

Практические советы психолога по проблеме детской лжи

Большинство детей иногда прибегают к обману в игре. И как бы родители этот факт ни объясняли, эта черта ребенка начинает беспокоить их с течением времени все больше и больше. Родители рассматривают ее как непорядочность и ложь и не поощряют этой склонности. К тому же родители осознают, что их дети должны научиться играть честно, чтобы ладить с другими.

Что нужно принять во внимание?

Иногда дети обманывают просто ради того, чтобы досадить своему сопернику. Это может быть также способом поиздеваться. Например, ребенок может откровенно обманывать, а затем наблюдать, как его товарищ злится и обижается. Если дети лгут, чтобы поиздеваться над кем-то, то обратите внимание именно на это.

Как показывает практика, с возрастом ребенок начинает все реже и реже прибегать к обману в играх. Чем более явно у ребенка старше десяти лет выражена склонность к обману, тем больше областей его интересов нужно попытаться исследовать. Возможно, подростка что-то огорчает?

Как нужно говорить?:

- В первую очередь сообщите ребенку о своих наблюдениях, а затем напомните ему, что можно делать, а чего нельзя. «Я только что видел, как ты подтасовывал карты. Это называется обманом. Давай договоримся больше так не делать».
- «Я видела, как ты снова обманул. Мне не нравится

играть, когда ты обманываешь. Сейчас я прекращаю игру, и мы попробуем продолжить ее позднее».

- Нужно периодически поощрять или хвалить ребенка за то, что он не обманывает. «Мы играли в эту игру целых пятнадцать минут, и ты все время придерживался правил. Отлично. Мне куда интереснее играть по правилам».
- «Ты только что подсчитал свои очки, и ты играл по правилам. Уверена, приятно осознавать, что ты чего-то достиг».
- Учите ребенка соперничать (ставить себя на место других) и поощряйте его за это. «Надо полагать, твоим друзьям было очень неприятно, когда ты все время их обманывал в игре».
- «Иногда ты нарушаешь правила только ради того, чтобы порадоваться своей победе. Это неправильно».

Как не нужно говорить?:

- «Ты — обманщик. Никто не любит обманщиков». Ярлыки здесь не нужны: в них слишком много критики, и они вряд ли вам помогут достичь цели. К тому же ваш ребенок не все время обманывает, следовательно, этот ярлык не соответствует действительности. Критикуйте не характер ребенка, а его поведение.
- «Мы сыграли в игру, и ты не обманул!» Нет ничего страшного в том, что вы похвалите ребенка за его честность, к тому же у вас благие намерения. Но лучше по возможности хвалить ребенка не за факт, что он чего-то не сделал (не обманул), а за то, что он сделал что-то положительное (был честен, играл по правилам). Учить ребенка не делать чего-то — это не то же самое, что учить его приемлемой альтернативе.

- Когда вы говорите ребенку, что он обманул, то не исключено, что он это отвергнет. Не говорите: «Ты лжешь! Не лги мне!» Как бы ни тревожила вас нечестность ребенка, всегда придерживайтесь фактов. Лучше сказать: «Я видела, как ты подвинул на доске мою фишку. Может быть, ты не считаешь это обманом, но я не хочу играть с тобой, когда ты так поступаешь». Во время игры учите ребенка, что нужно говорить самому себе, когда радуешься или огорчаешься по поводу своего счета. Иными словами, учите его быть терпимым и контролировать себя. «Я проигрываю эту игру, а я хочу выиграть. Я знаю, что мог бы попытаться обмануть, но я не хочу так выигрывать. Если я проиграю, то в следующий раз постараюсь выиграть».

Как нужно говорить:

- Если ребенок лжет по поводу незначительных вещей («М.И., я ничего не разливала на столе»), то не спорьте по поводу этого: «Ладно, однако, это случилось, и со стола нужно вытереть. Пожалуйста, возьми тряпку и протри стол».
- Не спорьте, когда совершенно очевидно, что ребенок лжет: «Если хочешь, то можешь говорить, что этого не делал, но я видела, как ты бросал яблочную кожуру за диван. Подбери ее и выброси в мусорное ведро».
- Всегда поправляйте ребенка, когда он лжет. «Нет. Это неправда. Правда, то, что ...»
Можно репетировать с ребенком, как надо говорить правду: «Маша, пожалуйста, скажи: «М.Н., это я нечаянно порвала книгу».
- Если ребенок начинает лгать слишком часто и по более серьезным поводам, то вы должны особенно

сосредоточиться на этой проблеме: «Ты становишься старше, и мне нужно, чтобы я мог тебе доверять. Если я решу, что ты мне лжешь, то я не смогу позволить тебе делать то, что требует доверия, например, уходить домой, гулять вечером или иметь при себе деньги».

Постарайтесь понять, не лгут ли дети, чтобы избежать неодобрения, чтобы казаться лучше других или чтобы легче пережить свои разочарования, иными словами, не используют ли они ложь как способ совладать с заниженной самооценкой. Если вы подозреваете что-нибудь из вышеперечисленного, то постарайтесь выяснить, что может стоять за этой ложью. «Я заметил, что ты все время рассказываешь истории о том, какой ты сильный. А может быть, тебя беспокоит то, что иногда ты не нравишься другим детям, и тебе хочется произвести на них впечатление?»

«Я думаю, ты лгал, чтобы избежать беспокойств. На самом деле я больше гордилась бы тобой, если бы ты говорил правду, даже если она мне не понравится».

Хвалите ребенка за то, что он говорит правду, особенно если он мог бы солгать: «Спасибо, что ты пришел ко мне и сказал, что разбил окно. Когда ты говоришь правду, то совершаешь мужественный поступок, — особенно когда думаешь, что у тебя могут возникнуть неприятности».

«Хотя ты сегодня и солгал, я знаю, что ты из тех, кто старается говорить правду». Покажите своему ребенку, что вы верите в него.

Учите на собственных примерах. Рассказывайте ситуации, где вы могли бы соврать, но не сделали этого, так как считаете, что лгут лишь недостойные люди.

Учите всему, что касается невинной лжи. Когда дети станут старше, они поймут, что иногда мы можем лгать,

чтобы уберечь кого-то от неприятных чувств: «Помнишь, как бабушка подарила мне свитер на день рождения, а я сказала, что мне нравится этот цвет? На самом деле мне свитер не понравился, но она потратила много времени, чтобы найти для меня подарок. Мне не хотелось ее огорчать. А какие примеры невинной лжи можешь привести ты?»

Как не нужно говорить:

- «Ты лгун». Не вешайте на своего ребенка таких ярлыков. Делайте различие между человеком и совершенным им поступком.
- Если вы уже знаете правду, то не спрашивайте: «Кто разбил лампу?» Это может заставить вашего ребенка солгать. Не давайте ему возможности практиковаться во лжи.
- «Что ты натворил!» Будьте осторожны, чтобы не наказать ребенка за то, что он сказал правду.
- «Ты уверен, что говоришь мне правду? Ты ведь знаешь, что дети лгут». Вы должны убедить ребенка, что ждете от него правды, а не лжи.
- «Ты лжешь так же, как твой друг/брат». Воспринимайте детей такими, какие они есть, ни с кем не сравнивая.