

# دروغ، فرار از واقعیت

## دروغگویی کودکان و راه‌های مقابله با آن

مریم صیاد شیرازی  
کارشناس ارشد مشاوره

### زمان شروع دروغگویی

یافته‌های روان‌شناسان بر این نکته تأکید دارد که گفته‌های کودکان زیر ۵ یا ۶ سال بیشتر جنبه خیالی دارد. آن‌ها اغلب احساسات و تخیلات خود را درباره پدیده‌های اطرافشان بیان می‌کنند؛ زیرا کودکان زیر ۵ سال در دنیای تصور و خیال زندگی می‌کنند، به اندیشه‌ها، رویاها و افکار خود وجود خارجی می‌بخشند و حتی اشیای بی‌جان را جاندار به حساب می‌آورند.

بنابراین، کودکی که در این سنین واقعیات را به صورت وارونه یا تحریف شده ارائه می‌دهد، در پی کسب امتیاز نیست. کودکان در این سن و سال معمولاً به دو شکل دروغ می‌گویند که نخستین آن خیال‌پردازی است. گاهی نیز با طرح مبالغه‌آمیز واقعیات، اغلب خواسته خود را با ما در میان می‌گذارند و به‌طور غیرمستقیم از امیالشان صحبت می‌کنند.

دروغگویی در کودکان از ۵ یا ۶ سالگی به بعد شروع می‌شود؛ زیرا آن‌ها در این سنین از نظر رشد ذهنی به مرحله‌ای می‌رسند که به تدریج می‌توانند راست را از دروغ تشخیص دهند. از این سنین به بعد، صفت دروغگویی در بعضی از کودکان به تدریج شکل می‌گیرد و گاهی آن‌قدر شدید می‌شود که به‌صورت مرض درمی‌آید و جزئی از شخصیت بزرگسالی آن‌ها می‌شود. در واقع، می‌توان گفت که پایه و اساس دروغگویی در بزرگسالی، از کودکی گذاشته می‌شود.



راهنمای‌های رویارویی با مشکلات  
رفتاری دانش‌آموزان

### مقدمه

دروغگویی یک صفت ناپسند است که بعضی از کودکان و بزرگسالان بدان مبتلا هستند. این بیماری در میان بعضی افراد چنان شایع است که بسیاری آن را عادی تلقی می‌کنند.

بیشتر، والدین از این امر شکایت دارند که با وجود اینکه از همه امکانات خود برای تربیت صحیح فرزندشان استفاده کرده‌اند و برای تشویق او به راستگویی از هیچ کاری دریغ نوزیده‌اند، فرزندشان دروغ می‌گوید.

در این نوشتار ما بر آنیم که به بررسی اجمالی علل و راهکارهای ممکن در جهت مقابله با این مسئله بپردازیم.

کلیدواژه‌ها: دروغگویی، احساس حقارت

## علل دروغگویی

### ترس

ترس از مجازات، آبرو یا هر چیز دیگر، یکی از مهم‌ترین علل دروغگویی در کودکان و بزرگسالان است. ترس بیشترین درصد علت دروغگویی در کودکان را تشکیل می‌دهد؛ زیرا اگر کودک بداند که در صورت اقرار به خطای خود مورد سرزنش، تحقیر و احیاناً تنبیه قرار می‌گیرد، به ناچار برای حفظ خودش به دروغ پناه می‌برد.

### اجبار

اگر با اجبار از کودکی خواسته شود کاری را که مورد علاقه‌اش نیست انجام دهد، یا آن کار را سرسری انجام می‌دهد یا به دروغ وانمود می‌کند که آن را انجام داده است.

### الگوهای نامناسب

اگر در خانواده‌ای والدین یا کسانی که با کودک زندگی می‌کنند دروغ بگویند، ناخودآگاه و به‌طور غیرمستقیم زمینه دروغگویی را برای کودک فراهم ساخته‌اند. در این صورت، کودک اولین درس دروغگویی را از خانواده می‌آموزد.

### احساس حقارت

کودکی که در خانواده یا محیط‌های دیگر، دائماً مورد تحقیر، سرزنش، بی‌اعتنایی و تمسخر قرار می‌گیرد، از هیچ کوششی برای نشان دادن خود دریغ نمی‌ورزد. او می‌کوشد تا به هر نحو ممکن توجه اعضای خانواده و اطرافیان را به خود جلب کند. از این‌رو، به رفتارهای مختلف از جمله دروغگویی پناه می‌برد تا خود را برتر و بهتر از آنچه که هست، نشان دهد؛ زیرا این امر سبب توجه دیگران به او خواهد شد.

### نیازهای ارضا نشده

عده‌ای از روان‌شناسان و روان‌کاوان معتقدند که بعضی از دروغ‌ها نشان‌دهنده نیازها و تمایلات ارضا نشده است. هر چه نیازهای ارضا نشده بیشتر باشد، احساس کمبود در کودک قوی‌تر است و او برای جبران این احساس، بیشتر به دروغگویی می‌پردازد. این امر درباره کودکانی که کمتر مورد محبت و توجه والدین قرار می‌گیرند، بیشتر صادق است.

### خودنمایی

کودکانی که مورد توجه والدین و اطرافیان قرار ندارند، برای خودنمایی و جلب توجه به دروغ متوسل می‌شوند. آن‌ها به هر کاری دست می‌زنند تا مورد توجه باشند.

### داشتن توقع بیش از حد

بعضی از والدین بدون در نظر گرفتن توان و ظرفیت کودک، توقع بیش از اندازه از او دارند و وظایف سنگین و کارهای طاقت‌فرسایی را به او تحمیل می‌کنند.

## ■ اجازه نداشتن برای بیان حقیقت

گاهی اوقات کودکان به این خاطر دروغ می‌گویند که اجازه ندارند حقیقت را بیان کنند؛ زیرا گفتن بعضی از حقایق یا ابراز احساسات توسط کودک برای بعضی از اولیا و مربیان ناخوشایند است و به سرزنش، تحقیر و گاه تنبیه کودک می‌انجامد؛ در چنین شرایطی، کودک ناگزیر به دروغ گفتن می‌شود.

## ■ احساس فشار در برابر بازجویی والدین یا مربیان

بعضی از والدین و مربیان، کودکان را به‌گونه‌ای مورد سؤال قرار می‌دهند که او ناگزیر برای دفاع از خود مجبور به دروغگویی می‌شود. کودکان از اینکه والدین یا مربیان از آن‌ها بازجویی کنند یا سؤال‌هایی بپرسند که حالت میج‌گیری داشته باشد، سخت متنفرند؛ به‌خصوص هنگامی که گمان می‌کنند آن‌ها پاسخ‌ها را از قبل می‌دانند.

## ■ خیال‌پردازی

گاهی کودکان چون در دنیای واقعی نمی‌توانند نیازهای خود را رفع کنند و به تمایلات خویش دست یابند، به عالم خیال پناه می‌برند و در آنجا دست نیافتنی‌ها را برای خویش فراهم می‌کنند و به‌طور کاذب به رفع نیازهای خود می‌پردازند. آن‌ها به دروغ خود را غیر آنچه هستند نشان می‌دهند. این امر به‌خصوص در بین کودکانی که نواقص جسمانی دارند، بیشتر دیده می‌شود.

## ■ بی‌اعتنایی اطرافیان به دروغگویی و راستگویی

در بیشتر موارد، اطرافیان کودک به دروغگویی و راستگویی او واکنش مناسب نشان نمی‌دهند و حتی ممکن است خودشان نیز دروغ بگویند. این امر به کودک می‌آموزد که دروغ گفتن هم مثل راستگویی لازم است؛ در نتیجه، ارزش راستگویی و زبان‌های دروغگویی برای کودک مشخص نمی‌شود. به این ترتیب، او برای رسیدن به خواسته‌هایش به دروغگویی متوسل می‌شود.

## ■ انتقام‌گیری

در مواردی دروغگویی نوعی انتقام‌گیری است و کودک می‌خواهد با به‌زحمت انداختن پدر و مادر خود که به او آزار رسانده‌اند یا دلش را سوزانده‌اند، از آن‌ها انتقام بگیرد. در این حالت، او معمولاً با گفتن دروغی پدر و مادر خود را مضطرب می‌سازد و حتی در مواردی سعی می‌کند آبروی آن‌ها را ببرد؛ زیرا آن‌ها هم روزی آبروی او را نزد دوستش برده‌اند.

## ■ بازی کودکانه

کودک است و بازی؛ گاه تمایل به لذت بازی او را وامی‌دارد که در مواردی با دروغ‌های خود دیگران را هم بازی دهد.

## ■ تشویق غلط

در مواردی، کودک با شیرین‌زبانی خاص دوران خردسالی دروغی را که مثلاً از کسی یاد گرفته است، در حضور پدر و مادر می‌گوید و آن‌ها بدون توجه به عواقب کار خود، شروع به تشویق کردن و بوسیدن او می‌کنند. کودک از این موضوع خرسند می‌شود و برای اینکه به محبت

ترس بیشترین درصد علت دروغگویی در کودکان را تشکیل می‌دهد

اگر با اجبار از کودکی خواسته شود کاری را که مورد علاقه‌اش نیست انجام دهد، کودک آن کار را یا سرسری انجام می‌دهد یا به دروغ وانمود می‌کند که آن را انجام داده است

بیشتری دست یابد، دفعات بعد دروغ‌های بزرگ‌تری خواهد گفت و این امر به تدریج در وجود او تثبیت می‌شود.

## واکنش مناسب والدین نسبت به دروغ‌گویی کودک

### پیدا کردن علت یا علل

دروغ‌گویی مانند هر رفتار دیگری علل و انگیزه‌هایی دارد. برای مثال، دروغ‌های متعدد و پی‌در پی نشان دهنده اضطراب در کودک است. بنابراین، ابتدا باید علل اضطراب در کودک را شناخت و با برطرف کردن آن‌ها، دروغ‌گویی را در کودک از بین برد. توجه به علت مهم‌ترین کاری است که والدین باید انجام دهند.

### تقویت راستگویی و صداقت

شیوه‌های رفتاری و گفتاری والدین و مربیان می‌تواند فرصت‌های مناسبی برای توجه و میل کودک به راستی و درستی فراهم آورد؛ همچنین باید ارزش راستگویی و زبان‌های دروغ‌گویی را برای کودک مشخص کرد تا کودک تفاوت این دو رفتار را دریابد، از دروغ‌گویی خودداری کند و راه راستی و صداقت را در پیش گیرد.

### بیان احساسات

باید به کودک اجازه داده شود که حالات و احساسات مثبت و منفی خود را آزادانه بیان کند و بدون ترس و واهمه بگوید که از چه کسی یا چه چیزی خوشش می‌آید یا متنفر است. این امر به شما کمک می‌کند که به درون کودک خود پی ببرید و نیازها و کمبودهایش را بهتر بشناسید. در صورت منفی بودن احساسات کودک باید علت آن را پیدا کرد و با صمیمیت و مهربانی به او کمک کرد تا احساسات منفی خود را به تدریج ترک کند.

### درک کودک و احساس همدردی با او

همان‌طور که دوست دارید دیگران شما را درک کنند و در حل مشکلات یاوران باشند کودکان نیز چنین انتظاری دارند. باید کودک را درک کرد و با همدردی و مهربانی به او فهماند که مجبور نیست دروغ بگوید بلکه بهتر است علت گرفتاری‌ها و مشکلاتش را بازگو کند تا بتوان به او کمک کرد.

### توجه به کودک و رفع نیازهای او

همه کودکان نیازهایی دارند که باید توسط اطرافیان، به‌ویژه والدین، رفع شوند. مهم‌ترین این نیازها عبارت‌اند از: نیاز به امنیت، توجه و مورد محبت واقع شدن. باید به کودک احترام گذاشت، به او، حرف‌ها و کارهایش توجه کرد و او را مورد تشویق قرار داد؛ به خصوص در حضور دیگران. او باید بفهمد که مورد علاقه است و دوستش دارند تا برای جلب توجه و خودنمایی مجبور به رفتارهای ناشایست، از جمله دروغ‌گویی نشود.

### احترام به شخصیت کودک

باید کودک در خانواده از احترام کافی و پذیرش مطلوب برخوردار باشد تا اعتماد به نفس او تقویت شود. کودکی که والدینش برای او احترام و

ارزشی قائل نیستند، دچار ضعف شخصیتی می‌شود و در نتیجه، برای جبران این ضعف به دروغ‌گویی و سایر رفتارهای ناهنجار روی می‌آورد.

### توجه به توان و استعداد کودک

لازم است توقعات خود را از کودک با توجه به توانایی‌ها و استعدادهای او در نظر بگیریم و از وی توقع بیجا نداشته باشیم.

### وفای به عهد و پیمان

والدین در صورتی که به کودکانشان یا به هر کس دیگری قولی می‌دهند باید به آن عمل کنند. آن‌ها هرگز نباید کودکان خود را با وعده‌های دروغین گول بزنند؛ زیرا با این کار به او یاد می‌دهند که با دادن وعده‌های دروغین می‌توان از زیر بار مسئولیت یا انجام دادن هر عملی شانه خالی کرد.

### والدین چه کارهایی را نباید انجام دهند

- نباید از کودک خواسته شود که جزئیات یک ماجرا را به‌طور دقیق بازگو کند؛ زیرا اغلب کودکان به جزئیات حوادث دقت نمی‌کنند یا آن‌ها را به فراموشی می‌سپارند. بنابراین اگر در این مورد به او فشار وارد شود، برای فرار از این امر ناگزیر به دروغ‌گویی است.

- هیچ‌گاه کاری نکنید که به حس اعتماد به نفس یا شخصیت کودک لطمه وارد شود.

- نباید از کودک به گونه‌ای سؤال شود که حالت بازجویی داشته باشد؛ زیرا اگر کودک دریابد که می‌خواهید از او مچ‌گیری کنید، برای فرار از این دام به دروغ متوسل خواهد شد.

- والدین نباید هرگز به فرزند خود برچسب «دروغگو» بزنند؛ زیرا با این کار باعث می‌شوند که او به این صفت عادت کند و رفتار ناشایست خود را تغییر ندهد.

- شوخی‌های والدین در حضور فرزندان باید با احتیاط صورت گیرد؛ مثلاً «به بابا نمی‌گویم که امروز چقدر خرج کردیم».

- داستان‌سازی والدین باعث آموزش دروغ‌گویی به کودک خواهد شد، هیچ‌گاه نباید به کودک گفت که «هفته آینده می‌خواهیم به گردش برویم ولی به مدرسه خواهیم رفت که تو مریض بودی». این نوع داستان‌ها سبب می‌شود که اهمیت درس و مدرسه در نزد کودک کاهش یابد و او برای رسیدن به خواسته‌های خود دروغ بگوید.

- اگر کودک در جمع دروغ می‌گوید تا خود را فردی شایسته نشان دهد، والدین نباید در مقابل دیگران با او برخورد کنند بلکه در خلوت و هنگامی که با او تنها می‌شوند، می‌بایست در این مورد حرف بزنند. ■

### منابع

۱. فرهادی ثابت، عباس؛ چرا کودکان دروغ می‌گویند؟، تهران، انتشارات چاپار فرزندانگان، ۱۳۷۲.
۲. سیف‌نراقی، مریم، نادری، عزت‌الله؛ اختلافات رفتاری کودکان و روش‌های اصلاح و ترمیم آن، تهران، انتشارات بدر، ۱۳۷۳.
۳. الینور سیگل و لیندا سیگل (۲۰۰۱)؛ کلیدهای رویارویی با مشکلات رفتاری کودکان، مترجم: مسعود حاجی‌زاده، تهران، انتشارات صابرین، ۱۳۸۵.
۴. فرقانی رئیسی، شهلا؛ مشکلات رفتاری در کودکان و نوجوانان، تهران، انتشارات منادی تربیت، ۱۳۸۳.

5. <http://www.pars.blog.com>
6. <http://www.samiraeslamieh.blogfa.com>