

Памятка для родителей и педагогов на тему:

«Висхолдинг – наказание молчанием»

Висхолдинг – вид психологического насилия, который заключается в избегании разговоров на неудобную или нежеланную для человека тему, игнорировании эмоциональных потребностей и чувств партнера. Сам термин произошел от английского «withholding», что в переводе означает «удержание».



Причины

- **Альтернатива агрессии**—лучше помолчать, чем разговаривать на повышенных тонах. Однако, если молчание затягивается-это может травмировать обоих собеседников.
- **Избегание**- если мы об этом не говорим, значит, этого и нет. А если озвучить проблему - с ней придётся что-то делать.
- **Наказание** - « я с тобой больше не разговариваю, пока ты...» - приём знакомый многим с детства. Однако, чаще всего собеседник в такие моменты просто испытывает одиночество, дискомфорт и негативные эмоции, что не способствует размышлениям о проблеме.

Как бороться, если так себя ведет ваш собеседник:

- Попытайтесь все же выстроить диалог, используя «я-высказывания», без агрессии и упреков
- Если человек идет на разговор - выслушать его точку зрения, не перебивая, не споря, а после высказать свою точку зрения.

Как бороться, если так себя ведёте вы сами:

- Осознать, откуда у вас такая модель поведения и действительно ли она приносила пользу тем, кто вам её «передал»?
- Подумать, по какой причине вы её используете и то чем её можно заменить так, чтобы это было комфортно и вам, и собеседнику.



Наказание молчанием или висхолдинг, относится к психологическим манипуляциям, призванным вызвать у собеседника чувство вины, причем он должен догадаться сам, где совершил ошибку.

Часто такой стиль поведения усвоен с детства из родительской семьи и воспринимается как норма.

Почаще напоминайте себе о своих достоинствах, целях, ценностях и о том, что вы достойны только лучшего.

