

## Ребенок лжет, что делать?

Воспитывая своего ребенка, родители уделяют особое внимание развитию положительных качеств. Честность — одно из них. Обычно детская ложь «проявляется» неожиданно и ставит в тупик многих мам и пап. Лжет ребенок робко или самозабвенно — это случаи индивидуальные, но у взрослых подобное поведение вызывает тревогу, а такая ситуация подрывает доверительные отношения в семье. Как отличить ложь от фантазии, как правильно реагировать и что делать, чтобы предотвратить ложь в будущем?

### *Ложь и фантазии*

Родителям необходимо научиться отличать фантазии ребенка от целенаправленной лжи. В раннем возрасте (2–4 года) языковые навыки у малышей только формируются, они еще не имеют четкого представления о том, где начинается и заканчивается истина.

Большое количество фантазий в этом возрасте — не повод волноваться, таким образом ребенок учится мысленно воспроизводить ситуации, недоступные ему в реальности, создавать различные образы и анализировать их. Склонность к фантазии является частью изучения мира и развития личности. Маленькие дети еще плохо понимают разницу между реальностью, мечтами, желаниями и страхами.

При этом оставлять совсем без внимания фантазии ребенка не стоит, они могут многое рассказать о его эмоциональном состоянии, желаниях и проблемах, которые он не всегда может выразить словами. Сильные эмоции, вызванные живым воображением, могут заставить малыша переложить вину за содеянное на брата, сестру или даже на домашнее животное. В таком возрасте рано наказывать за ложь, но уже можно начинать поощрять честность и объяснять, почему важно говорить правду.

Услышав «выдумку», постарайтесь мягко вернуть ребенка в реальность, объясните, что ничего страшного в том, что именно он съел печенье или разбил тарелку, нет. Малыш должен понимать, что, даже рассказав правду, он будет в безопасности — и отношение родителей к нему от этого не изменится.

Ложь — в отличие от фантазии — имеет мотив и цель, это сложный, осознанный интеллектуальный процесс.

В возрасте от 5 до 8 лет дети начинают лгать осознанно. Малыши уверены, что мама знает все и всегда, но, становясь старше, понимают, что мама не знает того, что происходит во время ее отсутствия. Безобидные фантазии обретают новую форму и становятся средством для получения желаемого или с целью избежать наказания. Дети также таким образом проверяют, что им может сойти с рук, а что — нет, поэтому в этот период нужно обращать особое внимание на подобные поступки.

«Если ребенок поймет, что ложь — эффективный способ избежать неприятностей и уклониться от ответственности, то она станет регулярной, войдет в

привычку и в итоге приведет к серьезным проблемам. От реакции родителей на детскую ложь, их способности выстраивать доверительные отношения с ребенком будет зависеть, войдет ли ложь в привычку и станет ли способом решения проблем», — говорит Елена Береговая, директор фонда «Образ жизни».

*Как вести себя с ребенком, чтобы предотвратить ложь?*

#### Выстраивайте доверительные отношения с ребенком

Если вы узнали, что ребенок солгал, то не нужно начинать кричать, угрожать и ругаться, но и игнорировать ситуацию не стоит. Сядьте вместе и скажите, что вы знаете о лжи, но ругать за это не будете. Дайте понять, что вы все равно будете его любить и вам можно доверять. Как только ребенок поймет, что бояться ему нечего, то сможет поделиться с вами произошедшим. После этого проанализируйте вместе возникшую ситуацию, расскажите, как правильно нужно было действовать.

Ложь не исчезнет после первого разговора, но со временем ситуация будет улучшаться. Детям важно понимать, что они — часть семьи и в любой момент могут обратиться к вам за помощью, не боясь быть наказанными или отвергнутыми. Как правило, дети ценят доверительные отношения и не хотят ими рисковать. Будьте мудрым, любящим и понимающим взрослым!

#### Подавайте хороший пример

Дети копируют примеры поведения со значимых для них взрослых. Моделируйте поведение, которое вы хотите видеть у своего ребенка, поскольку он неосознанно подражает тому, что видит в семье.

Будьте осторожны с рефлексорной ложью, такой как «Скажи им, что меня нет дома», когда на самом деле это не так. Сколько бы вы ни говорили детям о важности быть честными, если они увидят, что родители ведут себя наоборот, то наставления взрослых перестанут иметь для них какое-либо значение.

#### Старайтесь понять причину лжи

Ложь — следствие, у которого могут быть разные причины. Дети, как и взрослые, прогнозируют результат своих действий, и если они понимают, что он их не устраивает, то они начинают обманывать.

Ложь возникает из-за страха наказания, порицания, с целью манипулирования или вследствие дурного примера, а также при защите своего личного пространства или при стрессе. Поводом для лжи может стать и стремление получить необходимое поощрение, недоступное другими методами.

Если у вас получится найти причину такого поведения, то вам легче будет предотвратить его в дальнейшем.

#### Поощряйте честность

Замечайте, когда ребенок в непростой для него ситуации говорит вам правду. Поощряйте его за это с помощью положительного подкрепления. Им могут быть доброе слово, улыбка, теплый взгляд, положительная оценка.

Даже если малыш разбил вашу любимую кофейную пару и честно в этом сознался, то обязательно похвалите его за это и попробуйте найти выход из сложившейся ситуации, спросив его: «Как мы вместе можем устранить последствия?»

### Развивайте эмпатию

Эмпатия развивается в процессе жизни при взаимодействии с другими людьми. У детей, которые с самого раннего возраста учатся помогать не только себе, но и окружающим, лучше формируется понятие о морали, нравственности, доверительных отношениях.

Объясняя, как взаимодействовать с другими людьми, зачем нужно помогать и что такое благотворительность, вы воспитываете в ребенке честность, ответственность и отзывчивость.

Знакомить детей с благотворительностью поможет проект «Школа позитивных привычек» — площадка, на которой размещены презентации, анимационные ролики и видео, а также методические материалы, помогающие родителям выстроить диалог с ребенком.

### *Ответственность за ложь ребенок берет на себя*

Ребенку нужно понимать, что ответственность за совершенный поступок лежит на нем. Если он списал контрольную, а учительница это заметила, то он сам должен извиниться перед ней и объяснить свое поведение.

Родители должны быть на стороне ребенка, но не снимать с него ответственность за совершенное «преступление» и отменять «наказание».

### *Как понять, что ребенок обманывает*

К самым распространенным признакам, по которым можно понять, что ребенок что-то не договаривает или же довольно откровенно лжет, следует отнести следующие:

- отклоняется от собеседника;
- «обнимает» себя;
- резко откидывает голову назад или наклоняет вниз, вбок;
- прячет взгляд, не смотрит в глаза;
- во время разговора часто покашливает, сглатывает и т. д., часто трогает нос, потирает лоб, глаза, подбородок или тербит мочку уха или волосы;
- вертит что-то в руках (карандаш, ластик и др.);
- прикрывает рот;
- чешет шею или поправляет воротник;
- «прячется» за какими-либо предметами (стол, мягкая игрушка и др.);
- выбирает статичную позу (без движений);
- делает паузу, перед тем как сказать неправду;
- проговаривает много деталей, желая спрятать ложь.

Другими словами, когда ребенок обманывает, в его поведении и мимике появляются несвойственные ему черты.

### *Возрастные особенности*

Когда дети начинают лгать? Остановимся более подробно на возрастных особенностях.

#### 2–4 года

В этом возрасте малыш познаёт окружающий мир. На данном этапе ребенок много фантазирует, с помощью фантазий он раскрашивает свою реальность. Все фантазии в этом возрасте безобидны. Не мешайте маленькому выдумщику, а наоборот, помогите ему. Предложите нарисовать «придуманного героя» или вылепить его из пластилина.

#### 4–5 лет

В этом возрасте ребенок еще не способен отделить реальность от лжи. Если вы его обманываете, он искренне верит. Говорящий неправду родитель формирует подобную же модель поведения в своем ребенке. Малыш начинает применять ложь, хотя в этом нет надобности. Чаще всего это происходит, если ребенок боится вызвать неодобрение мамы. В этом возрасте он трактует это неодобрение как нелюбовь. Ему гораздо легче соврать, нежели услышать, что его не любят, что он плохой.

#### 7–8 лет

Очень важный, к тому же переломный момент. Ребенок становится школьником: со стороны родителей — меньше контроля, больше свободы. В общении со сверстниками хочется казаться лучше, смелее, сильнее. Идеально подходит в этом случае хвастовство, его-то младший школьник и начинает активно использовать. Кроме того, если ребенок получает не очень хорошие оценки, то часто пытается их скрыть, просто не говоря об этом. Он их замалчивает.

Самый главный урок, который могут вынести дети для себя на тему лжи, — это то, что говорить правду в собственной семье можно, не опасаясь последствий. Они хотят быть уверенными в своих родителях как в лучших друзьях, которые сами правдиво указывают на ошибочность их представлений или поведения и помогут преодолеть все это. Эту родительскую модель они заберут с собой в будущую семейную жизнь.

И помните, что ваш ребенок не всегда будет таким, как сейчас. Помогайте ему учиться на собственных ошибках мягко и с любовью.