

Почему ребенок врет и как с этим бороться: рекомендации психологов

В понятие здоровой атмосферы в семье включается и фактор нормальных отношений между близкими людьми, когда у них нет необходимости что-то скрывать друг от друга, лгать, изворачиваться. Но что делать, если ребенок врет? Проблема серьезная и нередко влечет за собой глобальные последствия, но попытайтесь взять себя в руки и вникнуть в причины этого явления.

Понять, когда ребенок говорит неправду, обычно довольно просто. Лишь к семи-восьми годам дети (да и то не все) становятся отменными актерами, но и тогда они бессознательно выказывают ложь. Ребенок не смотрит вам в глаза, иногда его рука тянется ко рту или прикасается к лицу, он покашливает или теребит ухо. Еще один характерный жест — прячет руки в карманы или закладывает за спину. Конечно, внимательные родители заметят не только эти, но и другие проявления нехарактерного поведения.

Сразу наказывать? Слишком просто и к тому же не всегда справедливо. Откажитесь от эмоций. Принимать решения по поводу своих действий нужно обдуманно. Ложь ребенка показывает отсутствие доверия к вам. Поразмыслите, нет ли в таком поведении и вашей вины.

Ребенок обманывает: возможные причины

Мы все хорошо знаем: иногда, чтобы облегчить себе жизнь и избежать всевозможных неприятностей, необходимо солгать. Это, если хотите, одно из проявлений инстинкта самосохранения. Ложь — средство, с помощью которого можно защитить себя, особенно если кругом одни запреты. Из нее можно извлечь определенную выгоду, достойно выйти из неблагоприятных ситуаций, прекратить контакты с нежелательными личностями. А можно с ее помощью и напасть на кого-то. Так что такое ложь — может быть, стереотип поведения, который мы просто перенимаем из нашего окружения?

Ложь как сигнал о проблемах

Никто не рождается вруном, это не особенность характера, заложенная природой. Задумайтесь, почему дети лгут: таким образом они могут передавать нам сигнал, что в их жизни не все в порядке. Не спешите казнить себя за то, что не привили отпрыску моральных ценностей, не научили уважать старших. Причина может быть совсем не в том, что он вас не уважает или не любит. Мотивов очень много. И вот лишь некоторые из них.

- **«Прощупывание почвы».** Сын или дочь стремится понять, как вы отреагируете на обман.
- **Самозащита.** Ребенок хочет избежать наказания за неприглядные поступки, насмешек или «всеобщего позора».
- **Желание произвести впечатление, привлечь внимание, вызвать эмоции.** В ход идет все: от «мой дядя — знаменитость» до «папа меня все время обижает».
- **Манипуляция.** Ребенок может сообщить одному взрослому, что другой разрешает ему делать что-нибудь, хотя на самом деле это запрещено.
- **Фантазия.** Наименее безобидный и бескорыстный вид обмана, игра, забава — более того, полезная для развития.

Итак, чем больше «опасностей», запретов, чем более стыдно говорить правду — тем больше нужно придумать уловок. Это вполне естественные причины детской лжи. Иногда ложь можно оправдать. Но если вранье направлено на то, чтобы причинить вред кому-то, если это подлая клевета, козни, суть которых ребенок и сам понимает — с этим можно и нужно бороться. Но только не устраивая допросов и не «выколачивая» правду. Если сын или дочь действительно не хотели причинить кому-то вреда, нужно разобраться, что именно препятствует их откровенности с близкими людьми.

Ребенок боится

Самая распространенная причина, почему ребенок врет, — страх. Дети боятся, что их накажут, унижат. Они способны мучительно переживать даже из-за таких вещей, которые нам кажутся мелочами. Они боятся огорчить или разочаровать, а то и стать отвергнутыми, нелюбимыми. Не потому ли, что родители угрожают: «Будешь так поступать — не буду больше тебя любить!»? А это значит — взаимопонимание нарушено. Возможно, малыша или подростка осуждают в тех случаях, когда им хотелось бы поддержки и любви. Возможно, даже за небольшую провинность их серьезно наказывают. Может быть, они просто хотят быть уверенными в том, что не безразличны своей семье. Если чувство безопасности и доверия подорвано, вы обнаружите, что ребенок постоянно врет. При этом он зачастую вообще не задумывается о последствиях, и вранье становится для него абсолютно естественным занятием.

Бывают ли такие условия, когда ребенку не хочется лгать? Бывают. Это условия мягкого, не авторитарного воспитания в семье. Любыми проблемами можно поделиться со старшими, они всегда помогут, дадут совет, успокоят. Ребенок находится в состоянии психологической безопасности. А лгать в безопасной среде просто нет необходимости!

Дурной пример старших

Видя, в каких натянутых отношениях родственники, дитя волей-неволей оказывается между двух огней, так как общается и с теми, и с другими, любит их всех, но понимает, что они слишком недовольны общением друг с другом. Естественно, он начинает «поддакивать» мнению той стороны, на которой в данный момент находится. Потому что ему важно не становиться объектом ненависти, и он просто подстраивается.

Если вы считаете правильным иногда обманывать при детях (при этом они четко понимают, что вы говорите неправду) — не удивляйтесь, почему дети врут. Они подражают взрослым и искренне считают, что соврать — вовсе не значит сделать что-то из ряда вон выходящее.

Спасти или отомстить

Даже в сказках злодеям можно указать другой путь, чтобы они не настигли спасающихся героев. Дети вполне способны на «ложь во спасение», причем с очень раннего возраста (примерно с четырех лет). И если они сочиняют не просто для того, чтобы выгородить себя или кого-нибудь, а действительно хотят защитить кого-то — вряд ли можно порицать их за это. Другое дело, стоит ли подобных поступков тот, кого пытаются защитить.

Бывает, что ребенок врет потому, что ему кажется, что его не любят. Вранье становится своеобразной мстостью за «недополученную» любовь. Кроме того, если дети чувствуют себя отверженными, нежеланными, они могут попытаться привлечь к себе внимание и как-то выделиться среди остальных, даже если получают в ответ негативную реакцию родителей, вплоть до сурового наказания. Так будет повторяться вновь и вновь. Это напоминает мазохизм, но некоторые дети действительно добиваются внимания хотя бы таким образом.

Возраст лжи: детский и подростковый

Изначально детишки делают то, что им хочется или нравится, не задумываясь о том, насколько это правильно. Дело взрослых — корректно объяснить, когда поступки не соотносятся с нормой, и рассказать почему. Руганью и скандалами можно добиться только того, что ребенок может начать врать в неожиданно раннем возрасте. Начинается вся эта сложная история с обычной попытки скрыть дурные поступки, чтобы не быть наказанным. Уже в 5 лет у малышек хорошо развит «внутренний монолог», они могут модифицировать свои мысли, при этом хорошо сочиняя детали. Они уже представляют себе, что можно говорить, о чем стоит промолчать, а что следует рассказать совсем по-другому. «А что можно сделать, чтобы меня больше не ругали? — размышляет малыш. — А что нужно сказать, чтобы меня похвалили?» Дети начинают врать значительно чаще, и вывести их на

чистую воду становится сложнее, тем более что ребяташки могут повлиять на своих сверстников или взрослых, которые к ним хорошо относятся — те вольно или невольно примут участие в обмане.

В школьном возрасте (7 лет+) ребяташки еще более убедительно врут. Психологи связывают это с увеличением словарного запаса и развитием мозга в целом. Кроме того, нельзя недооценивать детскую проницательность: ребенку уже ясно, как мыслят и чем руководствуются другие люди. Ложь становится изощренной. К восьми-девяти годам ваше чадо может обманывать так, что его подчас невозможно разоблачить. Рассказывая всякие небылицы родным, друзьям, одноклассникам, ребенок не только чувствует себя героем, — он все больше верит в то, что говорит. Тем самым создается некая альтернативная реальность, которая поддается контролю — в отличие от каких-то угрожающих, непонятных внешних обстоятельств.

В 10 лет юный фантазер осознает, что взрослые предъявляют к нему слишком высокие требования, «делают из мухи слона» и периодически унижают его (в том числе и при других) нравоучениями и нотациями. Уже в это время ребенок не столько боится наказания, сколько хочет вырваться из-под навязчивого контроля, показать свою независимость или защититься. В то же время глубоко в душе он по-прежнему ищет признания и поддержки. Он знает, что если родители замечают его ложь — значит, он им не безразличен.

В этом возрасте на детей нередко возлагают «большие надежды». Страх разочаровать близких людей, уверенность в том, что от поведения и оценок зависит будущее — вот что толкает «примерных» школьников на ложь. Понимая, что не соответствуют ожиданиям, они защищают себя от непосильного груза ответственности.

Подросток хочет большей свободы, своего рода автономии. Он снова создает для себя другую реальность, которой может управлять, свою частную жизнь. Не всегда в этом возрасте ложь представляет собой нечто чудовищное — формируя личное пространство, мальчик или девочка желает пускать в него только «избранных», и это является признаком взросления.

Бунтующий подросток хочет быть самостоятельным и не желает отчитываться перед кем бы то ни было, даже перед родителями, где он бывает и что делает. Даже если раньше ложь не была «постоянной практикой», родители могут с удивлением обнаружить, что растущий отпрыск обманывает все чаще. Он молчит, отрицает очевидное, выгораживает друзей (по его мнению, это вполне благородно).

Ребенок ворует и врут — снова держите негативные эмоции при себе. Оставайтесь наедине со своим чадом. Дайте отрицательную оценку его поступку, но при этом напомните, что не собираетесь воевать с человеком, которого очень любите. Обрисуйте последствия, расскажите, как может быть расстроен тот, кто лишился вещи или денег, как разрушены теперь его планы. Разберите ситуацию возможно более подробно, поощряйте ребенка рассказывать: он должен видеть, что его хотят выслушать. Если кражи и вранье повторяются — запаситесь терпением. Никто из нас не идеален. Снова разговаривайте и объясняйте, что благополучие любимого человека очень важно для вас. Посоветуйтесь, как можно исправить сделанное. А если он явно ждет наказания — просто простите.

Если вы столкнулись с подобными проблемами, подумайте о ребенке:

- не чувствует ли он, что чем-нибудь обделен;
- достаточно ли вы и другие члены семьи уделяете ему внимания;
- считаетесь ли вы с его мнением и интересами;
- не слишком ли вы контролируете его (чтобы он захотел защищаться от навязчивости);
- выполняете ли вы данные обещания.

Помните: привычки юности с годами будут только развиваться и совершенствоваться, и уже взрослый человек будет скорее стремиться изворачиваться, чем стоять на своем.

4 совета, как бороться с детской ложью

Вот советы психологов по поводу того, как научить ребенка честности. Будьте готовы к тому, что вам придется выслушать от него правду о ваших отношениях. Поощряйте говорить о своих чувствах вообще и в отношении вас в частности, и, естественно, впечатления не должны быть только позитивными. В противном случае желание скрывать свои эмоции — это вновь неправда. Не формируйте этот порочный круг.

1. **Будьте справедливым реалистом и предоставьте такую возможность и чаду.** Вместо того, чтобы устраивать скандал, спокойно сообщите о том, что вам известна правда, но что вы волнуетесь и размышляете, как можно помочь. Искренне скажите ребенку, что любите его, и ему не нужно пытаться выдумывать то, чего не было, чтобы заслужить хорошее отношение. Ложь — это просьба о поддержке и любви, а не о наказании. И вообще, нельзя сводить все общение с детьми только к каким-то правилам послушания, делая их таким образом «удобными» для себя.
2. **Скажите: «Я знаю, что ты соврал, потому что не хотел огорчить меня».** Или: «Я вижу, что ты нечаянно, ты не хотел». И продолжите: «Но лучше бы ты сказал правду, потому что я из-за вранья очень расстраиваюсь». Тем самым вы показываете, что понимаете мотив, скрывающийся за ложью, и это необходимо выразить вслух, чтобы ребенок правильно уяснил себе происходящее и вашу адекватную реакцию.
3. **Важность того, чтобы быть честным, нужно показывать на личном примере.** Помните, что дети не просто повторяют за вами и учатся моделям поведения — они хотят быть на вас похожими. Докажите, что нет ничего постыдного в том, чтобы признаться в содеянном. Всегда хвалите за честность, говорите, что доверие, уважение превыше всего и потерять его — очень плохо.
4. **Ребенок хвастается, выдумывает истории?** Проводите с ним больше времени, уделяйте больше внимания. Когда говорите о его поведении, не переходите на личности. И не навешивайте ярлыков вроде «врунишка», «обманщик». Ведь «плохой» не сам человек, плох его поступок.

Важно создать атмосферу, в которой никому не захочется обманывать. Разве это не прекрасно, когда все могут доверить друг другу тайну, любые поступки можно обсудить и рассчитывать на помощь! У самых тяжелых проступков обязательно бывает подоплека, которую не увидеть, если не попытаться поговорить. Говорите о себе — как вы сами регулируете неприятные ситуации, встречаетесь с поражениями, проблемами, как исправляете свои ошибки. Интересуйтесь жизнью детей. Если вам пришлось солгать при детях — обязательно объясните, почему вы это сделали, чем руководствовались.

Иными словами — будьте честны сами, и вам не придется задумываться о том, как отучить ребенка врать. Поощряйте правду, особенно тогда, когда ее очень нелегко сказать. Относитесь ко всему с пониманием, объясняйте, что плохо, а что хорошо. Думайте, что нужно изменить, чтобы решить проблему. Это залог добрых, полных доверия отношений между вами и ребенком — как в настоящем, так и в будущем!