

Οδηγός για Γονείς: Πώς να βοηθήσετε το παιδί σας να σταματήσει τα ψέματα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Δεν έσπασα εγώ το βάζο, το έριξε κάτω ο σκύλος», «Δε μπορώ να πάω σήμερα στο σχολείο γιατί είμαι άρρωστος και πονάει πολύ η κοιλιά μου», «Θα κοιμηθώ στο δικό σου κρεβάτι γιατί στο δωμάτιό μου κρύβεται ένας τεράστιος δράκος». Αυτά και άλλα πολλά είναι κάποια από τα ψέματα που αναφέρουν οι γονείς πως ακούν από το μικρό τους «πινόκιο» και τους αναστατώνουν, τους τρομάζουν, τους εκνευρίζουν και πολλές φορές δεν ξέρουν πώς πρέπει να τα χειριστούν.

Γράφει η Μαρίνα Κόντζηλα, Συμβουλευτική Ψυχολόγος - Εκπαιδεύτρια Ομάδων Γονέων

Η ερμηνεία που αποδίδουμε στο ψέμα εξαρτάται από το αναπτυξιακό στάδιο που διανύει ένα παιδί και τα γεγονότα και τις καταστάσεις που βιώνει το συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.

Στην προσχολική ηλικία τα παιδιά λένε συχνά ψέματα, όμως αυτά δεν είναι

ουσιαστικά, καθώς τα όρια μεταξύ πραγματικότητας και φαντασίας δεν είναι ευδιάκριτα με αποτέλεσμα να επικρατεί μια σύγχυση. Από 5 ετών και άνω, το παιδί έχει πλέον αποκτήσει ηθική αντίληψη και αρχίζει να λέει ψέματα σε πιο συνειδητό επίπεδο. Σε αυτές τις ηλικίες χρησιμοποιεί το ψέμα ως ένα βολικό μέσο για να αποφύγει τις συνέπειες μιας αρνητικής πράξης ή συμπεριφοράς. Στην εφηβεία τα ψέματα λέγονται με ξεκάθαρο τρόπο, κυρίως για να ξεγλιστρήσουν τα παιδιά από την επιτήρηση των γονέων.

Ορισμένες κατευθυντήριες γραμμές προς τους γονείς προκειμένου να βοηθήσουν το παιδί τους να σταματήσει να λέει ψέματα είναι οι ακόλουθες:

- Αποφύγετε να βάζετε την ταμπέλα του «ψεύτη» στο παιδί γιατί υπάρχει ο κίνδυνος να την υιοθετήσει.
- Δώστε το παράδειγμα στο παιδί με το να μη λέτε ψέματα πρωτίστως εσείς για κανένα λόγο.
- Κάντε υπομονή, αποφύγετε τις φωνές, δείξτε ψυχραιμία και προσπαθήστε να διερευνήσετε τι κρύβεται πίσω από τα ψέματα που λέει το παιδί σας.
- Ζητήστε του να επανορθώσει ζητώντας συγνώμη.
- Μην καταφεύγετε στην τιμωρία και επικεντρωθείτε στη διόρθωση της λανθασμένης συμπεριφοράς και στην εκμάθηση του σωστού τρόπου δράσης.
- Μην ξεχνάτε να επαινείτε το παιδί κάθε φορά που αντιμετωπίζει μια κατάσταση με ειλικρίνεια.
- Συζητήστε με το παιδί ανοιχτά και εξηγήστε του με απλά και κατανοητά για την ηλικία του λόγια γιατί είναι σημαντικό να λέμε την αλήθεια.
- Μην αντιδράτε με κοροϊδευτικά και ειρωνικά σχόλια απέναντι στο παιδικό ψέμα, γιατί το παιδί θα θεωρήσει πως δεν είναι κάτι που πρέπει να το αντιμετωπίσει σοβαρά και προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε παραδείγματα για να μπορέσει το παιδί να κατανοήσει και να είναι σε θέση να διακρίνει τη διαφορά ανάμεσα στο πραγματικό και το φανταστικό.
- Διαβεβαιώστε το παιδί πως το αγαπάτε παρόλο που είπε ψέματα.
- Τονίστε στο παιδί πως τα λάθη είναι μέρος της ζωής μας, αρκεί να τα αποδεχόμαστε και να προσπαθούμε να μην τα επαναλαμβάνουμε.
- Καλλιεργήστε μια σχέση αμοιβαίας εμπιστοσύνης με το παιδί ώστε να νιώθει

άνετα και οικεία και να μπορεί να σας μιλήσει ανά πάσα στιγμή για οποιοδήποτε ζήτημα το απασχολεί.

- Χρησιμοποιήστε παραμύθια και ιστορίες με διδακτικό περιεχόμενο για το ψέμα και τις συνέπειές του.

- Σκεφτείτε μήπως συμβαίνει κάτι σοβαρό στο σπίτι που ενδέχεται να επηρεάζει τον ψυχισμό του παιδιού και παρατηρήστε προσεκτικά τη συμπεριφορά του για να εντοπίσετε και άλλα στοιχεία (π.χ. εάν είναι θλιμμένο, επιθετικό, εκνευρισμένο, αγχωμένο, εάν έχει όρεξη να φάει, εάν εμφανίζει διαταραχές στον ύπνο, εάν δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί κ.ά).

- Εάν παρόλα αυτά το παιδί συνεχίζει να λέει επίμονα ψέματα μετά την ηλικία των 6 ετών, θα πρέπει να συμβουλευτείτε έναν ειδικό που θα αξιολογήσει την κατάσταση και θα σας κατευθύνει αντίστοιχα.

Το πιο σημαντικό για να εφαρμόσετε την κατάλληλη τεχνική «εξολόθρευσης» του παιδικού ψέματος, είναι να ανακαλύψετε το κίνητρο πίσω από κάθε ψέμα του παιδιού.

Πηγή: infokids.gr