Если вы заподозрили, что являетесь газлайтером в отношениях, лучшее, что вы можете сделать, — обратиться к специалисту. Профессионал поможет разобраться, так ли это, понять, что послужило причиной такого поведения

