

Психологічні аспекти дитячої брехні

Розглядаємо причини, наслідки та способи боротьби з дитячою звичкою говорити неправду.

Батьків, педагогів часто мучить питання – чому дитина бреше? Що її до цього спонукає? Часто дитяча брехня захоплює дорослих зненацька.

Діти брешуть з тих же причин, що і дорослі: аби їх прийняли у компанії, аби отримати увагу, певний статус, завдати комусь болю, чи через страх наслідків викриття неправди.

Та брехня може стати поганою звичкою, бо діти ще не розуміють значення правди так, як її розуміють дорослі. Давайте разом розбиратися, чому ж діти брешуть.

1. Фантазія – не брехня

Один різновид брехні – це видавання бажаного за дійсне. Дитина може розказувати про поїздку в якесь цікаве місце, де вона ніколи не бувала, але хотіла потрапити. Інша дитина може повірити, дорослий, який знає правду, замислитися над тим, що стало поштовхом для такої поведінки. А діти створюють власну реальність, знаючи, що у них точно є вдячні слухачі.

Корисні підказки. Правда чи брехня?

Як стверджують психологи, цей етап мине в 7-9 років, бо в цей період образне мислення знижується, а однолітки стають менш довірливими. Використайте цей період для навчання. Якщо ви почули відверту брехню від дитини, будьте обережні у словах. Не опускайтесь до образ чи звинувачень, покажіть, що ви знаєте про брехню, але не сердитесь. Дитина так само вчиться, що не потрібно брехати. Якщо брехня є результатом прихованих бажань, поговоріть про те, як ці бажання втілити в життя.

Що стосується дошкільнят, вони часто не можуть чи не хочуть відрізнити правду від брехні. Для них Білосніжка, трансформери чи ніндзяго – реальні персонажі, які десь існують. До семи років не варто очікувати від дитини вміння відрізнити правду від фантазії. І не знищте в дитині потяг до фантазування, можливо, ви лишаєте світ без визначного письменника.

2. Вигадані персонажі, як елемент реальності



«Хто розлив сік? Це зробило тигреня Макс, воно заходило в гості» – щось подібне можна почути від дошкільняти, адже вигадані персонажі для них так само реальні, як і живі люди. Їм подобається жити у власному світі. Цінують уяву дитини та насолоджуйтесь цим етапом, розвивайте дитячу фантазію (і свою власну). Дорослі часто вважають, що важливо, аби все спиралось на реальність, але це не завжди має сенс. Світ дітей – це не тільки те, що є насправді. Вони вигадують, бо це інколи допомагає впоратися з реальним світом, з цими дорослими реаліями, які так складно контролювати.

Якщо ви помітили, що дитина звинувачує уявного друга, запитайте про деталі. Так ви швидше дізнаєтесь правду. Разом з тим запитайте себе, чому малюк хоче, аби ви думали, що він цього не робив. Можливо, ви надто бурхливо реагуєте на різні ситуації?

3. Бажання порадувати

Діти часто брешуть, бо хочуть порадувати батьків. Якщо у них з'явиться відчуття, що сказане викликає позитивні емоції в оточуючих, то неправда вже не вважатиметься за чимось поганим. Вони часто роблять вибір на користь формування гарного враження зараз, забуваючи, що потім, коли брехня розкриється, ймовірно за все буде покарання. Дитина робить це без злого умислу, бо хоче, щоб мама просто посміхнулася та сказала «дякую». З часом прийде розуміння, що така тактика не спрацює, тому потрібно відразу говорити правду, а ще краще – виконувати прохання.

4. Страх від очікування наслідків

Діти бояться бути покараними, тому брешуть. Страх стирає відчуття провини за сказану неправду. Особливо це актуально для родин, де практикують тілесне чи моральне покарання за провину. Діти, які бояться кари, скажуть усе, аби уникнути її.

Підозрюючи щось неладне, просто скажіть: «Обіцяю, що не буду сердитися за поганий вчинок». І дотримуйтеся свого слова, адже дитина вам довіриться. Слухайте спокійно, запитайте, чому так трапилось, і допоможіть виправити ситуацію. Поясніть, що ви можете розлютитися на брехню, а не на помилку. Кращий спосіб позбавити дитину звички обманювати – підтримувати, коли вона говорить правду.

5. Усвідомлена брехня

У певний момент періодична брехня може перетворитися на звичку. Дитина хоче надурити, її стосунки з оточуючими будуються на брехні. Основна причина такої поведінки – невдоволеність реальним життям та постійні побоювання реакції батьків (зазвичай малечу не хвалять у жодному випадку). Діти брешуть тому, що їх навчили, що вони погані. Найчастіше дитина бреше не тільки оточуючим, але й собі, і починає жити у власному вигаданому світі. У цьому випадку допоможе консультація сімейного психолога, бо потрібно, аби й батьки переглянули власну поведінку.

6. Бажання справити краще враження

Діти брешуть, бо хочуть справити враження на інших. Наприклад, син розкаже друзям, що на змаганнях пробіг швидше за інших, а донька розкаже батькам, що з математики отримала 12 балів, правда, вчителька записала їх у свій блокнот, а не в щоденник. Часто це відбувається задля маскування невпевненості. Спроба бути краще за своїх однолітків може стати причиною відвертої брехні чи перебільшеної правди.

Якщо ви спостерігаєте, що дитина бреше, аби справити враження на інших, попрацюйте над її самооцінкою. Та спершу поговоріть, до чого може призвести подібна поведінка. Також допоможіть налагодити контакт з однолітками без брехні. Хваліть за зусилля, а не за результат.

Що можуть зробити батьки та вчителі?

Передусім важливо зрозуміти причину брехні. Немає жорстких рекомендацій, які стануть панацеєю в усіх випадках, проте є загальні рекомендації:

1. Якщо це брехня через брак уваги, то можна не робити акценти на ситуації, а одразу перейти до нейтралізації першопричини проблеми. Починайте працювати над підвищенням самооцінки дитини, спілкуйтеся з нею, покажіть її значущість.

2. Коли ситуація ускладнилась, але не є критичною, зробіть зауваження, типу: «Твоя розповідь звучить, наче казка. Може, ти розкажеш мені, що відбулося насправді?». У такий спосіб ви можете звернути увагу на поведінку дитини і спонукати її казати правду.

3. Серйозну проблему потрібно вирішувати більш радикально. Це актуально передусім для школярів старше 10 років. Дайте зрозуміти дитині, що брехня може призвести до поганих наслідків чи незначного покарання (не користуватися гаджетами, не отримати частину кишенькових коштів тощо). Системна чи серйозна брехня тягне за собою більш серйозні покарання.

5. Влаштовуйте перевірку правдою. Якщо у класі трапилась якась okazія, і ви знаєте, хто винуватець, дайте можливість сказати правду, навіть якщо спершу була озвучена відверта брехня. Ефективно діє фраза: «Я вийду на 10 хвилин, а потім повернусь, аби озвучити те саме запитання. Якщо ви скажете правду, то проблем у вас не буде».

6. Налаштуйте дитину, нагадавши, що ніхто не ідеальний, всі помиляються. Але кожен може виправитися, зробивши вибір на користь правди.

7. Враховуйте особливості кожної дитини. Наприклад, учень з синдромом дефіциту уваги схильний до імпульсивних відповідей, які схожі на брехню. Дайте йому додатковий час, аби вони могли сформулювати нормальну відповідь. Така імпульсивність заважатиме і вдома, й у школі. Коли це стало перепорою навчанню, разом виробляйте повільніший темп роботи.

Також психологи рекомендують будувати довірливі відносини. Особливо актуально це у спілкуванні з підлітками. Чим старша дитина, тим гірші наслідки можуть бути у гіпотетичної брехні. Наприклад, ви знаєте, що ваш син чи донька пішли на день народження друга. І ви здогадуєтесь, що там буде алкоголь, хоча вас запевняли, що всі питимуть солодку воду. Уявіть, що підлітки пили спиртне і комусь стало погано, чи вони втрапили в халепу. У цій ситуації ви хотіли, аби дитина зателефонувала і попросила про допомогу, чи збрехала, лякаючись покарання? Побудова довірливих відносин вимагає часу, тому варто «починати з учора».

Чого робити не варто

Не називайте дитину брехуном, це жахлива помилка. Ця проста фраза може травмувати та мати погані наслідки. Якою б не була мотивація першої брехні, наступного разу в голові буде думка: «Мама все одно не повірить мені, навіщо говорити правду?». Це спричинить погіршення емоційного стану та може породити серйозні комплекси.

Це основне правило. З будь-якою ситуацією можна впоратися, варто приділити більше уваги дитині, адже у кожної неправди є своя причина, і дорослі мають її знайти, аби у майбутньому таке не повторилось.