

Ребенок обманывает: как правильно реагировать родителям на детскую ложь



В ситуации, когда ребенок обманывает, что делать родители не всегда знают. Ясно одно: какими бы ни были причины, по которым ребенок обманывает, следует реагировать немедленно. Если ребенку удастся обманывать, он будет прибегать ко лжи все чаще. И это причина, почему нельзя игнорировать проблему.

Психологи разработали ряд бесценных рекомендаций, какой должна быть правильная реакция родителей на детскую ложь.

1. Прежде всего следует выразить свое безусловное доверие ребенку. Поставьте под сомнение факт лжи, особенно если обвиняет кто-то посторонний. Скажите, что вы непременно разберетесь в ситуации, но сначала обсудите ее с ребенком. Так вы убьете трех зайцев: проявите уважение к ребенку, продемонстрируете, что при любых обстоятельствах он может на вас рассчитывать, а также дадите шанс признаться. Ни в коем случае не нападайте на ребенка с обвинениями и упреками на основании того, что кто-то считает его виноватым. Даже в суде правонарушитель имеет право сам рассказать о содеянном, чтобы доказать свою невиновность. Выслушайте ребенка!

2. Если вы сами обнаружили ложь, обязательно надо дать ребенку это понять. Следует бесстрастно сообщить, что вам кажется, будто ребенок вас обманул. И опять же, не стоит это подавать как свершившийся факт. Пусть имеет возможность признаться. Это поможет ребенку не бояться раскрыть детали. Ведь выкручиваться и отворачиваться потребность отпадет.

3. Далее убедите ребенка в необходимости выявить причину, которая подтолкнула его так поступить. Перед этим следует откровенно сказать, что бывают случаи, когда люди обманывают, хоть это и плохо. Это успокоит ребенка, он будет готов объяснять свой поступок. Сначала спросите прямо, почему ребенок солгал. Если ему трудно будет ответить, помогите уточняющими вопросами и предположениями, внимательно наблюдая за реакцией ребенка. Вы можете считать, что установили причину только тогда, когда ребенок ее подтвердит и объяснит.

4. Поинтересуйтесь, что ребенок чувствовал, когда столкнулся с проблемой, которая подтолкнула его ко лжи. Как он себя чувствовал, когда солгал. Трудно ли ему было это делать? Думал ли он, что проблему можно уладить иначе? Старайтесь обсудить ситуацию детально. Докажите, в чем преимущества честного пути. Подчеркните, что ложь не решает проблемы, а только усугубляет ситуацию и ухудшает отношения. Признайте, что действительно с помощью лжи удалось отложить проблему на потом. Но и покажите обратную сторону лжи: объясните на примере, как она послужила магнитом и привлекла к себе другие неприятные события и ощущения.

5. Предложите вместе найти правильный выход. Рассмотрите альтернативные решения подобных проблем в случае, если они возникнут в будущем.

6. Пообещайте ребенку, что не будете его наказывать в подобных ситуациях, если он придет к вам и честно признается. Здесь есть одно условие: вето на нарушение этого очень серьезного обещания. Потому что если вы не сдержите слова и обманете ребенка, то своим поступком проложите зеленый путь развитию его скрытности.

7. Расскажите, как вы себя чувствовали, когда узнали об обмане. Не бойтесь выглядеть слишком сентиментально. Опишите, насколько вам было обидно. Предложите поменяться местами. Пусть ребенок подумает, как бы он себя чувствовал, если бы вы обманули его.

8. На каком-то из этапов разговора осудите поступок ребенка. Обязательно скажите, что обман никому не делает чести, объясните почему. При этом ребенок должен чувствовать, что вы осуждаете не его, а лишь то, как он поступил в этот раз. И что вы все равно его уважаете и любите.

Что же, теперь вы знаете, как себя вести, когда столкнетесь с проявлениями детского обмана. Но если после откровенного разговора все равно часто ребенок врет, совет психолога, который вникнет в вашу ситуацию, вам очень пригодится.

Как распознать детскую ложь

Мало кому удастся обманывать и оставаться при этом непринужденным. Что уж говорить о детях, ведь они такие искренние и непосредственные. Ложь им дается нелегко. Что же подскажет, что ребенок вас обманывает? Мимика, жесты и несвойственное ребенку поведение. У вас есть основания насторожиться, если ребенок в ходе разговора:

- ведет себя слишком эмоционально;
- чрезмерно жестикулирует;
- вяло, с заминкой отвечает на ваши вопросы, тщательно подбирает слова;
- пытается перевести разговор на другую тему;
- неохотно отвечает, избегает разговора;
- переступает с ноги на ногу;
- накручивает волосы на палец;
- переспрашивает;
- говорит что-то, что вас удивляет;
- трет лоб;
- прикрывает рот рукой;
- часто моргает;
- часто отводит взгляд;
- избегает зрительного контакта;
- неискренне улыбается;
- трет глаза;
- нервно что-то крутит в руках;
- крутится или качается на стуле.

Если вы заметили описанные проявления в поведении вашей дочери или сына, попробуйте шутливо выразить свое подозрение. Моя мама в таких случаях прищуривала один глаз, наклонялась ко мне и с легкой улыбкой на лице спрашивала: «А ты случайно не фантани?». Игру продолжать после этого вопроса было трудно. Но с другой стороны, это был шанс вовремя остановиться и выйти из воды сухой. Советуем вам также прокладывать своим детям пути к отступлению.

Детская ложь: как бороться

В ситуации, когда ребенок врет, что делать, подскажет здравый смысл, успешный опыт других родителей, проверенные практикой советы детских психологов.

Если правильно бороться с проявлениями детской нечестности, то от них можно легко избавиться. Особенно, когда удалось адекватно отреагировать на первые звоночки. К сожалению, не всегда родители замечают проблему вовремя. Часто случается, что за ежедневной суетой или по причине слепого доверия своим детям, мы не замечаем тревожных сигналов. А тем временем ребенок ворует и лжет уже давно и системно, воспользовавшись нашей беспечностью или чрезмерной занятостью.

Когда ребенок лжет, **совет психолога номер один – делать ставку на доверие.** Ни при каких обстоятельствах не заявляйте ребенку, что он потерял ваше доверие. Ни после первой лжи, ни после энной. Всегда оставляйте мостик, по которому можно вернуться и восстановить чистоту отношений. Дело в том, что есть большая разница между утраченным и подорванным доверием. Если что-то потеряно, то бесполезны любые усилия. Ребенку будет очень обидно, он будет терзать себя, но попыток исправиться не будет. Напротив, наступит момент, когда он смирится с тем, что вы ему не доверяете, и это освободит ее от внутренней потребности быть честным.

Основополагающее правило в выборе методов борьбы с детской ложью – **соответствие реакции причине обмана.** Здесь следует применять четкие модели коррекции лживого поведения:

- – если причина лжи – чрезмерный контроль, первое, что следует сделать, – ослабить его и постепенно увеличивать зону ответственности ребенка за свои действия;
- – если ребенок закомплексованный, его ложь связана с неуверенностью в себе, – работаем над повышением самооценки ребенка;
- – если ребенку одиноко – уделяем ему больше внимания, стараемся помочь подружиться со сверстниками, занять ребенка определенным хобби;
- – если у ребенка есть нереализованные мечты – уверяем его, что они выполнимы, объясняем, что для этого нужно прилагать усилия и запастись терпением, а сами тем временем способствуем, чтобы мечта быстрее стала реальностью;
- – если ребенок врет, копируя наши действия, – искренне признаемся, что ошибались и самосовершенствуемся, не забывая демонстрировать ребенку свои победы над собой.

Большинство людей привыкли жить в бешеном ритме и с детства приучают к этому детей. Раннее развитие, отборы в школу на конкурсной основе, навязанная обществом конкуренция чуть ли не с садика – все это очень утомительно. Мы хотим подготовить детей к будущему, чтобы им было легче в школе, в институте, на работе... При этом мы не всегда осознаем, настолько им трудно сейчас. Парадокс заключается в том, что эта игра на опережение идет постоянно и никогда не заканчивается. Оставьте ребенку время на развлечения. Не перегружайте ни себя, ни детей. Хорошо работает тот, кто достаточно отдыхает.

Если вы принадлежите к родителям, которые прежде всего нацеливают детей на успех, победу, достижения, пересмотрите свои требования. Соответствуют ли они возрасту вашего ребенка? Тщательно дозируйте нагрузки.

Не требуете ли вы высоких результатов одновременно в учебе, спорте, искусстве? Определитесь с сильными сторонами ребенка и развивайте их. Все остальное должно отойти на задний план. Никто не может быть лучшим во всем!

Согласовали ли вы с ребенком, чем он должен заниматься во внеурочное время? Возможно, отец записал на бокс врожденного вокалиста, который мечтает о сцене, а спарринги для него ненавистны. Не заставляйте детей заниматься нелюбимым делом, это никогда не даст хороших результатов.

Избегайте слишком суровых наказаний. Чем больше ребенок будет бояться ограничений и наказаний, тем скорее научится избегать их правдивыми, а потом и обманными способами. Гораздо лучше мотивировать ребенка поощрениями.

Если дочь или сын врет, попробуйте метод положительных утверждений. Сформулируйте тематические положительные фразы (аффирмации) и время от времени повторяйте их при ребенке в подходящей обстановке. Этот метод очень действенный, поэтому предлагаем несколько примеров – реплик из бесед.

...Так не хотелось признаваться, что это моя ошибка, но я честный человек, поэтому сказала правду.

...Мне стало так легко, когда я принял решение рассказать, как все было на самом деле, потому что знаю, что ВСЕ ЦЕНЯТ ПРАВДУ.

...Доченька, если бы твоя подруга знала, что ПРАВДА СУДА НЕ БОИТСЯ, то не обманывала бы родителей.

...Сынок, я знаю, что ты ЧЕСТНЫЙ МАЛЬЧИК, и тебе можно доверять.

Предложите ребенку, склонному ко лжи, записывать в секретный блокнотик положительные утверждения, которые помогут ему поверить в то, что он честный.

Можно предложить **игру в правду**. Утром после пробуждения ребенок дает обещание не обманывать, а вечером перед сном получает похвалу и вознаграждение за честность. Конечно, в том случае, если задуманное удалось. Вознаграждение не должно быть материальным или очень весомым. Не обещайте ребенку дополнительных 30 минут мультиков. Пусть это будет наклейка с комплиментом на предварительно подготовленном плакате «МНЕ МОЖНО ДОВЕРЯТЬ». Ребенку очень захочется заклеить положительными надписями о себе весь плакат!

Если ребенок ведет журнал успеха, то это прекрасный инструмент для мотивации искоренить привычку врать. Подскажите ребенку, что запись «весь день говорила правду» – это успех, и он стоит того, чтобы быть записанным первым пунктом в итогах дня.

Очень хорошие результаты дают разговоры родителей с детьми об «истинном» и «обманном» днях. В ходе таких обсуждений всегда выясняйте, кому ложь нанесла вред: самому ребенку, родителям, учителям, друзьям, посторонним. Всегда найдутся пострадавшие. Кто бы это ни был – каждый заслуживал правду. Это ситуация, благоприятная для напоминания о ценности каждого человека, о важности уважительного отношения ко всем. Самое ценное в этом обсуждении, что лжец осознает: именно он больше всего пострадал от своего обмана. Задача родителей заключается в том, чтобы доказать преимущества честного образа жизни на конкретных примерах. Именно поэтому иногда надо намеренно не замечать детской лжи, зато создать такие условия, чтобы дать ребенку шанс на собственном опыте убедиться: правда всегда лучше лжи.

В детской литературе часто описываются ситуации с «маленькими врунишками». Подберите интересные тематические произведения о лжи и лжецах, желательно коротких жанров, и предложите ребенку почитать вам вслух, или почитайте вместе. Кроме сказок «О Правде и Неправде», написано немало авторских поучительных рассказов. Особое внимание советуем уделить юмористическим произведениям о лжецах. Смех поможет разрядить обстановку и заставит задуматься. Если ребенок увидит, насколько заметной бывает ложь со стороны, ему не захочется побывать в шкуре посмешища. **Используйте художественные произведения** для того, чтобы ненавязчиво, на чужом примере обсудить проблему. Пусть ребенок узнает себя в неприглядной роли, это поможет переосмыслить собственное поведение.

Когда детям в школе дадут задание поработать с пословицами и поговорками, обязательно изучите и обсудите несколько на тему правды и лжи, а именно:

- – Правду в яме спрячешь, и сам с ямы не вылезешь.
- – Горькая правда лучше сладкой лжи.
- – Правду за замком не спрячешь.
- – Ложью весь мир обойдешь, а домой не вернешь.
- – Ложь слушают, а лжецов бьют.

Психологи категорически запрещают физические наказания. Это недопустимо. Однако иногда без наказания не обойтись. Прежде всего оно должно быть соответствующим проступку. Ощутимым, но не слишком. При этом важно разделить наказание за ложь, и наказание за поступок, из-за которого пришлось врать.

Если вас интересует, какое есть универсальное средство от лжи, то знайте, что это правда в разных проявлениях:

- – откровенный разговор,
- – признание,
- – соблюдения обещаний,
- – собственный пример честного поведения!

Эти рецепты действуют безотказно, хотя требуют терпения, последовательности, принципиальности и не терпят компромиссов.

Напомним еще раз основные моменты, которые важно помнить всем, кто столкнулся с проблемой детской лжи.

С невинной ложью детей дошкольного возраста не нужно бороться. Достаточно плавно учить детей различать воображаемый и реальный мир, мягко способствовать адаптации к существующим обстоятельствам и помогать воспринимать их правильно.

За ложью детей младшего школьного возраста и подростков кроются мотивированные причины, дети обманывают сознательно, и с этим обязательно нужно бороться. Не допускайте, чтобы этот опасный психологический сорняк укоренился в модели поведенческих реакций вашего ребенка.

К сожалению, не всегда подорванное доверие в семье можно восстановить без посторонней помощи. Во многих ситуациях, если ребенок врет, что делать советы психолога – неоценимы. Обращайтесь к специалистам.

Помните о важности доверия и безусловной любви. Именно они уберегут ваши отношения с детьми от обмана. Культивируйте их в вашем семейном кругу!

