



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان فسا

مرکز آموزشی درمانی بیمارستان حضرت ولی عصر (عج)

## چگونه دروغ‌گویی در کودکان را از بین ببریم

تهیه : **مریم مزیدی**

**روانشناس بالینی**

**تنظیم : سوپروایزر آموزشی**

**(ازیتا بفتشی زاده)**

**(آموزش به بیمار)**

دی ماه ۹۵

بررسی‌ها نشان داده فقط ۱۸ درصد از کودکان ۶ ساله می‌توانند تفاوت داستان‌های واقعی و تخیلی را درک کنند و بقیه بچه‌ها تا ۹ سالگی قدرت درک تخیلی بودن داستان‌هایی مانند دیو و پری را ندارند. بچه‌ها در ۷ سالگی از دروغ‌گفتن حس بدی پیدا می‌کنند و از مجازات می‌ترسند و در ۱۲ سالگی که به بلوغ می‌رسند، می‌فهمند اگر نتوانند با گفتن حقیقت اعتماد مردم را جلب کنند، شکست خواهند خورد.

**مرحله اول: مفهوم حقیقت را آموزش دهید**  
از همان کودکی (۲ تا ۵ سالگی) هنگام بازی کردن با کودک، تماشای تلویزیون یا هنگام کتاب خواندن تفاوت میان حقیقی و غیرحقیقی بودن را به کودک بیاموزید. این فرصت‌ها می‌توانند مقدمه‌ای برای شروع بحث‌هایی در درک مفهوم حقیقت باشند. آیا اگر یک سگ زیر غلتک آسفالت برود، مثل کاغذ پهن می‌شود و بعد به حالت اول برمی‌گردد و می‌دود؟ یا اینکه بابا گفت چه بچه شیرینی! می‌خورمت... شوخی بود و نمی‌خواهد تو را بخورد.

**مرحله دوم: معلم خوبی باشید**  
بچه‌ها از همان کودکی مانند دوربین فیلمبرداری هر چه از شما می‌بینند و می‌شنوند، ضبط و تقلید می‌کنند پس الگوی راستگویی باشید. وقتی برای ندادن پول بلیت سن کودک را به متصدی کمتر می‌گویید، او موضوع را می‌فهمد و شاید با تعجب بگوید: «من که ۳ سالم نیست، بابا! ۴ سالمه!» پس با گفتن دروغ‌های کوچک و بزرگ از همان کودکی دروغ‌گویی را به او نیاموزید. دروغ‌گفتن پشت چراغ قرمز، پای تلفن و... از چشمان او دور نخواهد ماند.

**مرحله سوم: باعث دروغ‌گویی نشوید**  
گاهی والدین پس از مشاهده اعمال ناشایست کودک، برخورد تندی دارند و طوری از او توضیح می‌خواهند که مجبور به دروغ‌گویی می‌شود اما هیچ وقت سوال نکنید؛ به جای اینکه پرسید تو شیشه مربا را شکستی و به دلیل فریادی که می‌زنی، ترس ایجاد کنی، بگویند: «واقعاً عصبانی شدم چون رفتی روی کمد و شیشه مربا رو شکستی!»  
بچه‌ها تا ۴ سالگی رفتاری را که به‌خشنودی والدینشان بینجامد، به این معنا که «هر چیز مامان و بابا رو خوشحال کنه، خوبه و هر چه آنها را عصبانی کنه، بده»

## مرحله ششم: کمک گرفتن از متخصص و مشاور

بچه های بزرگ تر از ۱۰ سالی که مدام دروغ می گویند باید از نظر مشکلات عاطفی و روانی بررسی شوند. برخی از آنها می دانند دارند رویا بافی می کنند اما اصلا از این موضوع ناراحت نیستند. این گروه هم به پیگیری نیاز دارند.



## مرحله پنجم: راستگویی اش را تحسین و تقویت کنید

اگر فرزند شما به خانه می آید و در مورد اینکه کجا بوده راست می گوید، به او اطمینان دهید به عنوان پاداش این راستگویی، از این پس اجازه می دهید همراه دوستانش بیشتر بیرون برود. به او آرامش بدهید تا از ترس مجبور به دروغگویی نشود. اگر قبل از اینکه بفهمید، در مورد کاری که کرده به شما گفت، او را کمتر از حالت معمول تنبیه کنید. در مورد این ارفاق مراقب باشید تا بچه ها برای فریبتان از این روش استفاده نکنند، به خصوص در صورتی که سابقه دروغگویی دارند.



## مرحله چهارم: جریمه دروغگویی با جریمه کار نادرست متفاوت است

به کودک توضیح دهید اگر راست بگویند، کمتر عصبانی می شوید چون دروغگویی جریمه اش را ۲ برابر می کند و واقعا به حرفتان پایبند باشید. اگر نوجوان شما به جای رفتن به منزل دوستش، از جای دیگری سر در آورده و می خواهید او را تا ۲ روز از بیرون رفتن از خانه محروم کنید، توضیح دهید اول به دلیل رفتارت ۲ روز محرومی و بعد به دلیل دروغگویی ۲ روز دیگر هم جریمه می شوی. با این کار خواهد فهمید با راستگویی، جریمه اش نصف زمانی می شود که دروغ بگوید. از اجرای مجازات دروغگویی کوتاه نیابید.