МБДОУ «Детский сад присмотра и оздоровления № 203» г. Саратова

**КАК СЕБЯ ВЕСТИ,**

**ЕСЛИ РЕБЕНОК ОБМАНЫВАЕТ**

**консультация для родителей**

Разумеется, ситуация, когда ребенок обманывает своих родителей, обескураживает и расстраивает. Однако важно помнить: от вашей реакции на ложь ребенка зависит степень вашего взаимного доверия в будущем и отношение ребенка к вам. Вы не одиноки в своей ситуации, с этим рано или поздно сталкиваются многие родители. И, к сожалению, часто они допускают ошибки, которые создают еще большие проблемы.

**Чего делать нельзя в такой ситуации:**

1. Наказывать ребенка и угрожать. Такая реакция вызвать у ребенка любого возраста страх и гнев. Эти эмоции прочно будут связаны с фигурой родителей и могут спровоцировать новый обман.

2. Игнорировать ложь ребенка, боясь совсем оттолкнуть его от себя. Есть риск того, что ребенок угодит в какую-то неприятную ситуацию, а вы так и останетесь в неизвестности, что происходит в душе у ребенка. Также ребенок может подумать, что родителю нет дела до его жизни и проблем. Скрывая друг от друга переживания, члены семьи рискуют отдалиться друг от друга и совсем перестать понимать, что происходит.

3. Стыдить ребенка, стыдиться его перед другими людьми, отрекаться от него. Это самая опасная ошибка родителя. Кроме отчуждения вашего ребенка, усиления его страха и снижения самооценки вы ничего не добьетесь.

4. Обвинять его, задавая вопрос: "как ты мог наврать родителям, ведь мы в тебя вложили столько сил!" Может вызвать протест ребенка: "я вас об этом не просил!", что приведет к большей замкнутости, отчуждению и усилению чувства вины.

**Как поступить, чтобы сохранить ваши отношения, помочь ребенку и себе?**

К ситуации стоит отнестись осознанно и спокойно. Ложь в дошкольном возрасте - чаще способ ребенка научиться взаимодействию с окружающими, результат бурной фантазии. Ложь в школьном возрасте - чаще может быть симптом какой-то трудности, с которой столкнулся ребенок. Дети до старшего подросткового возраста порой настолько сами убеждаются в истинности своей лжи, что верят, будто так и было на самом деле. Под ложью часто скрыты разные мотивы и желания: неуверенность в себе, стремление самоутвердиться и повысить самооценку, страх потерять репутацию и лишиться друзей, стремление стать лучше в своих глазах и другие.

И здесь очень важно понять, что стало настоящей причиной.

**Подготовка к разговору**

1. Запаситесь терпением, спокойствием и любовью к своему ребенку.

2. Если зашкаливают негативные эмоции, возьмите любой подходящий способ снятия напряжения - нарисуйте свое состояние красками, сходите на пробежку, поколотите грушу, закройте глаза, подышите ровно, глубоко и спокойно, послушайте спокойную музыку.

3. Вспомните хотя бы одну историю из своего детства, юности, когда вы соврали маме или папе, она может пригодиться.

4. Посчитайте, сколько раз в день/неделю/месяц приходится что-то скрывать или говорить неправду? У вас есть на то свои мотивы. Также каждый имеет право на свои способы управления реальностью. Допустите, что ваш ребенок - самостоятельная личность, которая проходит свое становление в этом многогранном мире.

**Разговор**

1. В момент, когда узнали об обмане:

а) в присутствии ребенка: сделать вдох и выдохнуть (пауза, снятие напряжения), затем сообщить ребенку о своей эмоции ("я расстроен(-а)", "я обескуражен(-а)", "мне страшно" и т.п.). Лучше избегать говорить об эмоции стыда;

б) в отсутствии ребенка: сделать вдох и выдохнуть, отследить свою эмоцию про себя (что еще кроме злости, если первое что приходит - злость);

2. Сообщить ребенку, что вам нужно будет пообщаться ЛИЧНО (в отсутствие кого-либо) и договориться о том, где и когда вы сможете это сделать.

3. Начать с ребенком разговор. Можно зайти с отстраненной темы (про друзей, про отдых, про его успехи в секции или школе - просто интерес, без критики).

Сообщите, что хотите с ребенком обсудить одну важную вещь и решить ситуацию. А также, что вам важно доверие и искренность в ваших отношениях.

4. Затем сообщить о том, что вам стало известно и поделиться эмоцией в связи с этим.

("Я узнал(-а), что ты не был на уроках... Я растерян(-а) и мне немного страшно")

Реакция ребенка может быть непредсказуемой: молчание, агрессия, уход от разговора. Как правило, так выражается страх.

Если так происходит, стоит дать ему прожить эту реакцию. Затем спокойным тоном сообщить, что вам тоже хотелось бы уйти от этого разговора, однако, он очень важен для вас. Ребенок вернется к беседе после того, как проживет пик эмоции.

5. Сообщите, что вы чувствуете свое упущение в том, что произошло и хотели бы понять ситуацию.

6. Попросите поделиться тем, что случилось. Не стоит задавать вопросов: почему ты так сделал и почему соврал? Они отталкивают. Лучше спросить: "что самое страшное случилось бы, если б ты поделился правдой?"

7. Если ребенку трудно рассказать, можете предложить ему послушать вашу историю, когда вы соврали родителям и что чувствовали при этом.

8. Дальше, если ребенок почувствовал, что ему ничего не угрожает, его понимают и поддерживают, он важен, нужен и принят таким, какой он есть, с ним считаются и уважают, скорее всего, у вас получится весьма доверительная беседа. В этой беседе он сам расскажет вам о своих страхах и переживаниях. Слушайте внимательно, в том числе паузы в его речи, не перебивайте!!! Задавайте уточняющие вопросы. Тут ваша задача понять, какие мотивы движут ребенком, и для чего он так поступил, а не читать мораль и говорить о себе.

9. В конце беседы сообщите ребенку еще раз о том, что вы не только его родитель, но и верный друг, готовый поддержать и выслушать. И что вам было бы приятно, чтобы он делился своими переживаниями.

Ваша любовь, мудрость и искренность - золотой ключ к доверию!

Важно уметь показать эти ценные вещи вашему ребенку. И чем чаще вы будете это делать, тем больше он будет вам доверять.