

بررسی علل و عوامل دروغگویی در کودکان

سخت‌گیری‌های والدین عاملی برای دروغگویی کودکان

یکی از دلایل دروغگویی در کودکان تنبیهات و تهدیدهایی است که اغلب از سوی پدر و مادرها یا مربیان کودک بر او اعمال می‌شود. در واقع بعضی قوانین وضع شده توسط والدین یا مربیان آموزشی آنقدر برای کودکان سخت است که برای فرار از آنها، چاره‌ای جز دروغ برایشان باقی نمی‌ماند. سخت‌گیری‌های والدین هم از موضوعات دیگری است که بچه‌ها را وادار به دروغگویی می‌کند



رادوست ندارد و... فقط مقاومت کودک و میزان حساسیت والدین را افزایش می‌دهد و در عمل هم اغلب بدون نتیجه خواهد بود.

سلامت: «ابراز احساسات تا چه حد می‌تواند با دروغگویی کودکان در ارتباط باشد؟ یکی از راه‌های اصلاح دروغگویی ایجاد فضایی است که کودک بتواند به راحتی احساسات خود را بیان کند. در صورتی که والدین اغلب برای چنین کاری حوصله ندارند و معمولاً فکر می‌کنند فرزندشان باید مطابق میل آنها رفتار کند. کودک باید بتواند احساسات خودش را آن‌گونه که خودش می‌خواهد بیان کند. اگر هم از کسی یا چیزی خوشش نمی‌آید به جای اینکه او را وادار به دروغ گفتن بکنیم می‌توانیم خیلی راحت، ساده و صمیمی علتش را جو یا شویم و بگوئیم او را درک کنیم. در واقع صمیمیت والدین و کودکان، فضایی بین آنها به وجود می‌آورد که کودک دلیلی برای نگفتن واقعیت نمی‌بیند.

توجه داشته باشیم سرکوب احساسات کودک از جمله کارهایی است که منجر به ناهنجاری کودک و در نهایت نیز دروغگویی او خواهد شد. وقتی ما نمی‌توانیم متوجه احساسات کودک بشویم او هم تمایلی به راستگویی نخواهد داشت. نکته بسیار مهم دیگر هم این است که اجازه دهیم بچه‌ها خطا کنند و در مقابل خطای شان هم برخوردی متناسب با سن و سال آنها در پیش بگیریم، نه اینکه مانند یک فرد بزرگسال که به عمد مرتکب خطا و اشتباه شده درصدد تنبیه و بازخواست او برآیم. تنبیه نامتناسب با سن کودک منجر به مشکلات زیادی از جمله دروغگویی می‌شود. ضمن آنکه وقتی کودکان به اندازه کافی محبت کلامی والدین خود را دریافت نمی‌کنند، به قدر کافی نوازش نمی‌شوند یا به آنها توجه لازم نمی‌شود. گاهی برای جبران چنین کمبودهایی منظم به دروغ می‌شوند، بلکه بتوانند به این طریق توجه پدر و مادرشان را به خود جلب کنند. ■



استفاده می‌کنند بنابراین گاهی از جملاتی استفاده می‌کنند که به نظر می‌رسد واقعیت ندارد، در حالی که این کودکان هدف خاصی از بیان این حرف‌ها ندارند. آنها فقط دوست دارند صرفاً حرف زده باشند و از لحاظ روانی ارضا شوند. البته این موضوع بیشتر در کودکان پیش‌فعال دیده می‌شود چون یکی از ویژگی‌های این کودکان حرف زدن زیاد آنهاست.

سلامت: «علاوه بر قهقهه گویی چطور می‌توان لزوم برخورداری از صداقت و راستگویی را برای کودکان توضیح داد؟ پدر و مادرها همیشه باید دنبال نکات ریز و راه‌هایی برای آموزش به کودکان باشند و با ارزش‌گذاری‌های غیرمستقیم بر راستگویی، آن‌ها را به فرزندانشان آموزش دهند. ما می‌توانیم فرزندانشان را متوجه رفتارهای ناشی از صداقت و راستگویی و در مقابل، دروغگویی اطرافیان کنیم و با سوال کردن از خودشان، آموزش لازم را در این خصوص به آنها بدهیم. مثلاً وقتی فیلم فرزندانشان را می‌بینیم که در جریان داستان‌گویی قرار دهیم و از آنها پرسیم که چه نظری در مورد شخصیت‌های داستان دارند. سپس می‌توانیم برای کودک توضیح دهیم شخصی که در داستان دروغ گفته محکوم به تنهایی شده چون دیگران نمی‌توانستند به او اعتماد کنند، از این رو، تنها مانده است. ضمن اینکه پدر و مادرش هم از دست او عصبانی شده‌اند و به این ترتیب کم‌کم دوستانش را هم از دست داده و کسی حاضر

سنین بالاتر هم مثلاً ۱۱ سالگی کم‌کم متوجه می‌شوند اساس روابط باید بر پایه اعتماد باشد و نباید با دروغگویی این اعتماد را سلب کرد. البته کودکان تا زیر ۵ سال دروغ را نمی‌شناسند و ما هم نمی‌توانیم نگران دروغ گفتن آنها شویم اما از ۶ سالگی به بعد یعنی با ورود کودک به مدرسه او دیگر متوجه راست و دروغ خواهد شد.

سلامت: «جلب توجه تا چه حد می‌تواند باعث دروغگویی کودکان شود و والدین چگونه باید متوجه این گونه رفتارهای فرزندانشان شوند؟ گاهی وقتی به کودکان توجه زیادی نمی‌شود و کمتر پیش می‌آید مورد توجه اطرافیان به خصوص والدین خود قرار گیرند، کودکان ناچارند برای دیده شدن، بعضی موضوعات را ولو به صورت اغراق‌آمیز به قدری بزرگ جلوه دهند تا به گونه‌ای دیده شوند و در واقع بتوانند توجه لازم را از والدین خود دریافت کنند. در چنین مواقعی والدین باید به جای متمرکز شدن بر رفتار کودک، بیشتر به چگونگی رفتار خودشان بپردازند تا بتوانند الگوی رفتاری مناسبی برای فرزندانشان باشند.

سلامت: «پر حرفی در کودکان تا چه حد می‌تواند منجر به دروغگویی آنها شود؟ بعضی کودکان هوش کلامی بالایی دارند که گاهی هم آن را با حرف زدن زیاد بروز می‌دهند؛ یعنی در طول روز از تعداد کلمات بسیار زیادی

راستگویی و داشتن صداقت یکی از صفاتی است که همه آن را تحسین می‌کنند و خودشان هم سعی دارند

به آن پایبند بمانند، در حالی که در بسیاری موارد به بهانه‌های مختلف، شیوه‌های دیگر پیش می‌گیرند و رفتارهایی ناشی از عدم صداقت دارند. در این میان، آنچه برای کودکان مهم است رفتار ماست؛ نه آنچه ادعا می‌کنیم و از فرزندمان می‌خواهیم آن‌گونه عمل کنند. دروغگویی یکی از موارد اکتسابی است که بچه‌ها می‌توانند به راحتی آن را از رفتار والدین خود بیاموزند. رفتاری که شاید به آسانی در افراد شکل می‌گیرد اما به سختی از بین خواهد رفت. در این خصوص و در مورد چگونگی شکل‌گیری دروغگویی در کودکان و علل و عوامل آن با دکتر عسل ناجیان، روان‌شناس بالینی گفت‌وگو کرده‌ایم.

سلامت: «خانم دکتر! دروغ گفتن کودکان چه تفاوتی با دروغگویی بزرگسالان دارد؟ در زندگی همه ما لحظاتی پیش آمده که به دلایل مختلف از جمله ترس از مواجهه با واقعیت یا برای رسیدن به هدف خود، کسب منفعت و... واقعیت را به گونه‌ای تحریف کرده و به اصطلاح دروغ گفته‌ایم اما هنگامی که فرزندمان شروع به تحریف واقعیت می‌کنند نگران و مضطرب می‌شویم چون می‌ترسیم آنها در آینده دروغگو شوند. وقتی خود والدین به راحتی دروغ می‌گویند نباید انتظار داشته باشند فرزندانشان دروغ‌نگویند. هنگامی که کودک شاهد دروغ گفتن والدین خود باشد نمی‌تواند از انتظار داشت هیچ وقت دروغ نگوید. در واقع فرزندانش ما خیلی زود متوجه می‌شوند که ما از دروغ گفتن به عنوان یکی از روش‌های حل مساله استفاده می‌کنیم بنابراین خودشان هم دیر یا زود همان‌گونه عمل خواهند کرد و از دروغ گفتن به عنوان یک راه‌حل برای رسیدن به خواسته‌هایشان استفاده می‌کنند.

سلامت: «آیا علل دروغ گفتن در سنین مختلف با هم تفاوت دارد؟ بله، علل دروغ گفتن در سنین مختلف با هم متفاوت است. مثلاً کودکان ۲-۳ ساله تفاوت زیادی برای دنیای واقعی و خیالی خود قائل نیستند بنابراین اگر چیزی خلاف واقعیت می‌گویند نمی‌توان آن را دروغ یا نشانه ضعف شخصیتی آنها دانست. در مواردی هم ممکن است کودکان در سنین ۴-۵ سالگی گاهی شخص دیگری را مسئول اشتباهات خود بدانند. مثلاً ممکن است وقتی اتاق را به هم می‌ریزند یا چیزی را خراب می‌کنند بگویند خواهر کوچک‌شان که فقط چند ماه دارد چنین کاری کرده است. ما نباید این کار کودک را هم دروغ تلقی کنیم.

چرا برای کنترل کودک نباید از صفحات نمایش خانگی استفاده کرد؟

ترجمه: عفت عباسیان

محققان دریافته‌اند کودکانی که والدین‌شان به عنوان پاداش یا تشویق به آنها اجازه می‌دهند تا تلویزیون یا رایانه وقت بیشتری بگذرانند یا به عنوان تنبیه یا مجازات، آنها را از صفحات نمایش خانگی محروم می‌کنند، بیشتر از کودکانی که والدین‌شان به این دو حربه متوسل نمی‌شوند، وقت بیشتری را با تلویزیون، رایانه یا تبلت سپری می‌کنند. محققان همچنین اهمیت احترام به دستورالعمل‌های رسمی را در این زمینه یادآوری می‌کنند زیرا اگر این عادت بد از سنین پایین شروع شود، می‌تواند در طول زندگی ادامه یابد. تبلت‌ها، تلفن‌های هوشمند، رایانه‌ها... صفحات نمایش خانگی امروز محسوب می‌شوند و همان‌طور که امروز همگی شاهد آن هستیم، کودکان هر روز بیشتر از روز قبل تمایل دارند تا وقت خود را با این صفحات سپری کنند، حال آنکه وقت گذراندن با خانواده و سرگرم شدن در کانون گرم خانواده برای رشد مناسب آنها ضروری است. پیش از این، مطالعات بسیاری اهمیت تنظیم زمان استفاده کودکان از صفحات نمایش خانگی را از سنین پایین یادآوری کرده‌اند اما اکنون براساس مطالعه‌ای که توسط محققان دانشگاه گلف انجام شده است، به والدین توصیه می‌شود تا از این اشیاء به عنوان پاداش یا تنبیه کودکان استفاده نکنند. براساس این تحقیق، کودکانی که اجازه استفاده از صفحات نمایش خانگی را به عنوان پاداش رفتار خوب خود دریافت کرده‌اند یا برعکس به خاطر عملکرد بد رفتار بدشان از این صفحات محروم شده‌اند، بیشتر از کودکان دیگر به استفاده از این وسایل تمایل دارند.

پروفسور جس هاینز، که در این مطالعه شرکت کرده است، می‌گوید: «صفحات نمایش خانگی برای کودک شبیه به استفاده از خوراکی‌ها و غذاهای شیرین است. همان‌طور که نباید از شیرینی جات به عنوان تشویق کودک استفاده کرد، از صفحات دیجیتال خانگی نیز نباید برای تشویق یا تنبیه وی کمک گرفت چون در طولانی مدت نتیجه عکس عاید والدین خواهد شد. وقتی شما به عنوان جایزه از غذاهای شیرین استفاده می‌کنید، فرزندانتان دیگر تمایلی به خوردن هویج و دیگر میوه‌ها و سبزی‌جات مفوی نخواهد داشت و این همان مساله‌ای است که در خصوص صفحات نمایش خانگی مطرح می‌شود. در این مطالعه تعداد ساعاتی که ۶۲ کودک ۱۸ ماهه تا ۵ سال در مقابل صفحات نمایش خانگی سپری کرده‌اند و همچنین دستورالعمل‌های والدین آنها مورد بررسی قرار گرفته است. این گروه سنی به‌طور تصادفی انتخاب نشده است زیرا دقیقاً در همین رده سنی است که عادت‌ها شکل می‌گیرند و در نهایت در طول زندگی و برای همیشه حفظ می‌شوند.

مراقب «سستی‌ها و تنبیه‌های» آخر هفته باشید محققان طی تحقیقات و مشاهدات خود به این نتیجه رسیدند که در حال حاضر تنها ۱۵ درصد کودکان پیش‌دبستانی کانادا، دستورالعمل‌های کانادایی برای مقابله با کم‌تحرکی و بی‌تحرکی را رعایت و اجرا می‌کنند و تنها ۱۵ درصد ایشان فقط یک ساعت در روز را با صفحات دیجیتال سپری می‌کنند. آنها از والدین سوال کردند که چگونه بر ساعاتی که فرزندانشان با

صفحات نمایش خانگی سپری می‌کنند، نظارت دارند و چگونه این ساعات را مدیریت می‌کنند و اینکه آیا خود والدین تمایل دارند تا در حضور فرزندانشان از این صفحات استفاده کنند (اگر جواب مثبت است، چند ساعات در روز را کنار فرزندانشان و آخر هفته‌ها به‌طور متوسط ۲۰ دقیقه بیشتر از روزهای دیگر صرف صفحات نمایش می‌کنند). محققان بر این باورند که این زمان برای آخر هفته بیش از حد زیاد است چون قاعداً تا آخر هفته‌ها کودکان باید با والدین تعامل بیشتری داشته باشند حال آنکه این تحقیق بیانگر مساله دیگری است که می‌تواند در طولانی مدت به یک معضل حل‌نشدنی تبدیل شود.

همان‌طور که نباید از شیرینی‌جات به عنوان تشویق کودک استفاده کرد، از صفحات دیجیتالی خانگی نیز نباید برای تشویق یا تنبیه وی کمک گرفت چون در طولانی مدت نتیجه عکس عاید والدین خواهد شد. وقتی شما به عنوان جایزه از غذاهای شیرین استفاده می‌کنید، فرزندانتان دیگر تمایلی به خوردن هویج و دیگر میوه‌ها و سبزی‌جات مفوی نخواهد داشت و این همان مساله‌ای است که در خصوص صفحات نمایش خانگی مطرح می‌شود



والدین باید الگوی فرزندان باشند

عامل مهم دیگر این است که آیا والدین وقتی در نزدیکی و کنار فرزندانشان هستند، وقتشان را با این صفحات نمایش خانگی سپری می‌کنند یا نه. محققان معتقدند این احتمال وجود دارد که والدین به بچه‌ها اجازه دهند تا همه با هم تلویزیون ببینند یا همه با هم در یک زمان، مقابل صفحات نمایش خانگی قرار بگیرند. البته، این موضوع خیلی متداول نیست زیرا آنها معمولاً وقتی بچه‌ها خواب هستند سراغ صفحات نمایش می‌روند اما با بزرگ تر شدن بچه‌ها، وقت گذراندن در مقابل صفحات خانگی، آن‌هم بدون حضور آنها، برای والدین واقعا دشوارتر می‌شود. سرانجام، این مطالعه نشان داد کودکانی که مجاز به استفاده از تلویزیون هنگام صرف وعده‌های غذایی بودند معمولاً بیشتر از کودکان دیگر تمایل به این صفحات دارند، به همین دلیل محققان به تمام والدین توصیه می‌کنند تا به کودکان اجازه ندهند که در زمان صرف غذا به تلویزیون دسترسی داشته باشند. این زمان بسیار خوبی برای ارتباط اعضای خانواده است و والدین باید به یاد داشته باشند که اگر حین غذا فرزندان را از دسترسی به صفحات نمایش منع می‌کنند، خودشان نیز باید در این خصوص ثابت‌قدم باشند و از این قانون پیروی کنند. با این مطالعه، محققان امیدوارند که یک‌بار دیگر به والدین در مورد عادت بدی که منجر به افزایش زمان استفاده از صفحات نمایش در یک خانواده می‌شود، هشدار دهند چون وقتی این زمان افزایش می‌یابد، خطر کم‌تحرکی و افزایش چاقی در تمام اعضای خانواده وجود خواهد داشت و در نهایت این بچه‌ها هستند که بزرگ‌ترین آسیب‌ها را متحمل می‌شوند از مهارت‌های تحصیلی و اجتماعی ضعیف‌تری برخوردار خواهند شد. ■