

## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАССЫЛКА № 5/2023 ЕСЛИ РЕБЕНОК ВРЕТ. СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



*«Мой ребенок меня обманывает». Рано или поздно родители неизбежно делают это неприятное открытие. Часто такое поведение ребенка наносит удар по их авторитету, воспринимается как проявление неуважения или даже как педагогическое фиаско. Детское вранье расстраивает взрослых в первую очередь потому, что подрывает доверительные отношения в семье. В данном выпуске методической рассылки попробуем разобраться, как правильно реагировать на детскую ложь и что делать, чтобы она не разрушила отношения с ребенком?*

В обществе уже давно установилось однозначное отрицательное отношение ко лжи. Но люди продолжают врать, а в массовой культуре то и дело иллюстрируются ситуации, когда обман становится частью успешной стратегии. Сколько героев сказок, легенд достигли благополучия с помощью обмана (называемого, правда, хитростью)! И это все положительные герои, которым мы сочувствуем.

В таких условиях надеяться на то, что ребенок не будет лгать, невозможно. Однако смотреть на ложь сквозь пальцы и умиляться обманам от детей не стоит. Это не приведет ни к чему хорошему. Поэтому важно понять, почему ребенок врет, научиться распознавать ложь и доходчиво объяснять, почему так делать не стоит.

Как выяснили психологи, в разном возрасте дети врут по разным причинам. Более того, бывают периоды, когда детское вранье приносит отнюдь не вред, а даже наоборот – большую пользу. Но случаются и обратные ситуации – когда детское вранье и неправильное родительское поведение разрушает отношения детей и родителей, отдаляя их друг от друга...

Итак, как и когда врут дети?

### ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОЙ ЛЖИ

Ложь – это очень сложный мыслительный процесс. Чтобы соврать и не попасться, нужно предварительно оценить все риски, продумать историю и суметь сохранить хладнокровие до окончания диалога. Лгать люди учатся годами, впоследствии это может перерасти в привычку. Начинает формироваться этот навык еще в детстве, и условно можно выделить 6 стадий его развития в зависимости от возраста человека:

**До 3 лет.** Психологи считают, что дети в этом возрасте еще не умеют врать. Во-первых, они пока не особо понимают, что такое ложь и как именно она работает, зато в этот период времени активно формируется воображение. Во-вторых, у маленьких детей еще крепка связь с родителями, так что им просто нечего скрывать.

**3-4 года.** Как утверждают психологи, именно в этом возрасте дети уже начинают лгать намеренно. К тому моменту они уже понимают, что можно не только говорить правду, но и замалчивать ее. Однако первую ложь даже враньем назвать нельзя, поскольку ребенок в данном случае делает это не из корыстных побуждений. Он просто рассказывает о том, что очень бы хотел увидеть в реальности – фантазирует.

Например, «Ты помыл руки?» – «Да, помыл», – хотя на самом деле он не мыл. Ребенок обнаруживает для себя потрясающую вещь, требующую определенного развития мышления, – что можно сказать то, чего на самом деле не существует.



Еще пример: ребенок что-то разбил или сломал, и когда спрашивают: «Кто это?» – он говорит «Не я!» Он на самом деле хочет, чтобы это был не он. Он хочет быть невиновным. Включается детское магическое мышление: если он словами опишет ситуацию, как он хочет ее видеть, она такой и станет.

На этом этапе ребенок должен понять, что от того, что ты говоришь «халва», слаще не станет. Да, язык может описывать то, чего нет в действительности, но это не способно менять действительность само по себе.

Надо обратить внимание, что именно в этом возрасте, в районе 4 лет, дети получают огромную порцию одобряемых примеров магического мышления. Родители, которые ругают ребенка за то, что он соврал, могут с удовольствием читать ему сказки, где все, что пожелали словами, изменило действительность к лучшему. Они рассказывают про Деда Мороза и Зубную Фею. Говорят «у кошки болит, у собаки болит, а у тебя не болит», и коленка должна перестать болеть.

Это же тоже про магическое воздействие слов. Но одновременно мы хотим, чтобы в каких-то других случаях ребенок эту магию не использовал. Получается двойной стандарт.

Как же реагировать родителю на вранье о немытых руках? Если мы видим, что руки не помыты, мы говорим: «Нет, я вижу, что руки ты не помыл, иди, помой». То есть мы не фиксируемся на этом: «Как ты мог соврать матери?! Как тебе не стыдно?!» Мы просто даем ему понять: слова – это слова, а реальность – это реальность. Наша задача – мягко показать ребенку, что так прямо магическое мышление не работает. От того, что ты сказал, так не будет.

Поэтому, поскольку дети в этом возрасте все-таки врут очень бесхитростно, имеет смысл просто игнорировать факт вранья и обращать его внимание на реальность: «Я же знаю, что это ты разбил, это очень плохо, так

не делай, убери!» Мы просто обозначаем, безо всяких обвинений, без оскорблений, что мы, взрослые, различаем, где правда и где неправда. И тут совершенно лишнее «я вижу тебя насквозь». Тут как в сказке – «высоко сижу, далеко гляжу». И не стоит в раннем детском вранье искать серьезные проблемы во взаимоотношениях.



**5-6 лет.** Для пяти- и шестилетних детей ложь – это фактически социальный эксперимент. Таким образом они пытаются определить границы дозволенного в своей семье, периодически испытывая близких на прочность. Ребенок старается разобраться, что такое ложь и так ли плохо ею пользоваться, как утверждают родные. Он уже представляет 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?» Именно в этом возрасте дети чаще всего обманывают своих родителей в попытке избежать наказания за плохое поведение.

Опыт показывает, что обманы детей чаще всего случаются в тех семьях, где родители слишком жестко настаивают на своих требованиях и не принимают во внимание отказы ребенка. Когда дети теряют надежду быть услышанными в своих отказах, они ищут обходные пути, чтобы «выживать».

Разные уловки и обманы становятся для них одним из способов борьбы «с противником», где противником оказывается строгий родитель. Выговоры и наказания только усиливают ощущение непонимания. Тогда ребенок изобретает новые приемы, можно сказать, упражняется в хитрости, что никак не способствует развитию моральных качеств – честности, правдивости, уважения и доверия.

Для исправления ситуации родителям стоит посмотреть на свои требования: не слишком ли велик их список и не слишком ли они категоричны? Все ли они нужны и зачем? Может быть, некоторые лучше ослабить или отменить совсем?

Кроме того, важно изменить отношение к отказам и просьбам ребенка, прислушиваться к ним с большим вниманием.

Что касается моментов обнаружения обмана, то разумнее всего спокойно и четко донести до сознания ребенка свое отношение к случившемуся. Пространные объяснения и нотации для 5–6-летнего ребенка излишни: он еще мал, чтобы взывать к его совести. Достаточно просто сказать: «Так делать нельзя», «Это плохо», «Мне это очень не нравится», «Хорошо, если ты не будешь это делать».

Можно добавить: «Мне очень нравится честность, давай попробуем честно договариваться». Последние слова, скорее обращены и к самому родителю: стоит пробовать договариваться с ребенком – это необходимо!

Когда родитель прислушивается к ребенку, тот больше готов прислушиваться к его словам и принимать его ценности.

**7-8 лет.** Здесь ситуация меняется: ребенок идет в школу, получает больше свободы и начинает формироваться как по-настоящему самостоятельная личность. Если говорить о том, в каком возрасте дети начинают врать по-настоящему, то стоит отметить, что обычно это период 1–2 класса. В таком возрасте дети уже хорошо осознают разницу между ложью и фантазиями, так что если и лгут, то вполне сознательно.

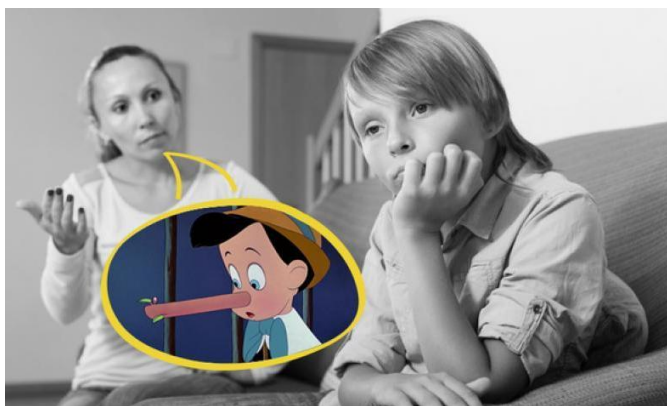
Они часто врут ради самоутверждения в обществе в попытке завоевать уважение других школьников, могут обманывать родителей с целью сокрытия плохих оценок или иных проступков. Также ребенок может прибегать к обману как к последнему из доступных ему способов получить желаемое от родителей.

До него важно донести и объяснить, что если он обманывает – то родители об этом, вскоре все равно узнают, а тот разговор, которого школьнику так хочется избежать, состоится. Следует спокойно выстраивать диалог, давать ребенку возможность объясниться. Не стоит его перебивать, кричать и ругать за «безответственность». Спокойный диалог, личные примеры и донесение важности учебы помогут искоренить желание обманывать. Важно также не упустить этот момент и объяснить ребенку, что родительская любовь не связана с отметками в дневнике и что он не хуже других в классе.

**9-11 лет.** Период завоевания социального признания у сверстников. Тот возраст, когда дети уже хорошо отличают ложь от правды и сами сочиняют настолько реалистичные истории, что родители не всегда могут понять, где, собственно, выдумки.

Десятилетние лгут в первую очередь для придания себе большей значимости в глазах сверстников и в попытке оправдаться перед взрослыми. Обычно это проявляется хвастовством перед друзьями (приукрашают свои достижения в какой-либо из сфер, красочно описывают жилищные условия, присваивают родителям престижные профессии, хвастаются общением с известными людьми и т.д.) либо замалчиванием фактов нарушения семейных или общепринятых правил.

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, толкает «примерных» школьников на ложь. Понимая, что не

соответствуют ожиданиям, они защищают себя от непосильного груза ответственности.

Но когда ложь – единственный метод общения ребенка с окружающим миром, воспринимать ее нужно не как проступок, а как крик о помощи. Часто дети начинают лгать своим родителям, чтобы обратить на себя их внимание. Постоянное вранье, маскирующее серьезные проступки ребенка, заставляет задуматься, все ли хорошо у него в семье. Такое поведение можно часто наблюдать у детей, чьи родители находятся на грани развода. Напряженность в семье особенно сильно сказывается на самых маленьких – они часто лгут, не думают об учебе, плохо себя ведут и даже иногда воруют. В такой ситуации родители должны проявить максимальное внимание к тому, что происходит с их ребенком. В определенных случаях детская ложь может привести к очень неприятным последствиям как для взрослых, так и для самого ребенка.

**Старше 12 лет.** Двенадцатилетние дети уже не считают ложь абсолютным злом. В этом плане они становятся более гибкими и ясно понимают, что в некоторых ситуациях ложь может принести пользу – поможет избежать серьезных неприятностей или привлечь внимание близких. В раннем подростковом возрасте дети лгут чаще всего. Как правило, связано это с чрезмерной строгостью родных, излишней опекой и множеством запретов. И ложь позволяет им выйти за рамки, которые на них наложили взрослые.

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).

В этот период взросления подростка, вранье «мастерское», иногда почти невозможно понять и отличить, где правда, а где ложь. Подростковый период непростой для всех, но понимание со стороны родителей, поддержка, безусловная любовь и откровенные беседы станут лучшими помощниками в отношениях.

Основные причины сознательной лжи – желание избежать родительского гнева и наказания, скрыть свои собственные сомнительные действия и избежать чувства стыда (даже если не будут наказывать), извлечь выгоду, выгородить себя или кого-то из друзей. В подростковом возрасте к этим мотивам добавляются новые: стремление повысить свой социальный статус в группе, привлечь внимание противоположного пола, защитить свою частную жизнь от окружающих, а иногда и желание высмеять кого-то из сверстников.

Еще дети лгут, когда:

- они «приперты» к стенке, им не дается выбора, в системе, где они находятся, жесткие правила, в которых невозможно существовать, им невозможно соответствовать;
- лгут взрослые вокруг них;
- реальность невыносима или неудобоварима, и защитное фантазирование некоторые принимают за ложь;
- хотят казаться хорошими, чтобы их любили, не отвергали;
- понимают, что взрослый не будет помощником им в этой ситуации, не успокоит, не разъяснит, не поможет справиться, решить проблему;
- когда не хотят волновать, злить, беспокоить, расстраивать близкого.

С помощью лжи дети могут удовлетворить и другие свои потребности, иногда даже такие базовые, как потребность в безопасности или эмоциональной связи с родителями.

Трудно поверить, что они могут быть удовлетворены через то, что обычно называют ложью! Причем если ребенок находится в трудной жизненной ситуации и у него нет близких отношений с родителями, он более склонен удовлетворять свои эмоциональные потребности с помощью фантазий и обмана окружающих.

*«На мой взгляд, дети часто врут тогда, когда они ощущают себя припертыми к стенке, – говорит психотерапевт Ирина Млодик. – Они так боятся встретиться с реакцией взрослых, что всеми силами пытаются эту встречу отсрочить. Как правило, это не работает, потому что ваша злость на попытки врать становится только сильнее. Если бы ребенок просто сознавался в своих проступках, все было бы проще, но в момент стресса ему в это трудно поверить».*

После того как детей пару раз поймали на лжи, родители могут перестать им доверять и подозревать в обмане по любому поводу. Они пытаются уличить ребенка во лжи, устраивают ему проверки и допросы, но это только осложняет ситуацию. *«Ребенку становится еще страшнее оказаться раскрытым, уличенным, он врет еще чаще или еще искуснее, – объясняет Ирина Млодик. – Таким образом, родитель как бы отнимает у ребенка его собственную совесть и заменяет ее внешней – своими попытками уличить, контролировать и стыдить за попытку укрыть содеянное».*

Дети, получившие психологическую травму, могут врать, чтобы скрыться от болезненных переживаний. Так работают защитные механизмы психики (отрицание, диссоциация, вытеснение). Цель такой лжи – скрыть произошедшее в первую очередь от себя. Понять, что с ребенком случилось что-то, что он не в состоянии пережить, можно по изменениям в поведении: они становятся тревожными, апатичными, заторможенными, иногда



агрессивными, нарушается сон и аппетит, ухудшается концентрация внимания, появляются трудности в учебе. Дети дошкольного возраста могут постоянно отыгрывать травму в повторяющихся играх или рисунках. Дети постарше могут проявлять склонность к самоповреждающему поведению, неожиданно увлечься жестокими компьютерными играми.

Многие приемные родители сталкиваются с тем, что приемный ребенок обманывает. Прежде всего, нужно понять источник возникновения этой привычки. Ребенок с раннего детства должен был защищаться от угрожающего ему мира. Не признаешься – останешься цел. Привычка – это стереотип поведения. Она появляется снова и снова в стереотипной ситуации. Ребенок совершает проступок, его разоблачают, и он, чувствуя себя загнанным в угол, начинает все отрицать. Это можно сравнить с малообъяснимыми реакциями. Если что-то, когда-то вызвало тошноту, и произошла фиксация, то «это» будет вызывать подобную реакцию всегда. Прервать стереотип очень сложно. Это требует длительного времени и терпимости. Поэтому воспринимать обман ребенка как посягательство на свою способность к родительствованию не стоит. Ребенок лжет еще и потому, что хочет быть принятым новой семьей, и потому, что не хочет волновать приемных родителей. Для него – это ложь во благо себя и семьи.

**Важно понимать, что детское вранье, чаще всего (за исключением определенной психической патологии), – это последствия неправильно выстроенных детско-родительских отношений.** И потому, прежде всего, родителям стоит задать вопрос самим себе: «Что же мы делаем не так?», и хотя бы попытаться посмотреть на этот инцидент как на симптом.

По понятным причинам, больше всего стараются скрывать и обманывают дети сверхконтролирующих родителей. Тех, для кого доскональное знание о другом является необходимым средством борьбы с собственной тревогой. Или тех, кого очень страшат детские ошибки, и поэтому они любят воспитывать по принципу: «чтобы неповадно было» и «чтобы раз и навсегда запомнил...».

Именно они готовы докапываться, вскрывать правду. Именно они выворачивают карманы, проверяют ящики стола, читают детские дневники и записки. И, увы, чаще всего они не понимают, не отдают себе отчет в том, что это окончательно уничтожает доверие, близость, разрушает отношения, и заставляет ребенка только искуснее врать, скрываться, сохранять остатки важного и интимного подальше от родительских глаз. В таком контроле и нарушении границ нет никакого мнимого «блага» для ребенка, нет обучения моральным правилам и нормам, скорее, обучение обратному: тому, как вскрывать границы других людей обманом путем (то есть забираться туда, куда тебя не пускали), исключительно высокая тревога родителя и его неудержимые попытки контролировать и удерживать родительский авторитет, который он уже потерял вместе с потерей доверия.

Обвинение и стыжение обычно ухудшают ситуацию. Потому что в ответ на чрезмерную реакцию хочется еще тщательнее спрятаться. Когда ребенок

регулярно или хотя бы несколько раз подряд встречался с неадекватной реакцией родителя (кроме вышеперечисленного это могут быть: эмоции сильно расстроенного, раздавленного произошедшим взрослого, его сильно аффективное, неадекватное случившемуся событию состояние), то он вынужден скрывать произошедшее не только для того, чтобы «укрыться от наказания», что само по себе понятно, особенно если наказания грядут быть не адекватными проступку, но и для того, чтобы хоть как-то самому справиться со стрессом, который он вынужден переживать в одиночестве. Ведь так ему хотя бы не надо будет отвечать за чувства его родителя, впавшего в аффект. То есть ко всему, что с ним случилось, перерабатывать еще и последствия его обращения за помощью, во многом чрезмерные, и не помогающие ему понять себя самого.

Когда ребенку нечего скрывать? Когда он понимает, догадывается, а еще лучше знает на своем опыте, что, чем бы он ни поделился со своими близкими взрослыми, он получит помощь, поддержку, разъяснение. На него не накинутся с обвинениями, оскорблениями, к нему не начнут применять разнообразные карательные санкции, а прежде всего, его остановят, если он нарушил какие-то правила и законы, постараются выслушать, понять. Ему помогут разобраться с тем, что он натворил, и им вместе удастся осознать, что же руководило ребенком в сложной для него ситуации, помогут искупить вину или исправить ошибку.

### КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЕНОК ОБМАНЫВАЕТ?

Большинство людей плохо владеет языком тела, а дети точно не способны одновременно врать и скрывать свою ложь, поэтому жесты выдают их с головой. Дети, сами того не осознавая, дают родителям подсказки.

Если во время беседы ребенок ведет себя следующим образом, можно уже предположить, что он «жульничает»:

- Обхватывает себя руками, как будто обнимая;
- Вскидывает голову назад, в бок;
- Выбирает статичную позу (без движений);
- Избегает взгляда родителей;
- Часто сглатывает, его голос чуть сипнет, он как бы подкашливает;
- Часто трогает нос, потирает лоб, глаза, подбородок или тербит мочку уха или волосы;
- Трогает шею, будто поправляя воротник;
- Выдерживает паузу дольше обычного, перед тем, как что-то сказать;
- Вертит что-то в руках (карандаш, ластик и др.);
- Говорит много и быстро, отводя внимание родителей.





Внимательно наблюдая в момент разговора за поведением ребенка, родители могут «поймать» сигналы, которые он не сознательно дает. Эти сигналы свидетельствуют о том, что ребенку, скорее всего сейчас не комфортно. Ребенок понимает, что поступает нехорошо, говоря неправду.

Есть еще несколько психологических нюансов:

- Врунишка обычно буквально утопает в деталях, стараясь запутать и отвлечь собеседника от самого главного – своей лжи.
- Обманщик часто «включает дурачка», притворяясь, что вообще не понимает о чем идет речь.
- Лжец придерживается принципа, что лучшая защита – это нападение, и начинает обвинять всех подряд во всех возможных грехах.
- Когда человек говорит неправду, все эмоции у него несколько заторможены, так как он, думая о своем, плохо следит за текущим разговором.

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

Важно помнить, что нельзя судить о невербальном поведении ребенка по одной-двум характеристикам, – точно так же, как невозможно понять, о чем книга, прочитав из нее наугад одно-два слова. Нужно каждый раз как следует обдумывать и анализировать то, что ребенок говорит на секретном языке невербальной коммуникации, пуская в ход всю свою наблюдательность, а также учитывая все, что известно о ребенке и его поведении в прошлом.

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Когда родитель ловит сына или дочь на вранье, он может испытывать гнев, обиду, досаду и другие неприятные чувства. Нам неприятна ложь со стороны ребенка, мы испытываем тревогу и пытаемся усилить контроль, чтобы ребенок не заврался вконец и не попал в беду. Однако такие меры не помогают, а семейные конфликты становятся все более жесткими.

**Важно помнить:** от вашей реакции на ложь ребенка зависит степень вашего взаимного доверия в будущем и отношение ребенка к вам. Вы не одиноки в своей ситуации, с этим рано или поздно сталкиваются многие родители. И, к сожалению, часто они допускают ошибки, которые создают еще большие проблемы.

### **Чего делать нельзя в такой ситуации:**

1. **Наказывать ребенка и угрожать.** Такая реакция может вызвать у ребенка любого возраста страх и гнев. Эти эмоции прочно будут связаны с фигурой родителей и могут спровоцировать новый обман.
2. **Игнорировать ложь ребенка, боясь совсем оттолкнуть его от себя.** Есть риск того, что ребенок угодит в какую-то неприятную ситуацию, а вы так и останетесь в неизвестности, что происходит в душе у ребенка. Также ребенок может подумать, что родителю нет дела до его жизни и проблем. Скрывая

друг от друга переживания, члены семьи рискуют отдалиться друг от друга и совсем перестать понимать, что происходит.

**3. Стыдить ребенка, стыдиться его перед другими людьми, отречься от него.** Это самая опасная ошибка родителя. Кроме отчуждения вашего ребенка, усиления его страха и снижения самооценки вы ничего не добьетесь.

**4. Обвинять его, задавая вопрос: «как ты мог наврать родителям, ведь мы в тебя вложили столько сил!»** Может вызвать протест ребенка: «я вас об этом не просил!», что приведет к большей замкнутости, отчуждению и усилению чувства вины.

**Что делать, чтобы сохранить ваши отношения, помочь ребенку и себе?**

К ситуации стоит отнестись осознанно и спокойно. Если ложь не сопряжена с нарушениями закона или чьих-то границ и прав, то стоит отнестись к ней как к симптому, и попытаться разобраться с тем, что не может сделать (получить) ребенок, не прибегая ко лжи. Если нарушения закона есть, важно об этом сказать ребенку, обозначить. Помочь исправить, искупить вину, извиниться, устранить (возместить) ущерб.

Первое, что необходимо сделать родителю солгавшего ребенка, – это разобраться в причинах лжи. Что-то предпринять в сложившейся ситуации можно только в тесном контакте с ребенком. Начать надо с разговора «по душам». Такой разговор полезен и в ситуации, когда вы только подозреваете, что ребенок вам соврал, и когда у вас есть все доказательства его лжи. Вот что можно сказать ребенку в такой ситуации (советуют специалисты).

*Август Айхорн, австрийский психоаналитик, рекомендует воздержаться от выражений типа «Ты лжешь», «Ты должен говорить правду» – гораздо более эффективно вести себя так, как будто ребенок сделал ошибку. Можно сказать: «Ты уверен в том, что сказал? Подумай хорошенько. Погоди-ка, расскажи мне еще раз» и т.д.*

*Известный детский психолог и психиатр Алан Фромм рекомендует сказать ребенку следующее: «Расскажи мне точно, как это произошло. Только ничего не скрывай от меня, так как я не собираюсь наказывать тебя,*



*даже если ты в чем-то виноват. Я постараюсь объяснить тебе, почему ты поступил плохо, но не стану наказывать».*

*Американский психолог Пол Экман рекомендует заранее договориться с ребенком о взаимном доверительном отношении: «В наших отношениях нет*

*ничего важнее, чем доверие. Если ты сделаешь что-то такое, что мне наверняка не понравится, не бойся сказать мне об этом. Можешь лишний раз напомнить мне, что не надо слишком сердиться. Ты, конечно, можешь попытаться скрыть свой поступок, но я буду просто горд тобой, если ты*

*найдешь в себе смелость сказать правду». Естественно, данное ребенку обещание необходимо сдерживать, каким бы ужасным, на ваш взгляд, ни был его поступок.*

Ни в коем случае не начинайте разговор с обвинений и угроз. Если поступок ребенка вывел вас из равновесия, то сначала придите в себя, остыньте и только потом приступайте к спокойному обсуждению случившегося.

В редких случаях требуется ваша немедленная реакция, обычно разговор можно отложить на время, когда все эмоции улягутся. Начав с агрессивных обвинений в адрес ребенка, мы рискуем лишь усилить его потребность лгать. Он почувствует себя еще менее уверенно и будет еще сильнее стремиться избежать упреков и наказаний или стараться заслужить похвалу с помощью лжи.

Из-за грубого обращения ребенок может почувствовать по отношению к вам враждебность, а это чувство тоже не способствует установлению доверительных отношений. Возможно, ребенок сам ищет подходящий момент, чтобы все вам рассказать. Не форсируйте события, а лучше постарайтесь ему помочь, расположите его к откровенности.

Ничто так не ранит детскую душу, как несправедливость. Помните: сколь очевидной ни казалась бы вина ребенка, всегда остается вероятность несправедливого обвинения.

### **Признаем и нормализуем чувства и мысли ребенка**

- «Иногда хочется придумать то, чего нет, когда не видишь другого выхода».
- «Порой очень плохо/страшно/обидно/больно и кажется, что ложь – хороший выход».

### **Возвращаем к реальности, ставим границу**

- «Но обман рано или поздно раскрывается, и тогда становится еще хуже».
- «Даже если долго никто не узнает правды, тебе самому будет очень плохо, ведь ты знаешь, что обманул. Это тяжелый груз. От него чувствуешь себя одиноким, из-за него портятся отношения с теми, кто тебе дорог и кто любит тебя».
- «Иногда сказать правду очень тяжело. Но после этого становится легче».
- «Я очень ценю, что мы можем говорить с тобой об этом».
- «Мне важно, чтобы ты старался не лгать мне. А я буду очень стараться понять тебя и помочь».

### **Пытаемся вместе понять, что происходит, и помочь ребенку**

- «Как думаешь, почему ты решил соврать в этот раз? Для чего тебе потребовался обман?»
- «Мне кажется, что ты обманул, потому что тебе было очень неудобно на новом месте и захотелось быстро завести друзей, а ребята не хотели играть. Давай подумаем, что можно сделать, чтобы познакомиться и подружиться с ними».

Если вы замечаете, что у ребенка есть глубокие проблемы с самооценкой, его социальные навыки серьезно страдают, ситуация с ложью ухудшается и вы не справляетесь, скатываясь в наказания и крики, обязательно обратитесь к психологу.

Из всех воспитательных мероприятий по развитию честности и порядочности самое действенное – личный пример. Родители должны быть честны даже в мелочах. Еще В.А.Сухомлинский сомневался в правомерности применения в школе такого педагогического приема, как публичное обсуждение поведения ребенка сверстниками, считая, что при этом морально травмируется не только тот, кто совершил проступок, но и коллектив.

Однако вполне полезно и разумно обсуждать с детьми поступки абстрактного ребенка, разбирать ситуации из жизни или примеры из книг, участники или герои которых прибегали к помощи лжи, обсуждайте причины такого поведения и возможные пути выхода из ситуации. Особое внимание обратите на возможность обходиться в затруднительных ситуациях без помощи лжи. Можно использовать произведения, например, рассказы и повести В. Драгунского, Ю. Сотника, А. Алексина, Ю. Яковлева, В. Крапивина и др.

Если ваши отношения с ребенком построены на взаимном доверии, если ребенок знает, что вы уважаете его право на личную жизнь и всегда готовы прийти ему на помощь, то он будет откровенен с вами. В непростой для себя ситуации ребенок обязательно обратится к тому, кто проявляет искренний интерес к нему и его проблемам. Хорошо, когда у него есть возможность обратиться за помощью к родным, а не к сомнительной компании во дворе или первому встречному.



### **Как вести себя с подростком, который врёт**

Большинство подростков лгут своим родителям в тех или иных ситуациях. Обычно причина обмана кроется в нарастающем желании свободы и/или попытке избежать неприятностей. При этом исследователи заявляют, что родителям весьма непросто определить, когда их ребенок врёт. Умение распознать ложь – первый шаг к исправлению проблемного поведения и восстановлению доверия между вами и ребенком.

#### **Как реагировать на ложь**

**Сообщите подростку, что знаете про обман.** Если вы уличили подростка во лжи, то вам следует затронуть эту проблему и сопутствующее поведение (о чем вам солгали). При этом вести себя необходимо максимально осторожно. В противном случае подросток может обидеться на вас в ответ и перестать общаться на другие темы.

- Не показывайте своего торжества или удовлетворения при разоблачении обмана. Ваш главный приоритет – безопасность ребенка.
- Сообщите информацию как сухой факт. Говорите прямо и открыто, но без агрессии.
- Скажите что-то вроде: «Я хочу обсудить с тобой одну тему. Позавчера ты сказал мне, что \_\_\_\_\_, но я точно знаю, что это неправда. Я говорила с \_\_\_\_\_ и они сказали мне, как все было».
- Прямо спросите у подростка, что побудило его соврать.

**Держите эмоции под контролем.** Во время обсуждения обмана очень важно не выходить из себя. Ситуация уже проблематична, а злость или расстройство все только усложнит.

- Если сохранять спокойствие, то подросток охотнее продолжит разговор с вами. Если же перейти на крик, то ответ может быть аналогичным.
- Ваше расстройство вполне объяснимо, но не нужно выплескивать злость на ребенка. Этим вы лишь создадите новые проблемы.
- вспомните хотя бы одну историю из своего детства, юности, когда вы соврали маме или папе, она может пригодиться.
- Посчитайте, сколько раз в день/неделю/месяц приходится что-то скрывать или говорить неправду? У вас есть на то свои мотивы. Также каждый имеет право на свои способы управления реальностью. Допустите, что ваш ребенок – самостоятельная личность, которая проходит свое становление в этом многогранном мире.
- Перед разговором нужно взять себя в руки, чтобы спокойно сообщить, что вы знаете про обман. Запаситесь терпением, спокойствием и любовью к своему ребенку.
- Если зашкаливают негативные эмоции, возьмите любой подходящий способ снятия напряжения – нарисуйте свое состояние красками, сходите на пробежку, поколотите грушу, послушайте спокойную музыку. Сделайте глубокие вдохи, попробуйте сосчитать до 10, прогуляйтесь пешком или приготовьте себе чашку чая перед разговором с подростком.
- Скажите что-то вроде: «Иди к себе в комнату. Я сейчас зайду и мы обсудим случившееся».
- Во время разговора ведите себя спокойно. Подросток наверняка расстроится, поэтому вам нужно держать себя в руках и вести себя рационально.

**Сообщите свое неодобрение.** Для начала скажите, что ложь причиняет вам боль и подрывает доверие между вами. Не нужно развивать в подростке комплекс вины, но очень важно донести, что обман отрицательно сказывается на вас лично, а также на ваших взаимоотношениях.

- Не стоит называть подростка лжецом или ненадежным человеком. Сообщите, что обман с его стороны подрывает ваши доверительные отношения.
- Используйте момент своего неодобрения как возможность преподать подростку урок.

- Сосредоточьте внимание на опасном поведении вашего ребенка, а не на факте обмана.
- Слушайте внимательно, в том числе паузы в его речи, не перебивайте!!! Задавайте уточняющие вопросы.
- Обсудите случившееся и причины принятого подростком решения. Постарайтесь достучаться до причин, побудивших ребенка пойти на обман, чтобы лучше понять его поведение.
- Спросите ребенка, как в следующий раз он мог бы поступить иначе (чтобы не допустить как сам обман, так и ситуацию, которая спровоцировала ложь).

**Поддерживайте открытое общение в будущем.** Лучший способ предотвратить обман в будущем – показать подростку, что вы охотно идете на встречу. Если ребенок почувствует, что может прийти и рассказать вам о своих проблемах, либо сознаться в ненадлежащем поведении и не нарваться на крики, то это укрепит доверие между вами.

- Не забывайте, что искоренение привычки обманывать – длительный сложный процесс, который не заменить однократным действием. Ребенок должен почувствовать, что может говорить с вами честно и открыто, а для этого нужно время.
- Помогите подростку понять, что вы его любите и не ждете идеального поведения во всех ситуациях.
- Скажите подростку, что лучше говорить вам правду, чем скрывать ее или лгать.
- Можете дать ребенку последний шанс во всем сознаться.
- Скажите подростку, что если он сейчас расскажет всю правду, то на этот раз вы простите его и обойдетесь без наказания.
- Четко проясните, что следующая ложь повлечет за собой строгое наказание.
- Также акцентируйте внимание на том, что после обмана вам сложнее доверять и предоставлять ребенку свободу / независимость.

**Установите и воплощайте в жизнь наказание за обман.** Если ваш ребенок продолжит вести себя неподобающим образом и лгать об этом, то очевидно, что урок не усвоен. В таком случае нужно привести в исполнение правила и наказывать подростка за каждый случай обмана в будущем.

- Расскажите, что произойдет, если вы уличите ребенка во лжи еще раз (потеря привилегий, дополнительная работа по дому, лишение карманных средств и так далее), а также воплотите это наказание в жизнь.
- Никогда не прибегайте к физическому насилию в качестве «наказания». Такие действия незаконны и аморальны, при этом они разрушают последнюю возможность здоровых отношений.
- Большинству подростков не хватает свободы (а многие идут на обман, чтобы ее получить). Если ограничить свободу подростка, то вы на примере покажете своему ребенку, что единственный путь к

получению независимости – быть честным и вести себя подобающим образом.

**Рассмотрите случаи вынужденной лжи.** Большинство неисправимых лгунов пытаются что-либо получить посредством обмана. Нередко такое поведение мотивировано проблемной самооценкой. Если подросток постоянно лжет, даже в ситуациях, когда для этого нет формального повода (он ничего от этого не получит или не избежит наказания), то вам пора вступить в дело.

- Заверьте подростка, что вы его любите.
- Скажите, что к вам всегда можно подойти и поговорить по любому вопросу.
- Если ребенок страдает от депрессии или его ложь вызвана другими причинами, то обратитесь к психотерапевту, который специализируется на работе с подростками.

**Как реагировать на ложь, скрывающую опасное поведение (употребление наркотиков и алкоголя).** Многие подростки проходят этап экспериментов, включающий попытки попробовать алкоголь и наркотики. Такие эксперименты редко проходят бесследно. Даже «низкоуровневые» отравляющие вещества вроде алкоголя могут иметь серьезные последствия для здоровья вашего ребенка, особенно в период роста и развития организма. Случайное употребление может вызвать зависимость, к тому же любое употребление может спровоцировать проблемы с законом. Если подросток злоупотребляет наркотиками или алкоголем, то вы должны провести откровенную беседу и пояснить все опасности таких действий, а если это не исправит ситуацию, то может потребоваться помощь квалифицированного специалиста.

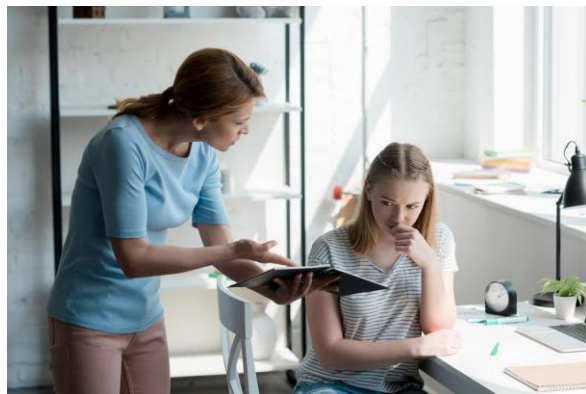
- На ложь в попытках скрыть незаконное или опасное поведение необходимо реагировать прямо. Часто корень проблемы употребления опьяняющих веществ кроется в депрессии, беспокойстве или проблемах с самооценкой.
- Если подросток врет об употреблении наркотиков или алкоголя, а ваш разговор ни к чему не приводит, то найдите специалиста по вопросам подростковой наркомании в вашей местности.

Честное и открытое общение, а также умение принимать верные решения – лучший способ профилактики лжи у подростков.

Станьте наглядным примером и будьте честны настолько, насколько вы того требуете от ребенка.

### **Предупреждения**

Важно понимать разницу между обманом и скрытностью. Если подростку некомфортно делиться с вами деталями своей жизни, то это не значит, что вас обманывают.



Не становитесь строгим или чрезмерно опекающим родителем с целью предотвратить скрытное поведение; такая стратегия окажется безуспешной.

Причины, по которым дети обманывают, довольно типичны. В большинстве случаев приучить ребенка говорить правду можно также простыми способами. Старайтесь быть бережными к границам и чувствам ребенка, искренне интересуйтесь его жизнью и формируйте доверительные отношения. И тогда у него не останется причин для того, чтобы врать, ведь говорить правду всегда приятней, если ты не чувствуешь угрозы и необходимости защищаться.

Важно донести до ребенка мысль о том, что если он попал в какую-то сложную ситуацию или беду, то именно они, родители, хотят быть рядом для того, чтобы помочь с этим справиться. Важно, конечно, не только донести, но и последовать этому.

Самый главный урок, который могут вынести дети для себя на тему лжи, – это то, что говорить правду в собственной семье можно, не опасаясь последствий. Правда родителям – это естественные последствия доверительных отношений, а если их нет, то можно требовать чего угодно, но ребенку будет хотеться утаивать, причем виноват в этом будет не он. Правда родителям – это уверенность в их адекватной реакции на его ошибку, просчет или поражение, это надежда на понимание, поддержку и взрослую помощь в исправлении.

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.

Так что, правда или ложь – это не вопрос морали, это вопрос уважения, доверия и возможности считать другого по-настоящему близким.

### РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

**Николаева Е. Как и почему лгут дети? Психология детской лжи.**

Каковы причины детской лжи? Как ее распознавать и как с ней справляться? Ответы на эти и многие другие горячие вопросы вы найдете в книге известного петербургского психолога Елены Николаевой, автора замечательных книг «Кнут или пряник?» и «111 баек для детских психологов».

Написанная просто и доступно, эта книга поможет вам преодолеть как реальные, так и мнимые трудности в воспитании собственных детей. По-настоящему полезный подарок для родителей и надежное подспорье для воспитателей, психологов, педагогов.

<https://klex.ru/hrn>

**Экман П. Почему дети лгут?**



Пол Экман – профессор психологии Калифорнийского университета в Сан-Франциско, всемирно известный специалист, исследователь и автор самых известных работ, посвященных исследованию невербального поведения (мимики и жестов).

Толчком для написания этой книги стали реальные трудности в семье П. Экмана при воспитании собственных детей.

Ложь – серьезная проблема в жизни любой семьи. Экман подробно описывает виды и мотивы лжи, используя опросы не только родителей и учителей, но и самих детей, что делает книгу уникальной. Глубокий анализ мотивов, побуждающих ребёнка лгать, позволяет по-новому взглянуть на эту проблему.

Отдельная глава посвящена возрастным особенностям детской лжи. С какого возраста дети начинают лгать, понимать, что такое ложь? Насколько ловко они лгут? Насколько легко разоблачить ребёнка, чем он старше? На эти и другие вопросы вы найдете ответы в этой главе.

Это семейная книга, написанная семьей для семей. Несколько глав в книге принадлежат жене ученого – Мэри Энн Мэйсон Экман. Глава "Взгляд подростка на проблемы лжи" написана сыном Томом. Во время написания труда дочери Пола было 8 лет, и хотя она не могла сама написать главу, её соображения и примеры из её жизни нашли отражение в этой книге.

[https://royallib.com/book/ekman\\_pol/pochemu\\_deti\\_lgut.html?ysclid=lgbwlkkswj834326652](https://royallib.com/book/ekman_pol/pochemu_deti_lgut.html?ysclid=lgbwlkkswj834326652)

### **Смирнова Е.Ю. Что скрывает детская ложь. Кто виноват и что делать?**

Современные дети требуют к себе уважения и демократического подхода, не признают строгих ограничений и принудительных мер, а воспитание по старинке только осложняет детско-родительские отношения, ребёнок становится агрессивным, скрытным, неуправляемым.

В книге вы найдете ответы на «острые» вопросы: что же такое детская ложь, почему ребёнок обманывает, как вести себя родителям, чтобы сохранить доверие и поощрить правдивость, не вторгаясь сверх меры в личный мир ребёнка.

Советы специалиста обязательно подскажут вам единственно верный путь к взаимопониманию в общении с детьми.

### **Рену Армель Зачем быть честным? Усик и одна маленькая ложь. Эксмо, 2021. 32 с.**

Веселые истории про котенка Усика.

### **Елизавета Филоненко Тайное общество покорителей вранья. Поединок с ложью**

Ребенок привык прибегать ко лжи, чтобы избавиться от проблем, но обман растет как снежный ком, а тут и до лавины рукой подать? Книжка "Тайное общество покорителей вранья" ненавязчиво и в доступной игровой форме объяснит любому ребенку, что говорить правду гораздо выгоднее. Четыре

истории с хорошим концом и специальный план под кодовым названием "6 ступенек к жизни без вранья" – и ребенок сможет самостоятельно одержать победу над ложью.

**Николай Носов. Фантазёры и другие рассказы. М.: Махаон, 2021. 112 с.**

В книгу вошли любимые школьниками произведения известного детского писателя Николая Николаевича Носова. Его рассказы поучительны и полны доброты и юмора, а их герои – мальчишки и девчонки, весёлые, любознательные и изобретательные. Лёгкие и увлекательные истории не заставят скучать, и ребята от души посмеются над выдумками и проделками своих сверстников.

### **ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ:**

**Счастливый ребенок: Психология детской лжи. Почему дети обманывают?**

Канал сайта Я – Родитель

В этом выпуске программы "Счастливый ребенок" психолог Анна Бабенко расскажет о том, почему дети обманывают, как отличить фантазию от лжи и как объяснить ребенку, что врать – это плохо.

<https://www.youtube.com/watch?v=cEZEjrKAwGs>

**Что делать если ребенок врет? Советы психолога, как отучить детей обманывать.**

В видеоролике советы детского психолога Анны Просветовой на тему: почему дети лгут своим родителям и как отучить детей обманывать?

<https://www.youtube.com/watch?v=c7ahUiTLUzM>

**Мультфильм «Замок лгунов»**

Советский рисованный мультипликационный фильм 1983 года, поставленный режиссёром Геннадием Сокольским по мотивам одноимённой сказки литовской писательницы Витауте Жилинскайте.

С героем фильма, любившем лгать, происходят невероятные приключения, благодаря которым он приходит к выводу, что лучше говорить правду.

<https://www.youtube.com/watch?v=N0x5VKot3uE>