Детская ложь: способы профилактики

|  |
| --- |
| Детская ложь — это свидетельство не моральных, а скорее психологических проблем ребенка. Это сигнал, который ребёнок посылает своим родителям Почему дети обманывают? Честность входит в набор качеств, которые родители испокон веков стремятся привить подрастающему поколению, а потому каждый случай лжи нас огорчает. Скорее всего, не существует такого человека, который хотя бы раз не сказал неправду или не попытался что-нибудь скрыть. Но почему тогда особенно пугает и возмущает детская ложь? Есть много разных внешних причин, которые подталкивают ребенка ко лжи… П. Экман — выдающийся американский психолог, крупнейший специалист в области психологии эмоций, сформулировал наиболее распространенные причины лжи, которые встречаются у детей. Рассмотрим их подробнее. **1. Страх наказания, осуждения.** Пожалуй, это основа основ возникновения обмана. Чаще всего ребенок лжет, боясь осуждения и наказания со стороны родителей и других взрослых. Например, дети опасаются, что их будут ругать за затянувшуюся прогулку, либо долгое сидение за компьютером и телевизором. Наиболее частая ложь связана с отметками в школе. **2. Страх неприятных последствий, унижения.** Дети прибегают к помощи лжи, чтобы избежать неприятностей. Малыш не понимает, что он совершает аморальный поступок. В своем поведении он руководствуется сиюминутными желаниями. Он не может извлечь из своей лжи большую выгоду, так как, скорее всего, будет сразу разоблачен. Да он и не думает о выгоде, просто боится неприятностей столь сильно, что пытается защитить себя любым способом. Ложь как защита чаще встречается в семьях, где ребенка наказывают за малейший проступок и наказание по своей суровости несоизмеримо с тяжестью содеянного. **3. Стремление добыть нечто, чего иначе не получишь.** Например, на вопрос мамы: "Как ты написал контрольную работу?”, ребенок отвечает: "Хорошо”. Он знает, что в данном случае его отпустят гулять. Но маме известно от учителя, что ребенок не справился с работой, она и начинает ругаться, кричать: "Ты опять меня обманываешь? Я знаю, что ты написал плохо!” Вместо этого нужно было прямо сказать, что вы знаете о его неудаче, что вы волнуетесь и думаете, как ему помочь. **4. Ложь как стремление повысить свой социальный статус.** Необходимость обманывать ребенок испытывает из-за чувства ревности или соперничества, потребности в большем внимании и одобрении. Если родители слишком требовательны к ребенку, если ему все время дают понять, что он не оправдывает их ожиданий, то он начинает чувствовать себя неудачником, нелюбимым, отверженным и пытается привлечь к себе внимание, повысить свою значимость всеми возможными способами, в том числе и ложью. **5. Ложь для предотвращения вмешательства в личную жизнь.** Это вид лжи встречается в случае чрезмерной опеки детей со стороны родителей, когда последние лишают ребенка права на приватность своего внутреннего мира. Даже маленький ребенок имеет право на секреты, на личную жизнь, на хранение чужих тайн. Ребенку нужно иметь возможность самому подумать о своих переживаниях, осмыслить их без внешнего вмешательства. Взрослые сами часто провоцируют детей на ложь, осуществляя слишком жесткий контроль, ожидая слишком подробного отчета об их жизни, требуя рассказать нечто об их друзьях. Настойчивость родителей в этом случае может привести к тому, что ребенок предпочтет промолчать о своих проблемах, чем запустить в свой мир взрослого. ***Как распознать, что ребенок лжет?*** Для этого достаточно понаблюдать за ним. Вы должны насторожиться, если, разговаривая с вами, ваш ребенок: * излишне возбужден, на щечках румянец;
* у него меняется выражение лица;
* он старается смотреть в сторону и усиленно моргает, зрачки то сужаются, то расширяются;
* появляются непроизвольные жесты: когда что-то говорит, вдруг подносит руки ко рту, как бы пытаясь остановить поток лжи; руки во время разговора постоянно теребят край одежды или какой-нибудь предмет; ребенок трогает шею или дёргает воротник, теребит мочку уха; прикасается к носу, не осознавая этого; потирает глаз, подбородок или висок;
* ребенок начинает часто покашливать во время разговора;
* говорит медленно и неуверенно, тщательно подбирая слова и перебивая себя то паузами, то жестами;
* непоследователен в своих рассказах, невольно все преувеличивает. В голове у него нет четкого плана, там путаница. Ему все время кажется, что взрослые его разоблачат;
* ребенок может в разговоре повторять за вами последнюю фразу, чтобы выиграть время для того, чтобы придумать правдоподобный ответ; - поскольку ребенок осознает, что поступает неправильно, то может говорить неправду более тихим голосом, или у него меняется тон или темп речи;
* ребенок может пытаться скрыть неправду за пустой болтовней. И если ваш ребенок по натуре не очень разговорчив, чрезмерная словоохотливость может быть признаком обмана.

Если же, разговаривая с вами, ребенок держит руки в карманах, то, скорее всего, он хочет от вас что-то скрыть. ***Рекомендации, которые помогут развить честность в ребенке*** 1. **Доверие друг к другу** Как правило, дети, которым доверяют, отвечают тем же. Пусть ребенок знает и чувствует, что вы ему верите. Объясните ребенку, что правда полезна. Люди живут в согласии, если доверяют друг другу. Попробуйте вместе с ребенком представить общество, где все друг друга обманывают. Расскажите о жизни нечестных людей, которые большую часть жизни обманывают: мошенники, аферисты, объясните, что таких людей не уважают, им не доверяют.
2. **Не создавайте ситуации для обмана** Избегайте двусмысленных вопросов, говорите ребенку лучше правду, чем неправду. Если ребенок разбил вазу или чашку, не спрашивайте: "Это ты разбил?”, а лучше сразу скажите: "Я знаю, что ты разбил вазу, расскажи, как это получилось?” Такой определенный вопрос исключает обман со стороны ребенка. Он видит, что вы доброжелательны, ему незачем говорить неправду.
3. **Не учиняйте унизительных допросов** Если ваш ребенок не признается, то допрашивать его бесполезно. Лучше объяснить, что такие поступки неприемлемы и как можно достойно выйти из данной ситуации. В зависимости от ваших принципов воспитания, вы можете наказать его, конечно, без применения побоев. Но если вы не уверены в том, что совершил ваш ребенок, лучше сказать: "Я верю тебе, надеюсь, что ты честный человек и сказал правду. Если нет, то я очень огорчусь”.
4. **Вознаграждайте честность** Если ребенок признался вам, то покажите ему свою радость: "Я рад, что ты честный человек, ведь ты сказал правду”. Здесь возникает сложная ситуация. Ребенок признался, как быть с наказанием за проступок? Если наказать, то в следующий раз он может не признаться. Если не наказать, то он может не понять, что совершил запрещенное. В данном случае наказание должно быть условным. Дайте ему возможность исправиться. Важно показать отрицательные стороны поступка. Пусть ребенок поймет, что вас это сильно огорчает, и вы надеетесь, что больше он так не поступит.
5. **Показывайте пример честности** Если вы просите отвечать по телефону, что вас нет дома; если вы говорите одни слова педагогу в школе, а дома в присутствии ребенка обсуждаете учителя и его методы работы; если вы сообщаете в школу, что ребенок приболел, а на самом деле вы проспали, вы оправдываете случаи, в которых можно лгать. Дети все усваивают, и честность для них будет иметь те же ценности. Станьте примером честности в глазах ребенка не только на словах, но и на деле.

***Как поступить, если ребенок солгал? Как же помочь маленькому врунишке?*** - Прислушайтесь к тому, о чем говорит ваш ребенок, прежде чем разоблачать, подумайте, как это сделать доброжелательнее и тактичнее. - Постарайтесь, прежде всего, «услышать» скрытую причину лжи и проанализировать ее. - Не надо сразу ругать и наказывать ребенка за ложь, обзывать плохим ребенком, лжецом. Надо показать, что вы очень расстроены; сказать, что вы не ожидали от него такого поведения. - Если вы видите, что ребенок соврал, то сядьте рядом с ребенком так, что бы вы стали как бы одного роста с ним и ваши глаза были на уровне глаз ребенка, и спокойно скажите ему, что вы просите сказать правду и наказывать его за неё вы не будете. Обязательно подчеркните, что вы его любите и доверяете ему. И сдержите своё слово – не ругайте малыша, что бы он вам не рассказал, а помогите ему разобраться в сложившейся ситуации, поддержите его, научите, как поступить правильно. Тогда ваш ребенок будет и дальше доверять вам, и у него отпадёт необходимость во лжи. - Объясните маленькому лгунишке, что стоит за неправдой, и почему необходима честность. Он должен понимать, что с ложью мириться нельзя, даже умолчание о лжи - тоже ложь, поэтому старайтесь поощрять искренность ребенка как можно чаще. - Если малыш сам сознался во лжи, надо похвалить его поступок. Если же он не хочет сознаваться, не заставляйте насильно. Правильным выходом в этой ситуации может быть сказка или придуманная вами история о том, к чему приводит ложь и сколько доставляет неприятностей. Малышу подобный «урок» принесет больше пользы, чем очередная «порция» нотаций. - Во всех случаях необходимо продемонстрировать ребенку более приемлемый способ удовлетворения потребностей, альтернативный лживому поведению. - Ребенок должен понять, что, несмотря на то, что вы не одобряете его поведение, вы его все равно хорошо к нему относитесь и хотите вместе с ним решить эту проблему. ***Помните, что ребенок честен со своими родителями, если:*** * не боится их гнева, не боится быть отвергнутым ими;
* уверен – что бы ни произошло, взрослые не станут его унижать;
* знает, что его поддержат в трудной ситуации, помогут советом;
* знает, что в спорной ситуации вы примете его сторону;
* твёрдо знает, что если его и накажут, то наказание будет справедливым и разумным;
* между родителями и детьми существует доверие.

Наши дети – это повторение нас самих. И никогда нельзя забывать – от того, насколько честны и искренни вы сами, и насколько доверительные отношения между вами и детьми, будет зависеть и то, насколько ваш ребенок будет с вами правдив. Если вы будете это помнить, то вам никогда не придётся ломать голову над тем, как отучать ребенка врать. |