

## Что делать если ребенок врет

«Когда мне было 11 лет, я попал в «Артек». Вокруг были люди, которые ничего обо мне не знали, и я мог рассказывать о себе все что угодно. Не то чтобы я тогда обо всем наврал - нет, но кое-что преувеличил. Папу из капитана сделал полковником, две комнаты в общежитии назвал трехкомнатной квартирой... Я придумывал все новые детали и не мог остановиться». Андрею сейчас 47 лет, но он вспоминает эту историю так, будто все происходило вчера. «Я приукрасил жизнь своей семьи, и это помогло мне (пусть на время) перестать стыдиться ее, почувствовать себя увереннее».

Похоже, у лжи есть свое предназначение: нередко она отвечает психологическим потребностям ребенка. Интерпретируя мир, дети учатся понимать его закономерности и нюансы. Меняя реальность, они бессознательно защищают себя от конфликтов и тревожащих ситуаций, легче переживают их, становятся спокойнее и счастливее.

### *Реальные иллюзии*

Детские психологи и психотерапевты единодушны в том, что выдумки маленьких детей нельзя называть ложью. «О лжи можно говорить, лишь когда ребенок способен различать реальность и свои фантазии, - объясняет детский психотерапевт и психиатр Анатолий Северный. - А эта способность формируется приблизительно к шести-семи годам, к возрасту, когда созревают зоны коры головного мозга, ответственные за осознание границ между воображаемым и действительностью». Детский психоаналитик Наталья Богданова уточняет: «Впервые разницу между своими фантазиями и реальностью дети ощущают в возрасте от трех до шести лет - в тот период, когда начинает формироваться их „Сверх-Я“. Ребенок учится смотреть на себя со стороны, сопоставлять свои поступки с действиями других людей, чувствовать стыд и вину и анализировать их причины». А пока он живет в мире игры и выдумки, законы реальности еще не властны над ним. 5-летний Сережа уверен, что обитает на волшебном острове вместе с Питером Пэном, Бэтменом и Человеком-Пауком, а 4-летняя Анюта, любит, забравшись на стол, доказывать всей семье: «Я самая большая! Я стою не на столе, я стою на своих ногах!» И они не врут, они действительно верят и пригрезившееся им переживают «по правде».

### *Желание нравиться*

Но вот ребенок становится старше: он уже отдает себе отчет в том, насколько его слова не соответствуют действительности. Значит ли это, что он перестанет говорить неправду? Совсем наоборот. Сознательное искажение реальности позволяет многим детям сохранить то, что является для них самым важным, - любовь родителей или других значимых для них старших. Дети нередко лгут для того, чтобы соответствовать нашим желаниям. «А точнее, тому, чего (по их мнению) от них ожидают взрослые, - говорит Наталья Богданова. - И это связано с потребностью ребенка нравиться, быть хорошим». Именно поэтому 12-летний Кирилл, несмотря на явный запах, безоговорочно отрицает, что курит, а 10-летний Коля подделывает родительскую подпись в дневнике и потом в слезах объясняет маме, что боялся, как бы она не выполнила свою угрозу отдать его в интернат, если оценки не улучшатся.

*Другая причина детской лжи - желание избежать наказания.* «Если ребенок видит, что мы раздражены и напряженно ждем ответа, если он чувствует, что мы сердимся, он воспринимает наш гнев как попытку оказать на него давление, и у него появляется естественное желание солгать», - поясняет американский психолог, автор самой известной в мире книги о психологии лжи Пол Экман (Paul Ekman). Но нередко детей больше пугают не реальные последствия поступка (отругают, накажут...), а беззащитное чувство «Я не знаю, как с этим быть». «Совершив проступок, ребенок попадает в непривычную ситуацию, - объясняет Наталья Богданова, - ему очень хочется выскользнуть из нее, перестать в ней быть. Детское „Это не я!“ звучит скорее не как попытка выгородить себя, избежать наказания, а как стремление выйти из труднопереносимой ситуации, избежать этих мучительных чувств».

Дети редко лгут по какой-то одной причине, обычно это целый комплекс мотивов: стремление избежать наказания, страх унижения, нежелание оказаться доносчиком, защита товарищей. Каждому ребенку случается хотя бы однажды солгать для того, чтобы освободиться от тревоги и чувства страха, и в этом смысле нет ничего более естественного, чем детская ложь. Но существуют и другие ситуации, в которых родителям нужно быть очень внимательными и чуткими. Иногда невинная детская фантазия перерастает отведенные ей границы (в том числе и возрастные). Запутавшись в выдумках, которые он выдает за правду, ребенок оказывается их пленником, и ему трудно справиться с ситуацией без помощи взрослых.

### *Возраст (не)правды*

До 3-6 лет

Ребенок путает реальность со своим вымышленным миром. Он выдает желаемое за действительное, и это является частью развития его психики. Еще рано говорить о лжи как противоположности правды.

#### От 6 до 12 лет

В его сознании появляется граница между реальным и вымышленным. Ребенок экспериментирует с возможностями неправды, зная, что его слова ложны. Родителям стоит помнить, что ложь, особенно если она повторяется, может быть сигналом о более серьезных проблемах.

#### *Расшифровать послание*

Многие из нас могут вспомнить из собственного отрочества примеры многосерийного эпического вранья, которое с позором разоблачалось, - если не мы сами, то наверняка кто-нибудь из наших друзей был таким Хлестаковым или Мюнхгаузеном. Ребенок со страхом думает, что будет, когда созданная им конструкция рухнет, словно карточный домик, и все узнают правду: что папа совсем не чемпион по карате, что у него нет виллы на Канарах... Зачем они втягивают себя в историю, из которой не могут выйти без потерь?

«Ложью ребенок часто пытается компенсировать некую семейную ситуацию, которая заставляет его испытывать сильные переживания», - говорит Анатолий Северный. «Своим поведением он пытается контролировать то, что его контролю не поддается, - соглашается Наталья Богданова. - Он создает альтернативную реальность, которой может управлять». О своих фантазиях дети любят рассказывать другим людям: одноклассникам, соседям, родственникам. Слушая, те становятся как бы сопричастными к их историям. А когда вымысел существует не только в твоей голове, но и в сознании других людей, он кажется тебе правдой.

#### *Критерии истины*

Как сами дети воспринимают свой обман? Психолог Пол Экман считает, что примерно до 7-8-летнего возраста они считают ложью любое ложное утверждение независимо от того, знал ли говоривший о том, что его слова не соответствуют истине. Намерение в расчет не принимается, важна только истинность информации. Однако уже большинство 8-летних детей (подобно взрослым) не считают лжецом того, кто сказал неправду непреднамеренно. Большинство школьников предпочитают говорить правду, но, когда все же решают приврать, это, как правило, связано с желанием защитить кого-то из друзей или получить для друга какую-то выгоду\*. Социально приемлемую ложь дети чаще используют в общении со сверстниками, а эгоистическую (ради собственной выгоды, с целью защитить себя или скрыть свой проступок) - в общении с матерями.

#### *Слышать - важнее, чем верить*

Когда ребенок сообщает, что стал жертвой насилия, вопрос «верить или не верить?» становится некорректным: если родители будут следовать этой прямолинейной логике, психологическое благополучие и судьба ребенка оказываются в зависимости от того, решится ли взрослый признать услышанное правдой. Дети, которые подвергаются побоям или сексуальному насилию, часто остаются без защиты именно потому, что рассказанное ими слишком мучительно (в том числе и для слушателей), чтобы взрослые могли принять это за что-либо кроме плода их воображения... «Но дело не только в этом, - считает французский психоаналитик Клод Альмос (Claude Halmos). - Наше категоричное: „Я тебе верю" или „Я тебе не верю" предполагает, что истина ограничивается фактами объективной реальности. Однако истина - это также и „истина в голове", истина мечты, фантазии. Любой психоаналитик может подтвердить, что ни одна фантазия не случайна: она всегда вписана в тот круг проблем, с которыми столкнулся ребенок». Что же делать? Зная о сложности детской психики, взрослые должны выйти за рамки инфантильной и ограничивающей системы «верю - не верю» и прежде всего выслушать ребенка, то есть постараться понять, что он на самом деле хочет сказать, какие проблемы он пытается выразить. Как словами, так и без слов - взглядом, вздохом, молчанием.

Серьезная или повторяющаяся ложь не появляется ниоткуда, а потому взрослым стоит постараться понять, почему ребенок к ней прибегает. На самом деле за ней, как правило, скрывается бессознательная попытка обратить на себя внимание, просьба о любви и поддержке. «Взрослые между тем часто сводят общение к вопросу о соблюдении правил и послушании, - говорит Наталья Богданова. - Вместо того чтобы прежде всего услышать, что же на самом деле хочет выразить ребенок, они неизменно ругают его и наказывают». Ребенок получает выговор за то, что имеет мало общего с реальным смыслом его поступка. Между взрослыми и детьми происходит удивительная путаница, которую венгерский психоаналитик Шандор Ференци (Sandor Ferenczi) назвал «путаницей в языках». Если мы не осознаем смысла поведения ребенка, не поговорим об этом с ним («Я знаю, что ты солгал,

потому что хотел сделать мне приятное, не хотел меня огорчать»), не объясним ему причину наказания (если оно последует), мы рискуем пройти мимо того страдания, которое прячется за его ложью.

#### *Правда в ощущениях*

Нередко взрослые сами провоцируют ребенка на ложь. Дети нуждаются в нашей поддержке и сотрудничестве с нами, им важно чувствовать себя защищенными, знать, что у них есть тыл. Те, кто не обманывает родителей (или делает это редко), ощущают такую связь со взрослыми. Напротив, те, кто врет систематически, нередко делают это потому, что атмосфера в семье построена на искаженных и даже манипуляторских отношениях, в ней нет атмосферы доверия. 34-летняя Александра, сегодня мама двоих детей, вспоминает: «Я врала потому, что боялась реакции своей матери. Она никогда не понимала меня, а обнаружив мою ложь, всегда обидно наказывала. Однажды я крикнула ей: „Это твоя вина, что я соврала!“ Я и сейчас думаю, что это так и было».

«Только из открытых и честных отношений, основанных на искренности и признании самоощущения ребенка, рождается понятие о различии истинного и ложного, - говорит Наталья Богданова. - И лучше, чтобы такое взаимодействие началось с раннего детства». Лишь когда родители (как словами, так и жестами, мимикой) подтверждают ребенку: «Да, ты - это ты, ты ощущаешь то, что ты ощущаешь», он обретает уверенность в том, что чувствует, а позже и в том, что он делает. Очень важно не путать его ощущения со своими. Не требовать, например, чтобы он надел свитер только потому, что нам, родителям, холодно... Именно на этой основе - на основе точности сенсорного восприятия и доверия к своим ощущениям - ребенок учится осознавать, говорить и получать в ответ правду.

#### *Как на это реагировать*

Столкнувшись с большой или маленькой детской ложью, родители оказываются в замешательстве: не обращать внимания, наказать или улыбнуться его словам? Вот несколько советов специалистов.

#### *Доверять*

Доверие - это фундамент, на котором строятся отношения. «Помните о презумпции невиновности, - говорит Анатолий Северный. - Ребенок имеет право на уважение, и априори подвергать его слова сомнению нельзя». Выслушайте его - не выражайте сразу свой скептицизм.

#### *Посмеяться вместе*

«На несущественную ложь можно ответить с юмором, - советует Наталья Богданова. - В первую очередь это касается маленьких детей, которые делают первые попытки обмануть и только начинают осознавать границы реальности и вымысла». Оставаясь в рамках игры, мы словно говорим ребенку: «Ты знаешь, что я знаю». Наш юмор дает возможность ребенку ответить так же весело. Например, когда 5-летний Юра утверждает, что умылся, а отец видит, что на нем нет ни капли влаги, реплика «Конечно, ты умылся - только сухой водой!» заставляет мальчика расхохотаться. Папа отправляет его умываться «мокрой водой», и проблема решена.

#### *Оценить последствия*

Когда ребенок впервые говорит неправду, необходимо объяснить ему последствия этого поступка. Сделайте это наедине - вмешательство взрослого не должно ассоциироваться с унижением. «Объяснение необходимо, - говорит Наталья Богданова, - оно позволит ребенку понять, что он не один в мире, что каждый поступок имеет свой отклик, положительный или отрицательный. Такое объяснение поможет ему научиться думать о будущем».

#### *Наказывать за крупную ложь*

Отвечая на вопрос «Что произойдет, если сказать неправду?», дети пяти-девяти лет чаще всего говорят о наказании. Оно в этом возрасте - сдерживающий фактор. Для детей следствия их лжи (потеря доверия взрослых или друзей, проблемы в школе) не так очевидны, как для родителей. «В случае серьезного обмана наказание необходимо, - объясняет Анатолий Северный. - Наши внушения, не подкрепленные санкцией, равнозначны несдержанному слову». Мы говорим, что поступок будет иметь последствия, но ничего не происходит, и у детей возникает вопрос: «Почему бы не сделать это вновь?» Чтобы не нарушать причинно-следственных связей, стоит наказывать сразу и всегда сообразно масштабу лжи. Действенным будет лишение удовольствий и развлечений, но не того, что важно для развития или здоровья ребенка.

#### *Не драматизировать*

Случившееся не конец света: ведь каждый из нас хотя бы раз в жизни сказал неправду. Важно также знать, что так называемая патологическая ложь, которая требует немедленного вмешательства взрослых, всегда сопровождается дополнительными признаками. «Такой ребенок лжет часто, - поясняет Наталья Богданова, - он возбужден, его обман практически не связан с получением выгоды или

попыткой избежать наказания. Кроме того, он нередко убегает из дома, провоцирует конфликты в школе».

*Быть последовательными*

«Если, требуя правдивости, родители противоречат друг другу, если обман - естественный способ общения в семье, ребенок будет воспроизводить эту модель отношений, - предупреждает Наталья Богданова. - У него не будет опыта построения отношений на основе честности и доверия». И конечно, никогда не лгите сами, чтобы не спровоцировать детскую ложь.