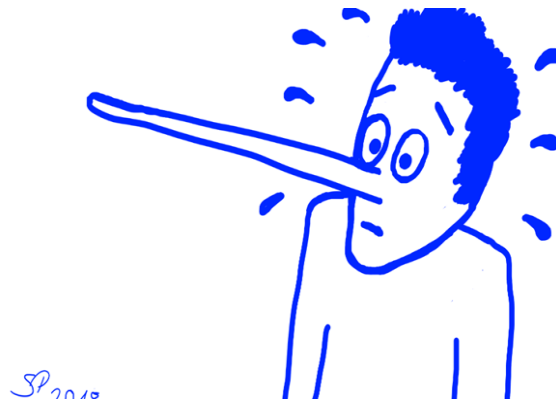


Як поговорити з дитиною про брехню



Важлива розмова, яка допоможе дитині зрозуміти причини та наслідки своєї брехні

Коли дитина вам бреше, це викликає цілу гаму яскравих емоцій. Ймовірно, ви відчуваєте себе розлюченим, скривдженим і ображеним. Брехня дуже сильно засмучує батьків, тому що підриває фундамент довіри, який ми будуємо у відносинах з дітьми. Так що, якщо у вас у відповідь на брехню дитини виникла емоційна реакція - на продуману й «умисну» або ж «імпульсивну» брехню, яка виникла спонтанно, просто тому що дитина не встигла все обдумати, - вас можна зрозуміти, це нормально.

Але, як би ви не злилися, як би вам не було боляче або образливо в момент, коли ви зловили вашу дитину на брехні, важливо відповісти їй в спокійному і розміреному ключі і не реагувати емоційно - «Як ти смієш брехати мені? Тепер я вже ніколи не зможу повірити тобі знову!». Коли ми надмірно бурхливо реагуємо, це призводить до того, що наші діти концентрують свою увагу на нашій нерозумній поведінці, що відволікає їх від прийняття особистої відповідальності за свою власну поведінку.

Аналогічно, важливо не переборщити, накладаючи надмірне чи неналежне покарання, яке не відповідає обставинам, наприклад, «Ти покараний на цілий місяць! Ніякого комп'ютера!». І хоч від того, що ви озвучили неминучість покарання, вам може стати трохи легше, це ніяк не допоможе вашій дитині навчитися на своїй помилці.

Часто діти воліють просто «відбути покарання», ніж брати участь у конструктивній бесіді з батьками про причини та наслідки своєї брехні. Але розмова про брехню - це саме те, завдяки чому відбувається навчання вашої дитини, це можливість вплинути на її вибір на користь більш послідовної та відповідальної поведінки.

Розмова з дитиною про причину її брехні здатна навчити важливим речам у трьох аспектах:

1. Розмова збільшує усвідомлення дитиною емоційного впливу брехні на інших людей. Брехня не вимовляється у вакуумі. Залежно від характеру брехні та її наслідків, діти здатні вплинути на життя багатьох людей, починаючи від братів і сестер до однолітків, однокласників, вчителів і тренерів. Діти мають тенденцію робити необдумані вчинки, часто вони не розуміють, як їх дії впливають на інших ... до тих пір, поки ви самі їм про це не розповісте.

2. Розмова підвищує рівень їх інформованості щодо впливу брехні на них самих. Діти, коли брешуть, можуть відчувати почуття провини, сорому, втрату самоповаги і зниження самооцінки. Вони позбавляються свободи і змушені терпіти збільшення батьківського нагляду. Тому корисно відкрито поговорити з вашою дитиною про ці сумні реалії, щоб вона стала більш обізнаною про те, як брехня впливає на неї, на її особистість в цілому.

3. Розмова вчить дітей тому, як важливі непорушні цінності. Система цінностей не може бути варіабельною або підбиратися для кожної конкретної ситуації; для того, щоб мати якийсь сенс, вона повинна бути послідовною. Система цінностей вашої дитини є наріжним каменем довіри у ваших стосунках.

Розмовляючи з дитиною про брехню, ви створюєте для неї можливість краще розуміти наслідки своїх вчинків і, зрештою, стати більш правдивою людиною.

Як домогтися успіху в розмові

Важливо не тільки зануритись у цю розмову. Після того як ви трохи заспокоїтесь і зробите припущення стосовно перспективи, націльте дитину на необхідність і важливість чотирьох наступних моментів:

1. Визначте наслідки або позбавте привілеїв. Безумовно, необхідно і доцільно визначити наслідки, які неодмінно настануть для дитини у зв'язку з її брехнею. Найбільш розповсюдженим наслідком є позбавлення привілеїв на певний період часу. Це відрізняється від суб'єктивно «вічного» покарання, про яке згадувалося раніше. При цьому призупинення дії певних привілеїв має бути пов'язане безпосередньо із вчинком.

Наприклад, ваш син каже вам, що в цю п'ятницю на вечірці обов'язково буде присутня доросла людина, відповідальна за її проведення, ви йому дозволяєте піти, а пізніше дізнаєтеся, що дорослих там взагалі не було. Ви можете відповісти наслідком, званім «перевірка». В осяжному майбутньому, ваш син

втрачає привілей відвідувати за довірою будь-який з подібних заходів до тих пір, поки ви точно не впевнитесь, що дорослий там все ж буде присутній. До речі, цей наслідок, найчастіше виявляється дуже ефективним. Дітям не подобається така умова, і вони приходять до того, що все ж таки простіше сказати правду.

Відмова у привілеях на певний, суворо регламентований період часу, дуже важлива, оскільки допомагає дитині включитися і все осмислити. Так що час, який зазвичай витрачається на телефон або комп'ютерні ігри, буде проведений в думках про необхідність говорити правду і вчиняти обдуманого, а не імпульсивно.

2. Скажіть дитині, що частиною наслідків буде розмова з вами про брехню. Деякі діти не хочуть говорити про це взагалі. Цей процес викликає емоції, які для них вкрай дискомфортні, тому вони будуть чинити опір за будь-яку ціну. У такому випадку, поясніть, що втрата привілеїв залишиться в силі до тих пір, поки не відбудеться змістовна розмова. Інші діти, можливо, поспішать обговорити все, щоб дія наслідків якнайшвидше припинилася. На думку автора, найбільш ефективним буде, якщо ви збережете зазначений термін припинення привілеїв, а не завершите його відразу ж після розмови. Тому, якщо ви вважаєте за потрібне забрати у свого підлітка мобільний телефон на тиждень, а він зважитися на серйозну розмову з вами вже через день-два, він все одно не матиме права користуватися телефоном частину тижня, що залишилась. Привілеї поновляться після того, як будуть виконані обидві умови.

3. Визначтеся зі структурою розмови ще до його її початку. Обговорення предмету розмови, можливо, здасться дитині дуже масштабним, і вона, швидше за все, розгубиться і не буде знати з чого почати і що їй при цьому слід очікувати. Ви можете просто сказати їй: «Ось деякі моменти, про які я хочу, щоб ти подумав, перш ніж ми почнемо розмову». Потім надайте дитині список з трьох або чотирьох наступних питань:

- яку мету ти переслідував, коли брехав?
- (якщо в брехню вплутані однолітки) як би ти охарактеризував справжню дружбу?
- (якщо брехня шкодила дому або сімейним правилам) з чого ти вирішив, що брехня була тим єдиним способом впоратися із розчаруванням від наших правил/очікувань? Якщо ти незадоволений правилом, бо думаєш, що ми занадто суворі або надміру намагаємося тебе захистити, що б ти зробив з цим окрім брехні?
- задайте питання про довіру, наприклад, таким чином: які у мене причини довіряти тому, що ти стримаєш своє слово у майбутньому?
- що ти зробиш інакше, коли наступного разу опинишся в цій ситуації?

4. Ніяких лекцій. Уникайте слова «чому». При декларуванні наслідків, які встановлюють певні рамки, а також під час серйозної розмови, намагайтеся уникати спокуси прочитати дитині емоційну лекцію про її вчинок. Тримайтеся по-діловому й абсолютно спокійно, задавайте «відкриті» питання, на які не можна відповісти просто «так» або «ні». Уникайте слова «чому». Якщо ви запитаете вашої дитини «чому ти збрехав про те, що збираєшся на вечірку?», Ймовірно, це викличе в неї протест і захисну реакцію, які перешкоджатимуть на шляху навчання.

Після того, як ви надали структуру розмови, і дитина все обдумала, переходьте безпосередньо до розмови. Ви можете при цьому використовувати поставлені вами запитання в якості орієнтира.

Як я дізнаюся, що моя дитина чогось з цього навчилася?

Ви знаєте найкраще, коли ваша дитина по-справді відверта, а коли просто розповідає вам те, що як вона вважає, ви хочете від неї почути. Діти, як правило, вчаться на помилках, кажучи відкрито і щиро про причини допущеної ними помилки. Вони, як правило, виявляють також і справжні емоції - смуток, почуття провини або сорому. Більшість дітей, коли брешуть, відчують себе далеко не дуже добре. У вашій бесіді неодмінно надайте їм простір для того, щоб поговорити про те, чому ж їм так неприємно від брехні.

Деякі діти можуть брехати регулярно, але тільки от попадаються рідко. Ось чому, коли ви розумієте, що ваша дитина сказала неправду, важливо, щоб відбулася структурована конструктивна розмова, яка проллє світло на наслідки цієї брехні. Це не подарує дитині великого задоволення, але це буде внеском у формування такої дитини, яка виявить більше поваги до себе, вас і інших. Дитини, якій можна буде довіряти.

Майкл Крамер, доктор філософії.

Уся правда про дитячу брехню: поради батькам

Дитяча брехня. Іноді дорослим, вона здається такою нехитрою і наївною. Але причини того, що дитина починає брехати батькам, нешкідливими або незначущими назвати ніяк не можна. Не поспішайте засуджувати і карати доньку чи сина за брехню

Як би сумно це не звучало, але те, що дитина почала вам брехати, говорить про кризу довіри у ваших стосунках. І шукати шляхи виходу з цієї кризи потрібно саме вам, батькам, як більш досвідченим, врівноваженим, авторитетним. Причин того що діти починають говорити неправду може бути декілька.

Надмірна суворість

Якщо ви виховуєте дитину в строгості і караєте за вчинені проступки, то дивуватися тому, що дитина вам бреше, намагаючись уникнути чергового осуду не варто.

Гра почуттями

Якщо ви демонстративно засмучуєтеся, хапаєтеся за серце, звинувачуйте дитину в своєму поганому самопочутті після її витівок або поганих оцінок, ви самі провокуєте доньку чи сина всіяко приховувати свої промахи, щоб, просто, не засмучувати вас.

Недолік уваги

Якщо дитина вигадує і розповідає всім, хто готовий її слухати, історії про щасливу сім'ю, про те, як її люблять батьки, то, можливо саме всього цього їй не вистачає в дійсності. Дитина обманує тільки для того, щоб привернути до себе вашу увагу, якої їй так бракує.

Комплекс неповноцінності

Дитина може бути незадоволена собою. Це відбувається тоді, коли батьки її часто критикують, розвиваючи тим самим у маленькій людині комплекс неповноцінності. Брехня в даному випадку – це спроба змінити, прикрасити не дуже райдужну дійсність. Стати в своїх очах і в очах оточуючих гідним поваги і захоплення. Якщо за характером брехні дитини вам вдалося визначити її основні причини, то половину шляху до викорінення цієї звички пройдено. Що ж робити далі.

Зберігайте спокій

Сядьте поруч із дитиною так, щоб ваші очі знаходилися на одному рівні. Спокійно скажіть, що ви знаєте, що дитина збрехала. Попросіть сказати вам правду, запевнивши попередньо, що сердитися так само, як і карати не будете.

Тримайте слово

Обов'язково при цьому ви повинні підкреслити, як сильно любите дитину. І що б вона не зробила, любити менше не станете. Коли дитина перейметься до вас довірою і розповість вам правду, стримаєте своє слово – не сваріть її.

Допоможіть розібратися

Допоможіть дитині розібратися в сформованій ситуації. Поясніть, що вона зробила неправильно. І обов'язково розкажіть, як в даній ситуації потрібно було вчинити. Закінчіть розмову ще одним поясненням, що ви її любите і в будь-якій ситуації готові прийти дитині на допомогу.

Особистий простір

Коли діти досягають підліткового віку, дуже часто причина їх брехні полягає в бажанні створити для себе особистий простір, незалежну від дорослих територію, де господарем буде тільки сама дитина. І ваше завдання – цю територію своєму тінейджеру надати. У розумних межах, звичайно. Але щоб дати дитині реально відчувати, що вона перейшла на нову сходинку дорослішання.

Окресліть рамки

Проте більша самостійність – це не синонім вседозволеності. Тому тут важливо чітко окреслити рамки самостійності підлітка на даному віковому етапі. Та ще важливіше, щоб з цими рамками погодилася сама дитина. Дискутуйте і будьте готові до компромісів. Можете навіть укласти договір у письмовому вигляді. Пам'ятайте, брехня не зникне відразу ж після того, як ви поговорили з дитиною. Дайте на це час. Дитина буде чесною з батьками, коли не боятиметься покарань та гніву, відчуватиме підтримку, щоб не сталося, чутиме в свою адресу похвалу та заохочення, якщо у ваших стосунках пануватиме довіра та взаєморозуміння. Не менш важливий і особистий приклад. Наскільки щирі, чесні і відкриті ви самі, настільки ваші діти ці якості від вас і переймуть. Створіть атмосферу злагоди і гармонії в сім'ї. І тоді маленькі її члени не будуть шукати порятунку від страждання і самотності у брехні...