



<https://www.instagram.com/moalemebtadaee/>

«دروغگویی کودکان»

حرف اول
حرف دوم
حرف سوم
حرف چهارم



دروغگویی کودکان



نویسنده: محدثه قربانی



.....مقدمه

من کسی هستم که هیچ وقت مقدمه ی کتاب ها را نمی خوانم.
فقط می خواهم بگویم که هدف این کتاب ، کمک کردن به شماست.
بنده سعی کردم در کم ترین حجم ، بسیاری از موارد را توضیح بدهم.
امیدوارم که این کتاب برای شما مفید واقع شود.



همان طور که می دانید موضوع ما ، دروغ و دروغگویی در کودکان است. همه ی ما معنای دروغ را می دانیم و نیازی به تعریف آن نیست. بیش تر ما فرق دروغ و انکار را نمی دانیم. دروغ و انکار شبیه هم هستند ؛ اما فرق اساسی آن ها در این است که انکار حقیقت را ناخودآگاه نادیده می گیرد اما دروغ به صورت خودآگاه اینکار را انجام می دهد.

یکی از مشکلات بزرگ بسیاری از والدین ، معلمان ، مربی ها و افرادی که با کودکان سر و کار دارند ، دروغ گفتن کودکان ، نوجوانان و حتی جوانان است. بهتر است بدانیم که اگر کودکان به دروغگویی خود ادامه بدهند ، به احتمال زیاد در آینده به یک جوان دروغگو ، میانسال دروغگو ، پیر دروغگو و در آخر مرده ی دروغگو تبدیل می شوند.

نگرانی افراد ، بابت دروغ منطقی است. ما دوست داریم تا کودکان راه درست را در پیش بگیرند. این کودکان ، بزرگسالان آینده خواهند بود و جهان را خواهند ساخت.

رشد انسان مراتب مختلفی دارد که هر چند وقت یکبار تغییر میکند تا تکامل پیدا می کند. ممکن است یک رفتار برای یک سن طبیعی و در سنی دیگر ، نگران کننده باشد. برای مثال دروغگویی در دو سالگی ، طبیعی است. نه این که دروغگویی امری طبیعی باشد بلکه کودکان در



این سن فرق بین واقعیت و تخیل را درک نمی کنند. بنابراین چیزی که ما از آن ها در این سن استنباط می کنیم دروغ است ، اما این امر درست نیست.

حتی تا پنج سالگی نیز کودک درگیر تخیل خود است. کمی بعد از این سن دروغ برای کودک شناسانده می شود و می تواند آن را درک کند و آن را کار بدی قلمداد کند.

البته برای کودکان هر گفته ای که ساختگی باشد ، دروغ است. برای مثال یک خانواده را در نظر بگیرید. پدربزرگ با تماس به مادر خانواده خبر می دهد که عصر به دیدن آن ها خواهد آمد. مادر نیز این موضوع را به کودک خانواده می گوید. اگر به هر دلیل موجه پدربزرگ به دیدن آن ها نیامد ، کودک بر این باور است که مادرش به او دروغ گفته است. از نظر او چون حرف مادر ، عملی نشده است ، حرف او دروغی آشکار است. پس باید مراقب رفتارمان و حرف های خود باشیم. چرا که ممکن است ناخودآگاه دروغگویی را به کودکان آموزش دهیم.

البته خوشبختانه یا متأسفانه بسیاری از دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که کودکانی که توانایی های شناختی بهتری دارند ، قادر به گفتن بهترین دروغ ها هستند.



شاید سؤال افراد زیادی این باشد که دروغ را چگونه تشخیص بدهیم. ممکن است شما دیده باشید که کودک چه کاری را انجام داده است ولی کودک، آن را نقض می کند و یا یک زمان حرف او را قبول کرده اید و در آینده اتفاقی می افتد که حرف او را رد می کند و معلوم می شود که دروغ گفته است. گاهی بدون نگاه کردن به صورت شما حرف خود را می زند و هر چه شما اصرار دارید که به من نگاه کن، او این کار را نمی کند.

البته بسیاری از افراد بر این باور هستند که بر اساس زبان بدن می توان دروغگو را تشخیص داد. از تغییراتی که در بدن ایجاد می شود مانند تعداد ضربان قلب، افزایش تنفس، پافشاری افراطی، لکنت زبان، خشک شدن دهان، رنگ پریدگی، حرف های نامفهوم که سر و ته ندارند و...

اما موضوعی که در این باره وجود دارد این است که این نشانه ها همیشه و برای همه کاربرد درست ندارد و حتی شاید فردی که به تشخیص این نشانه ها مسلط است، اشتباه کند و از نشانه ای دیگر غفلت کند و یا بسیاری از اتفاقاتی که ممکن است نتیجه را خدشه دار کند، اتفاق بیفتد. اگر این علم کامل و بی نقص بود، هیچ گاه دستگاه



دروغ سنجی اختراع نمی شد. علت اختراع این دستگاه این است که آن به صورت دقیق تری از انسان ، عمل می کند.

در این جا به بررسی نکته هایی که به دروغگویی در کودکان مربوط می شود ، می پردازیم:

«رسیدن به هدف و کسب منافع»

بعضی از کودکان دروغ می گویند و آن را ادامه می دهند. چون بدون هیچ دردی به هدف مطلوب خود دست پیدا می کنند. تا زمانی که کسی از دروغ آن ها بویی نبرده ، آن ها به دروغگویی خود ادامه می دهند.

حتی در حال حاضر بزرگسالانی هم وجود دارند که برای رسیدن به هدف های خود چه در محیط خانواده و چه در محل کار دست به دامان دروغ می شوند.



«عادت کردن»

در پی دروغ های متوالی و کسب نتیجه ی خوب ، دروغ به عادت تبدیل می شود و دست کشیدن از آن برای کودک سخت و سخت تر می شود.

فکر کردن به این موضوع که با راستگویی مشکلاتی پیش می آید ، عادت را محکم و محکم تر خواهد کرد.

«کمبود در زندگی»

اگر ما در دوران مدرسه و حتی دانشگاه دوستانی داشتیم که احساس می کردیم که دروغ می کنند یا این که دروغ آن ها لو می رفت. کسانی که ادعای خانه ای چون قصر در بهترین منطقه های شهر ، مادر و پدری بسیار روشن فکر و رویایی ، لباس های گران و مجلل ، خوشگذرانی های

پر خرج ، پول توجیبی بسیار ، دوست پسر / دختر معروف و بسیار ثروتمند و...



البته تعریف کردن از امکانات زیاد و عالی ، دلیلی برای دروغگویی نیست. اما همان طور که اشاره کردیم ؛ در مورد کسانی که حرف های غیر قابل باور می زدند و دروغ آن ها آشکار می شد ، سخن می گوئیم. هر کسی در ذهن خود دارای آمال و آرزوهایی است که به دنبال رسیدن به آن است. اگر کسی از موقعیتی که در حال حاضر دارد ، ناراضی است ، به دروغ متوسل می شود. در واقع او موقعیتی را که می خواهد را در قالب دروغ تجربه می کند.

«مورد تمسخر قرار نگرفتن»

برخی از کودکان به دلیل مورد تمسخر قرار گرفتن دوستان و حتی خانواده خود دروغ می گویند. برای این که مسخره کردن فکر آن ها را جریحه دار می کند ، برای فرار از این موضوع شروع به دروغ گفتن ، می کند. مقصر صد در صدی این موضوع تنها کودک نیست. بلکه اطرافیان او هم در این موضوع دخیل هستند.



«جلب توجه دیگران و خود نمایی»

بیشتر ما می دانیم که در اکثر جمع های دوستی ، چند نفری هستند که گل سر سبد گروه هستند و توجه زیادی جلب آن هاست. کودکی که در این میان ساکت است و چیزی برای بیان ندارد ، دروغ می گوید تا نظر بچه های دیگر به او معطوف شود و دوستان او طور دیگری روی او حساب کنند. این محبوبیت و حفظ این جایگاه مطلوب باعث ادامه ی دروغ خواهد شد.

یا مثلاً یک کودک تنها که در مدرسه هیچ دوستی ندارد و کسی به او اهمیت نمی دهد ، به دروغ ادعا می کند که پدرش یک فرد بسیار مهم و معروف است و با این کار خودنمایی می کند.

«حسادت و رقابت»

بسیار دیدیم دوستانی را که می گفتند: «ما برای امتحان حتی یک کلمه هم نخواندیم.» اما زمان پرسش شفایی خط به خط کتاب را توضیح می دادند و زمان پرسش کتبی تقاضای برگه ی اضافه می کردند.



یا مثلاً به دوستی می‌گفتیم که گوشی دو میلیونی با این امکانات خریدم و دوست شما بدون درنگ و به دروغ می‌گوید که من هم گوشی ده میلیونی با امکاناتی بسیار بهتر خریدم. گاهی حسادت و رقابت زمینه‌ای را برای دروغ ایجاد می‌کند.

«فرار از انجام کارها و مسئولیت‌پذیری»

در هر خانواده‌ای بر اساس تصمیمات والدین و یا در مدرسه، بر اساس تصمیمات کارکنان مدرسه و یا در هر مکان دیگری، کودکان دارای وظایف تعیین شده‌ای هستند. گاهی کودکان به دلیل بی‌فایده بودن کار، تنبلی، دوست نداشتن آن کار و علت‌های مختلف با دروغ گفتن، از این وظایف سر باز می‌زنند و به بیان دیگر از مسئولیت‌پذیری فرار می‌کنند.



«میزان تقویت و تنبیه از جانب بزرگ ترها»

از لبخند کوچک به دنبال دروغ گفتن از جانب افراد گرفته تا تنبیه های شدید والدین بر درک این که دروغ خوب یا بد است ، تأثیر می گذارد. تنبیه ، نقاط منفی بسیار بسیار بیشتر از نقاط مثبت دارد.

باوری که در روانشناسی بیان می شود این است که تنبیه باعث کاهش کارآمد رفتار نمی شود بلکه کودک در زمان دیگر در موقعیت بهتر که بتواند آن رفتار را تکرار کند ، آن را قطعاً تکرار خواهد کرد. البته لازم به ذکر است که تنبیه انواع مختلفی دارد و فقط تنبیه بدنی را شامل نمی شود بلکه رفتارهایی که محرک منفی ، برای کاهش رفتار نامطلوب به کار گرفته می شود.

تشویق به دروغ هم در دروغگویی کودکان بی تأثیر نیست. وقتی بزرگتر ها در جمع دروغی چه کوچک و چه بزرگ می گویند و فرزندشان هم آن ها را همراهی می کند ، لبخند رضایت والدین ، مهر تأییدی است بر این که دروغ یک مسئله عادی است و ایرادی ندارد که دروغ بگویی.

حتی بیشتر مواقع کودکان از ترس تنبیه از جانب والدین خود یا دیگران حقیقت را کتمان می کنند. زیرا اگر حقیقت را بگویند ، تنبیه آن ها را گرفتار خواهد کرد. حتی این اتفاق در بزرگسالان نیز وجود دارد. مثل



مجرمی که برای فرار از مجازات در دادگاه دروغ می گوید و همه را مقصر می کند تا مجازات برای او اعمال نشود یا حتی ذره ای از مجازاتش کم شود.

«الگوها»

بیشتر الگوهای افراد چه در کارهای خوب و چه در کارهای بد ، اطرافیان آن ها هستند. کودکان مانند طوطی تمام حرکات و رفتارهای ما را به یاد می سپارند و در زمانی مناسب به کار می برند. این الگوها می توانند از رسانه ها نیز انتخاب شوند. الگو از افراد مشهور ، خوانندگان ، بازیگران فیلم و سریال یا حتی شخصیت فیلم ها و سریال ها و...

«ترس»

کودکان ترسو برای فرار از ترس هایشان که می توانند هر چیزی باشد ، می توانند به دیگران و حتی خودشان دروغ بگویند. این دروغ ها می تواند یک احساس نزدیک به تخیل برای آن ها ایجاد کند که در آن زندگی



می کنند. به این علت دروغ های آن ها به حدی می رسد که خود ، آن ها را قبول می کنند و یا به اصطلاح دروغ های خود را باور می کنند.

«والدین»

علاوه بر این که بیش تر مواقع ، والدین الگو فرزندانشان هستند و کودکان روی آن ها بیش تر از هر کس دیگری حساب می کنند ، می توانند الگوی دروغ برای کودکان نیز باشند. دروغ از جانب والدین به دو گونه باشد:

- اول این که والدین به دیگران دروغ بگویند.
 - دوم این که والدین به کودک دروغ بگویند.
- گونه ی اول که واضح است. اما برای گونه ی دوم مثال هایی می زنیم که قطعاً برای شما آشناست:

■ وقت خوابه... (با این که هنوز زمان خواب کودک نشده است و حتی پدر و مادر هم بیدار هستند. بهتر است در زمان مناسب بگوییم: «عزیزم وقت خوابت فرا رسیده است.»



- آمپول درد نداره... قول می دم... (کودک بعد آمپول زدن و احساس درد، متوجه می شود که والد او، دروغ گفته است. بهتر است بگوییم: «آمپول درد داره... ولی من می دونم که تو از پشش بر میای.»)
- یه دقیقه دیگه اونجام.. (بعد از ساعت ها به آن جا می رسد. بهتر است بگوییم: «من فلان مکان هستم. فکر می کنیم تا ساعتِ فلان برسیم.»)
- پارک تعطیله. (کودک می داند که پارک تعطیلی ندارد. پس این روش منسوخ شده، است.)
- واای.. نقاشی تو عالیه... استعداد تو در نقاشی بی نظیره... (در حالی که نقاشی، خیلی بد است و والدین برای اعتماد به نفس بچه دست به دروغ می زنند. بهتر است بگوییم: «از نظر من نقاشی تو زیباست... اگر تلاش کنی، قشنگ تر هم می شود.»)
- دیگه هیچ چیز برات نمی خرم... (این دروغی واضح است و اگر شما حتی بعد از بیست سال چیزی برای بخردید، حرف خود را زیر سؤال برده اید و در نتیجه حرف شما دروغ بوده... بهتر است این حرف را در هر شرایطی به کار نبرید.)



- الان پول ندارم... بعدا میخرم. (در حالی که پول دارید و قصد خرید آن را در آینده نیز ندارید.)
- هر کی زودتر غذاشو بخوره ، برنده ست. (با این که در آخر ، برنده هیچ پاداشی ندارد و حتی تند غذا خوردن ، برای بدن ، خوب نیست. این دروغ هم به افکار کودک آسیب می زند و هم به جسم او...)
- با هر لیوان شیر بزرگ تر و قوی تر میشی... (کودک بعد از خوردن یک لیوان شیر زورآزمایی می کند و فرقی پیدا نمی کند.)
- هویچ برای چشم خوبه... اگه نخوری کور میشی... (کودک دوستی دارد که از هویچ متنفر است و هویچ نمی خورد اما بینایی او هیچ مشکلی ندارد. او در می یابد شما دروغ می گویند.)
- اگه نیای ، همین جا تنهات میذارم و میرم... (با زدن این حرف باز شما منتظر کودک هستید و بعد از چند قدم باز می ایستید تا کودک بیاید. این جمله نه راه پس دارد نه پیش... اول این که نمی توانید او را تنها بگذارید و در نتیجه دروغ گفته اید. دوم این که اگر او را تنها بگذارید از شما به عنوان یک سنگدل و بی رحم شناخته می شود.)



■ آگه شیطونی کنی ، خاله / عمو دعوات میکنه... (آن خاله / عمو که معمولاً یک غریبه است ، هیچ وقت بچه را دعوا نمی کند مگر این که فردی کوتاه فکر باشد.)

علاوه بر این موارد نحوه ی برخورد والدین در مواجهه با دروغ کودکان خود ، مهم و حیاتی است. مثلاً بی خیال بودن نسبت به دروغگویی کودک یا زود باور کردن دروغ باعث افزایش دروغ می شود...

«به اشتباه انداختن و گمراه کردن»

این که کودکان بزرگ تر هایشان را که ادعای دانش می کنند را به اشتباه بیندازند و آن ها را از مسیر اصلی گمراه کنند لذت می برند. گویی یک احساس قدرت می کنند و اعتماد به نفس خود را افزایش می دهند.

«سرزنش»

بسیاری از کودکان برای این که جلوی سرزنش دیگران را بگیرند ، دروغ می گویند.



«لو ندادن»

کودک برای این که به دهن لق بودن متهم نشود ، دروغ می گوید.

«مشکلات رو خودت حل کن»

گاهی والدین به علت این که از اعتراض های کودک خسته شده اند می گویند: «مشکلاتت رو خودت حل کن.» این جمله باعث این می شود که

کودک فکر کند برای پدر و مادرش اهمیت ندارد و از این به بعد مسائلی را از آن ها مخفی خواهد کرد.

«انتقام جویی»

این مورد تقریباً نادر است. مثلاً کودکی که بابت یک موضوع از پدر و مادرش ناراحت و عصبانی است ، آن ها را بازی می دهد و انتقام خود را از آن ها می گیرد تا به تسلی خاطر برسد.



بعد از بیان این نکات بهتر است به درمان پردازیم:

درمان:

بر اساس شدت مشکل کودک باید به فرد مربوط مراجعه کرد. اگر مشکل بسیار کوچک است، خود پدر و مادر می توانند وارد عمل شوند. البته با رفتار خود، نه عوض کردن کودک. اگر کاری از والدین بر نیامد بنا بر شدت موضوع بهتر است به معلم، مشاور، روانشناس و روانپزشک مراجعه کنیم. مراجعه به روانشناس و روانپزشک به این علت نیست که فرزند شما روانی است. این یک باور غلط است که بسیاری بر آن پایبند هستند. بلکه روانشناس و روانپزشک، افرادی آموزش دیده هستند، برای حل مشکلات شما.

بسیاری از نکات را بیان می کنیم. تنها، دانستن این نکات فایده ای ندارد بلکه بهتر است این موضوع ها را به کار ببرید.



- ❖ علت دروغ گفتن را پیدا کنید. می توانید با کمک نکاتی که گفته شده ، حدس بزنید که مشکل کجاست و علت را از بین ببرید تا دروغگویی کم شود. اگر هم متوجه نشدید ، می توانید با همدلی از کودک خود پرسید. البته اگر پرسیدن از کودکان را نمی پسندید ، می توانید از روانشناس کمک بگیرید.
- ❖ آگاهی دادن کودک به این که این کار ، دروغ است و با تخیل فرق دارد. بهتر است به جای استفاده از روش مستقیم ، از بازی ، نمایش و... استفاده کنیم.
- ❖ زیاد سؤال نکنیم تا او مجبور به دروغ نشود.
- ❖ اگر موضوع برای شما واضح است دنبال مقصر نگردیم و انکار بچه را نادیده بگیریم. برای مثال اگر گلدان شکسته است و کودک اصرار دارد که کار او نیست در حالی که خود باعث آن بوده ، بگویید: « نمی خواهم بدانم چه کسی این کار را کرده است. فقط می دانم که کار بدی انجام داده و من را عصبانی کرده است.
- ❖ برای جلوگیری از دروغ ، تنبیه روش مفیدی نخواهد بود و در حقیقت ، دروغ و حتی مشکلات دیگر را چند برابر می کند.



❖ جواب راستگویی کودک را بدهیم. حتی اگر به اتفاق بدی اعتراف کرد، او را به خاطر راستگویی، تحسین کنید. برای او یادداشت خوب بگذارید. به او پاداش راستگویی بدهید. بعد از این کار جداگانه مشکلی را که به آن اعتراف کرده را با روش مناسب حل کنید.

❖ گاهی دروغگویی علت خاصی دارد. دروغگویی بیمارگونه و شدید، می تواند یکی از نشانه های اختلال نقص توجه یا بیش فعالی (ADHD) و اختلال وسواس بی اختیاری (OCD) باشد. یا حتی می تواند بر اثر مشکلات عاطفی و روانی باشد. البته این به این معنا نیست که هر کودکی دروغ می گوید این مشکلات را دارد. تشخیص این موضوع بر عهده ی روانشناس و روانپزشک است.

❖ با رعایت اعضای خانواده و والدین در بسیاری از رفتارهایشان، دروغگویی به شدت کاهش می یابد و حتی از بین می رود.

❖ محبت کنیم. محبت کردن اعتماد را به دنبال دارد.

❖ فرصت راستگویی را به فرزندانمان بدهیم. بدون سرزنش و بدون ایجاد ترس برای فرزند، محیطی صادقانه را ایجاد کنیم.



خطاهای او را بپذیریم. احترام گذاشتن به حرف ها ، احساسات و عواطف او بسیار مهم و با اهمیت است.

❖ راز دار بودن والدین. اگر کودک دریابد که حرفی که به مادر یا پدرش گفته را فرد دیگری نیز می داند ، حقیقت را انکار می کند. حتی شاید تا بزرگسالی نیز فردی مخفی کار باقی بماند.

❖ به صورت کلامی و غیر کلامی از دروغگویی فرزندتان اعلام نارضایتی کنید. البته ابتدا به طور کامل مطمئن شوید که فرزندتان دروغ می گوید.

❖ پند و اندرز کم با دلیل منطقی ، بیان کردن تجربیات خودمان ، پیشنهاد و ... از بهترین راه های کاهش دروغگویی است.

❖ کم کردن توقعات در انجام وظایف و در نظر گرفتن توان و علایق آن ها

❖ هنگام دروغ گفتن بچه ها ، بی تفاوت و بدون لبخند با قیافه ی گرفته و ناراضی ، موضوع را عوض کنید تا دریابد که موفق نشده و دروغ او فایده نداشته است.

❖ بیان عواقب دروغگویی. مثلاً فلان اتفاق ها می افتد.... خدا دروغگوها را دوست ندارد.



❖ در مواقع مختلف فرصت های مختلفی برای دروغگویی پیش می آید. می توانیم این فرصت ها را با توجه به موقعیت و شرایط از بین ببریم.

❖ به کودک یاد بدهیم که ارزشمند است و برای اثبات خود نیازی به دروغ نیست ، چون ما تو را همین طور که هستی دوست داریم. هرفردی ، خاص است.

❖ معلمان باید به روش مستقیم کودکان گوشه گیر که کسی به آن ها توجه نمی کند را وارد بحث کند تا دیگران به او توجه کنند و فرصت دروغ گفتن در آینده و حال برای خودنمایی از بین برود.

❖ به کودکان یاد بدهیم که حس کارهای خوب مثل راستگویی با منافعی که با دروغگویی به دست می آید قابل مقایسه نیست. و این که راستگویی در وجود انسان شادی غیرقابل وصفی را ایجاد می کند.

❖ بهتر است از کودکانمان بخواهیم که هر اتفاقی که می افتد را برای شما تعریف کند. شاید برای برخی از افراد دهن لقی قلمداد شود. اما گاهی اتفاقاتی می افتد که از نظر کودک خوب و جالب است اما در آینده روی کودک تأثیر نامناسب خواهد گذاشت. در این شرایط تنها کسانی که می توانند مشکل را رفع کنند ، والدین



هستند. با این اتفاق شما می توانید به صورت مناسب و حساب شده به فرزندتان کمک کنید.

❖ مراقب فیلم ها ، موسیقی ها و حتی کارتون هایی که کودکان شما تماشا می کنند باشید. تحقیقات نشان داده است که حتی در کارتون ها هم پیام های نامناسب و نادرستی تبیین شده است که خودآگاه مغز آن را متوجه نمی شود اما ناخودآگاه مغز آن را می فهمد و تأثیرات این پیام ها در رفتار و فکر کودکان شما و حتی خود شما اتفاق می افتد.



«کلام آخر»

شاید پس از خواندن این کتاب بگویید: «این کارها بسیار سخت و زمان گیر است. بهتر است بی خیال شوم.» اما بهتر است بدانید خداوند ، وقتی به کسی فرزند می دهد ، تحمل و توان نگهداری و تربیت آن را هم می دهد.

شما می توانید در خوشبختی آینده کودکان خود ، سهیم باشید.



منابع.....

- کتاب روانشناسی تربیتی . سانتراک
- کتاب راهنمایی و مشاوره . حمید اصغری پور
- کتاب دروغگویی کودکان و روش های اصلاح و درمان آن . عاطفه دبیری و مرضیه کاکوئی
- چگونه با دروغگویی کودک خود برخورد کنیم . مترجم: علی نقی قاسمیان نژاد
- والدین دروغگو! کودکان دروغگو! داوود خانی خلیفه محلی
- Wikipedia.ir
- Chetor.com