

## کودک شما هم دروغ می گوید؟



آرام دختری 5 ساله است که چند وقتی است حرفهای عجیب و غریبی میزند. مثلا میگوید که گربه دوچرخه اش را خراب کرده!

آرام دختری 5 ساله است که چند وقتی است حرفهای عجیب و غریبی میزند. مثلا میگوید که گربه دوچرخه اش را خراب کرده! اگر از او بپرسیم چرا دندانهایت را مسواک نمی زنی میگوید، مربی مهدکودکشان گفته نباید دندانهایشان را مسواک بزنند! خوب این مسائل برای من قابل تشخیص است و میفهمم که دخترم دروغ میگوید ولی در مورد خیلی چیزهای دیگر نمی توانم واقعیت حرفهایش را بفهمم. به علاوه، نگران دروغگویی او هم هستم. چرا آرام، دروغ میگوید و برای درست شدن این رفتار او چه باید بکنم؟

دروغگویی طبیعی است؟

بچه ها به دلایل مختلفی دروغ میگویند. در بسیاری از موارد این رفتار، تنها بخشی از روند طبیعی رشد آنهاست. همه بچه ها گاهگاهی دروغ میگویند. اما برای این که بدانید با دروغگویی آنها چطور برخورد کنید باید به سن آنها توجه کنید. علاوه بر آن، برخورد شما به موقعیت خاص و موضوعی که کودک در مورد آن دروغ گفته و قوانینی که برای خانواده خودتان در نظر گرفته اید هم بستگی دارد.

### قصه های دروغی

کودکان پیش دبستانی از خودشان داستان هایی را سر هم می کنند که حقیقت ندارند یا چیزهایی را که واقعا اتفاق افتاده بسیار بزرگ و اغراق آمیز تعریف می کنند. در این سن، بچه ها در اوج خیالبافی هستند و هنوز کاملا تفاوت بین خیالها و واقعیت را نمی دانند. کودک معمولا چیزی را تعریف می کند که واقعا دوست دارد اتفاق بیفتد. وقتی کودک شما از این قبیل داستانها تعریف می کند، 2 گونه می توانید عکس العمل نشان دهید: نخست این که فقط گوش کنید و هیچ حرفی درباره راست یا دروغ بودن ماجرا نزنید و دوم این که سعی کنید، کمی واقعیت به داستان کودکتان اضافه کنید: مثلا اگر پسران می گوید من می توانم با دوچرخه ام از اینجا تا دریا بروم، بگویید: «دوست داری که بتوانی بروی. مگه نه؟»

چرا پیش دبستانیها دروغ می گویند؟

دروغ گفتن در بین بچه های پیش دبستانی بسیار شایع است. کودکان در این سن حتی نمی دانند که دروغ گفتن کار بدی است و به همین دلیل والدین در این سن نباید کودکان را به دلیل دروغ گفتن تنبیه کنند. برعکس باید از این فرصت برای آموزش این موضوع که دروغگویی کاری اشتباه است، برای کودک استفاده کنند.

وقتی می فهمند دروغگویی اشتباه است

وقتی بچه ها به سن مدرسه نزدیک می شوند، یعنی از 6، 7 سالگی، دیگر کاملا می فهمند که دروغگویی کار نادرستی است. در این زمان کم کم باید با آنها جدی تر برخورد کنید و اصول و قوانین روشنی برای راستگویی در خانه وضع کنید. در این سن، حتی می توانید از سیاست تنبیه و تشویق برای راستگویی فرزندتان استفاده کنید. بچه ها در این سن به چند دلیل دروغ می گویند:

برای فرار از تنبیه: بسیار پیش می آید که بچه ها کار نادرستی کرده اند و برای این که از تنبیه دنبال آن فرار کنند، دروغ می گویند.

برای تاثیر گذاشتن روی دیگران: ممکن است بچه ها برای خوب جلوه دادن خودشان، داستانی را مثل بچه های پیش دبستانی سر هم کنند یا حقیقت را اغراق آمیز جلوه دهند. آنها همچنین از این شیوه برای جلب توجه و تشویق دیگران استفاده می کنند.

برای به دست آوردن چیزی که می‌خواهند.

برای دفاع از دیگران: در این سن بچه‌ها بسیار نسبت به دوستان و اعضای خانواده وفادار هستند و برای این‌که از آن‌ها دفاع کنند، دروغ می‌گویند.

برای این‌که می‌بینند والدین دروغ می‌گویند: وقتی بچه‌ها شاهد دروغ گفتن بزرگ‌ترها، به ویژه افراد مهمی مثل والدین و معلم‌شان هستند، خودشان نیز به دروغ‌گویی رو می‌آورند.

چطور بفهمیم بچه‌ها دروغ می‌گویند؟

این‌که بفهمید چه وقت فرزندتان راست می‌گوید و چه وقت دروغ، چندان کار ساده‌ای نیست اما نشانه‌هایی وجود دارد که با کمک آن‌ها می‌توانید این موضوع را تشخیص دهید:

حالت چهره: وقتی کودک راست می‌گوید، حالت چهره‌اش آرام و عادی است، در حالی که موقع دروغ گفتن اضطراب دارد و این اضطراب در چهره آن‌ها می‌تواند مشخص باشد.

واضح بودن جملات: باید به آنچه فرزندتان می‌گوید، کاملا گوش دهید. وقتی کودک دروغ می‌گوید، جملاتش نامفهوم و باورنکردنی هستند و با یکدیگر هم‌خوانی ندارند.

پاسخ‌های ناگهانی: وقتی بچه‌ها دروغ می‌گویند، همان لحظه داستان را می‌سازند و بنابراین نوعی شتابزدگی در پاسخ‌های آن‌ها دیده می‌شود، اگر می‌خواهید حقیقت را بدانید، چند سوال اضافه‌تر بپرسید.

دروغ‌های مصلحتی!

یکی دیگر از دلایل دروغ‌گویی بچه‌ها در این سن، آن است که به آنچه می‌خواهند برسند یا از چیزی که دوستش ندارند، فرار کنند. به عبارتی، آن‌ها مانند آدم‌بزرگ‌ها برای رسیدن به منفعت‌شان دروغ می‌گویند! اما تفاوت آن‌ها با آدم‌بزرگ‌ها این است که نمی‌دانند این کار اشتباه است. در چنین موقعیت‌هایی نباید بیش از حد عکس‌العمل نشان دهید بلکه باید به کودک‌تان بگویید این کار اشتباه است و گفتن حقیقت مهم‌تر از همه چیز است. با وجود آن‌که در این سن، بچه‌ها نمی‌دانند دروغ‌گویی اشتباه است اما شما باید از این فرصت برای آموزش آن‌ها استفاده کنید. به کودک‌تان بگویید از این‌که او به شما راست می‌گوید خوشحال هستید و او را تشویق به راست‌گویی کنید.

راه چاره چیست؟

برای این‌که عادت کودک‌تان به دروغ‌گویی را از بین ببرید، باید چند نکته را رعایت کنید:

با او دوست باشید: بچه‌هایی که رابطه خوب و صادقانه‌ای با والدین خود دارند، کمتر دروغ می‌گویند.

با دروغ برخورد کنید: باید قوانین روشنی برای راست‌گویی و تنبیهات مشخصی برای دروغ‌گویی داشته باشید. البته قبل از این‌که این قوانین را اجرا کنید باید کاملا آن‌ها را به کودک‌شاناسانده و توضیح دهید. دقت کنید که تنبیه شما در مورد کارهای غلط کودک با تنبیه شما در مورد دروغ‌گویی تفاوت داشته باشد و اگر کودک رفتار غلطی را انجام داده اما حقیقت را به شما می‌گوید، تنبیه او باید کمتر از وقتی باشد که هم کار نادرست را انجام داده و هم در مورد آن به شما دروغ گفته است. به این ترتیب، کودک تشویق می‌شود که حقیقت را بگوید.

ثابت‌قدم باشید: اگر قرار است دروغ‌گویی تنبیهی به دنبال داشته باشد، هر بار کودک دروغ می‌گوید باید با همان تنبیه مواجه شود. این‌که با بعضی از دروغ‌ها برخورد کنید و با بعضی نه، کودک را گیج می‌کند. اگر قصد دارید یک بار او را به دلیل دروغ‌گویی تنبیه نکنید، باید این را به او بگویید. مثلا بگویید: «#171 خودت می‌دانی که جریمه دروغ‌گویی در خانه ما این است که از بستنی بعد از شام خبری نیست، ولی چون بعدش خودت حقیقت را گفتی و چون امروز به مامان کمک کردی، جریمه‌ات را می‌بخشم.»

به دروغگو جایزه ندهید: اگر کودک بتواند با دروغ گفتن به خواسته‌هایش برسد، بیشتر دروغگویی را ادامه خواهد داد. بنابراین وقتی متوجه دروغگویی فرزندتان شدید، باید حتما او را از منفعتی که دنبالش بوده محروم کنید و به او توضیح دهید چون دروغ گفته، به خواسته‌اش نمی‌رسد.

کودک را خجالت ندهید: وقتی فرزندتان دروغ می‌گوید، باید به او بگویید: «من از این کارت خوشم نمی‌آید» نه این که «من از تو خوشم نمی‌آید» یا «من تو را دوست ندارم.» کودکان باید بفهمند به دلیل رفتارشان است که تنبیه می‌شوند، نه به دلیل این که خودشان آدم بدی هستند، والدین آن‌ها را دوست ندارند.

کودک را به دام نیندازید: وقتی می‌دانید او کار اشتباهی کرده نباید به دنبال اعتراف گرفتن باشید، مثلا نباید از او بپرسید: «این کار، کار تو بود؟» وقتی جواب را می‌دانید، پرسش‌های شما نه تنها کمکی به حل مشکل نمی‌کند بلکه کودک را در وضعیتی قرار می‌دهد که دروغ بگوید. خیلی از بچه‌ها در چنین موقعیت‌هایی برای فرار از تنبیه دروغ می‌گویند.