

Ребенок врет. Что делать?

Все родители стараются воспитать в своих детях честность. Это качество входит в перечень стандартных человеческих ценностей. И каково же бывает удивление родителей, когда карапуз, едва научившись говорить, начинает врать? Взрослая логика нам немедленно рисует нерадужные перспективы: начала маленькая ложь, потом большая, затем патологическая, что же вырастет из этого человека?

Умные и серьезные взрослые, давайте не драматизировать ситуацию! **Детская ложь – это крик о помощи. Ваш ребенок нуждается в вашей поддержке.** Кроме того, ложь ребенка всегда, во всех без исключения случаях, имеет позитивное намерение. Это звучит несколько странно, я понимаю, но постараюсь доказать вам это.

И начну с нас, взрослых. Скажите, а кто из нас не врет? По статистике, которую составили путем масштабного социологического исследования все те же пресловутые британские ученые, люди за среднюю жизнь обманывают друг друга не менее 88 тысяч раз! **Взрослый человек, таким образом, обманывает примерно 4 раза в сутки.** Это среднее значение, некоторые делают это чаще. Мужчины более склонны к обману – они «вешают лапшу на уши» более 5 раз в день, женщины – 3-4 раза. Умалчивание истины и секреты (коих у каждого из нас вагон и маленькая тележка) – это тоже формы лжи.

Получается, что человечество безнадежно? Нет. **Ложь – это защитный механизм, который помогает каждому из нас адаптироваться к социуму.** Притом ложь довольна комфортна не только для тех, кто врет, но и зачастую для тех, кому сказали неправду.

Итак, если врут взрослые, чего же мы хотим от детей? Разница только в том, что взрослые умеют использовать ложь как полезный для себя инструмент. Дети в большинстве своем пользуются ею как щитом. Кроме того, ложь помогает в становлении детской психики.

Какую же неправду можно считать безобидной, а с какой придется бороться?

Виды лжи

Видный американский специалист в области психологии эмоций Пол Экман разделил вранье на несколько видов:

- **Ложь оправданная.** Мера, необходимая в каких-то обстоятельствах.
- **Ложь «белая».** Обман во благо. Он призван разрядить напряженную ситуацию или доставить кому-то положительные эмоции.
- **Жульничество.** Ложь корыстная, для получения личной выгоды.
- **Хвастовство.** Это преувеличение собственной значимости, возможностей, социального статуса.

К этому списку американского доктора психологии я добавила бы еще фантазии. Но они свойственны малышам, безобидны по своей сути, и даже идут на пользу - развивают образное мышление.

Так какое позитивное намерение кроется во лжи? **Оправданная ложь стоит где-то рядом и инстинктом самосохранения.** Это защита. «Белая» ложь имеет под собой цель сделать кому-то приятное, это позитивное намерение. Позитивно и желание получить деньги, материальные ценности, любовь, уважение окружающих. Именно поэтому врут и взрослые, и дети. За ложь, таким образом, глупо осуждать, ведь человек-то хотел как лучше! Но оставлять без внимания детское вранье ни в коем случае нельзя., иначе из ребенка действительно не вырастет достойный человек.

Почему ребенок врет?

- **К нему предъявляют завышенные требования.** И чем выше планка ожиданий родителей, чем чаще и виртуознее врет ребенок, чтобы не разочаровывать своими реальными поступками идеализирующих его родителей.
- **У ребенка кризис доверия в отношении с близкими.** Это самая частая причина детского обмана. Обычно она не бывает одиночной, а прослеживается во всех случаях, когда ребенок говорит неправду.
- **Ребенка воспитывают в чрезмерной строгости.** И малыш постоянно врет, чтобы избежать очередного наказания за что-либо.
- **Ребенок очень любит своих родителей.** Да, как бы странно это ни звучало, именно нежная привязанность порой толкает чадо на путь неправды. Если вы допускаете высказывания, что «его шалости скоро сведут вас в гроб» или хватаетесь за сердце при виде разбитой посуды, размазанных обоев и пролитого на ковер клея, малыш быстро это запомнит и будет скрывать правду и говорить небылицы, чтобы сохранить ваше здоровье и душевное равновесие.
 - **Ему не хватает внимания и заботы.** При помощи выдуманных историй ребенок пытается привлечь к себе внимание.
 - **У ребенка заниженная самооценка.** Его часто критикуют, унижают. Ложь для такого малыша — способ пережить трудные моменты в жизни.
 - **У ребенка нет возможности открыто выражать свои эмоции.** Если родители запрещают ему плакать, стыдят его за проявления слабости, пресекают попытки погрустить или громко посмеяться, не дают побыть в одиночестве, ребенок будет врать, чтобы угодить маме и папе. Он начнет скрывать истинные эмоции и ложь станет крепкой чертой характера.
 - **Ребенок фантазирует.** Это самая милая и безобидная ложь, малыш тренирует образное и ассоциативное мышление. Возможно, ему суждено стать известным писателем-фантастом, художником, режиссером.

Узнали в этом перечне своего ребенка? Тогда вы уже на полпути к успеху в деле борьбы с неправдой. Ведь знание причин обмана помогает устранить саму проблему.

Возрастные особенности детской лжи

- **2-4 года.** В этом нежном возрасте все крохи - милые фантазеры. Дети еще только учатся создавать мысленные образы, и часто выдают придуманное за действительное. Так, кроха может упоенно рассказывать вам, как видел утром летающего кота или розового слоника. Не мешайте фантазеру. Не пресекайте его небылицы на корню. Ведь именно в этом возрасте можно погубить в подрастающем человечке гения. Помогите ему реализовать фантазии. Предложите нарисовать летающего кота или розового слоника и сделайте вид, что вы верите в их существование.
 - **4-5 лет.** В этом возрасте малыши еще не способны отличать действительность от неправды. Они искренне верят в вашу ложь, и уже начинают практиковаться в своей. Чаще всего это происходит с ребятами, которые столкнулись с неодобрением или порицанием со стороны взрослых. Они врут потому, что боятся лишиться любви. К примеру, малыш на вопрос, убрал ли он игрушки, уверенно говорит, что убрал. Несмотря на то, что мишки и машинки продолжают валяться в художественном беспорядке, кроха не хочет огорчать маму, которая ждет от него помощи в уборке. Поговорите с ребенком доверительно. Установите контакт. Старайтесь вести себя доброжелательно. Обещайте не наказывать, если он скажет правду.
И самое главное – дайте понять малышу, что его любят и ценят любым. Когда он это усвоит, необходимость обманывать отпадет сама собой.
- **7 лет.** В этом возрасте с ребенком происходят значительные перемены. Мальчики и девочки идут в школу, и теперь им необходимо личное пространство - место, комната, уголок, где они могут быть хозяевами. Если его нет, ребенок врет, прикрываясь этим, как щитом. Помогите чаду организовать такое пространство. Естественно, в пределах разумного. А также объясните, что появившаяся у него самостоятельность - вовсе не вседозволенность. Скорее всего, отпрыск будет неоднократно «пробовать вас на прочность», в том числе и при помощи лжи.
 - **8 лет.** В этом возрасте очень заметно проявляется желание ребенка нравиться окружающим любой ценой. Пока для него главным остается мнение родителей, поэтому именно на маму и папу будет обращено вранье, цель которого - скрыть от близких свои промахи и неудачи. Так ученики скрывают от родственников факт получения плохой оценки. Поговорите с ребенком, он уже в состоянии понять, что ложь – спасение временное, и все тайное становится явным. Не назначайте его виноватым, не пытайтесь выяснять отношения.
 - **9 лет-10 лет.** Подрастающий ребенок часто начинает врать, чтобы завоевать более социально важное место среди сверстников. Он уже отлично понимает разницу между правдой и неправдой. Но как

вдохновенно рассказывает небылицы! Заслушаешься! Детям в этом возрасте свойственно выдумывать для одноклассников истории о прекрасной и престижной работе своих родителей, роскошных жилищных условиях, ребята хвастаются несуществующими «крутыми» игрушками и гаджетами и личным знакомством со звездами кино или спорта. Что делать? Да по большому счету ничего.

Вспомните себя в этом возрасте: вы наверняка делали то же самое!

Просто контролируйте ситуацию, чтобы ложь вашего сына или дочери не перешла границ разумного и не навредила окружающим.

- **11 лет.** Причина детской лжи в этом возрасте обычно кроется в запущенном кризисе доверия в семье. А также может быть следствие строгого воспитания. Снизьте планку требований, подумайте, почему ребенок вам не доверяет. Еще не поздно ничего исправить. Самостоятельно или с поддержкой специалиста. Если ложь не победить сейчас, дальше будет труднее, ведь подросток требует определенной доли независимости, и будет пытаться получить ее любой ценой, даже неправдой. Не тяните и запишитесь всей семьей на консультацию к психологу или психотерапевту.
 - **12 лет.** Личные границы ваш подросток уже установил. Теперь он будет упорно их расширять. Если родители попытаются силой проникнуть в пространство сына или дочери, встретят грубость, агрессию и ложь. Запомните, в свою личную жизнь ребенок в этом возрасте может вас только пригласить. Если он этого не делает, корректируйте уровень доверия в вашей семье. Ни в коем случае не вините ребенка. Он развивается в точном соответствии с законами природы. И ложь – его защитный механизм.

После 12 лет подростки обычно врут мастерски, и взрослым становится все труднее распознать обман. Да и причин, по которым они это делают, прибавляется. Юные лгуны пытаются компенсировать нехватку внимания, защитить своих друзей, отстоять свою позицию или большую личную тайну, стремятся к самоутверждению и примеряют на себя мантию лидера, боятся унижения, стыда, позора, скрывают проблемы в коллективе и, как мы уже знаем, всеми силами защищают границы личного пространства от проникновения взрослых. Видите, какая нагрузка?

Как отучить врать?

С этим вопросом родители часто обращаются к воспитателям, учителям, психологам, ищут истину на просторах Интернета. **При этом нередко получают «вредные» советы, которые способны лишь усугубить ситуацию.** Один из таких советов - применять физическое наказание. Детская ложь - не тот случай, чтобы дискутировать о пользе и вреде порки. **Просто нужно принять, как должное, что ребенка за вранье пороть нельзя. Это будет война с «ветряными мельницами».** Он и без наказания отлично знает, что поступает неправильно. Поэтому у подростков так часто развивается депрессия на фоне лжи. Они боятся двойного наказания - и за плохой поступок, и за ложь, которой замаскировали

сделанную гадость. При этом они испытывают страх разоблачения. Это сильнейший стресс.

Действенных методов, чтобы отучить ребенка от вранья несколько:

- **Поиск причины.** С этого нужно начинать в любом случае.
- **Преодоление кризиса доверия.** Беседа с малышом или серьезный разговор (без криков и оскорблений) - с подростком.
- **Отличным способом уменьшить поток вранья может стать ваше предложение заключить письменный договор.** Вы обязуетесь купить ребенку что-то, о чем он давно мечтает. Он в ответ обязуется говорить правду и ничего, кроме правды. В случае выявления лжи договор аннулируется. Составленную и подписанную бумагу повесьте на видное место.
- **Перестаньте возводить детскую ложь в разряд огромной проблемы.** Если она не носит хронического характера, не вредит окружающим, то по большому счету ничего страшного в ней нет. Вспомните, сколько раз в день лжет по статистике взрослый человек...

Советы психолога

- **Не стоит сразу, как только вскрылась детская ложь, начать продумывать план по эффективному наказанию негодника. Начните с себя.** Проследите, как часто вы при ребенке говорите неправду, может, именно это поможет понять, в чем кроется корень проблемы.
- **Единого рецепта по борьбе с детским враньем не существует.** Сколько детей - столько и причин для вранья. А значит, и способов для ликвидации обмана столько же.
- **Если врет подросток, силовые методы вообще бесполезны и могут привести к ухудшению отношений.** Одна моя знакомая своего сына — «завиралу» лет с 12 «лечила» ремешком. Думаете, перестал обманывать? Как бы ни так. К 14 годам он не только сочиняет «как дышит», но и ворует деньги у матери на личные нужды. Чтобы не допустить такой пропасти в отношениях, старайтесь доверительно общаться с подростком.
- **Помощь специалиста требуется, если ребенок, достигший 10-летнего возраста врет слишком часто и по любому поводу.** Это может свидетельствовать о нарушениях психологического фона, развития личности, а в некоторых случаях и о наличии неврологических и психиатрических заболеваний.
- **Если вашему врунишке от 3 до 5 лет, чаще обращайтесь вскрывшуюся неправду в шутку.** Посмейтесь над ней вместе.
- **Решившись на беседу, помните, что разговаривать с ребенком о вреде вранья лучше наедине.** Не устраивайте шумной сцены. Не делайте это при посторонних. Порой лучше, если поговорит с ребенком кто-то один из родителей, кому он больше доверяет. В отсутствие другого. Доходчиво расскажите, к чему может привести ложь, как неприятно общаться с вруном, и какие последствия могут наступить. Не стесняйтесь, приведите примеры из

личного опыта, когда ложь оборачивалась для вас крайне неудобной и неприятной ситуацией. Сделайте акцент на своих чувствах в момент разоблачения. Такие примеры из жизни есть у каждого. У меня, у вас, у первых лиц страны, у звезд с телеэкранов. Если вы утверждаете, что никогда не врали, вы врете именно сейчас.

- **Взрослым следует держать под контролем свои чувства и эмоции.** Дети очень хорошо чувствуют, когда их ложь «попадает в цель». Не давайте лжи сломать ваши отношения.

Помните, что нет плохих и хороших детей. Все дети хорошие. И даже ложью они стараются донести до вас свое позитивное намерение. Главное - вовремя распознать, почему ребенок это делает, каким типом лжи он пользуется (умалчивает действительность, искажает ее или вообще сочиняет то, чего в реальности не было). И только тогда, семь раз глубоко вдохнув, как это делают самураи перед принятием решения, приступать к искоренению извечного человеческого недостатка – лжи.