



### تأثیر راستگویی و دروغگویی والدین بر تربیت کودکان

آیا تاکنون به عنوان یک والد با خود اندیشیده اید که چند بار به فرزند خود دروغ گفته اید. اگر بخواهیم با خود صادق باشیم، بعضی از ما به عنوان پدر یا مادر هرچند وقت یک بار به دلایل متفاوت به فرزند خود دروغ می گوئیم.

سلامت نیوز : آیا تاکنون به عنوان یک والد با خود اندیشیده اید که چند بار به فرزند خود دروغ گفته اید. اگر بخواهیم با خود صادق باشیم، بعضی از ما به عنوان پدر یا مادر هرچند وقت یک بار به دلایل متفاوت به فرزند خود دروغ می گوئیم.

کارشناسان تربیتی می گویند والدین به ۲ دلیل عمده دروغ می گویند؛ یا قصد دارند روی رفتار فرزند تأثیر بگذارند و یا از دروغ گفتن به عنوان راهکاری برای خشنود کردن وی استفاده می کنند. بعضی از والدین اگر کودک کاری را که از او خواسته شده است انجام ندهد، به دروغ به او می گویند که برایش اتفاقات بدی می افتد. بیشتر کودکان مورد مطالعه در تحقیقات مختلف، از دوگانگی رفتار والدین خود رنج می بردند. آن چه آن ها را به حقیقت نزدیک می کند کردار است نه گفتار. &#171;فردا برایت می خرم&#171; جمله ای است که به گوش بچه ها آشناست و به معنای برآورده شدن خواسته شان در آینده است اما برای بیشتر آن ها &#171;برایت می خرم&#171; یعنی &#171;نمی خرم&#171;.

#### تأثیر دروغگویی بر کودکان

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خراسان ؛ دروغگویی تأثیر بسیار منفی بر رابطه بین والدین و فرزندان می گذارد و ممکن است بر انگیزه های ذاتی در کودکان برای راستگویی تأثیر بگذارد و آن را کاهش دهد. اگر کودک یاد بگیرد که می تواند با دیگران در دروغگویی همراهی کند، نمی توان در آینده از وی توقع رفتار مناسب داشت. به علاوه والدین با عمل و گفتار خود به صورت همزمان پیام هایی را به کودک منتقل می کنند. وقتی گفتار و کردار والدین متناقض باشد، کودک پیام های دوگانه ای دریافت می کند و به سختی می تواند بین واقعیت و دروغ تمایز قایل شود. دکتر ساحل همتی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی و متخصص اعصاب و روان با بیان این مطلب به خراسان می گوید: صادق بودن با کودک برای برخی والدین ممکن است دشوار به نظر برسد؛ صادق بودن در واقع به معنای برقرار کردن ارتباط بین کودک و واقعیت است. وقتی ما واقعیت را به کودک نشان می دهیم یعنی با او صادق هستیم.

به عنوان مثال وقتی اصرار بر خرید اسباب بازی دارد، بهتر است به جای گفتن چند جمله کلی، وضعیت موجود را توضیح دهیم و تأکید کنیم در اولین فرصت ممکن، خرید را انجام می دهیم. نکته این جاست که برای داشتن صداقت با کودک باید در گام اول اهمیت صداقت برای خودمان آشکار شود و در گام دوم برای آن اهمیت قائل شویم و وقت بگذاریم. گاهی والدین فرصت ندارند، عجله دارند، عصبانی هستند، گرفتارند و به همین دلیل در تعاملات خود با کودک دقت کافی ندارند. اما فراموش نکنید که امر تربیت، ۲۴ ساعته است و والدین حتی در لحظاتی که عصبانی، خسته، کم حوصله و گرفتارند، در حال تربیت فرزند خود هستند. بنابراین هیچ یک از این دلایل، قصور در امر تربیت را توجیه نمی کند. دکتر همتی با اشاره به این که راستگویی و داشتن صداقت در طول زمان و با کردار والدین آموزش داده می شود، تأکید می کند: بهتر است به جای داستان پردازی های بی جا برای بچه ها به منظور انجام کارهایشان، هدف از هر کاری را برای آن ها توضیح دهیم. به عنوان مثال به جای این که بگوئیم &#171;اگر اناقت کثیف باشد، گول به سراغت می آید&#171;؛ به او بگوئیم، &#171;همه ما موظفیم که اناق خودمان را مرتب کنیم زیرا باعث می شود خانه مرتب و منظم باشد.&#171; بنابراین برای آموزش صداقت کافی است کمی وقت بگذاریم تا نتیجه آن را ببینیم.

#### دروغگویی و بیماری

روان پزشکان می گویند انسان هر چه کمتر دروغ بگوید به همان اندازه از سلامت بیشتری برخوردار است. به گزارش ایسنا روان پزشکان طی تحقیقات پدروانه خود دریافتند، به همان اندازه که خوردن میوه و سبزی و تحرک منظم به بهبود سلامت انسان کمک می کند، کنترل زبان و خودداری از دروغگویی نیز در حفظ سلامت بدن موثر است. اثبات این نظریه برای کنترل زبان و پرهیز از دروغگویی به انسان کمک می کند تا در آینده اهمیت بیشتری به راستگویی بدهد و آن را در زندگی خود به کار گیرد. محققان می گویند بهره

مندی از سلامت جسمی و روانی در بین افرادی که از دروغ گفتن در زندگی روزمره خود تا حد زیادی پرهیز می کنند، به مراتب بیشتر است. نتایج آزمایش ها روی ۱۱۰ داوطلب نشان داد، افرادی که از دروغ گفتن حتی دروغ مصلحت آمیز خودداری کردند در مقایسه با گروهی که به راحتی دروغ گفتند، کمتر از انواع سردرد، گلودرد، اضطراب و دیگر ناراحتی های جسمی و روانی شکایت داشتند. همچنین کارشناسان تأکید می کنند که دروغ گفتن از نظر شناختی به سلامت جسمانی آسیب می زند زیرا مغز انسان قادر است هر بار اطلاعات زیادی را پردازش کند. دروغگویی عمدی، عملی خسته کننده و طاقت فرسا برای مغز است و دروغگو که همیشه باید داستانی را بر اساس واقعیت بسازد، نمی تواند در دراز مدت مغز خود را از اطلاعات خودساخته و واقعی پاک سازی کند. در نتیجه همواره مشغله ذهنی شدیدی خواهد داشت.