

Почему подростки начинают обманывать родителей и что с этим делать?

У подростковой лжи есть несколько причин, и основная — это копирование модели поведения и способов взаимодействия родителей и ребенка в семье.

Родительский пример. Если у матери или отца есть привычка приукрасить какой-то факт, то ребенок будет неосознанно считывать и усваивать ее. Это состояние включается автоматически - подросток начинает сочинять небылицы машинально. Причем делает он это не ради чьего-то спасения или с каким-то другим умыслом, а просто потому, что ложь становится стереотипом его поведения, свойством его личности.

Если в семье есть проблема детской лжи, родителям в первую очередь следует обратить внимание на себя.

Жестокое наказание. Например, ребенок получил двойку и честно рассказал об этом дома. Но мама неадекватно отреагировала на незначительную оплошность - разозлилась и, например, отобрала у него гаджеты на два месяца. Ребенок запомнит этот случай и в следующий раз, чтобы избежать жестокого наказания, скажет матери неправду.

Жестокое наказание родителей за малейший проступок может стать причиной условного рефлекса ребенка - лжи.

Раскрытие личных тайн подростка. По мере взросления у ребенка появляются личные секреты, которые могут восприниматься им как нечто сокровенное в его жизни. Например, когда девочка-подросток признается маме, что ей нравится какой-то мальчик, она рассчитывает, что ее тайну будут бережно хранить. Но часто бывает, что родители не воспринимают секреты детей всерьез. Если мама расскажет кому-то из знакомых о симпатиях дочери, то чувства девочки будут обесценены.

В такой момент ребенок решит, что маме больше не стоит доверять свои тайны.

К сожалению, родители часто не замечают эту тонкую грань, поэтому их дети перестают открывать им правду.

Тотальный контроль. Некоторые родители слишком сильно боятся за своих детей, поэтому пытаются во всем их контролировать и ограничивать. Тогда подросток начинает врать, чтобы вернуть себе отнятое у него личное пространство.

Нехватка внимания. С рождением в семье малыша подросток может ощущать недостаток родительской любви. Ребенок хочет поделиться со взрослыми чем-то сокровенным, но те слишком заняты, чтобы его услышать. Мама с младенцем может так уставать, что у нее не остается никаких сил на старшего ребенка.

Тогда подросток начинает врать, чтобы завоевать внимание родителей.

Такая же ситуация складывается, когда мать и отец слишком поглощены работой и не могут уделять детям достаточно внимания.

Виды детской лжи

Детская ложь бывает разной, и от ее вида зависит то, как на это следует реагировать родителям.

1.Единичная (несистемная) ложь. Чаще это ситуации, когда ребенок идет на обман с целью спасения или защиты своих интересов.

Ложь во спасение. Такое случается, когда подросток не хочет ранить чувства родителей: лучше соврать, чем видеть расстройство мамы.

Что делать, когда вы узнали правду? Важно не закатывать истерику, а спокойно поговорить с сыном или дочерью: объяснить, что эта ложь доставила вам больше боли, чем могла бы причинить правда. Но не нужно утрировать происходящее, важно выйти на диалог и своим спокойствием выровнять эмоциональный фон ребенка. Можно поделиться с подростком своим личным опытом из юности, когда ваша ложь была раскрыта, и рассказать, как это отразилось на отношениях с друзьями или родителями.

Защита своих интересов. Когда родители чрезмерно нагружают ребенка, не учитывая его эмоциональных и временных ресурсов, это часто приводит к детской лжи.

Подросток не справляется с требованиями родителей и видит только один выход - приукрашивать свои достижения.

2.Системная ложь. Здесь речь идет о лжи на регулярной основе, и это может стать достаточно серьезной проблемой.

Ребенок врет не ради собственной выгоды, а ради самой лжи.

В отдельных случаях возможны определенные отклонения в его личности. Если ребенок врет патологически, лучший выход из этой ситуации - обратиться за помощью к психотерапевту или клиническому психологу. Но родители могут справиться с проблемой подростковой лжи и самостоятельно. Для этого необходимо правильно выстроить доверительные отношения с ребенком.

Как выстраивать доверительные отношения с подростком.

Самое главное - начать регулярно общаться с ребенком. Конечно, поначалу такие посиделки могут вызывать у подростка только отторжение, однако не сдавайтесь - со временем это войдет в привычку.

Не стесняйтесь спрашивать у подростка совета, и через какое-то время он тоже начнет обращаться к вам за советом, интересоваться вашим мнением.

Чтобы правильно выстраивать отношения с ребенком в переходном возрасте, родителям необходимо следующее.

Учитывать его гормональный фон. Не стоит забывать, что гормональный фон подростков влияет на их психическое состояние. Если родитель взвинчен, расстроен или раздосадован и не способен «держать себя в руках», это может лишь усугубить состояние ребенка.

Быть терпеливыми. Важно терпеливо доносить информацию до подростка, особенно если он сейчас страдает от постоянного внутреннего конфликта.

Не бойтесь тратить свои эмоциональные ресурсы, чтобы лучше понять ребенка.

Однако, чтобы тратить эмоциональные ресурсы на общение с подростком, нужно ими располагать. А ресурсное состояние имеется далеко не у всех родителей. Определить его наличие поможет тест «Иерархия приоритетов». Это простое упражнение поможет вам понять, если ли у вас ресурсное состояние для общения с подростком.

Важные принципы воспитания детей:

1.Последовательность в воспитании. Важно помнить, что воспитание детей

должно быть последовательным. Если запрещать ребенку газированные напитки, но при этом пить их самому, то у подростка формируется состояние двойного посыла.

В таком случае ребенок будет видеть этот мир как нечто двойственное и непонятное, что приводит к повышенной тревожности.

2. Правильная позиция родителя. Родитель всегда должен занимать позицию взрослого человека, а это значит, что не стоит скатываться до уровня подростка. Вместо того чтобы общаться с ребенком на его языке (а это может быть язык грубости и неприятия), стоит стать для него примером самостоятельности, ответственности и стойкости.

Будьте уверены в себе и транслируйте эту уверенность подростку!

3. Правильное трактование плохого поведения ребенка. Любая форма девиантного поведения (агрессия, ложь, грубость и т.д.) — это признак нужды в родительском внимании.

Слова подростка «Я вас не люблю! Вы для меня не авторитет!» на взрослый язык можно перевести так: «Мама, папа, мне срочно нужна ваша помощь!».

С уважением,

Отдел по обеспечению деятельности КДН и ЗП