

«Малыш начинает лгать, что это означает»

Выполнил:

социальный педагог

СМП «Надежда»

Тен Е.Н.

Каждый малыш в какой-то момент начинает привирать и рассказывать родителям далеко не все. Почему это происходит, рассказывает детский аналитический психотерапевт, клинический психолог Анна Бородкина.

Вранье — это нормальное явление, врут и взрослые, и дети. Но частая ложь — серьезный сигнал о том, что ребенок не чувствует себя в безопасности. Малышу что-то непонятно или страшно, и ложь может стать защитной реакцией. Он может использовать ее, чтобы психологически справиться, выстоять, выдержать.

До 3–3,5 лет дети лгать не умеют, они психически не созрели для такой сложной комбинации.

Детская ложь — сигнал о помощи. Она не говорит о проблемах в развитии.

Совсем маленькие дети, как правило, рассказывают родителям все без утайки. Взрослые к этому привыкают, но в какой-то момент замечают, что малыш хитрит и недоговаривает. Что же происходит? Ничего страшного, просто ребенок растет. Начиная с 4 лет малыш понимает, что родители что-то от него скрывают, рассказывают ему не все, и он, оказывается, тоже может так делать. Он начинает осознавать, что родители не могут знать того, о чем он не говорит. А ведь раньше малыш думал, что взрослым известны буквально все его мысли.

То, что ребенок перестал рассказывать абсолютно все, — это нормально. На этом этапе развития родителям стоит позволить малышу скрывать некоторые вещи. «Право на секреты» благотворно влияет на процесс самоидентификации и построения личности.

Если у ребенка меняется поведение, он больше ничего не рассказывает, не смеется, когда вы шутите, можно прямо спросить: «Что случилось? Что не так?» Либо задать наводящие вопросы: «Тебе грустно? Ты сердишься?» Или начать отвлеченный разговор: «Сын моей подруги Марии не хотел рассказывать своей маме, что...» Такие приемы помогут разговаривать малыша, выяснить, что произошло, и оказать помощь.

Когда ребенок осознает возможность о чем-то умолчать, он думает, что способен изменить реальность. Малыши в этом возрасте часто используют так называемую утилитарную, защитную ложь: «Это не я разбил чашку; я не терял игрушку, она — сама». Такая ложь — «нормальная», не страшная, она — часть развития личности ребенка.

Для раннего возраста она приемлема и допустима. Нет ничего страшного в том, что ребенок не хочет признаваться в мелких прегрешениях. Где-то до 4–5 лет дети опираются на магическое мышление — примитивные психические механизмы: если сказать, что это не я разбил чашку, то в реальности так и

будет. Так малыш пытается спрятаться за фантазию, поверив в нее и выдавая ее за действительность.

Что делать родителям?

1. Обязательно выслушать ребенка.
2. Не разрушать фантазию ребенка резко, но постараться вернуть его в реальность. Мягко объяснить ребенку, что вещи теряются или ломаются, и нет ничего страшного ни в этом, ни в том, что чашку или игрушку сломал/потерял именно ребенок.
3. Рассказать, что вы не собираетесь его наказывать и что, если он расскажет вам правду, ваше отношение к нему не изменится.

Защитная ложь включается у ребенка для того, чтобы избежать наказания. За ней чаще всего стоит страх. Задача родителя — показать ребенку, что вы не будете сердиться и кричать из-за разбитой чашки или потерянной игрушки, что, рассказав вам правду, он останется в безопасности.

Если обман становится систематическим, родителю стоит обратить на это внимание. Возможно, повторяющаяся ложь имеет определенные корни — какую-то историю. Тут важно присмотреться и оценить, как давно началось вранье, следствием чего стала ложь.

Присмотритесь к ребенку, постарайтесь понять, о чем говорит его сигнал. Возможно, ребенок боится наказания за проступок, возможно, он не справляется с сильными эмоциональными переживаниями, которые его пугают, и тогда ложь может стать его убежищем от страха. А может быть, с помощью лжи ребенок хочет избежать конфликта с родителями.

Ребенку трудно самому справиться с трудностями, провоцирующими ложь. Обратите внимание на то, какие отношения у вас с ребенком: какие ожидания вы предъявляете ему, доверяете ли ему, доверяет ли он вам, как вообще обстоят дела с ложью в семье.

Чтобы избежать повторения защитной лжи, родителям не стоит превращать ее в драму. Ребенок чаще всего врет или чего-то недоговаривает, потому что боится последствий. Драматизация ситуации — верный способ этот страх в ребенке усугубить.

Возможно, с помощью лжи ребенку легче выстраивать отношения с окружающими. Например, он лжет, чтобы не расстраивать взрослых. Или он фантазирует о себе, своей семье, приукрашая реальность. Часто дети разводящихся родителей рассказывают другим, что семья у них крепкая, что мама и папа живут вместе и никогда не ругаются.

Иногда дети лгут, чтобы не огорчить значимого взрослого. Они думают, что это лучший способ избавить его от повода для переживаний.

Поговорите с ребенком о его лжи, тревоге и причинах поведения. Предложите ему подумать вместе, почему он хочет создать другой мир, основанный на лжи. Спросите, чего ему сейчас не хватает, чего он боится и что вы вместе можете сделать, чтобы снять его напряжение и тревогу, чтобы ему захотелось говорить вам правду.

Не пытайтесь узнать про ребенка все, потому что постоянно чувствовать себя под наблюдением очень тяжело. Неусыпный контроль говорит об отсутствии доверия. Жестко контролируя ребенка, взрослые сообщают ему, что без родителей он ни с чем не справится. Это наносит вред его развитию: ребенку будет сложно выстраивать собственную личность. Взрослым стоит усвоить два правила: не паниковать, если ребенок лжет, и научиться выстраивать с ребенком отношения взаимного доверия. Это нелегко, но возможно!

10 способов построить доверительные отношения

1. Доверие взрослого ребенку укрепит его веру в себя. Воспитывайте в нем самостоятельность, предоставляйте некоторую свободу действий и забудьте о гиперопеке.

2. Подарите ребенку эмоциональную безопасность. Одной лишь заботы, ухода, удовлетворения физических потребностей мало для полноценного развития. Ребенку необходима надежная привязанность, которая поможет ему научиться доверять себе и миру.

3. Любите ребенка безусловной любовью и принимайте его таким, какой он есть. Это позволит ему самореализоваться в полной мере. Принятие ребенка — это осознанное согласие с его правом быть самим собой, то есть непохожим на родителя. Это также внимание к проявлениям своего ребенка, к его возможностям и ограничениям. Другими словами, принятие — это отсутствие ожиданий от другого человека, потому что каждый из нас пришел в этот мир уникальным и неповторимым. Именно эта непохожесть — большая ценность. Принимать другого — значит искренне откликаться на его непохожесть, а не реагировать только на отдельные проявления.

4. Постарайтесь не давить на ребенка. Говоря о внешнем, социальном давлении, мы имеем в виду ожидания, предъявляемые к человеку его окружением. Помните, что каждый ребенок уникален, и ваш тоже. С чем-то дети справляются лучше, с чем-то хуже, ведь у каждого ребенка свой потенциал. Разрешите своему ребенку проявлять свои сильные стороны независимо от ваших ожиданий и ожиданий других. Поддержите его слабые стороны, научите принимать себя.

Не поддавайтесь стереотипам воспитания и не стремитесь постоянно достигать навязанных обществом целей. Любые таблицы соответствия норме — это всего лишь ориентиры, а не указания к действию. Помните об индивидуальности вашего ребенка.

5. Отвечайте на потребность ребенка в признании. Отмечая его достижения, вы побуждаете его к дальнейшим свершениям и вселяете веру в себя. Но помните: быть близким и доступным — не означает быть на связи с ребенком все 24 часа. Для развития важно не количество проведенных вместе часов, а качество общения.

Быть близким — значит быть в досягаемости физически и эмоционально, быть рядом с ребенком в конкретный момент как нужный и важный взрослый, у которого он может найти утешение, понимание, принятие, поддержку.

Полчаса в день тесного личного общения могут стать хорошей опорой и поддержкой для ребенка. Он сможет «напитаться вами», «подзарядить батарейки». Можно придумать особенный ритуал, выбрать время и занятие, когда вы с ребенком останетесь вдвоем и уделите ему внимание.

6. Что бы ни делал ребенок, подчеркивайте не результат его действий, а приложенные им усилия — это укрепит веру ребенка в себя. Участие всегда важнее победы. Даже если усилия не привели к желаемому результату, ребенок получил новые навыки и новый опыт, который он сможет использовать в будущем. Обращайте внимание на то, что у ребенка получается хорошо, — на усердие, терпение, отвагу, смелость. Хвалите за все, что достигнуто, что сделано. Ведь это уже результат!

7. Используйте конструктивную критику. Лучше заострять внимание не на том, что не удалось, а на том, что получилось. А если получается не все, покажите, что и как можно улучшить. Этим вы простимулируете ребенка на новые достижения, научите видеть препятствия и преодолевать их.

8. Больше разговаривайте с ребенком на разные темы. Диалог — гарантия взаимного доверия. В разговоре ребенок учится не только высказывать свое мнение, но и быть слушателем, тем, кому взрослый доверяет. Такой навык повышает самооценку.

9. Станьте «доверенным лицом» своего ребенка. Если вы всегда будете готовы его выслушать, он избавится от одиночества, неуверенности и беспокойства.

10. Дайте ребенку четкие жизненные ориентиры. Переданные семейные ценности позволят ребенку определить для себя, кем и каким он захочет стать и как построить собственную жизнь.

