

# Якщо дитина обманює: поради батькам

*Поради батькам, як реагувати на те, що їхня дитина каже неправду, і як виправити таку поведінку*



Важко знайти дорослу людину, яка б ніколи не брехала, коли була дитиною. Чи не легше знайти й таких дорослих, які взагалі ніколи не брешуть. Тому парадоксально спостерігати за батьками, які нарікають на те, що їхні діти не оволоділи чеснотою, яка їм самим виявилась не під силу.

Усе вищесказане в жодному разі не виправдовує брехню, але допомагає зрозуміти, що коли діти обманюють зараз, це ще не означає, що вони будуть обманювати завжди й виростуть зіпсованими й аморальними.

Чесність є основою будь-яких стосунків, тому що вона розвиває довіру, і на цьому фундаменті будуються всі комунікації між людьми, а також відповідальність за них. Коли дитина бреше, довіра порушується, і стосунки страждають.

Перш ніж відучити дітей брехати, треба, щоб у них відпала потреба в цьому невдячному занятті, а щоб це сталося, **необхідно розібратись у причинах, які спонукають дітей обманювати.**

Як правило, діти брешуть з тих же причин, що й дорослі: якщо вони відчують себе захопленими зненацька, бояться покарання або бути знехтуваними, відчують, що їм щось загрожує, чи просто думають, що брехня допоможе зробити життя всіх простішим.

Часто брехня є ознакою [низької самооцінки](#). Люди думають, що вони повинні виглядати краще, тому що не знають, що їх приймуть і такими, якими вони є, без прикрас.

### **Поради батькам**

- Не ставте провокаційні запитання, що примушують дитину брехати. Провокаційним є те запитання, відповідь на яке ви знаєте заздалегідь. Наприклад, «Ти [прибрав у своїй кімнаті?](#)». Замість цього краще сказати: «Я помітила, що ти ще не прибрав у своїй кімнаті. Хочеш, ми разом розробимо план, як це зробити в кілька етапів?».

- Зосередьтесь на вирішенні проблем, а не на почутті сорому та провини: «Що ми повинні зробити, щоб ти справлявся зі своїми домашніми обов'язками?» замість того, щоб спитати: «Ти зробив усю свою роботу на сьогодні?».

- Будьте чесними самі. Скажіть дитині: «Це не схоже на правду. Найчастіше ми кажемо неправду, коли відчуваємо себе захопленими зненацька, наляканими або в небезпеці будь-якого роду. Чому б нам не обговорити, що відбулось насправді, просто зараз? Якщо захочеш, можеш поділитися зі мною тим, що сталося пізніше, коли будеш готовий».

- Поважайте особистий вибір своїх дітей, якщо вони не хочуть чимось ділитися з вами.

### **Як уникнути подібних проблем у майбутньому**

- Для того щоб діти не вважали себе поганими й не думали, що їм треба приховувати свої помилки, допоможіть їм усвідомити, що [припускатися помилок](#) нормально, тому що вони дають можливість чогось навчитись.

- Покажіть приклад, розповівши [дітям правду про себе](#). Поділіться з ними спогадами про часи, коли вам самим було важко завжди казати правду, але ви вирішили, що краще все-таки подивитись в обличчя наслідків своїх дій і зберегти почуття власної гідності. Переконайтеся, що ви чесні зі своєю дитиною, а не читаєте їй лекцію.

- Нехай діти знають, що ви [любите їх](#) без будь-яких умов і ніщо не зможе зменшити вашу любов до них. Багато дітей брешуть, тому що бояться, що правда **розчарує їхніх батьків**.

- Заохочуйте готовність дітей казати правду: «Дякую за те, що сказав мені правду. Я знаю, що це важко. Я дуже рада, що ти готовий зіштовхнутися з наслідками твоєї поведінки, і впевнена, що ти зможеш упоратися з ними й навчитись на своїх помилках».

- Припиніть намагатись контролювати дітей. З одного боку, діти брешуть, щоб мати можливість бути тими, ким їм хочеться бути й робити те, що їм хочеться робити. З іншого – вони брешуть, щоби порадувати своїх батьків, примушуючи їх думати, що вони роблять те, чого від них очікують.

### **Чого можуть навчитись діти?**

Діти можуть зрозуміти, що казати правду у своїй родині абсолютно безпечно. І навіть коли вони забувають про це, їм нагадують цю істину з любов'ю й повагою. Вони можуть зрозуміти, що батькам не байдужі їхні побоювання та всілякі помилки, і вони завжди допоможуть їм справитися з ними.

### **Заключні поради батькам**

- Багато дітей обманюють, щоб захистити себе від осуду та критики, тому що дійсно думають, що вони погані, коли їм кажуть про це дорослі. Звісно, вони хотіли б уникнути болю такого роду.

- Пам'ятайте, що дитина не буде завжди такою, якою вона є зараз. Якщо ваша дитина каже неправду, намагайтесь не перегинати палицю, застосовуючи коригувальні заходи, наприклад, називаючи її брехуном.