

## **Pamiętaj!**

- Poniższa praca jest do wykonania przez Ciebie, nie przez dziecko/dzieci.
- Jej wykonanie nie jest warunkiem czytania, rozmowy z dzieckiem, ale wydaje nam się, że to może Ci pomóc.
- Znajdź spokojny moment, by zająć się ćwiczeniami.
- Nie wykonuj ich „po łebkach”. Jeśli potrzebujesz na zastanowienie więcej czasu, daj go sobie. Ćwiczenia możesz rozłożyć nawet na kilka dni.
- Odpowiadaj na pytania po kolei. Nie przechodź do następnego, jeśli nie odpowiesz na bieżące. Lepiej się zatrzymać, odłożyć ćwiczenia niż przeskakiwać pytania. Nie pozostawiaj pytań bez odpowiedzi. *Nie wiem, nie pamiętam* – też są odpowiedziami. Zapisz je.
- Pracuj kartkami. Nie patrz, co jest na następnych stronach, dopóki nie zbierzesz swoich notatek na bieżącej karcie.
- Jeśli praca z pytaniami sprawia Ci trudność np. wywołuje przykre wspomnienia, uruchamia trudne emocje, generuje dużo złości, zniechęca Cię do dalszej pracy – pomyśl, dlaczego tak jest.
- Możesz zawsze zrezygnować z tych ćwiczeń, ważne, byś wiedział/a, dlaczego to robisz.
- Te pytania nie służą temu, by znaleźć jakąś obiektywną prawdę. To rodzaj Twojej mapy po tej krainie, którą będziesz mógł podzielić się z dzieckiem/dziećmi w czasie Waszej wspólnej podróży.

**Przygotuj kredki lub flamastry, długopis lub ołówek oraz kilka kartek.**

## **BRZDEK**

### **Kłamanie**

1. Podaj własną definicję kłamstwa. Możesz ją zapisać.
2. Czy uważasz, że są sytuacje, kiedy kłamstwo jest usprawiedliwione? Jeśli tak, wybierz te z poniższych propozycji, które możesz zaakceptować.

Uważam, że można skłamać jeśli:

- ✓ *Prawda uraziłaby kogoś.*
- ✓ *Powiedzenie prawdy zagrażałoby mi.*
- ✓ *Mogę coś dzięki temu uzyskać, mieć korzyść.*
- ✓ *Kłamstwo jest błahe i nie ma znaczenia.*
- ✓ *Chce się ukryć czyjąś chorobę (zatajenie przykrewj diagnozy przed chorym).*
- ✓ *Kłamstwo nikogo nie skrzywdzi.*
- ✓ *Umie się kłamać.*
- ✓ *Nie chcemy powiedzieć wszystkiego, można powiedzieć tzw. „półprawdę”.*
- ✓ .....
- ✓ .....

3. Jeśli zdarzyło/zdarza Ci się kłamać, opisz jak się wtedy czujesz:

- ✓ *Denerwuję się.*
- ✓ *Boję się wykrycia prawdy.*
- ✓ *Jestem dumny/a z tego, że umiem kłamać.*
- ✓ *Wstyd mi.*
- ✓ *Usprawiedliwiam się, że to było konieczne.*
- ✓ *Czuję się winny/a.*
- ✓ *Chcę przyznać się do kłamstwa, ale nie potrafię.*
- ✓ *Jest mi smutno.*
- ✓ *Czuję się samotna/y.*
- ✓ *Czuję się opuszczony/a.*
- ✓ *Czuję się niesprawiedliwie potraktowany/a.*
- ✓ *Mam wyrzuty sumienia.*
- ✓ *Tracę poczucie własnej wartości.*
- ✓ *Jestem ciekawy/a, podekscytowany/a czy się uda.*
- ✓ *Nie mam konkretnych uczuć związanych z kłamanie. Przychodzi mi to bez trudu.*
- ✓ .....
- ✓ .....

4. Jak sądzisz, które z powyższych odczuć mogą być udziałem również Twoich dzieci w sytuacji kłamania? Zaznacz je innym kolorem.

5. Jak uważasz, dlaczego dzieci kłamią? Dodaj własne propozycje:

- ✓ *Wzorują się na dorosłych.*
- ✓ *Chcą osiągnąć jakiś cel, a nie znają innej drogi.*
- ✓ *Chcą zwrócić na siebie uwagę.*
- ✓ *Czują się nadmiernie kontrolowane.*
- ✓ *Boją się kary lub innych konsekwencji.*
- ✓ *Nie są w stanie podobać wymaganiom dorosłych.*
- ✓ *Chcą być lepsze, pokazać się w lepszym świetle.*
- ✓ *Wstydzą się prawdy, np. biedy, alkoholizmu rodzica.*
- ✓ *Lubią to.*
- ✓ *Sprawia im to przyjemność – mogą kontrolować otoczenie.*
- ✓ .....
- ✓ .....

6. Jak reagujesz, jeśli zorientujesz się, że dziecko skłamało/kłamię?

- ✓ *Stosuję karę, także cielesną.*
- ✓ *Głośno wyrażam swoją dezaprobatę dla kłamstwa..*
- ✓ *Dociekam, co jest przyczyną, że dziecko skłamało/kłamię.*
- ✓ *Tracę zaufanie do tego, co dziecko mówi i robi.*
- ✓ *Oceniam, jak poważne to było kłamstwo.*
- ✓ *Staram się doceniać, nagradzać za mówienie prawdy.*
- ✓ *Uważam że czasem „mijanie się z prawdą” to nic złego.*
- ✓ *Rozmawiam z dzieckiem o zasadach i konsekwencjach kłamania.*
- ✓ *Staram się poświęcić dziecku więcej uwagi.*
- ✓ *Wzmagam kontrolę nad dzieckiem.*
- ✓ *Kłamstwa w tym wieku świadczą o bujnej fantazji, uważam, że to nic złego.*
- ✓ .....
- ✓ .....

7. Jak się czujesz, wiedząc, że Twoje dziecko skłamało/kłamię? Nasze propozycje poniżej, dopisz własne:

- ✓ *Jestem zły/a.*
- ✓ *Jestem zawiedzony/a.*
- ✓ *Tracę zaufanie do dziecka.*
- ✓ *Jestem zdziwiony/a.*
- ✓ *Obawiam się, że będzie to często robić.*
- ✓ *Nie czuję wsparcia i zrozumienia problemu u bliskich.*
- ✓ *Winię siebie za to.*
- ✓ *Mam wrażenie, że moje dziecko jest sprytne.*
- ✓ *Jestem dumny/a – moje dziecko sobie radzi.*
- ✓ .....
- ✓ .....

8. Jakie uczucia wzbudziły w Tobie powyższe ćwiczenia? Czy odkryłeś/aś coś nowego? Zapisz swoje refleksje.

## **PAMIĘTAJ!**

Najlepiej modelujesz zachowania dzieci przez własne zachowania:

- Staraj się być przykładem prawdomówności – dzieci uczą się poprzez naśladownictwo, a poza tym, są dobrymi obserwatorami. Nawet niewinne „powiedz, że mnie nie ma w domu”, gdy dzwoni telefon, jest nakłanianiem do kłamstwa.
- Jeśli uznajesz, że są sytuacje, kiedy można skłamać, porozmawiaj o tym z dzieckiem.
- Unikaj kar za kłamanie. Spróbuj dociec przyczyn.
- Dostosuj oczekiwania i wymagania do wieku dziecka, spokojnie przypominaj o zasadach.
- Zwracaj uwagę i nagradzaj momenty, kiedy dziecko zachowuje się właściwie.
- Docień za przyznanie się do kłamstwa.
- Krytykuj niewłaściwe zachowanie, nie dziecko.