

## Как отучить ребёнка врать – советы психолога



Воспитывая своего ребёнка, родители уделяют особое внимание развитию положительных моральных качеств. Честность – одно из них.

Обычно, детская ложь «проявляется» неожиданно и ставит в тупик многих мам и пап. Как понять, почему ребёнок врёт и как бороться с детской ложью расскажет данная статья.

Детская ложь имеет под собой разные основания. Чаще всего, разновидность вранья определяется целью, которую преследует ребёнок:

- Склонность к фантазированию или «играем в ложь»

В школьной программе есть замечательное произведение Николая Носова – рассказ «Фантазёры». В нём говорится о двух мальчиках, которые хвастаются между собой: один полетел на Луну, другой – переплыл океан...

- Подобные истории мы можем услышать и от наших детей.

Стоит отметить, что подобные истории нельзя назвать ложью в прямом смысле этого слова. Скорее речь идёт о богатом воображении ребёнка и его творческих способностях.

- Ложь, связанная со страхом

Это очень распространённый вид лжи у детей. Возникает такой вариант искажения действительности в результате желания ребёнка избежать наказания или выговора (чаще всего от родителей).

- Продуманная ложь

Используя ложь-стратегию дети чаще всего имеют определённую цель. Наиболее распространённый вариант – преследование каких-либо материальных благ (денег, игрушек, «вкусняшек» и т.д.)

Как понять, что ребенок обманывает родителей – признаки



К самым распространённым признакам, по которым можно понять, что ребёнок что-то не договаривает, или же довольно откровенно лжёт, следует отнести:

- отклоняется от собеседника;
- «обнимает» себя;
- резко «откидывает» голову назад или наклоняет вниз, вбок;
- прячет взгляд, не смотрит в глаза;
- во время разговора часто покашливает, сглатывает и т.д.;
- вертит что-то в руках (карандаш, ластик и др.);
- часто трогает нос, потирает лоб, глаза, подбородок или тербит мочку уха;
- прикрывает рот;
- чешет шею или «поправляет» воротник;
- «прячется» за какими-либо предметами (стол, мягкая игрушка и др.);
- выбирает статичную позу (без движений);
- делает паузу перед тем, как сказать неправду;
- проговаривает много деталей, желая спрятать ложь.

## Почему ребенок врет?

### Основные причины

Психологи выделяют несколько основных причин детской лжи:

- Страх наказания

Когда ребёнок понимает, что его ждёт наказание за тот или иной «проступок», он находит выход из этой ситуации – сказать неправду и избежать, таким образом, наказания.

- Стать лучше в глазах окружающих

Часто дети используют ложь, чтобы повысить свой статус, самоутвердиться. Сверстникам они рассказывают о вымышленных доходах родителей, о небывалых путешествиях и т.д.

- Ложь, как установление личных границ

Часто дети используют ложь при отстаивании и защите своих личных границ, когда понимают, что родители слишком много требуют или сильно дают контролем.

- Недоверие к взрослым, проблемы в семье

Если ребёнок много врёт, то зачастую это указывает на внутри семейные проблемы. В таких случаях к вранью добавляется воровство и вандализм, с помощью которых дети «кричат о помощи».

- Ложь, как форма протеста

Использование лжи часто можно увидеть в случаях, когда ребёнок «бросает вызов» авторитету взрослого.

### Возрастные особенности

#### 2- 4 года

В этом возрасте малыш познаёт окружающий мир. На данном этапе ребёнок много фантазирует, с помощью фантазий он раскрашивает свою реальность. Все фантазии в этом возрасте безобидны. Не мешайте маленькому выдумщику, а наоборот, помогите ему. Предложите нарисовать «придуманного героя» или вылепить его из пластилина.

#### 4-5 лет

В этом возрасте ребёнок ещё не способен отделить реальность от лжи. Если вы его обманываете, он искренне верит. Говорящий неправду родитель формирует подобную же модель поведения в своём ребёнке.

Малыш начинает применять ложь, хотя в этом нет особой надобности. Чаще всего это происходит, если ребёнок боится вызвать неодобрение мамы. В этом возрасте он трактует это неодобрение как нелюбовь. Ему гораздо легче соврать, нежели услышать, что его не любят, что он плохой.

### 7-8 лет



Очень важный и переломный момент. Ребёнок становится школьником: со стороны родителей – меньше контроля, больше свободы. В общении со сверстниками хочется казаться лучше, смелее, сильнее. Идеально подходит в этом случае хвастовство, его-то младший школьник и начинает активно использовать. Кроме того, если ребёнок получает не очень хорошие оценки, то часто пытается их скрыть, просто не говоря об этом. Он их замалчивает.

***Не упустите этот момент. Поговорите с ребёнком и объясните, что ваша любовь не связана с отметками в дневнике, и что он не хуже других детей в классе!***

### 9-10 лет

Для того, чтобы завоевать наиболее значимое место среди сверстников, ребёнок начинает активно врать. Он уже хорошо понимает разницу между правдой и неправдой, но это его не останавливает: невероятные истории о путешествиях, престижных работах родителей, крутых гаджетах и т.д. – это лишь малая толика всевозможных небылиц ребёнка данного возраста.

### 11-12 лет

В этом возрасте детская ложь тесно связана с критическим уровнем доверия в семье, а также может быть следствием строго воспитания.

В этом возрасте подросток видит чёткую грань между правдой и ложью. Врать он будет уже осознанно, преследуя определённую цель. Причин может быть много: нехватка внимания, самоутверждение, страх перед унижением, защита личных границ и многое другое.

Источники лжи



### **Недостаток внимания**

Если ребёнок рассказывает всем истории о том, как замечательно он живёт, какая у него счастливая и дружная семья, как его любят родители – это повод задуматься над вашими взаимоотношениями. Возможно ребёнку не хватает внимания, и он рассказывает о том, что хотел бы иметь в действительности.

### **Излишняя критика**

Если родители много критикуют своего малыша, то тем самым вызывают снижение самооценки ребёнка, способствуют развитию различных комплексов. Ребёнок становится неуверенным в себе, недовольным собой. В данном случае дети используют ложь, чтобы изменить ситуацию и стать достойными уважения.

### **Чрезмерная строгость**

В случаях, когда родители воспитывают ребёнка в строгости и наказывают его за все промахи и проступки, не стоит удивляться, что ребёнок использует ложь, как защиту и пытается таким образом избежать наказания.

## **Ограничение на проявление эмоций**

Взрослому человеку часто бывает сложно контролировать свои эмоции, а что уж говорить о ребёнке. Если родители станут препятствовать выходу негативных эмоций ребёнка и дадут ему понять, что хотят видеть его только «хорошим и послушным», то ребёнок замкнётся в себе. Он станет лгать о своих мыслях, чувствах и желаниях, стараясь угодить родителям.

### **«Игра на чувствах»**

Если родители демонстративно показывают, как они огорчены или расстроены низкой успеваемостью ребёнка, его плохим поведением и т.д., то таким образом сами провоцируют ребёнка скрывать правду, замалчивать, лгать, чтобы не расстраивать родителей.

## **Как отучить ребенка врать – советы психолога**

Прежде всего, родителям следует помнить, что ложь для ребёнка – это возможность выпустить наружу внутренний конфликт, а также обрести спасательный круг в безвыходной ситуации.

*Для родителя детская ложь – это чаще всего «крик о помощи», сигнал SOS, повод обратить более пристальное внимание, на, казалось бы, внешне успешного и счастливого ребёнка.*

Что же следует предпринимать родителям детей, у которых ложь стала неотъемлемой частью их жизни?

### **Что делать и как реагировать родителям**



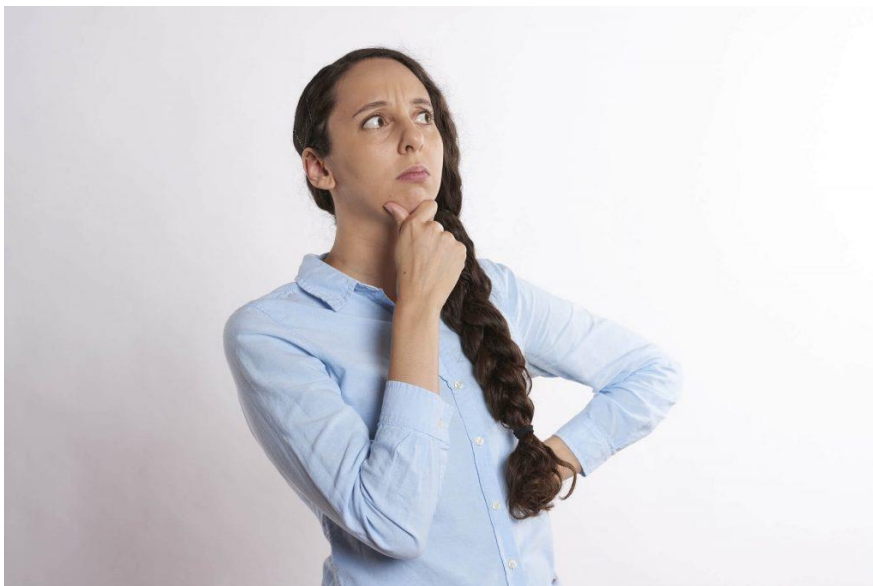
Каждый случай возникновения лжи в жизни ребёнка – уникальный, но всё же есть некоторые «общие» шаги на пути исправления сложившейся ситуации.

- Прояснить причину детской лжи

Родители, уличившие ребёнка во лжи, пытаются исправить ситуацию, часто начинают с упрёков и наказаний, что ведёт только к нарастанию конфликтной ситуации. Правильным и результативным выходом из ситуации является налаживание взаимоотношений с ребёнком и установления доверительных отношений.

- Анализ собственного поведения

Очень важно проанализировать собственное поведение, обратить внимание на изменения, произошедшие во взаимоотношениях с ребёнком и ответить себе на вопрос: «Что изменилось в моём поведении и нашем общении?».

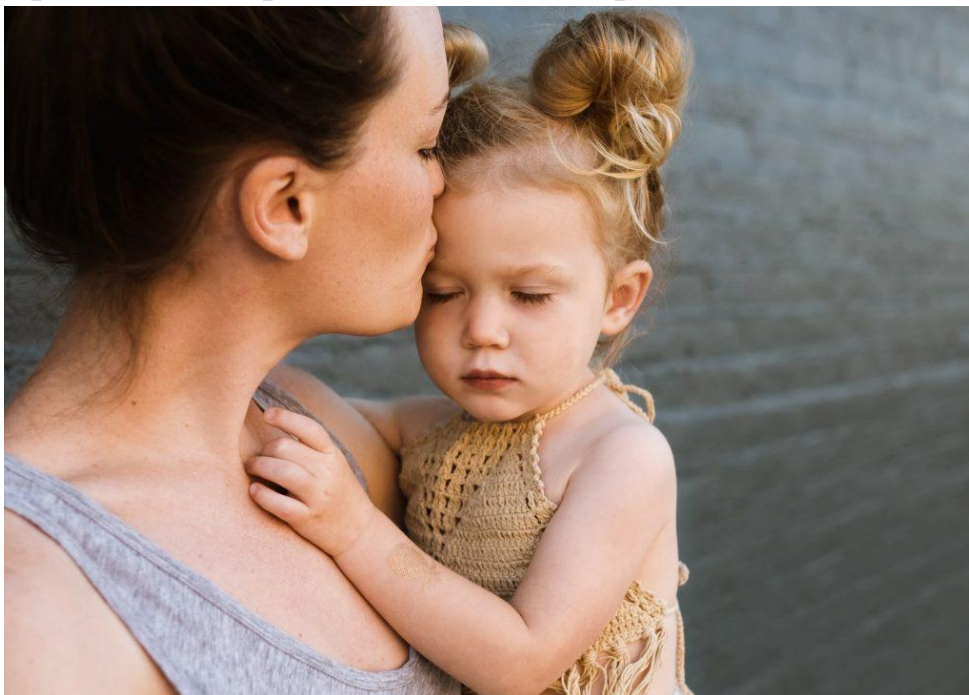


Кроме того:

1. Постарайтесь «уйти» от наказаний. Страх – это главный двигатель детской лжи. Испытывая страх, ребёнок начинает искать варианты избежать какого-либо наказания и видит альтернативу именно во лжи.
  2. Не перекладывайте на ребёнка свои нереализованные планы и не ждите от него успешности во всех начинаниях. Это оказывается слишком тяжёлой ношей, с которой большинство детей, к сожалению, не справляются.
  3. Не давайте пустых обещаний ребёнку. Дети, как губка, впитывают родительские формы поведения. Если вы допускаете не выполнение обещаний, а также откровенную ложь, то и не ждите от детей, что они не будут вторить вам.
- «Прислушаться» ко лжи

Следует обратить внимание и на то, в чём собственно ложь проявляется, с чем связана. Возможно, через ложь ребёнок пытается, говорит о своих желаниях, или, наоборот, о том, что его тревожит.

### **Практические рекомендации по борьбе с детской ложью**



1. Не нагнетайте обстановку в доме. Не делайте из факта обмана трагедию.
2. Поговорите «тет-а-тет» – это снизит психологический дискомфорт.
3. Покажите ребёнку, что ликвидировать последствия своих действий — лучше, чем врать. «Разбил кружку? Расскажи об этом, и мы вместе соберем осколки».
4. Откажитесь от силовых методов решения проблемы, это её только усугубит.
5. Разрешите ребёнку быть «самим собой» и открыто выражать все свои эмоции, мысли, желания. Это даст ребёнку определённое понимание, что он любим вне зависимости от ситуации.
6. Разговаривайте с ребёнком «на равных». Пусть он поймёт, что его принимают любым, даже с иной точкой зрения.
7. Предоставляйте право выбора, уважайте его чувства и решения.
8. Извиняйтесь, если не правы, в том числе и перед ребёнком.
9. Станьте для ребёнка примером честного человека.
10. Воспользуйтесь современными технологиями.



*Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что детская ложь прямо указывает на кризис в детско-родительских взаимоотношениях. И чтобы этот кризис преодолеть, нужно проделать большую работу Вам, родителям. Попробуйте понять, что хочет сказать или доказать ребёнок своей ложью, какую потребность удовлетворить. Приложите усилия и создайте атмосферу согласия, спокойствия и гармонии в вашей семье. Тогда и детям не придётся искать спасения от бед и одиночества во лжи.*