

درمان خالی‌بندی کودکان

زمانی که متوجه دروغ کودک یا نوجوان پسر یا دخترتان می‌شوید، متأسف یا خشمگین شده و از خودتان می‌پرسید چرا درباره این مسئله به من دروغ گفت؟



زمانی که متوجه دروغ کودک یا نوجوان پسر یا دخترتان می‌شوید، متأسف یا خشمگین شده و از خودتان می‌پرسید چرا درباره این مسئله به من دروغ گفت؟ نخستین و مستقیم‌ترین نتیجه دروغ بی‌اعتمادی است و اینکه از این به بعد چقدر می‌توانید به فرزندان اعتماد کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه همشهری؛ این نوشتار به شما توضیح می‌دهد که چرا فرزند شما دروغ می‌گوید و به شما درباره اینکه چه و چگونه عکس‌العملی درباره او داشته باشید کمک می‌کند. پرسش مهم درباره دروغ‌گویی این است که چرا بزرگ‌ترها از دروغ‌گویی فرزندان‌شان نگران یا خشمگین می‌شوند و گاه از کوره در می‌روند؟

پدران و مادران بیش از اینکه نگران جنبه‌های انسانی، اخلاقی و ارزشی باشند، ترس از دردها و آسیب‌هایی دارند که احتمال می‌دهند در اثر دروغ‌گویی و پنهان کاری برسر فرزندان‌شان بیاید؛ چرا که با بزرگ‌شدن کودکان و ورود آنها به محیط‌های خارج از خانه، آنها قادر نیستند آنطور که باید و شاید از فرزندان‌شان حمایت و مراقبت کنند. در اینجا است که پدران و مادران احساس خطر می‌کنند، زیرا نمی‌توانند بر فرزندان‌شان نظارت داشته باشند و آنها را به روش خودشان مدیریت و کنترل کنند. این درحالی است که بخشی از راستگویی و دروغ‌گویی به تفاوت شرایط دنیای خارج از خانه و عقاید و نگرش‌های درون خانه مربوط می‌شود؛ مثلاً پدران و به‌ویژه مادران کنجکاوند بدانند که چه اتفاقی برای فرزندان‌شان در محیط مدرسه یا جشن دوستان افتاده است و می‌خواهند فرزندان‌شان همه آنها را صادقانه و بی‌کم‌وکاست بگویند اما کودک به دلایلی از گفتن همه یا بخشی از اتفاقات طفره می‌رود و به پنهان کاری و دروغ رومی‌آورد؛ بنابراین راستگویی و دروغ‌گویی تحت‌تأثیر فشار یا تفاوت نگرش بزرگ‌ترها و کوچک‌ترها درباره خوب‌بودن و بدبودن وقایع نیز رخ می‌دهد.

در صورتی که عاقلانه عمل کنید و با اعتماد بیشتری با فرزندان‌تان مواجه شوید به‌طور طبیعی میزان دروغ‌گویی آنها را کاهش می‌دهید و راه را برای عادت به دروغ گفتن می‌بندید. البته والدین حق دارند از تصمیمات و کارهای فرزندان‌شان آگاه باشند اما این نباید به معنای دخالت‌های بی‌اندازه و گرفتن مسئولیت‌ها از فرزندان باشد. وقتی پدر و مادر اطلاعات دقیق و درستی از وضعیت فرزندان‌شان ندارند، احساس می‌کنند که وی انگار در پشت سر و دور از چشم آنها، کارهایی که نباید انجام می‌دهد؛ بنابراین ترس و اضطراب آنها را دربر می‌گیرد که نکنند فرزندان‌شان در حال کار اشتباهی باشد. حال در چنین شرایطی کافی است یک عمل اشتباه از سوی کودک رخ بدهد و سعی در کتمان آن داشته باشد. در این صورت تصورات والدین به یقین می‌پیوندد که «بله، دیدی بچه‌ام ناخلف درآمد» و چه و چه!

کمک به فرزندان در مسئولیت‌پذیری و پذیرش نتایج خطاهایشان

آیا به این فکر کرده‌اید که به‌جای سرزنش و ملامت، شاید بهتر باشد به فرزندان‌مان بیاموزیم که در مقابل دروغ‌هایشان کمی مسئولیت‌پذیر باشند و نتیجه عمل و کار خود را به گردن بگیرند؟ متأسفانه بیشتر والدین دروغ گفتن را یک مسئله کاملاً غیراخلاقی تلقی می‌کنند. آنها طوری به فرزندان‌شان نگاه می‌کنند که انگار تیشه به ریشه تمام اختیارات و توانایی‌های آنها زده‌اند یا با دروغ‌گویی باعث خرابی و نابودی همه‌چیز شده‌اند.

حرکات و رفتار والدین به پل لغزنده‌ای می‌ماند که از یک جمله «تو دروغ می‌گی» آغاز می‌شود و با یک جمله «تو آدم بدی هستی» پایان می‌یابد. همچنین نباید فراموش کرد که تصور و درک فرزند از خودش به تدریج سیر صعودی پیدا می‌کند. اگر فرزندان فکر می‌کنند که شما یقین دارید او آدم بدی است، پس، بیش از پیش واقعیت را پنهان می‌کند، زیرا او دوست ندارد که آدم بدی جلوه کند. مجدداً تأکید می‌شود و نباید این مسئله را فراموش کنیم که بعضی اوقات فرزندان دروغ می‌گویند آن هم به‌خاطر اینکه نمی‌خواهند پدر و مادرشان را ناامید کنند. باید متوجه باشیم وقتی کودکی به پدر و مادرش دروغ می‌گوید حتماً چیزی در افکارش می‌گذرد. واقعیت این است که بچه‌ها می‌دانند که دروغ گفتن بد است اما آن را زیان‌آور نمی‌پندارند و درک کافی از نتایج آن ندارند.

آنها دروغ گفتن را ابزاری می‌دانند که صرفاً از طریق آن می‌خواهند ضعف‌هایشان را بیوشانند، خود را برای پدر و مادرشان عزیز کنند یا اینکه از دردسری که از آن می‌ترسند برهانند. البته این رفتارهای کودکان، به معنای دردسری نیست که والدین تصور می‌کنند. کودک در چنین مواقعی سعی می‌کند خود را قانع کند. مثلاً می‌گوید «می‌دونم که کار بدی کردم، عصارانه نباید شکلات می‌خوردم، من اجازه نداشتم. خب اما چی می‌شه مگه؟ می‌دونم که کار بدی بود که میوه‌ام را با شکلات عوض کردم ولی خب به کسی آسیبی نرسوندم. می‌دونم که نباید نمره درسم رو پنهان می‌کردم ولی خب هفته بعد جبران می‌کنم».

وقتی که کودک دروغ را زیانبار نمی‌بیند، 2 سیستم با ارزش‌های متفاوت در مقابل او قرار می‌گیرد:

1- نظام ارزشی و بهایی که خانواده به یک ارزش اخلاقی یا اجتماعی می‌دهد. نظام خانواده به او گوشزد کرده که چه چیزی ممنوع و چه چیزی مجاز است.

2- نظام ارزشی که خود کودک به آن بها می‌دهد و باور دارد اگر این کار من باعث آزار و اذیت کسی نمی‌شود پس مهم نیست.

بنابراین، کودک اعمالش را اینگونه توجیه می‌کند و به‌خاطر همین ذهنیت که به دیگران آسیب نمی‌رساند، سعی می‌کند اعمال و رفتارش را توجیه و تأیید کند؛ نتیجه اینکه کودک برای خود یک موقعیت نادرست ایجاد می‌کند که در چارچوب آن می‌تواند به‌ویژه در سنین نوجوانی، قدرت مانور خود را در توجیه رفتارهای غلط افزایش دهد. نوجوان وقتی وارد اجتماع می‌شود در معرض تجربه‌های جدیدی همانند سیگارکشیدن قرار می‌گیرد و چون از قبل پنهان‌کاری را یاد گرفته و نیز یک چارچوب ذهنی برای خود درست کرده که حرف آخر آن این است که «من با این کارم به کسی آسیب نمی‌رسانم» اعمال غلط خود را توجیه می‌کند. آنها برای تأیید کارهایشان از شواهد عینی و دوستان و بزرگ‌ترهای اطراف نیز کمک می‌گیرند. آنها می‌گویند «دوستانم سیگار می‌کشند و هیچ‌کدام مریض هم نشده‌اند». به این ترتیب، نوجوانان می‌دانند که دروغ گفتن اشتباه است اما احتمالاً دروغ را زیان‌آور نمی‌بینند یا اینکه به روش‌هایی خود را قانع می‌کنند.

بهترین روش‌های مبارزه با دروغ‌گویی

چگونه باید به کودکانمان بیاموزیم که دروغ نگویند و چه باید کرد که آنها مانند ما احساس نگرانی کنند؟

اول اینکه باید دقت کنیم که به دروغ‌های کودک و نوجوان بال و پر بیخودی ندهیم و موضوع را بزرگ نکنیم. اگر کودکی دارید که علیه شما خشمگین شده است یا می‌داند که می‌تواند با دروغ گفتن به خواسته خودش برسد، هوشیارانه باید مواظب باشید در تله او گرفتار نشوید. آنها می‌خواهند با کلک و دروغ و زیرکی موارد مورد نظرشان را به شما اعمال کنند و تأیید شما را هم بگیرند. باید بعضی از جزئیات را ناگفته بگذارید که علیه خودتان تمام نشود.

دوم اینکه باید از نفوذ و قدرتی که جامعه و گروه‌های دوستی روی کودکانتان دارند آگاه باشید. آنها زجرها و سختی‌های زیادی را متحمل می‌شوند تا اینکه در گروهی پذیرفته شده و مورد قبول دوستانشان واقع شوند. یادمان باشد آنها از دروغ گفتن ناراحتند و عذاب وجدان دارند اما بار دیگر تکرار می‌شود آنها تصور می‌کنند که دروغ گفتن زیان‌آور نیست پدر و مادرم هرگز متوجه نخواهند شد مشکلی به بار نمی‌آورد پدرها و مادرها باید بپذیرند که به این علت فرزندان‌شان به آنها دروغ می‌گویند که ایشان هنوز به آن رشد عقلی کامل نرسیده‌اند و متوجه نیستند که دروغ‌گویی آنها علاوه بر اینکه باعث رنجش دیگران می‌شود می‌تواند در اجتماع مشکلات بزرگ‌تر و مخاطراتی را به همراه آورد. در عین حال باید یادآور شد که در اجتماع کنونی، عوامل و مسائل تحریک‌کننده زیادی وجود دارند که بچه‌ها را به طرف خود کشانده و تحت تأثیر قرار می‌دهند درحالی‌که در این روند پدرها و مادرها نقشی ندارند.

در واقع نمی‌توان گفت که «بچه‌های با ادب و خوب» تحریک‌پذیر نیستند و از کلک‌ها و پنهان‌کاری بدشان می‌آید و بچه‌های «بی‌ادب و بد» از مسائل تحریک‌کننده لذت می‌برند. همچنین نمی‌توان گفت که بچه‌های با ادب هرگز دروغ نمی‌گویند ولی بچه‌های بد دروغ‌گوهای قهاری هستند. واقعیت این است که همه بچه‌ها چه بد و چه خوب، به طرف مسائل تحریک‌کننده، کشش و گرایش دارند. همه آنها استعداد این را دارند که واقعیت را برعکس جلوه داده و دروغ بگویند؛ چرا که هنوز یک کودک هستند.

سوم اینکه، در مقابل دروغگو، رفتاری را نشان دهیم که پلیس در مقابل یک راننده با سرعت بالا عمل می‌کند. اگر شخصی با سرعت بالا رانندگی بکند، پلیس جلوی او را گرفته و یک برگه جریمه در دستانش می‌گذارد. به هیچ وجه توضیحات و عذرخواهی او در مأمور پلیس اثری نمی‌گذارد و پلیس بی‌توجه به حرف‌های راننده جریمه را می‌نویسد و برگه جریمه را به‌عنوان نتیجه

اعمال راننده به او می‌دهد؛ خب همین روش را می‌توانیم برای فرزندان به کار بیندیم. اگر فرزندان به شما حقیقتی را نگفته است و یا واقعیتی را کاملا برگردانده، یا اینکه از حرف‌های شما سرپیچی کرده است، در این صورت، خیلی راحت باید نتیجه کار و عملش را ببیند؛ مثلا اگر نخستین بار است که به شما دروغ می‌گوید، نتیجه کار زشتش این است که یک ساعت زودتر از معمول باید به رختخواب برود و بخوابد. در مرتبه دوم، پول توجیبی‌اش را ندهید، اگر ادامه پیدا کرد، 2 روز دیگر ادامه بدهید. علاوه بر آن، حق نگاه کردن به تلویزیون و استفاده از کامپیوتر را هم از او سلب کنید. او باید متوجه باشد که اگر بار دیگر به شما دروغ بگوید و واقعیت را پنهان کند، گرفتار چنین شرایطی می‌شود و کنار آمدن و اغماضی در کار نخواهد بود. شما در واقع با این نوع از اقدامات می‌خواهید به او بفهمانید که نتایج دورگویی، فاجعه‌انگیزتر از خود دروغ خواهد بود. نتیجه تنبیه باید رابطه مستقیم با خود دروغ داشته باشد؛ بنابراین، فرزندان باید نتیجه کارش را فوری و بسیار تأثیرگذار ببینند تا راه را بر ادامه پنهان‌کاری ببندد.

چهارم اینکه نباید یک رفتار و نتیجه آن را به دیگر اعمال گسترش دهیم و مشکل را بیش از آنکه هست بزرگ و پریپیچ‌وخم نشان دهیم. کلاس درس اخلاق هم نباید تشکیل داد و سخن از ادب و بی‌ادبی گفت «که صد گفته چو نیم کردار نیست»؛ در همان مثال پلیس، پلیس در برابر تخلف رانندگی به شما فقط برگ جریمه همان تخلف را می‌دهد. شما را تا در خانه تعقیب نمی‌کند، نمی‌گوید حالا به کجا می‌خواهی بروی و شروع به توضیح درباره یک رانندگی خوب نمی‌کند بلکه قبض جریمه را می‌دهد و حداکثر تذکر این است که در این باره مراقبت بیشتری باید داشته باشید. کافی است به او بگویید چه اندازه کارش اشتباه بوده است و نتیجه این عملش چه خواهد بود. البته یادتان باشد این تذکر دادن‌ها و تنبیه‌ها باید در شرایط آرام و به دور از جنجال و سروصدا انجام بگیرد که در غیراین صورت معلوم نیست شما به نتیجه دلخواه می‌رسید یا نه. البته راه‌حل‌های تشویقی برای جایگزین ساختن رفتار و اعمال درست مانند راست گفتن و جایگزین ساختن تدریجی آن با رفتارهای نادرست نظیر دروغ گفتن نیز می‌تواند در دستور کار والدین قرار گیرد که نیازمند وقت و بحث دیگری است.