

*Консультація для батьків*

*“ Чому дитина бреше, і що з цим робити ”*



Усі батьки хочуть, щоб їхня дитина вироста чесною. Щирість – це одна з вагомих людських якостей. І зрозуміло, чому ми хочемо прищепити це нашим дітям. Але ось настає момент, коли ви розумієте: ваш малюк обманув. Чому він так вчинив? Що тепер робити? Спробуємо відповісти на ці питання.

Передусім запам'ятайте: дитяча брехня - це крик про допомогу. Не потрібно драматизувати й погіршувати ситуацію. Краще глибоко вдихнути та спокійно в усьому розібратися. Якщо дитина бреше, це означає, що їй потрібна ваша підтримка.

Почнемо з самих себе. Як правило, дорослі брешуть чотири рази на день. Брехня - це щит, прикриття, яке допомагає нам пристосуватися до навколишнього світу. Іноді обман допомагає не тільки тим, хто збрехав, але й тим, кому збрехали. Якщо навіть дорослі обманюють, то що ми хочемо від дітей? А вони використовують брехню як захисний механізм. Необхідно з'ясувати, яку брехню можна вважати невинною, а яку слід викоринювати.

Для батьків дуже важливо те, що брехня — це можливий симптом того, що дитині погано. Це неначе крик про допомогу, сигнал того, що щось не добре в душі дитини, в сімейних стосунках, в душі у мам чи тата. То з'ясуймо, що не так, розглянемо головні причини дитячої брехні.

### *Типи обману*

**Вигадки.** У них немає нічого страшного. Мало того, вони навіть покращують уяву дитини.

**Виправдана брехня.** Використовується у важкій ситуації. Пов'язана з інстинктом самозбереження.

**Обман на благо.** Завдяки йому немає сварок, зате є гарний настрій.

**Шахрайство.** Його зазвичай використовують егоїсти, які хочуть розбагатіти.

**Хвастощі.** Потрібні для того, щоб потішити своє самолюбство.

### *Поради психолога*

#### *Як зрозуміти, що дитина обманює*

Як зрозуміти, що дитина обманює? Є кілька ознак:

1. Брехун не рухається. Людина, яка говорить правду, підсвідомо використовує яскраву жестикуляцію. А брехун прагне не ворухнутися, тому що інтуїтивно готовий до протипротива.

2. Швидкі рухи головою. Постостерігайте за дитиною, коли вона щось говорить. Якщо після питання безпосередньо вона відкидає голову назад, нахилиє її в різні боки, то вона хоче вам збрехати.

3. Торкається горла або рота. Якщо людина торкається горла, значить, він відчуває себе невпевнено. Якщо часто прикриває рот рукою, значить, говорить неправду.

4. Робить паузу. Якщо після вашого питання, дитина замовкла і зайнялася своїми

справами, наприклад, попросила води або почала шукати іграшку, це означає, що вона збирається вам збрехати, тому що тягне час, щоб обміркувати свою брехню.

5. У руках знаходиться якийсь предмет. Дитина може смикати волосся або крутити ручку. Якщо ви помітили такі дії, то, можливо, малюк бреше вам.

6. Дитина чимось затуляється від дорослих. Вона може взяти іграшку, зошит, домашню тварину. Також вона може обійняти сама себе й абстрагуватися.

### *Чому дитина обманює*

Висування завищених вимог. Чим більше батьки вимагають від дитини, тим частіше вона бреше, щоб не засмучувати їх.

Брак розуміння. Малюк не говорить правду, тому що йому страшно, що його не зрозуміють.

Дуже суворе виховання. У цьому випадку діти брешуть, щоб уникнути покарання. Їм хочеться побути вільними, і вони не знають іншого способу, окрім як обдурити маму з татом.

Сильна любов до батьків. Як би дивно це не звучало, але так воно і є. Діти не хочуть лякати дорослих, засмучувати їх.

### *Як відучити дитину брехати*

Спочатку знайдіть причину брехні. Розмірено й обдумано поговоріть із дитиною, чому вона так зробила. Розмовляти з дитиною про брехню потрібно наодинці, без сторонніх. Розберіться в ситуації без скандалу. Поясніть дитині, що ви завжди на її боці і, якщо вона скоїла якийсь проступок, не будете кричати на неї. Залежно від причини брехні потрібно буде шукати і спосіб, як відучити дитину брехати.

Ні в якому разі не застосовуйте до малюка фізичне покарання. Від цього він ще більше відсторониться від вас, стане менше довіряти та буде знову брехати.

Пам'ятайте, що до кожної дитини потрібно знайти свій підхід. І якщо ви поєднаєте справедливість і турботу, помірну суворість і велику любов, то ваша дитина виросте чесною та розумною людиною.

### *Страх покарання*

У такому разі дитина бреше тому, що дорослі занадто часто і різко карають її за будь-яку провину. Такий малюк не прагне здаватися кращим або відповідати, хоч і на словах, вимогам батьків. Він просто боїться, що його покарають.



Продовжуючи тему їжі, розповім про дівчинку, яка до вечора носила за щокою шматок цуклетти і боялася виплюнути його навіть на вулиці, бо була впевнена, що вихователь її покарає. Дитина, яка в очевидній ситуації запевняє: «Це не я!» (розбила, поламала, втекла, ударила), бреше з цієї ж причини.

### *Ми самі вчимо дитину брехати*

Дорослі теж брешуть. Щодо цього з дитиною не посперечаєшся. Перш ніж сварити дитину за брехню, просто погляньте в *«Дзеркало»*

Як часто ми сваримо своїх дітей за брехню, як ми хочемо, щоб вони говорили нам тільки правду! І як часто ми самі безсовісно обманюємо, навіть не помічаючи цього.

Ми говоримо: «Радий тебе бачити», а самі не раді. Ми говоримо: «Усе добре», а це не так. Ми говоримо: «Я не взяла грошей», щоб не купити дитині щось. Але купуємо продукти, вважаючи, що для цього гроші є.

Що тут казати про фантазії батьків про Діда Мороза, Зубну фею, Мишку, Бабайку та інших?

Чи ви ніколи не говорили дитині, що «он той дядько забере, якщо погано поводитись»?

Знаю батьків, які самі вчать дитину списувати. Або говорять: «Скажи в школі, що тобі було погано». Нещодавно одна мама кричала вслід синові:

«Скажи, що забув щоденник!» щоб він не отримав на горіхи за невиконане домашнє завдання. Прикладів подібної батьківської брехні можна навести чимало.

І даремно ми вважаємо, що діти не помічають, як ми самі говоримо неправду



### *Гри з їжею*

Пригадаймо епіграф цього розділу: «Брехня — як вітамін-драже: спочатку здається солодко, а розкусиш — стає гірко».

Малюки краще сприймають інформацію, яку отримують через зір, дотик, смак. Можливо, тому, що батьки говорять досить багато.

Деякі уроки дитина засвоїть краще, якщо «спробує їх на смак». Розповідаючи про правду і брехню, запропонуйте малюкові вітамін-драже або цукерку «Шпучку». Зверніть його увагу, що хоча вітамін солодкий спочатку, потім стає кисло. Такі з брехнею: здається, що спростив собі життя, але насправді тільки зробив гірше.

Таємне завжди стає явним, мама обов'язково дізнається правду, і тоді «у роті стане кисло».

### *Право одного запитання*

Попляньмо правді в очі: брехня може бути зручною. Адже якщо батьки не занадто строгі (або дуже заклопотані), брехня може спростити життя. Проста фраза «Мамо, нам сьогодні нічого не задали» може забезпечити вільний вечір. Так, потім доведеться виправляти двійку, але це потім. А для дітей існує тільки «тут і зараз». А може, пощастить, і вчитель узагалі не викличе.

Якщо дуже страшно бути покараним, іноді єдиний вихід - сказати «Це не я!». І це теж може спрацювати. А розповідь про те, що вдома «ціла купа цукерок, радіокерований літак і старший брат — боксер», навряд чи хтось зможе перевірити.

Отже, говорити правду нелегко, а збрехати часом дуже хочеться. Цей прийом — тільки один зі способів показати дитині, що правда, щирість, відвертість можуть принести багато радості, задоволення і полегшення. Цей прийом, швидше, профілактичний, хоча якщо застосовувати його постійно, гострі проблеми теж може розв'язувати.

Домовтеся з дитиною, що щовечора, перш ніж вклатися спати, ви ставитимете одне одному єдине запитання, на яке обов'язково треба відповісти чесно.

Якщо ви починаєте так грати з маленькою дитиною, скажімо чотирирічною, вона може ставити дуже прості запитання. Наприклад: «Що ти сьогодні робила?», «Можна мені завтра не спати вдень?» тощо. Але з віком теми розмов стають глибшими і цікавішими. Головне — у будь-якому віці зберігати атмосферу щирості і серйозності. Треба показувати дитині, що говорити правду — це чарівний дар, а щирість — справжній скарб.

### *Важливо!*

- Не можна використовувати «право одного запитання» для того, щоб випитувати дитини її таємниці.
- Можна використовувати «право одного запитання» не щовечора, а, наприклад, на загальній сімейній раді (якщо у вас є сімейні ради). Головне — щоб правила були погоджені і дитиною, і дорослими або всією сім'єю.
- Не обов'язково ставити запитання перед сном, хоча вечірня обстановка сприятлива для щирих бесід.
- І найважливіше: «право одного запитання» має бути у вас, і в дитини. І навіть якщо малюкове запитання виявиться особистим, секретним або «дорослим», ви маєте дуже постаратися, щоб знайти чесні слова для відповіді.



### *Ти брешеш (ефективний прийом, як дати правильно зрозуміти дитині, що ви знаєте правду)*

Іноді брехня дитини не пов'язана безпосередньо з якоюсь користю. Наприклад, хлопчик, побачивши новий велосипед друга, говорить, що йому тато купив ще більший і кращий. Або дівчинка переконає, що її лялька в бальній сукні ще красивіша, тільки їй не дозволяють виносити красуню на вулицю.

Як поводитись, якщо ви точно знаєте, що дитина бреше?

Сказати «Не кажи дурниць!», «Не бреш!» або «Вона в нас часто придумує» — означає не лише звинуватити дитину у брехні, але і зробити дуже боляче, адже брехня в цьому випадку — захист дитини. Захист від якогось неприємного почуття. Наприклад, почуття того, що в іншого щось краще (лялька, велосипед), або якесь сильне бажання не здійснюється, або дитина відчувається гіршою за інших.

### *Життєвий приклад*

Другокласник щопонеділка розповідає, що вони з татом на вихідних ходили на риболовлю, грали разом на комп'ютері, відвідали іроленд, стріляли зі справжньої рушниці. Усі його історії неймовірно детальні, яскраві. У них легко повірити, якщо не знати, що тато хлопчика не лише дуже заклопотаний, а й строгий. Тато не вважає подібні фантазії хлопчика криком про допомогу. Він убачає в них тільки брехню, за яку необхідно карати. Дуже нелегко було переконати татуса у протилежному, але перші кроки назустріч дитині виявилися для нього навіть важливішими, ніж для сина.

### *Що робити?*

Один із чарівних способів дати дитині зрозуміти, що ви знаєте правду, не звинувативши при цьому дитину у брехні — озвучити те бажання, яке «ховається» за вигадкою.

Наприклад:

Хлопчика, який фантазував про татуса, я запитала: «Ти, напевно, дуже сумуєш за татом?»

- Дитину, яка бреше, що в неї є така лялька (чи інша іграшка), можна запитати: «Тобі, напевно, дуже хотілося б мати таку ляльку (велосипед, машинку)?»
- Тобі дуже хочеться піти з татом у парк?
- Дитині, яка говорить, що вся стіна в його кімнаті увішана «медалями з карате (плавання, гімнастики)» можна сказати: «Знаєш, я упевнена, що в тебе відмінно вийде виступати» (плавати тощо).

В інших ситуаціях можна помітити:

- Цікава історія — придумаймо, що було далі.
- Хороша гра — пограймо разом.

## Гра з казку

Іноді треба дати дитині можливість фантазувати. Окреслити межі, у яких фантазії і брехня можуть бути дозволені.

Вигадайте разом казки перед сном по черзі! Це цікавіше, ніж читати вже готову казку. Можна вигадувати у вільній формі або за допомогою «навідних запитань».

Ось питання, які допоможуть вам. Мама запитує:

— Хто сьогодні у нас головний герой? (Про кого сьогодні казка? Хто прийде в гості? Кого покличемо?)

Дитина називає героя.

— Яким він був? (Яке волосся, якого зросту, які очі, посмішка, одяг? Яку вдачу мав: був добрий, злий, смішний, веселий, сміливий...)

— Як ти вважаєш, куди він вирушить?

Дитина придумує, мама допомагає.

— Кого він зустрів?

— Що вони разом зробили? Куди попрямували? У що грали?

— Що було далі? (Загальне питання)

— Чим закінчиться ця історія?

Такі ігри можуть стати для дитини необхідною віддушиною і, звичайно, багато чого відкриють батькам про внутрішній світ дитини. Про що казка? Який головний герой? Майже всі казки придумані дітьми, — про них самих. Це історії про те, якими вони себе бачать (або якими хочуть бачити), з ким дружать, які мають проблеми і як їх розв'язують.

У слабого хлопчика може бути величезний і могутній головний герой, якого всі бояться. Або мишка, з якою ніхто не дружить.

Іноді діти в казці заходять у безвихідь. Вони знайшли конфлікт, але не знають, як із нього вийти. Наприклад, хлопчики побилися.

Чи головному героєві погано, з ним ніхто не дружить, він зайшов у темний ліс. І дитина не знає, що було далі. Просто говорить: «Кінець». Тоді завдання батьків — знайти правильну кінцівку про те, як діти помирилися, як могутній велетень допомагав людям, мишка знайшла друзів, а в темному лісі було багато дивовижних пригод. Складно переоцінити терапевтичний ефект такої казки для дитини.



### *Оповідання В. Осєєвої «Що легше?»*

Пішло трое хлопчиків у ліс. А в лісі гриби, ягоди, пташки співають. Загralися хлопчики. Не помітили, як і день скінчився.

Ідуть додому — а самі бояться.

— Ох і перепаде ж нам удома!

Зупинилися вони на дорозі й гадають, що легше: правду сказати чи вигадати якусь небилицю?

— Я скажу, — говорить перший, — що нібито на мене в лісі напав вовк, тато злякається і не сваритиме мене.

— Я скажу, — говорить другий, — що зустрів дідуся. Зрадіє мама і не сваритиме мене.

— А я правду скажу, — говорить третій. — Правду завжди легко казати, бо вона є правда і вигадувати нічого не треба.

Розійшлися всі по домівках. Тільки-но встиг перший хлопчик сказати татові про повка — аж бачить, лісник іде...

— Нема, — каже, — у цій місцевості вовків.

Розсердився тато за першу провину а за неправду — вдвічі.

Другий хлопчик про діда розповів. А дід тут як тут — у гості йде.

Довідалася мати правду. За першу провину розсердилася, а за неправду — вдвічі...

А третій хлопчик як прийшов, то з порога про все щиро признався. Побурчала на нього мама та й простила.

- Який хлопчик вам сподобався?

- Чим він вам сподобався? - Як сказав хлопчик про правду?

- Чому не можна говорити неправду?

### *Оповідання Г.М.Кирпи «Маленька брехня»*

— Послухайте історію про дівчинку Наталку, яка вважала, що маленька брехня — це і не брехня зовсім.

Ганнуся впала і зламала ногу. Довелося в гіпсі лежати вдома. Вона дуже переживала, що багато в школі пропустить, а тоді зовсім відстане від однокласників.

Друзі вирішили виручити однокласницю: домовилися щодня носити їй уроки і пояснювати, коли вона щось не зрозуміє.

Коли настала черга Наталки провідувати Ганнусю, вона не пішла до однокласниці.

В класі збрехала, що у неї, мовляв, бабуся захворіла.

— Як тобі не соромно! — обурилася Надійка. Та ти ж учора цілий день через скалку на вулиці стрибала.

— Подумаєш, злочин великий, — трохи зашарілася Наталка.

— Я зовсім трішечки збрехала.