

## 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 сопереживать (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.