*Ложь – удел раба,*

*свободным же людям подобает*

*говорить голую правду.*

***Апполоний***

*У* большинства читателей со словом «ложь» ассоциируются слова: рабство, унижение, грех, слабость, порок. «Ложь – религия рабов и хозяев. Правда – бог свободного человека» – люди старшего поколения со школьной скамьи помнят это высказывание из пьесы М. Горького «На дне». Но, как известно, любое явление выглядит по-разному в зависимости от того, с какой точки зрения на него смотреть, и в зависимости от личности и намерений наблюдателя. В этой книге мы посмотрим на ложь с точки зрения Правды, И постараемся понять, для кого ложь – хороша, приятна, вкусна, а для кого – греховна и вредна.

В научной, философской, художественной литературе есть много определений лжи. Философы, богословы единодушны в высказываниях: ложь – это грех. «У греха, много орудий, но ложь – это рукоятка, которая подходит к любому из них». То есть, по мнению О. Холмза, ложь – основа любого греха.

«Ложь перед самим собою – это наиболее распространенная и самая низкая форма порабощения человека жизнью», – писал Леонид Андреев.

Безусловно, ложь – это грех. Но есть и иные определения лжи, запечатленные в пословицах и поговорках разных народов, в художественных произведениях. Ложь приятна и обходительна, пользуется популярностью. «Ложь красивее лицом, потому и приятнее». Ложь воспринимают как шикарную даму, а правда представляется голой, резкой, жестокой. «Правда же, которой незачем скрывать подделки, беседует с людьми со всей жестокостью, и за это они на нее обижаются», – тонко подметил философ Лукиан.

У лжи, как правило, шикарный наряд с длинным шлейфом из слухов и сплетен. Помните высказывание Л. Н. Толстого: «Ложные понятия и вредные настроения можно узнать по тому блеску и торжественности, которыми они окружаются. Истина не нуждается во внешней обстановке».

Ложь не только красива, она еще и вкусна.Хотя, безусловно, вредна, как и многие вкусные вещи. «Ложь, лестную для тебя, выпиваешь залпом, а правду, если она горька, выпиваешь по каплям», – попробовав ложь на вкус, отметил Д. Дидро.

Ложь, по определению Толкового словаря русского языка С. И. Ожегова, – «намеренное искажение истины, неправда». Но тогда получается, что ненамеренное искажение – не является ложью? Ложь – это понятие многогранное, включающее в себя множество нюансов, в зависимости от того, с какой точки зрения на нее смотреть и кто ее высказывает.

Итак, ложь и ее проявления очень разнообразны. Большинство людей, живших и живущих на планете, признают, что ложь – это плохо. Но всегда есть исключения из правил, и даже смертоносный яд бывает полезен в минимальной дозе.

Может ли ложь быть полезной для человека? Есть ли ситуации, допускающие высказывание лжи?

За ответом на этот вопрос мы обратились к философской литературе и нашли высказывания, которые оправдывают ложь. Следует заметить, что эти высказывания очень неопределенные. Например, высказывание Г. Гауптмана: «Иная ложь может быть в десять раз благородней правды». Но какая «иная» и при каких условиях она допустима – не уточняется.

Или вот еще у Э. Лабиш читаем: «Бывают ситуации, в которых ложь – самый святой долг». Очень хотелось бы уточнить, какие это ситуации, но у автора нет ответа на этот вопрос. Возможно, речь идет о долге и имеются в виду ситуации, требующие выполнения гражданского долга, отеческого, супружеского, долга чести и др. Но это наши домыслы. Ни в одном источникевы не найдете инструкции, предписывающей говорить неправду. И нет перечня ситуаций, в которых следует лгать.

Есть высказывание Д. Франса о том, что ложь полезна: «Только женщины и врачи знают, как бывает необходима и полезна людям ложь». Действительно, в медицинской практике бывают ситуации безысходности, когда сообщить пациенту правду былобыравнозначно тому, что дать ему в руки пистолет. Да и не только в медицине. Все знают, что словом можно убить. Но справедливости ради следует сказать, что убить можно как правдивым, так и лживым словом.

Вы сейчас можете вспомнить ситуации, когда люди шли на обман ради правого дела. Например, история знает случаи, когда женщина переодевалась в мужское платье, чтобы защитить Отчизну… Но всегда найдется скептик, который скажет, что для защиты отечества есть доблестные мужи, а женщина таким способом просто решала свои личные проблемы, увиливая от долга, предписанного, ей природой. Во все времена человека, который идет против установленных обществом законов, правил, считали преступником. А уж переодеться женщине в мужское платье – это преступление против Бога, это все равно, что указать Богу на то, что он ошибся, создав женщину женщиной. Поэтому, каким бы ни был мотив, ложь всегда остается ложью.

Но времена меняются, и сейчас человека, который нарушает традиции, устои и законы общества, скорее назовут эпатажным, нежели преступником. На протяжении многих веков народ, пытаясь облегчить себе жизнь, пробовал «узаконить» отдельные проявления лжи. Откровеннее это происходило на Востоке.

*«В защиту жизни, чести и собственности можно солгать», –* изречение народов телугу. Несколько странно, что ложь допускается как средство отстаивания чести. Ведь практически все философские литературные источники рассматривают ложь как бесчестный поступок. Давайте допустим, что здесь присутствует неточность перевода, и прочтем следующее изречение.

*«Ложь, направленная к доброй цели, лучше правды, возбуждающей вражду», –* сообщает таджикская пословица. У этой пословицы есть аналоги в различных культурах. Например: *«умная ложь лучше глупой правды» –* русская пословица,

Можно былобы поспорить с народом о том, что правда не может быть глупой, что правда – это факт, который существует независимо ни от чего, тем более от чьих-то убеждений. Факт просто есть, и все. Это люди приписывают факту положительные или отрицательные свойства. «Солнце восходит» – это факт. А разные люди интерпретируют этот факт по-разному. Кто-то считает, что это хорошо, кто-то – что глупо, кто-то – что прекрасно. Но это не важно, потому что солнце все равно восходит, и это факт.

У русского народа много пословиц, констатирующих, что ложь – часть повседневной жизни народа, дело обыденное. И это тоже факт.

• Всяк человек ложь – и мы тож.

• Будет в полях рожь, будет и в людях ложь.

• Что полжешь, то и поживешь.

• Не соврешь, и зобу не набьешь.

• Живут люди неправдой – и нам не лопнуть стать.

• Неправда светом началась, светом и кончится.

Видите, народ признает, что лживость присуща всем людям и во все времена. Из пословиц следует, что ложь облегчает жизнь, помогает решить продовольственные и материальные проблемы. У россиян есть пословицы, прямо призывающие ко лжи:

• Ко всякой лжи свою приложи!

• Не хочешь слушать, как люди врут, так ври сам!

• Вот тебе грош за ложь, и ври дальше на здоровье!

• Мели, кривая, грош на полке.

Но большинство пословиц осуждают ложь и лгунов. В них говорится, что ложь – последнее дело, что это грех, за который потом спросится, лгать – стыдно. Лгунам приписывались и другие грехи. Считалось, что если человек врет, то ему веры нет ни в чем. Такой человек может и украсть, и предать.Про лгунов говорили:

• Врет, что редьку сажает.

• Врет, как плетень плетет,

• Бредень бредни бредет, а ты языком щелкаешь.

• Плетет кошели с лаптями.

• Врет и глазом не моргнет.

• Врет и не поперхнется, не кашлянет.

• Врет – ни себе, ни людям передышки не дает.

• Врет как сивый мерин.

• Врет так, что уши вянут, а в глазах зеленеет.

• Врет, что помелом метет.

Врун, кто бы он ни был, стоял низко на статусной лестнице, к лгунам на Руси относились как к дурачкам, с ними не церемонились:

• Кто врет, тому бобра в рот.

• Плюнь в рот тому, кто врет.

• Гони вруна взашей али рот ему зашей.

**Почему люди лгут**

Когда я работала над этой книгой, то обнаружила потрясающую вещь: нет людей, которые не лгут. Не лгут только ангелы, хотя иэто спорно. Ложь – явление настолько обыденное, привычное, что многие лгут, не задумываясь, не мучаясь угрызениями совести. Перед подавляющим большинством людей не стоит вопрос; лгать или не лгать? Не существует сфер человеческой деятельности, в которых мы не сталкивались бы с обманом. Люди лгут постоянно, везде, в большом и в малом.

Много ли синонимов у слова правда? Пожалуй, только слова «истина», «объективность». И то с натяжкой, потому что это психологические свойства человека, а не характеристика изучаемого объекта. Сюда можно отнести еще «честность» и «реалистичность». А какое разнообразие психологических оттенков мы видим при передаче сущности слова «ложь»! Вот глагольный ряд: брехать, врать, лгать, гнать, трепаться, обманывать, пороть чушь, гнать тюльку, вешать лапшу на уши, клепать...

Если мы обратимся к устойчивым выражениям со словами «правда» и «ложь», то увидим, что ложь – сладкая, приторная, усыпляющая, а правда – горькая, колючая, ее режут и рубят.

Слово «лгать» по латыни означает то же самое, что «идти против совести». Мишель Монтень пишет, что между выражениями «говорить ложно» и «лгать» есть существенное различие. «Говорить ложно» – значит говорить вещи, которые не соответствуют истине, но, тем не менее, воспринимаются говорящим как истинные, а «лгать» – это говорить одно, а про себя знать совершенно другое.

Еще античные философы пытались дать определение и рассуждать на тему лжи и обмана. Почему люди лгут?

Вот обзор психологических причин, которые толкают человека на ложь.

***Ложь как компонент психологической защиты личности***

Причины лжи в этом случае различны.

• ***Страх.*** Когда человек по какой-то причине боится сказать правду. Несовершенство – трусость.

• ***Желание избежать эмоционально******неприятной******ситуации.*** Каждый человек способен предвидеть реакцию окружающих на свои действия и поступки. И так как у каждого человека свои представления о мире, нравственности, морали, добре, справедливости и пр., более гибкий подстраивается под нормы другого человека, не принимая их. Например, муж уверен, что отдавать соседям на время бытовые предметы не следует. Жена считает, что отказать соседям в просьбе одолжить утюг или швейную машинку неэтично и, следовательно, для нее неприемлемо. Отдавая соседям какой-то предмет, она всегда оказывается в ситуации выбора: быть плохой женой в представлении мужа или быть плохим человеком в глазах соседей и своих собственных. И женщина находит выход: не ставить мужа в известность о своих действиях. Также поступают дети, пряча дневник с плохой оценкой.

***Ложь как вредная привычка***

Любая привычка формируется под влиянием внешних факторов и внутренних позитивных ощущений. Когда человек что-то делает впервые, окружающие его люди высказывают одобрение или неодобрение по поводу этого поступка. И если за высказанной впервые ложью следует одобрение близких, а как следствие, приятные эмоциональные переживания, то человек усваивает урок. В детстве привычки вырабатываются после одного-двух подобных «уроков». «Ложь – тотжеалкоголизм. Лгуны лгут и умирая» (А. Чехов).

***Ложь как проявление акцентуации характера***

Известный специалист в области психодиагностики Л. Собчик высказала предположение, что существует генетическая предрасположенность индивида к эмпатии – умению чувствовать другого человека и, следовательно, эгоизму или альтруизму. Существует несколько акцентуаций характера личности, для которых ложь является показательной, например истероидно-демонстративная. Доминирующей потребностью человека с истероидно-демонстративной акцентуацией характера является потребность быть в центре внимания. Если вдруг человек чувствует недостаток внимания к своей персоне, то он добьется этого внимания любой ценой.Ложь часто оказывается наиболее доступным средством завладения вниманием.

Для людей с истероидно-демонстративной акцентуацией характера показательно вживание в образ и полная вера в собственные выдумки. Истероид делает это настолько искренне, что некоторые авторы не считают такое поведение проявлением неискренности или лживости. Может быть, именно о людях с данной акцентуацией характера Б. Паскаль писал: «Из того, что некоторые лица не имеют никакого интереса в том, что они говорят, отнюдь нельзя с полной достоверностью заключить, что они не лгут; существуют люди, которые лгут, просто чтобы лгать».

Чаще других акцентуаций проявления неискренности возникают и у неустойчивого типа, который психологи определяют как «плывущий по течению». Представители этого типа чаще других оказываются в ситуациях, когда им приходится оправдываться из-за нарушений правил социальной игры,

***Ложь как национально-психологическая и культурная особенность определенных этнических групп***

Некоторые исследователи указывают на то, что ложь является национальной чертой отдельных народов.Так, например, Ж. Дюпра указывает, что для некоторых народов и стран то или иное проявление лжи – естественное явление. У гасконцев он отмечает склонность к вымыслам, у итальянцев – к плутовству, у англичан – к лицемерию, отличительная черта греков – неискренность, турки, по его мнению, не верны данным обещаниям, азиаты – люди, которым не стоит доверять.

Если говорить о социально-психологических и культурных предпосылках нечестного поведения, то у многих народов мы можем увидеть, что обман, хитрость, плутовство воспевается в народных сказках, поощряется и расценивается как положительное качество героя. Обратимся к русским народным сказкам: «Маша и медведь», «Вершки и корешки». В них воспевается хитрость, обман.

Проведенный в 2002 году в России опрос детей в возрасте от 3 до 6 лет показал, что позитивно воспринимаются герои сильные, хитрые, ловкие. Этих героев дети оценивают как положительных и идентифицируются с ними. Например, положительным героем сказки «Колобок» называют лису, потому что именно ей удалось перехитрить Колобка. Вспомните народные пословицы и поговорки:

Умная ложь лучше глупой правды (русская).

Ложь, направленная к доброй цели, лучше правды, возбуждающей вражду (таджикская).

Таким образом, с детства дети усваивают моральный принцип; ложь бывает разная. Есть допустимые обществом виды лжи.

Ноиз всех причин, толкающих человека на ложь, на первое место я бы поставила несовершенство человеческой души. И чем несовершеннее человек, тем чаще он лжет.

***Ложь как проявление несовершенства личности***

«Ложь – порождение злобы, трусости и тщеславия» *(Ф.* *Честерфилд).*

В буддизме есть указание на пять ступеней совершенствования личности. Освобождаясь от определенного качества, человек каждый раз освобождает свое сознание и переходит на качественно новый уровень, его личность совершенствуется.

Буддизм предлагает следующий путь к совершенствованию:

• освобождение от невежества;

• освобождение от гневливости, раздражительности;

• освобождение от похотливости;

• освобождение от гордыни, амбициозности;

• освобождение от зависти.

Сложнее всего избавиться от зависти. Завистникам приходится очень тяжело, потому что их эмоциональное состояние зависит не только от собственных удач и неудач, но и от успехов других. Зависть порождает набор негативных эмоций и чувств и является источником самых низких качеств: злобы, ненависти, клеветничества. Чаще всего зависть поражает людей честолюбивых, амбициозных, не лишенных творческого воображения, но, к сожалению, не столько талантливых, сколько стремящихся доказать, что они выдающиеся личности, продемонстрировать какие-то свои способности окружающим.

Человек стремится ввести в заблуждение общество относительно собственной личности, приписывая себе те качества, которыми он на самом деле не обладает. Для того чтобы стать кем-то, нужно очень много работать над собой, совершенствоваться. Но есть и другой путь: можно солгать другим и самому себе в отношении собственных способностей и возможностей. И тогда амбициозный, горделивый и завистливый начнет преувеличивать собственную значимость и принижать заслуги других. Проблема лжи вследствие душевного несовершенства в той или иной степени всегда присутствует при- любой причине лжи.

Таким образом, ложь неприятна и вредна не только сама по себе. Она подобна ржавчине, которая разъедает личность. И о совершенствовании личностимыможем говорить тогда, когда человек не просто перестал лгать, а избавился от причины, породившей лживость.

***Ложь как средство достижения определенной материальной цели***

Многие люди хотели бы обладать определенным объектом, благом и т.д. И ускорить этот процесс помогает ложь. Например, чтобы занять определенную должность, человек приписывает себе качества, которыми не обладает, явно преувеличивает собственные заслуги, принижает значимость других и т.д. К разновидностям данного типа лжи можно отнести лесть как способ достижения цели.

***Ложь как средство экономии времени***

Данную разновидность можно было бы отнести к невинному типу лжи. Лжец не преследует никакой материальной или моральной выгоды. Он просто не утруждает себя правдивыми объяснениями. Может быть, оттого, что у него нет на объяснения времени, может быть, оттого, что считает: собеседник не поймет его правдивых объяснений.

Например, родители в ответ на вопрос ребенка: «Откуда берутся дети?» – на протяжении столетий рассказывали истории об аистах и капусте. Муж, не желая пускаться в подробные долгие объяснения с женой, опускает отдельные подробности и отвечает односложно на вопрос: «Где ты был?» – «На работе». Заметьте, говорит правду, но далеко не всю, потому что на самом деле он ездил на служебной машине в другой город в командировку. Этот «невинный» тип лжи часто бывает источником конфликтов, когда один человек случайно уличает во лжи другого. Пример разыгравшегося конфликта (из консультативной практики).

Девушка выезжает из институтского двора, и в это время звонит молодой человек:

– Ты где?

– В институте, – Она произносит это с целью избежать подробных разъяснений о том, почему она раньше ушла с занятий, куда направляется. Ее цель – побыстрее закончить разговор перед выездом на оживленный перекресток.

– Ты лжешь, потому что в институте нахожусь я, и твоя подруга сказала, что ты уехала полчаса назад. – 30 минут назад девушка вышла из аудитории, понятно, что она не могла в тотже миг выехать.

Наверное, каждый из нас оказывался в подобных ситуациях.

***Ложь как симптом психического расстройства***

Несовершенство личности предполагает несовершенство не только душевной, но и физической, интеллектуальной сфер. Оказывается, ложь в психологии и психотерапии рассматривается большинством авторов как показатель того или иного психического расстройства. Подробно этот материализложен в полном издании книги.

**Статистика**

По *статистике, в обычном общении взрослых людей недостоверная информация, сознательное утаивание информации составляет 25%.*

*При общении по телефону процент увеличивается до 40%.*

*При общении через Интернет, письма, электронную почту снижается до 14%.*

*Психологи объясняют это бессознательной ответственностью за то, что ты пишешь и под чем подписываешься, верой в печатное слово.*

**Обучение лжи**

Маленький ребенок до определенного возраста лгать не способен. Именно поэтому дети так доверчивы. Именно поэтому великие режиссеры говорят о том, что не родился еще артист, способный переиграть ребенка.

Обучение лжи начинается в семье с младых ногтей, можно сказать с момента рождения ребенка, и происходит постоянно и повсеместно. Приведенная ниже информация понадобится педагогам и психологам для работы с родителями.

*Позиции автора следующие:*

1. Родители – первые учителя лживого поведения. Как только начинается осознанное общение ребенка с родителем, начинаются лживые игры. «Не съешь – не пойдешь гулять», «Ешь, а то тебя сейчас тот злой дядя заберет», «Нет, тебе не будут делать уколы», «Оставь мамино золотое кольцо, я тебе лучше куплю – красное!», «Ой, какое вкусное лекарство, попробуй!»

2. Дальше – больше и чаще: «Меня нет дома», «Меня ни для кого нет». Поведение взрослых – это руководство для детей по обучению и выработке практических навыков лживого поведения. Дети видят примеры лицемерия дома: «Черти ее принесли! – Как мы рады вас видеть!»

3. Обман заключается и в невыполнении своих обещаний, как хороших, так и неприятных: «Если ты еще раз так сделаешь, я тебя...» – и за этим ничего не следует, никакого наказания. Дети быстро обучаются, и уже к 5 годам они понимают, что можно говорить и не делать, можно соглашаться на определенные правила, а потом их нарушать.

4. Шутки, которых дети не понимают, также воспринимаются детьми как ложь: «Молодец, возьми с полки пирожок», – ребенок радостный бежит к шкафу и не обнаруживает там никакого пирожка, он приходит со слезами на глазах, чем вызывает взрыв смеха и положительных эмоций у взрослых. Это только в кино маленький мальчик говорит взрослому дяде, который дал ему пустой фантик: «Дядя Петя, ты дурак?» В жизни маленький ребенок не посмеет так сказать маме или папе. Он НЕ ПОНИМАЕТ, что происходит. И в такие моменты он учится лжи, цинизму, черствости.

5. Часто ребенок слышит об отце или о матери из уст бабушки самые нелестные отзывы. В его сознании все четко и определенно. Люди поделены на хороших и плохих. И когда «плохой» отец приходит, а мать, изменившая в силу каких-то причин к нему свое отношение, любезна с ним, ребенок воспринимает это как предательство. И в такие моменты он открыто высказывает свое отношение к происходящему, вызывая недоумение взрослых. Или ребенок меняет свое отношение к отцу – и учится предавать! Сознание ребенка выбирает один из алгоритмов:

Я хороший, мама хорошая – отец плохой настолько, что одурманил мать. Я выбираю ненависть к отцу.

Я хороший, мама хорошая, и она может так поступать, лгать, значит, это можно и мне. Я выбираю лживое поведение и предательство.

Считается, что не лгут только дети и дураки. Это утверждение совершенно справедливо и подтверждается современными психологическими исследованиями. Ученые выяснили, что лгать человек начинает тогда, когда его мышление достигает определенного уровня развития, А именно тогда, когда ребенок начинает понимать, что окружающие не могут прочесть его мысли, что у него есть свой собственный мир, не доступный восприятию взрослых, и в этом мире он может делать все, что захочется. При нормальном развитии ребенка этот период начинаетсяв 3-4 года. Это то время, когда ребенок начинает «хитрить». Эти первые «пробы лжи» на родителях проходят весело и забавно. Родители умиляются и часто подыгрывают малышу.

Ребенок не хочет идти на улицу:

– Мама, я заболел.

Мама искусственно пугается и принимает условия игры ребенка:

– Ну хорошо, на улицу не пойдем, гулять не будем. Мы будем лечиться: пить микстуру, делать уколы.

– А я уже выздоровел.

– Ну вот и хорошо, собираемся на прогулку.

Мама уверена, что это милая игра, фантазии, но на самом деле это первые попытки изменить ситуацию в соответствии со своими желаниями. Родителям нужно знать, что это – абсолютно нормально и, более того, свидетельствует о том, что ребенок развивается нормально, он активен и деятелен. Он пытается сам изменить ситуацию в соответствии со своими потребностями. Вы можете принимать игру малыша, играть по его правилам, только помните, что с каждым днем ребенок совершенствуется в этих играх, он изучает вас, стремится к достижению своей цели, и через год-два вам уже будет сложно отличить, где правда, а где ложь. Но пока то, что взрослые воспринимают как хитрость и ложь, ложью не является.

Первая ложь ребенка – это либо неточность, связанная с особенностями мышления и восприятия окружающего мира, либо попытки изменить окружающую действительность. Ребенок не может предвидеть и планировать. Для него существует только «здесь и сейчас». Если он чего-то раньше не видел, значит, его там никогда не было. Речь ребенка несовершенна, и отдельные неточности относятся к неумелому использованию времени суток; много ошибок с наклонениями, незнание дней недели, времен года, цифр.

Педагог в школе дополнительного образования спрашивает детей, сколько им лет. Света упорно говорит: «Пять». Педагог удивлен, переспрашивает, девочка твердит, что ей пятьлет. Педагог смотрит записи в журнале и начинает стыдить ребенка: «Нехорошо обманывать, тебе только три года». Позже выясняется, что у девочки есть сестра, которой пять лет, и у малышки в сознании зафиксировался ответ сестры на вопрос: «Сколько тебе лет?» Этот ответ воспринимается как правильный, потому что взрослые после слова «пять» восклицали: «О, да ты уже совсем большая! Скоро в школу пойдешь!» Света убеждена, что ответ «пять» – это правильный ответ.

Когда взрослые уличают, упрекают ребенка во лжи, они не задумываются о том, что это не ложь, а искаженное, неправильное отражение реальности. Ребенок совершенно иначе, чем взрослые, воспринимает этот мир. «Я нашел яйца динозавра!» – кричит ребенок, нашедший в собственном саду гладкие камни. Его уличают во лжи, но для него камни, которых он раньше никогда не видел и уверен, что и вы их тоже никогда не видели, – яйца динозавра! Ребенок не лжет, он несет радостное известие, за котороеего наказывают.

Первая сознательная ложь появляется чаще всего от страха быть наказанным. Можно вывести алгоритм возникновения желания лгать у ребенка в возрасте 5-6 лет.

*Шаг 1.* Ребенка запугивают. Это взрослые рисуют очень неприятные картины: что будет, если...

*Шаг 2.* Решение задачи – не допустить реализации этих страшных сцен. Мозг ребенка видит только два сценария развития событий. Если родители узнают, что я разбил вазу, – я получу наказание. Если они не узнают – я не получу наказания. Если разбил не я – я не получу наказания. И ребенок из двух зол выбирает меньшее.

*Шаг 3*. Наказание за разбитую вазу.

*Шаг 4.* Выводы ребенка о том, что он плохой. Не потому, что разбил вазу, – в этом он не виноват, это произошло случайно. Он плохой, потому что не сумел скрыть факт от родителей. И в следующий раз он будет что-то скрывать или лгать искуснее.

В первой лжи ребенка, за которую его ругают и наказывают, – виноваты взрослые, но не ребенок! И к 7 годам ребенок начинает лгать сознательно, но довели его до этого состояния любящие родители и взрослое окружение. Читателям наверняка хочется узнать, когда же ребенок становится ответственным за свои слова и поступки и когда его можно обвинить во лжи?

Если мы будем анализировать истоки детской лжи, то всегда придем к выводу: дети лгут только для того, чтобы сделать свою жизнь чуть-чуть лучше. Чтобы их не наказывали, чтобы дали подольше погулять, съесть побольше сладостей и не делать уроки.

За последнее десятилетие, в психологических центрах резко возросло количество пациентов в возрасте от 12 до18 лет с проблемой низкой мотивации. Это дети, у которых отсутствует желание что бы то ни было делать. Нет потребности совершенствоваться, нет увлечений, но зато ярко выражено желание развлекаться и получать разного рода удовольствия. И для реализации своих желаний такие дети чаще, чем другие, идут на обман. Для развлечений нужны деньги, и тогда молодые люди могут пойти на преступление.

Напоминаю, что для молодых людей главное – любой ценой, с наименьшими физическими и энергетическими затратами удовлетворить потребность в удовольствии. Вот здесь и кроется ответ на вопрос, где кончается фантазирование и детское искаженное восприятие действительности и начинается ложь. ***Когда ложь перестает быть средством психологической защиты от окружающего мира и становится средством удовлетворения потребности, приносит доход, материальное и чувственное удовольствие,* – *это самая настоящая, махровая ложь.***

Вот мы вместе и выросли!

**Психотехнические методы и приемы по искоренению лжи**

*Фантазер обманывает себя, а лжец* – *других.*

***Ф. Ницше***

Многие психологические школы указывают на необходимость искоренения лжи не столько из морально-этических принципов, сколько ради самого ученика, потому что, только освободившись от лжи, можно говорить о совершенствовании личности.

Практически все люди лгут, и задача родителей и педагогов по отношению к ребенку и каждого человека по отношению к самому себе – не допустить, чтобы ложь перешла в привычку. Человек, который постоянно лжет, вызывает жалость.

Мы предлагаем методику для искоренения лжи из своей жизни. Или, другими словами, что нужно делать, если вы хотите избавиться от этой недостойной привычки или помочь избавиться другим.

МЕТОДИКА «РАБОТА С ЛОЖЬЮ»

***1.* *Попробуйте* *не* *лгать 1 день, 1 неделю, 1 месяц.*** Если вы с удивлением обнаружите, что это довольно сложно, значит, можно констатировать, что у вас сформировалась привычка лгать. Не пугайтесь – от любой привычки, даже от самой стойкой, можно избавиться.

***2.* *Для этого вы должны создать твердое намерение.*** Ответьте себе на вопрос, действительно ли для вас важно избавиться от привычки лгать; изменится ли у вас отношение к себе, когда вы избавитесь от этой привычки.

***3.* *Наблюдайте за собой.*** В каких случаях вы начинаете лгать? Понаблюдайте за собой несколько дней в различных ситуациях, и вы увидите некоторые закономерности: вы лжете только в присутствии лиц противоположного пола; вы лжете только на работе, только жене; лжете ребенку. Лжете только в состоянии алкогольного опьянения, только в незнакомых компаниях. Лжете сами себе, когда говорите: «Съем последний кусочек, а завтра сяду на диету». Чем больше информации, тем лучше.

***4.* *Проанализируйте, какую выгоду вы получали, когда лгали.*** Может быть, вы хотели остаться в глазах других милым и гостеприимным, когда, ссылаясь на занятость, отказывали во встрече друзьям? Может быть, вы хотели выглядеть респектабельнее в глазах новых знакомых? А может быть, вы не умеете говорить «НЕТ»? Или просто получали сиюминутное удовольствие от собственной значимости или от восторженных взглядов?

***5.* *Будьте искренни сами с собой и ответьте на вопрос: «Каких качеств мне недостает, чтобы говорить правду?»*** Вот здесь и кроется самое главное и интересное. Ответ, который вы дадите на этот вопрос, и является ключом к развитию вашего характера, ваших личностных качеств. Да, каждый из нас приспособился и за счет самообмана и лжи живет, годами ничего не меняя в своей жизни, ругая правительство, погоду, очередное повышение цен, шумных соседей... Не понимая, что изменения в жизни надо начинать с себя, с собственного развития и совершенствования. Если вы работаете с ребенком, не подсказывайте ему. Пусть он сам, как может, объяснит, чего ему недостает. А потом вы вместе подумаете, как это назвать.

***6.* *Перечень качеств, которых может недоставать вам или вашему подопечному,*** чтобы избавиться от привычки лгать.

• Везения, удачливости

• Денег

• Женственности или мужественности

• Защищенности

• Здоровья

• Любви, общения с лицами противоположного пола

• Понимания

• Признания женственности (мужественности)

• Признания таланта

• Раскованности и раскрепощенности

• Самостоятельности

• Смелости

• Счастья

• Уверенности

• Удовольствий

• Умения говорить «НЕТ»

• Физической привлекательности, стройности

• Чувства значимости

***7.*** Если вы или ваш подопечный честно ответили на вопрос и знаете, какого качества вам недостает, ***составьте* *программу по развитию*** этих качеств. В современных условиях развитых психотехнологий это реально. Практически в любом книжном магазине вы найдете книги, помогающие решить поставленные задачи, а в Интернете – приглашения на семинар личностного роста, например на сайте www.totmoscow.ru

Методы и приемы работы над собственным совершенствованием посредством искоренения лжи из своей жизни описывали разные авторы: Г. И. Гурджиев, П. Д. Успенский, М. П. Папуш и другие. Наиболее интересной, на мой взгляд, является методика, описанная Михаилом Папушем. Методику можно использовать в работе со старшеклассниками, фрагментарно – на индивидуальных консультациях, письменные задания можно давать как домашнее задание по самоанализу. Мы приводим фрагмент из его книги с сокращениями.

**Методика М. Папуша «Работа с ложью»**

*(Папуш М.* Практическая психотехника. – М., Институт общегуманитарных исследований, 1997. Печатается в журнальной версии)

Начнем с того, что вы попробуете вспомнить по одному бесспорному (для вас) случаю, когда вы *старались* сказать правду, и когда вы *старались* солгать. Опишите эти случаи, отвечая на приведенные ниже вопросы. Прежде всего, давайте подробно и детально зафиксируем сюжеты этих историй.

1.1. О чем и с кем был разговор?

1.2. Почему или зачем мне нужно было рассказывать об этом?

1.3. Как вы лгали, в чем именно состояла ложь?

1.4. Каково было продолжение этой истории: как отреагировал ваш собеседник, какими были более отдаленные последствия правды и лжи?

1.5. Какие уроки вы извлекли из этого тогда; как вы относитесь к этому сейчас? Как вы полагаете сейчас, при спокойном рассмотрении ситуации, можно ли было (и нужно ли было) вести себя иначе? Какие для этого были возможности?Как вам хотелось бы вести себя в такой ситуации?

2. Теперь постарайтесь вспомнить, как вы себя чувствовали, когда говорили правду и когда лгали? Постарайтесь не отделываться общими словами, вроде «нормально», «неудобно», а припомните в деталях эмоциональное состояние, физические проявления

3. Вспомните два-три случая за последнее время; два-три наиболее ярких случая в вашей жизни; может быть, вам удастся вспомнить первый или два-три первых случая, когда вы солгали. Не поленитесь описать эти случаи с той или иной степенью подробности (может быть, тоже письменно, или вслух перед магнитофоном, или партнеру, с которым вы договоритесь вместе работать над этой темой).

Напомним еще раз, что все это делается не с целью морального самобичевания, а ради реальной работы; оценку здесь должен заменить искренний интерес к собственной жизни. Так что для психологической работы нам нужно не ругать себя, а постараться понять, как мы видели ситуацию. А дальше – но не торопитесь с этим, всему свое время – можно посмотреть, чем нужно «оснастить» себя; чтобы еще лучше справляться со своими трудностями.

Итак, мы набрали около десятка определенных случаев собственной «внешней» лжи. Сформулируем несколько вопросов, которые помогут нам обобщить наши наблюдения.

3.1. Находите ли вы в этих ситуациях что-то общее? Может быть, не во всех, а получаются определенные группы? Может быть, вам удастся – если не сразу, то постепенно, по мере продвижения нашей работы, – обнаружить определенный «стилистический рисунок» (или рисунки, если групп несколько) вашего поведения в определенных типичных ситуациях?

3.2. Не складываются ли группы в «цепочку лжи» – нужно придумывать новую ложь, чтобы оправдать старую, и вот уже разворачивается целая "история», занимающая определенное место в вашей жизни?

3.3. Может быть, для определенных типичных ситуаций вы сможете подметить в себе и определенные типичные состояния — эмоциональные, психофизические, наряду с поведенческими? Может быть даже, у вас возникает иногда ощущение, что «это сильнее меня», что-то вроде чувства «опять я в это влип»?

4.1. Теперь нам нужно развернуть также и просмотр альтернативных способов поведения. По поводу каждого из случаев или по поводу типичных ситуаций подумайте, есть ли в них другой выход, с вашей теперешней точки зрения? Как бы вы сейчас поступили? Как бы вы поступили, если бы были увереннее в себе, спокойнее, сильнее, находчивее, богаче, красивее и пр.?

4.2. Как вы самому себе объясняли, оправдывали ложь? Может быть, у вас вообще сложились представления, в каких случаях лгать можно и даже нужно, в каких неизбежно? Может даже, с этими своими «мнениями» вы сами не вполне согласны, но все же практически им следуете?

Напомним, что мы берем только совершенно бесспорные – для нас самих – случаи. Возможно, что после нашего анализа число бесспорных случаев увеличилось, а сомнительных – уменьшилось. Попробуйте рассмотреть какой-нибудь сомнительный для вас случай («можно ли это называть ложью?») – не с целью дать определение, а с целью лучше понять ситуацию.

После такой предварительной работы, которая создала у нас достаточно определенные и отчетливые – причем, что очень важно, наши собственные, а не навязанные извне – представления, мы можем попробовать посмотреть на нашу текущую жизнь. Первая часть такой практики – ежевечерний отчет о тех случаях лжи, которые имели место за день. Вторая часть, которая требует некоторого опыта, – ежеутренняя «прикидка»: когда и кому мне придется врать сегодня.

По мере того как картина проясняется, можно попробовать поставить задачу *минимизации* лжи.

В нашем анализе есть вопрос, можно ли (было, будет) обойтись без данной конкретной лжи. Если мы (повторяю, без всякого самобичевания) внимательно просматриваем ситуации с этой точки зрения, мы наверняка найдем те моменты, когда такая возможность есть. Почему бы ею не воспользоваться, – особенно если мы уже научились предвидеть хотя бы некоторые ситуации, да и неожиданную ситуацию видим гораздо лучше, опираясь на наш опытанализа? Ведь лгать трудно и неудобно; человек будет *утруждать* себя ложью, только если не видит иного выхода, – а мы как раз научились (и продолжаем учиться) искать и находить иной выход.

По мере того как мы будем обнаруживать ситуации, где без лжи можно обойтись, мы будем все с большим удовольствием пользоваться этой возможностью. Практика такого рода — не тяжелая борьба с собой на основе моральных догм (о которых, к тому же, известно, что они на самом деле невыполнимы), а постоянное *облегчение* собственной жизни» Можно не сомневаться, что тот, кто займется такой работой, сможет получить довольно быстрые и заметные успехи.

Но через некоторое время (раньше или позже – по разному у разных людей) вы наткнетесь на препятствие, состоящее *во внутренней лжи.* Чтобы подойти к этой проблеме, давайте рассмотрим, как эта внутренняя ложь может быть устроена.

Человек всегда имеет какое-нибудь описание того, что он делает и что с ним происходит. Это описание можетбыть в большей или меньшей мере отчетливо сформулированным, в большей или меньшей мере осознанным, но оно всегда есть. Чтобы прекратить этот поток описания, нужна специальная тренировка («остановка внутреннего диалога», по Кастанеде, аналогичные упражнения есть и в гештальт-терапии Перлза), и такое прекращение вызывает так называемые «измененные состояния сознания». Но сейчас мы говорим о человеке в обыденной жизни, в обычном состоянии.

Описание это всегда является «версией», и «версия» никогда не бывает единственно возможной. Это очень важный принцип; как говорили экзистенциалисты (и многие до них), Истину нельзя знать, в ней можно только находиться – или не находиться.

Как правило, у самого человека тоже бывает несколько версий по поводу определенного события. Версия всегда кому-нибудь адресована, это всегда внутренний рассказ кому-то – каким-то внешним или внутренним *персонажам.* Здесь и возникает место для внутренней лжи.

Дело в том, что в собеседнике из своего внутреннего диалога человек обычно заинтересован не меньше (а часто – больше), чем во внешних собеседниках. Ему не менее важно сохранить перед ним свое лицо (если воспользоваться этим красивым японским оборотом речи), ему нужно казаться «хорошим», смелым» — и мало ли еще каким. Где-то у Ницше есть разговор Гордости с Совестью. Совесть говорит: «Ты это сделал». Гордость отвечает: «Не может быть, я не мог этого сделать». И через некоторое время Гордость в этом споре побеждает.

Обычный, не прошедший специальной тренировки человек к такого рода внутренним искажениям прибегает достаточно часто, исключений здесь просто не бывает. И такого рода внутреннюю ложь очень трудно заметить, потому что она обрастает множеством доводов относительно того, что «иначе нельзя». Человек привыкает отворачиваться от самого себя. Значительная часть того, что психоаналитики называют «бессознательным», возникает и продолжает жить в психике именно таким образом (хотя не всё в так называемом «бессознательном» к этому сводится).

С внутренней ложью еще в большей степени, чем с внешней, бесполезно бороться: чем больше вы пытаетесь это делать, тем больше она вырастает и запутывается. Здесь вполне применим древнегреческий образ стоглавой гидры, которая мгновенно отращивала две головы на месте одной отрубленной. Первый шаг в направлении освобождения состоит в том, чтобы научить человека замечать внутреннюю ложь.

Здесь у нас с вами есть два важных преимущества. Во-первых, мы уже в той или иной мере научились замечать внешнюю ложь, и эта «культура замечания» нам очень поможет. Во-вторых, что еще более важно, мы научились занимать по отношению к себе «психотерапевтическую позицию», то есть ставить на место бессмысленного самоосуждения и самобичевания реальное и трезвое наблюдение и здравый расчет.

Вы можете воспользоваться приведенными методиками сами или использовать их для работы с ребенком. Главное – понять принцип их действия и захотеть что-то изменить в своей жизни. А когда получится, вы удивитесь, как освободится ваше сознание и изменится ваша жизнь.

**Создание «Амулета правды»**

Следующий прием мы рекомендуем для людей с религиозно-мифическим складом ума. Слово «амулет» имеет эзотерический оттенок, но предлагаемый прием вполне научный и психологический. Он связан с описанной психологической методикой и является «якорем» на то качество, которого человеку недостает, Тридцатилетний опыт психологической работы дает нам право утверждать, что данная методика эффективна в занятиях со школьниками. Ее можно проводить как индивидуально, так и в коррекционных группах.

Даже если вы решили с сегодняшнего дня говорить правду, сделать это очень трудно. И здесь нужна поддержка. Мы предлагаем провести технику, которая поможет придерживаться принятого решения и избежать лжи там, где ее можно избежать.

«Амулет правды» поможет вам избавиться от вредной привычки лгать, поможет стать сильнее. Если вы раньше, пересказывая содержание события, преувеличивали, искажали информацию, чтобы предстать в другой, несвойственной вам роли, воспользуйтесь «амулетом правды».

***Когда используют «амулет правды»***

Если с вами произошло событие, о котором вы хотите рассказать другим, оставаясь объективным. Например, вам нужно рассказать о ссоре с каким-то человеком, конфликте на работе, о реакции какого-то человека, когда вы были явно не правы или вы являетесь свидетелем в судебном разбирательстве.

***Как изготовить «амулет правды»***

«Амулет правды» – это записка, карточка с написанной фразой. У каждого человека своя фраза. И от того, насколько точно вы определите для себя звучание фразы, зависит эффективность воздействия «амулета».

***Первый* *шаг – сбор информации***

1. Будьте искренни сами с собой и ответьтена вопрос: «Почему я лгал в той или иной ситуации?» Теперь вы знаете, что основная причина лжи – личностное несовершенство. Что мешала вам говорить правду? Страх, неуверенность в себе, чувство вины? Вы считали себя умнее других, вы хотели иметь какую-то выгоду? Каких качеств вам недоставало для того, чтобы говорить правду? Смелости, решительности, терпения? А может быть, вам просто не хватало положительных эмоций, и вы поэтому лгали? Причин может быть несколько.

**Результат:** вы должны сказать себе: «Я лгал, потому что мне не хватало...»

2. Остановитесь на одной, самой верной, на ваш взгляд, или наиболее часто повторяющейся причине. Часто повторяющейся, а не самой приличной или безобидной!

3. Представьте себя взрослым, мудрым. Если вы молодой человек, представьте себя старше на нескольколет. Вы как будто поднимаетесь на несколько ступенек выше и смотрите на происходящее с разных позиций: себя – взрослого, опытного; человека, которого вы уважаете и мнением которого дорожите.

4. Этот мудрый и уважаемый человек может предложить вам составить фразу для «амулета правды». Составьте фразу так, чтобы в ней было указание на то качество, которого вам недоставало.

Например,вы не могли противостоять авторитетному мнению другого, вам подойдет фраза типа: *«Я сильный. У меня есть свое мнение,* *и я* *его обязательно выскажу».*

Если вы завидовали другому человеку и не говорили правды из чувства мести, неприязни к определенному человеку, – скорее всего, это от неуверенности в себе, оттого, что вы не получили признания своей уникальности, и вам подойдет фраза: «Я *уникален. У меня свой путь, и я должен пройти его достойно, без оглядки на кого-то».* Если вы лгали, заискивая перед кем-то, чтобы угодить, рассмотрите фразу: *«У* *меня достаточно твердости и смелости, чтобы высказать свое мнение».*

5. На небольшом листе бумаги или на плотной карточке, на открытке, на фотографии запишите фразу, которую вы придумали, которая вам нравится и придает уверенности, поддерживает вас, и носите ее с собой: в блокноте, кошельке, просто в кармане. Если вы предвидите ситуацию, где будет происходить испытание вашей решимости говорить правду, обязательно возьмите с собой «амулет».

«Амулетом» может являться любой предмет, который дает вам силу, уверенность, вызывает нужную реакцию: записка от друга, значок, купленный в городе, где вы чувствовали себя сильным, уверенным в себе или самодостаточным. Неважно, что это за предмет, важно – какую реакцию он у вас вызывает.

**Рекомендации педагогам и родителям**

Педагогам и родителям нужно знать, что детская ложь не появляется неожиданно и сама по себе. Ребенок учится лгать так же, как учится всему осталь­ному.То есть учится у нас, взрослых. И воспитывают, убеждают ребенка не столько слова, сколько модели поведения, демонстрируемые взрослыми. Задумать­ся о том, как воспитать ребенка правдивым, лучше до того, как появились первые проявления лжи. Предот­вратить и искоренить – задачи разные. Наши реко­мендации психологам, работающим с родителями. Наши рекомендации молодям родителям, которые имеют дело с чистым, искренним созданием, не зна­комым с ложью.

**1. *Будьте единодушны в требованиях к ре­бенку.*** Самые опытные манипуляторы вырастают в семьях, где нет единых требований, и родители со­ревнуются между собой. Ребенок в такой семье уже к пяти годам знает, что сказать маме, если что-то за­претил лапа, чтобы получить желаемое. Единые тре­бования к ребенку должны быть у семьи и школы, дет­ского сада.

**2. *Сдерживайте свои обещания*** как в отноше­нии поощрений, так и в отношении наказаний. Чтобы выполнить этот пункт, нужно быть внимательными к своим словам и обещаниям, не бросаться словами и обещать только то, что вы действительно сможете выполнить.

**3. *Старайтесь быть честными и искренни­ми при ребенке даже в мелочах.*** Ребенок ко­пирует нас, и в подавляющем большинстве случаев причины негативного поведения – это слепок с пове­дения одного из родителей или значимого для ребен­ка взрослого человека.

**4. *Постарайтесь понять, почему ребенок солгал.*** Работать нужно не с самим фактом лжи, а с мотивом, причиной, по которой ребенок солгал.

В 10% случаев вы обнаружите, что это не ложь, а не­доразумение, основанное на особенностях детского восприятия. Не поленитесь и объясните, как все об­стоит на самом деле.

В 20% ситуаций лежит стремление ребенка полу­чить или продолжить запретное удовольствие.

В 30% – это страх, стремление избежать наказа­ния. И если вы будете ругать и запугивать ребенка, произойдет усугубление: ребенок не перестанет бо­яться, а следовательно, лгать.

В оставшихся 40% случаев лежат причины, описан­ные в главе «Почему люди лгут».

**5. *Следует проговаривать с ребенком эту ситуацию, не акцентируя внимание на его лжи.*** Не следует уличать ребенка во лжи, приписы­вать ему «плохие мысли», «коварные планы», «наличие дурных генов». В дошкольном и младшем школьном возрасте ребенок не ставит цели солгать. Он учится жить, решать проблемы, удовлетворять собственные желания. От вас зависит, какая жизненная стратегия у него закрепится.

**6. *Пересмотрите систему запретов в семье или в школе.*** Может быть, в жизни ребенка слиш­ком много «нельзя», а он – активен, любознателен. И здесь снова следует поговорить и в доступных выра­жениях объяснить, почему существуют все эти «нель­зя». А если ребенок дошкольного возраста – убрать из поля его зрения то, что «нельзя трогать, есть, смо­треть»,

**7. *Если ребенок признался во лжи, ни в коем случае нельзя его наказывать,*** каким бы серьезным ни был проступок, или вы рискуете больше никогда не услышать правды.

**8. *Программируйте ребенка на правду, а не на ложь.*** Фразы: «Тебе шесть лет, а ты уже врешь... Ты хочешь вырасти лгуном, преступником?» – де­структивны и содержат в себе негативные програм­мы, побуждающие ко лжи. Скажите лучше: «Ты у меня такой честный, почему же ты не сказал правду?» «Ты похож на отца, а он всегда говорит правду. Я думала, и ты будешь всегда честным».

**9. *Не подыгрывайте ребенку в его первых хитростях, не умиляйтесь проявлениям лу­кавства.*** Показывайте, что вы поняли, что за этим стоит. «Ты, наверное, просто не хочешь спать, поэто­му просишь воды?», «Тебе папа запретил, поэтому ты просишь это у меня? Хочешь получить это – иди к папе».

**10. *Пусть ребенок сам устраняет резуль­таты лжи.*** Возвращает игрушки, просит прощения, ищет в магазине именно такие конфеты, которые он съел, извиняется перед учителем за то, что списал, и пр. Если вы наказали ребенка за вранье, но он успел получить удовольствие – съесть сладости, получить пятерку, нагуляться и пр., вы закрепили привычку. Это доказывают эксперименты с животными.

Собакам, участвующим в эксперименте, было запре­щено есть мясо, лежащее в этой же комнате. Если со­баки нарушали запрет, их наказывали в трех случаях:

а) когда они уже съели мясо,

б) когда они только начинали есть мясо,

в) когда они только нюхали мясо.

В дальнейшемсобаки из первого и второго экспе­римента всегда, несмотря на последующее физиче­ское наказание, съедали запретное мясо. И только в третьем случае воздерживались.

Задача взрослых – не позволить ребенку получить психологическое и физическое удовольствие от ре­зультатов собственной лжи. Укоры совести, которые он испытает при ликвидации последствий своего обмана, не позволят ему поступать так в следующий раз,

**11. *Наказание должно быть эквивалентно проступку.*** Еще доктор Б. Спок говорил, что, если ребенок провинился на рубль, ему полагается наказа­ние на 1 рубль. Но если он провинился на 5 копеек, и наказание должно быть соответствующим.

**Детская ложь.**

**Рекомендации педагогам и родителям**

Педагогам и родителям нужно знать, что детская ложь не появляется неожиданно и сама по себе. Ребенок учится лгать так же, как учится всему осталь­ному.То есть учится у нас, взрослых. И воспитывают, убеждают ребенка не столько слова, сколько модели поведения, демонстрируемые взрослыми. Задумать­ся о том, как воспитать ребенка правдивым, лучше до того, как появились первые проявления лжи. Предот­вратить и искоренить – задачи разные. Наши реко­мендации психологам, работающим с родителями. Наши рекомендации молодям родителям, которые имеют дело с чистым, искренним созданием, не зна­комым с ложью.

**1. *Будьте единодушны в требованиях к ре­бенку.*** Самые опытные манипуляторы вырастают в семьях, где нет единых требований, и родители со­ревнуются между собой. Ребенок в такой семье уже к пяти годам знает, что сказать маме, если что-то за­претил лапа, чтобы получить желаемое. Единые тре­бования к ребенку должны быть у семьи и школы, дет­ского сада.

**2. *Сдерживайте свои обещания*** как в отноше­нии поощрений, так и в отношении наказаний. Чтобы выполнить этот пункт, нужно быть внимательными к своим словам и обещаниям, не бросаться словами и обещать только то, что вы действительно сможете выполнить.

**3. *Старайтесь быть честными и искренни­ми при ребенке даже в мелочах.*** Ребенок ко­пирует нас, и в подавляющем большинстве случаев причины негативного поведения – это слепок с пове­дения одного из родителей или значимого для ребен­ка взрослого человека.

**4. *Постарайтесь понять, почему ребенок солгал.*** Работать нужно не с самим фактом лжи, а с мотивом, причиной, по которой ребенок солгал.

В 10% случаев вы обнаружите, что это не ложь, а не­доразумение, основанное на особенностях детского восприятия. Не поленитесь и объясните, как все об­стоит на самом деле.

В 20% ситуаций лежит стремление ребенка полу­чить или продолжить запретное удовольствие.

В 30% – это страх, стремление избежать наказа­ния. И если вы будете ругать и запугивать ребенка, произойдет усугубление: ребенок не перестанет бо­яться, а следовательно, лгать.

В оставшихся 40% случаев лежат причины, описан­ные в главе «Почему люди лгут».

**5. *Следует проговаривать с ребенком эту ситуацию, не акцентируя внимание на его лжи.*** Не следует уличать ребенка во лжи, приписы­вать ему «плохие мысли», «коварные планы», «наличие дурных генов». В дошкольном и младшем школьном возрасте ребенок не ставит цели солгать. Он учится жить, решать проблемы, удовлетворять собственные желания. От вас зависит, какая жизненная стратегия у него закрепится.

**6. *Пересмотрите систему запретов в семье или в школе.*** Может быть, в жизни ребенка слиш­ком много «нельзя», а он – активен, любознателен. И здесь снова следует поговорить и в доступных выра­жениях объяснить, почему существуют все эти «нель­зя». А если ребенок дошкольного возраста – убрать из поля его зрения то, что «нельзя трогать, есть, смо­треть»,

**7. *Если ребенок признался во лжи, ни в коем случае нельзя его наказывать,*** каким бы серьезным ни был проступок, или вы рискуете больше никогда не услышать правды.

**8. *Программируйте ребенка на правду, а не на ложь.*** Фразы: «Тебе шесть лет, а ты уже врешь... Ты хочешь вырасти лгуном, преступником?» – де­структивны и содержат в себе негативные програм­мы, побуждающие ко лжи. Скажите лучше: «Ты у меня такой честный, почему же ты не сказал правду?» «Ты похож на отца, а он всегда говорит правду. Я думала, и ты будешь всегда честным».

**9. *Не подыгрывайте ребенку в его первых хитростях, не умиляйтесь проявлениям лу­кавства.*** Показывайте, что вы поняли, что за этим стоит. «Ты, наверное, просто не хочешь спать, поэто­му просишь воды?», «Тебе папа запретил, поэтому ты просишь это у меня? Хочешь получить это – иди к папе».

**10. *Пусть ребенок сам устраняет резуль­таты лжи.*** Возвращает игрушки, просит прощения, ищет в магазине именно такие конфеты, которые он съел, извиняется перед учителем за то, что списал, и пр. Если вы наказали ребенка за вранье, но он успел получить удовольствие – съесть сладости, получить пятерку, нагуляться и пр., вы закрепили привычку. Это доказывают эксперименты с животными.

Собакам, участвующим в эксперименте, было запре­щено есть мясо, лежащее в этой же комнате. Если со­баки нарушали запрет, их наказывали в трех случаях:

а) когда они уже съели мясо,

б) когда они только начинали есть мясо,

в) когда они только нюхали мясо.

В дальнейшемсобаки из первого и второго экспе­римента всегда, несмотря на последующее физиче­ское наказание, съедали запретное мясо. И только в третьем случае воздерживались.

Задача взрослых – не позволить ребенку получить психологическое и физическое удовольствие от ре­зультатов собственной лжи. Укоры совести, которые он испытает при ликвидации последствий своего обмана, не позволят ему поступать так в следующий раз,

**11. *Наказание должно быть эквивалентно проступку.*** Еще доктор Б. Спок говорил, что, если ребенок провинился на рубль, ему полагается наказа­ние на 1 рубль. Но если он провинился на 5 копеек, и наказание должно быть соответствующим.