

КОНСУЛЬТАЦИЯ:

"Что делать, если ваш ребенок врет"

Все родители мечтают, чтобы их дети выросли хорошими, честными людьми. Но все в большей или меньшей мере сталкиваются с проблемой детской лжи. Осознав, что их ребёнок говорит неправду, родители часто впадают в отчаяние и начинают искать ответы на вопросы – что делать, если ребёнок врет? И почему вообще в нормальной, вполне благополучной семье ребенок начал врать? Где он этому научился и кто его этому научил? Может, это друзья у него такие плохие? А где искать виноватых, если врёт, например, совсем ещё маленький ребенок, который в силу своего возраста не гуляет без мамы? Можно ли бороться с детской ложью, а если можно, то как?

Конечно, неприятно осознавать, что в воспитании вашего ребенка что-то пошло не так. Но для начала давайте попробуем определить, что такое детская ложь. Известный американский психолог Пол Экман дал такое определение: ложь – это намеренное решение ввести в заблуждение того, кому адресована информация, без предупреждения о своём намерении сделать это.

Если ваш ребенок ещё совсем небольшой, то вряд ли он намеренно решил исказить информацию, чтобы ввести вас в заблуждение. Он фантазирует, и сам верит своим фантазиям. Его фантазии – не более чем правдивый вымысел. Они изнутри сказочным сиянием подсвечивают его мысли, ведь вся его жизнь представляется ему сказкой. Он вполне искренне может заявить вам, что вчера к нему в гости живой тигрёнок приходил. Такая фантазия для детей естественна, ведь верит же он в волшебных фей или в Деда Мороза. К примеру, вспомните рассказ «Фантазёры» детского писателя Николая Носова. Герои рассказа – двое мальчишек, которые рассказывают друг другу о своих приключениях. Море- они запросто переплыть могут, и летать умели раньше, сейчас вот только разучились. Один из них вообще на Луну летал – вовсе это не трудно! А второму, когда он океан переплывал, акула голову откусила, так он без головы до берега доплыл и домой пошёл. А голова у него потом новая выросла...

Если вся ложь вашего ребёнка сводится к сочинению похожих историй, то волноваться вам совершенно не из-за чего. Это никакого отношения к вранью совершенно не имеет. У вашего ребенка очень богатое воображение, только и всего. Возможно, у него есть творческие способности, а их надо поощрять и развивать.

Прежде чем прибегнуть к настоящей детской лжи, когда неправда говорится уже преднамеренно, случается, что ребенок врет, ещё не понимая этого.

Примерно до четырёх лет малышам ложь ещё совершенно не нужна. В ней просто нет необходимости. Он просто делает всё то, что ему хочется, и он считает всё это правильным. Он ещё просто не осознаёт нравственную сторону понятий лжи и правды. В разумении малыша все думают так же, как и он. Маленькие дети просто не умеют смотреть на все события глазами взрослого человека. Кроме того, у них ещё совершенно не развита так называемая «внутренняя речь». Они ещё не умеют мысленно проговаривать, предварительно осмысливая, свой монолог. Поэтому и говорят сразу, не задумываясь, всё, что приходит в голову. Можно сказать, что до трёх-четырёх лет дети просто вообще не умеют лгать.

После четырёх лет, с развитием внутренней речи, у ребенка появляется умение прикинуть в уме, что стоит говорить, а что – нет. А ещё после четырёх лет ребенок начинает задумываться над вопросами – за что сегодня на него сердились взрослые? можно ли было избежать наказания? а за что его сегодня похвалили? что сделать для того, чтобы его опять поощрили?

Задумавшись над тем, как сделать свою жизнь более удобной, чтобы избежать «ухабов», он вдруг понимает, что есть хороший выход – сказать неправду. И тогда психология детской лжи меняется. Теперь ребенок начинает лгать осознанно, так как ложь теперь служит ему средством, с помощью которого он облегчает себе жизнь. Особенно тогда, когда от родителей он постоянно слышит запреты. Ложь становится для ребенка привычкой, его защитой. И только от взрослых зависит, чтобы пресечь эту привычку в зародыше. Для того чтобы разобраться, что сделать, если ребёнок врет, надо прежде всего понять, почему он это делает. Какую выгоду для себя он извлекает, когда врет? Какая причина заставляет его врать? Он лжет, защищаясь, или же он так нападает на вас? Может, его ложь – это стереотип поведения, то, что он постоянно видит в окружающей его действительности?

Причины детской лжи

Ложь ребёнка – это сигнал, который он посылает своим родителям. Ведь он не станет врать, если в его жизни всё в порядке. Очень важно понять, какая именно потребность стоит за его ложью. Разобравшись в этом, можно понять причины детской лжи. Ведь ребенок врет совсем не потому, что не любит своих родителей или не уважает их. И не потому, что его моральные ценности слабы. Есть много разных внешних причин, которые подталкивают ребенка ко лжи. Ложь ребенка тоже принимает разные формы. Попробуем понять, какой бывает ложь и чем её можно объяснить. Для этого нам потребуется своеобразная диагностика детской лжи – ведь только зная диагноз, можно лечить болезнь.

- **Ложь – фантазия, ложь – игра.** Мы уже говорили о ней. Это ещё нельзя назвать собственно ложью. Дети просто забавляются, давая простор своему воображению.
- **Ложь – манипуляция.** Это ложь, к которой ребенок прибегает для самоутверждения. Её трудно отличить ото лжи – игры. Кажется на первый взгляд, что нет никакой разницы. Ребенок так же сочиняет о себе небылицы, приписывая себе необыкновенные способности. Но ложь – игра совершенно бескорыстна, как любая игра. И её целью является собственно игра. Но когда ребенок говорит неправду для того, чтобы самоутвердиться, то он преследует совсем другую цель – он хочет удивить, заставить восхищаться, хочет привлечь к себе внимание. То есть он хочет манипулировать чувствами других людей для своей пользы. Тут в ход могут пойти и горделивые рассказы о богатстве родителей, о родстве со знаменитостью, или наоборот, рассказы о том, как его несправедливо обидели, как его никто не любит и т.д. Главное- стать центром внимания, пусть даже ненадолго.
- **Ложь из страха.** Это наиболее частая разновидность лжи. Ребенок врет, потому что боится, что его накажут или унижат. Стыд – одно из самых тягостных переживаний, а для ребенка причиной мучительного переживания может стать даже то, что в глазах взрослых может показаться мелочью. Кроме того, ребенок может солгать из-за страха огорчить, разочаровать родителей, а может – из страха быть отвергнутым, лишенным родительской любви. В любом случае, если причиной детской лжи стал страх, то на лицо нарушение взаимопонимания между [родителями и ребенком](#). Очень важно понять: где, когда было потеряно доверие и безопасность во взаимоотношениях? Не получилось ли так, что наказания и ограничения бывают несоразмерны с виной, а ребенка осуждают там, где он ждёт поддержки? А возможно и то, что ребенок нуждается в уверенности, что его проблемы не безразличны окружающим.
- **«И нашим, и вашим».** Такая ложь чаще всего встречается в семьях, в которой родственники конфликтуют между собой. Например, когда мама и бабушка заняли позицию противостояния. Бабушка считает, что её дочь неправильно воспитывает ребёнка, плохо ведёт хозяйство, не умеет планировать расходы... А её дочь считает – мама не считается с моим мнением относительно воспитания, слишком балует внука, всё время вмешивается в мою жизнь. А теперь подумайте, каково приходится ребенку? Ведь он постоянно общается и с бабушкой, и с мамой. И любит он их одинаково сильно. При этом он прекрасно понимает, что бабушка и мама недовольны друг другом. Но ему очень важно, чтобы его любили. Что ему остаётся? При бабушке поддерживать её мнение о маме, а при маме – соглашаться со всем, что она говорит о бабушке.

- **Подражание взрослым.** Довольно часто взрослые лгут при детях, не замечая, что за ними пристально наблюдают детские глаза. А бывает и так, что взрослые сами просят ребёнка соврать. И если сегодня ребёнок по вашей просьбе говорит кому-то по телефону, что вас нет дома, в то время как именно дома вы и находитесь, то не удивляйтесь, что завтра неправду он скажет и вам. Ведь ребенок начинает врать потому, что он подражает вам, считая ложь просто элементом общения.
- **«Святая ложь – ложь во спасение».** Может ли ребенок солгать для того, чтобы тем самым кому-то помочь, а иногда даже спасти? С какого возраста он на это способен? Не стоит даже сомневаться – может, и в довольно раннем возрасте. Вы только вспомните детские утренники или спектакли в детском театре. Ведь даже четырёхлетние зрители дружно кричат серому волку, что зайчик побежал направо, в то время как ушастый поскакал налево. Так что «ложь во спасение» имеет очень низкую возрастную границу, что доказано и экспериментами учёных, изучающих психологию детской лжи.
- **Ложь из мести.** Бывает так, что ребенок постоянно конфликтует с родителями. Ему кажется, что родители совсем перестали его любить, а может, и раньше не любили. Вот он и мстит им за недостаток любви с помощью лжи.
- Причиной лжи может послужить и то, что ребенку кажется, что родители разлюбили его. Чувствуя себя отверженным, он отчаянно пытается привлечь к себе внимание любым способом. Даже если в итоге родители рассердятся и даже накажут его, он всё равно будет рад, что на него обратили внимание. И будет продолжать добиваться внимания тем же способом. А чтобы немного повысить свою самооценку и хоть немного выделиться среди остальных, он опять-таки будет прибегать ко лжи.
- **Немотивированная ложь.** Делая «диагностику детской лжи», надо сказать, что это самый безнадёжный случай. Ребёнок лжет так же неосознанно и постоянно, как дышит. Для него это просто привычка, обычная повседневность. Ребенок постоянно врет, не задумываясь о последствиях обмана. Обычно последствия его даже не волнуют. Даже будучи неоднократно уличённым во лжи, он продолжает врать дальше. Как правило, поведение такого ребенка практически не поддаётся коррекции. Причина такой лжи, видимо, в генетике, ведь бывает так, что в одной семье лгут сразу несколько детей, а у родителей-лжецов дети, как правило, тоже лгут.

Когда ребенок подрастает, родителям начинает казаться, что теперь-то можно рассчитывать на его сознательность. Ведь с детскими фантазиями и страхами уже покончено! Но в подростковом возрасте появляются новые причины для лжи. Так почему дети врут в 14 лет не меньше, чем в 4 года? Ложь в подростковом возрасте.

Когда ребенок становится старше, у него появляется потребность в большей автономности от взрослых. Ребенок начинает создавать такое недоступное для всех пространство, где хозяйничать может только он сам. Сначала, в детстве, это увлечение игрой в «секретки», а в подростковом возрасте появляются уже настоящие секреты, которые подросток может доверить только избранному кругу людей. Иногда желание быть независимым приводит подростков к совершенно бессмысленной лжи. Так, он может сказать, что был на тренировке, хотя на самом деле ходил в библиотеку. И это притом, что родители не ругали бы ни за библиотеку, ни за тренировку. Просто у подростка происходит процесс формирования своей частной, личной жизни. Это всего лишь признак взросления, и родителям не стоит зря расстраиваться.

Желание вырваться из-под контроля – основная причина подростковой лжи. Это своего рода бунт против того, что вы пытаетесь требовать от взрослеющего ребёнка подробного отчёта – где был, с кем, что делал? Если вы действительно так поступаете, то не приходится удивляться, что вы стали уличать своего ребёнка-подростка во лжи, даже если раньше он никогда вас не обманывал.

Ложь во спасение в подростковом возрасте также используется довольно часто. Так как в этом возрасте дружбе придаётся особое значение, то солгать, чтобы в острые моменты спасти своих друзей – это, по мнению подростка, благородный поступок. Вполне искренне он будет считать, что не делает ничего плохого, используя для спасения ровесников ложь в любом виде – умолчание, отрицание очевидного и тому подобное.

Ещё одна причина, почему дети и в 14 лет врут, как маленькие – это опять-таки привлечение к себе внимания. Так бывает в тех случаях, если подросток не уверен в том, что он по-прежнему любим своими родителями или же не интересен своим ровесникам. Возможно, ребенок считает, что с помощью лжи он сможет преодолеть барьер между собой и людьми, чьим мнением о себе он дорожит. И при этом не понимает, что может окончательно лишиться их доверия. Родителям необходимо предупредить об этом своего ребенка. А ещё им нужно задуматься о том, не чувствует ли себя их ребенок обделённым? Достаточно ли внимания уделяют ему в семье? Можно ли с уверенностью сказать, что ребёнок чувствует, что его не только любят, но и ценят, с его мнением считаются?

Признаки того, что ребёнок лжет

Если ребенок врет постоянно, то вы вполне можете определить это по некоторым вполне очевидным признакам. Вы должны насторожиться, если, разговаривая с вами, ваш ребенок делает следующее:

- старается смотреть в сторону, не смотрит вам в глаза;
- когда что-то говорит, вдруг подносит руки ко рту. Малыши делают этот жест более отчётливо, у детей постарше жест становится не таким выразительным, хотя остаётся заметным;
- ребенок начинает часто покашливать во время разговора;
- прикасается к носу, не осознавая этого;
- потирает глаз, подбородок или висок;
- трогает шею или дёргает воротник;
- теребит мочку уха.

Если же, разговаривая с вами, ребенок держит руки в карманах, то, скорее всего, он хочет от вас что-то скрыть.

Это, конечно, только некоторые признаки. Внимательные родители замечают любое изменение в поведении своих детей. И если ребенок врет, что делать с ним – решать необходимо без поспешности и не опираясь на эмоции. Ведь если ребенок лжет, значит, в ваших отношениях произошёл кризис доверия. А в этом есть и ваша вина. Поэтому наказывать ребенка за враньё – это, конечно, очень просто, но несправедливо. Вы старше и опытнее, и вам решать, как выходить из кризиса. Поговорите с ребенком на равных, по-дружески, постарайтесь не обличать его, не обобщать все его проступки – говорите только о конкретном случае. И если вы не окончательно утратили его доверие, то ребенок пойдёт с вами на такой разговор.

Как отучить ребенка врать

Итак, вы обнаружили, что ваш ребенок врет, но что делать с этим – вы не знаете? Когда ребенок врет вам, то тем самым пытается сигнализировать, что в его мире не всё в порядке. Очень часто ложь ребенка позволяет внимательным и мудрым родителям понять, что творится в душе ребенка, что его мучает, вызывает беспокойство и даже страх. В таких ситуациях ложь для ребенка – как бальзам для душевных ран. Поэтому не стоит торопиться с наказаниями и проявлять свою суровость, негодуя и раздражённо «выпуская пары». Необходимо попытаться понять, что именно заставляет вашего ребенка врать и постараться помочь ему.

Нет простого рецепта, как отучить ребенка врать. В каждой ситуации – свои способы решения проблемы. И если уж мы упомянули о наказаниях, то с них мы и начнём. Попробуйте проанализировать, не слишком ли у вас

завышенные требования к ребенку? Возможно, они не соответствуют его возможностям. Не прибегаете ли вы к постоянным поучениям, нотациям? Возможно, ребенок постоянно находится под гнётом страха – страха унижения, страха наказания? Не является ли ложь просто защитой, щитом от этого страха? В таком случае вам необходимо пересмотреть свои методы воздействия на ребенка.

Например, ваш ребенок принёс из школы плохую оценку. Разве двойка исчезнет от того, что вы накажете своего отпрыска? Нет, конечно. Но вот после наказания исчезнет доверие между вами и вашим ребенком. Как же поступить? Наказывать не стоит, так как наказание только подтвердит опасение ребенка, и он будет лгать и дальше, рассуждая: сейчас не повезло и меня поймали, а в следующий раз пронесёт и мне ничего не будет! Гораздо правильнее будет поддержать у ребенка правильную схему поведения: сделать вместе с ним работу над ошибками, помочь разобраться в непонятной для него теме, похвалить его за старания, порадоваться вместе с ним исправленной в дальнейшем оценке. И поддержать его, если он в следующий раз скажет правду о полученной плохой оценке.

Никогда не пытайтесь делать из своего ребенка источником одних лишь только положительных эмоций. Ребенок тоже имеет право на отрицательные эмоции. Если он не будет разряжаться с их помощью, то не сможет предупреждать стресс, освобождаясь от духовных «шлаков». Поэтому с пониманием отнеситесь к возможным проявлениям плохого настроения, давая ребенку право на разные эмоции, и тогда он не станет одурманивать вас привычной ложью.

Как поступить, если ваш ребенок ещё маленький, но уже начал врать из-за того, что сделал что-то не так и теперь боится, что, если родители узнают правду, то они перестанут его любить? Если вы видите, что ребенок соврал, то сядьте рядом с ребенком так, что бы вы стали как бы одного роста с ним и ваши глаза были на уровне глаз ребенка, и спокойно скажите ему, что вы просите сказать правду и наказывать его за неё вы не будете. Обязательно подчеркните, что вы его любите и доверяете ему. И сдержите своё слово – не ругайте малыша, что бы он вам не рассказал, а помогите ему разобраться в сложившейся ситуации, поддержите его, научите, как поступить правильно. Тогда ваш ребенок будет и дальше доверять вам, и у него отпадёт необходимость во лжи.

Если ребенок уже постарше и уже научился извлекать выгоду из своей лжи, то необходимо очень чётко объяснить лгуну, что он будет наказан прежде всего именно за ложь, а не за свой проступок. Покажите ему, что он подорвал ваше доверие к нему. Скажите, например, так: «Как же ты смог мне соврать? Ведь я же всегда тебе верила! Сегодня я запрещаю тебе идти гулять (или смотреть телевизор, играть на компьютере...) за то, что ты оказался вруном!»

Если врет подросток, а причиной его лжи стала попытка привлечения внимания, то постарайтесь больше времени уделять делам своего ребенка, его интересам, мечтам. Интересуйтесь его успехами, хвалите его и восхищайтесь. Расспрашивайте его обо всём, что происходит в школе, о его друзьях. В свою очередь рассказывайте ему о том, как прошёл ваш день, о своей работе. Если причиной лжи стала попытка выйти из-под вашего контроля, то лучше всего будет привлекать подростка к обсуждению и решению домашних проблем, чтобы ребёнок видел, что его мнением интересуются и считаются с ним. Не забывайте как можно чаще говорить вашему взрослому ребёнку, что вы по-прежнему сильно любите его. Если он будет знать об этом, то ему будет трудно соврать вам. Помните, что ребенок честен со своими родителями, если:

- не боится их гнева, не боится быть отвергнутым ими;
- уверен – что бы ни произошло, взрослые не станут его унижать;
- знает, что его поддержат в трудной ситуации, помогут советом;
- знает, что в спорной ситуации вы примете его сторону;
- твёрдо знает, что если его и накажут, то наказание будет справедливо и разумно;
- между родителями и детьми существует доверие.

Наши дети – это повторение нас самих. И никогда нельзя забывать – от того, насколько честны и искренни вы сами, и насколько доверительные отношения между вами и детьми, будет зависеть и то, насколько ваш ребенок будет с вами правдив. Если вы будете это помнить, то вам никогда не придётся ломать голову над тем, как отучать ребенка врать.

Педагог - психолог

Слышова Н.Ю.