**YALAN**

Yalan söylemek, insanın kaygı ve korku duyduğu anlardan kurtulmak için başvurduğu savunma mekanizması, yani kendini koruma yoludur. Zararlıda olsa Zarasızda olsa yalan… yalandır. Sonuçta kişinin kendini aldatması ve bununla birlikte başkalarını da adatmaya çalışmasıdır. Bir hatayı gizleme amacı ile gerçeğe uygun olmayan bu girişim sözle olabildiği gibi bazen de ,jest,yazı ve susma ile de olabilmektedir.

**Yalan ile hayal gücüne dayalı abartılar birbirine karıştırılmamalı.**

Aileler Çocuklarda 6-7 yaşlarına kadar görülen abartılı söylemler ve hayallerle ilgili ifadeleri gerçeğin tam olarak çarpıtılması anlamına gelen yalanla karıştırılmamalıdır. Çocukların gelişim süreci içinde gerçeklik duygusunun oturması biraz zaman alır. Çocuklar anlattıkları olayları biraz abartılı ve zengin hayal güçlerini kullanarak gerçek olmayan abartılı şeyler anlatabilirler. Örneğin; dev gibi bir kedi gördüğünü, sindi bebeği ile konuştuğunu söylemesi gibi. Aileler bu anlatılanlar ile bir uyum davranış bozukluğu olan yalanla karıştırılmamalıdır

Çocuklarda bir uyum ve davranış bozukluğu olarak görülen yalan söyleme davranışının altında yatan sebepler incelendiğinde

**· Aile içinde veya çevrede çok sık yalan söyleniyor olması**

Çocuklar ana-babayı model ve örnek alır. Anne-babalar” yalan söyleme” konusunda da model oluştururlar. Anne-babanın yalana başvurduğuna tanık olan çocuk, yalan söylemeyi öğrenir. Ör; eve gelmek isteyen misafire anne ve babanın gerçeği söyleme yerine “akşam başka bir yere davetliyiz” şeklinde yalan söylemesi birde bu söylemin çocuğun yanında yapılması ebeveynin çocuğunun yalan söylemesine zemin hazırlamış olur.

**· Anne -babanın ve çevrenin yeterince sevgi, ilgi göstermemesi**

Anne - babası ve çevresi tarafından sevilmediği ve ilgi görmediği hissiyle Kendini değersiz hisseden çocuk çevresindekiler tarafından değerli algılanma ve onaylanma ihtiyacıyla, sahip olmadığı bir şeye sahip olduğunu veya yapmadığı bir şeyi yaptığını ifade edebilir. Örneğin; başının ağrımadığı halde kendini acındıracak bir şekilde baş ağrısı çektiğini söylemesi, okul başarısı düşük olduğu halde anne ve babasına deneme sınavında soruların hepsini yaptığını söylemesi gibi

**· Çocuk cezadan kaçmak için yalan söyler**

Çocukları yalana iten diğer bir neden de ailesi tarafından aşağılanmamak ve cezalandırılmamak için yapmadığı davranışları yapmış gibi ya da yaptığı davranışları yapmamış gibi ailesine aktarabilir.
örn; Harçlığını ailesinin istemediği yerde harcayan çocuk, anne –babasının parasını ne yaptığını sorduğunda çocuğun “ parasının çalındığını söylemesi” şeklinde cevap vermesi

**· Çocuklar özlem duydukları, olmasını istedikleri şeyler için yalan söylerler**

Örneğin (babasından ayrı yaşayan bir çocuğun her gün babasının kendisini aradığını söylemesi).
Örn. (annesiz büyüyen bir çocuğun arkadaşlarına annesiyle yaptıklarından söz etmesi gibi)
Bazen de bunun tam tersi bir tutumla çocuk annesi yaşamasına rağmen öğretmenlerine veya arkadaşlarına, annesinin öldüğünü söylemesi şeklinde gözüke biliyor. Annesinin göstermediğini hissettiği sevgi ve ilginin özlemini cevreden telefi etmeye çalışması şeklinde gözükebiliyor).

**· Çocuk çevresinin hayranlığını kazanmak için yalan söyler.**

Örn (arkadaşlarına fakir olduğu halde çok zengin olduğunu, arabası olmadı halde son model bir arabası olduğunu söylemesi)

**· Anne–babası sevgi ve ilgisini paylaşmamak için yalan söyler.**

Örn (çocuk, anne babasına ablasının onu dövmediği halde kendisini dövdüğünü söylemesi )

**· Arkadaşlarının sevgi ve ilgisini paylaşmamak için yalan söyler**

Özellikle ilköğretim çağındaki çocuklarda arkadaşlarının ilgisini kendine çekmek için (“Ahmet senle dolaşmak istemiyormuş” bana öyle söyledi diyerek yalana başvurması buna örnek gösterilebilinir.)

· **Erken çocukluk döneminde aşırı ödüllendirilen çocuklarda yalan söyler**

Aşırı ödüllendirilen çocuk, sosyal hayatla tanışmaya başladığında sosyal hayatın içindeki arkadaş, öğretmen vb kişilerden de aynı ödüllendirmeyi bekler. Bunu da elde etmek için yalan söyleme tutumu içine girer. Ya da hiçbir davranışı ödüllendirilmeyen çocuk yalan söyleme gereksinimi duyabilir.

Anne-babanın çocuğu küçümsemesi ve aşağılaması kendi yalanına çocuğunu ortak etme çabası, çocuğundan beklentilerin fazlalığı, yapamayacakları şeylerin istemesi, çocuğuna doğruyu söyletme adına baskı yapması. Çocuktaki çekingenlik, saldırganlık, aşağılık duygusu, suçluluk duygusu vb etkenler çocuklarda yalan söyleme davranışına neden olmaktadır.

Kızmakla, bağırmakla yalancılık önlenmez insanlar sevdikleri saydıkları, aralarında sağlam ilişki bulunan kimseyi kolay kolay aldatmazlar

**Çocuğumuzun yalancı olmasını istemiyorsak…**

1. Yalan söylem davranışını iyileştirmek, önlemekten daha zordur. Önemli olan, çocuğu yalana itecek durumlara meydan vermemektir
2. Anne ve babalar çocuklarına model olduklarını akıldan çıkarmamalı ve doğru model olmalıdırlar
3. Ebeveynin söyledikleri ile davranışları arasında tutarlılık olmalı.
4. Anne ve babalar çocuklarını çok iyi tanımalı ve yapabileceğinin üzerinde davranışlar, başaramayacağı şeyler istememeli
5. Çocuklarınızı, kardeşi ve çevresindeki diğer insanlar ile kıyaslamayın
6. Anne-baba çocuğa aşıdı otoriter ve baskıcı bir tutumla yaklaşmamalı
7. Ebeveyn, çocuğu tehdit etmemeli
8. Anne-baba yalanlan söylemlerine çocuğunu ortak etmemeli” bu yaptığımızı annene söylemeyeceksin tamam mı oğlum”
9. Çocuk istek, sıkıntı, kaygı ve endişelerini anne –babası ile konuşabilmelidir. Çocuğu dinlemek ve çözüm yollarını kendisinin bulmasına yardımcı olmak gerekir.
10. Yalan söylemekte ısrar eden çocuğa ulaşmanın yolu, kendisini yalan söylemeye iten sorunların çözülmesine yardım etmek ve yalan söylemeyi gereksiz kılacak bir ortam hazırlamaktır.
11. Çocuğun yalan söylemesine neden olan şeye odaklanmalı, yalanın içeriğine değil
12. Çocuğunuz yalan söylediğinde ona bu söylediğinin yalan olduğunu anladığınızı hissettirmeniz önemlidir. Anne-baba bir avcı gibi çocuğun yalanını yakalamaya çalışmamalıdır. Bu çocuğa güvenmediğinizi gösterir ve çocuk nasıl olsa güvenmiyor diye yalan söylemeye devam edebilir
13. Çocuğa yeterli ilgi ve sevgi gösterilmelidir.
14. Çocuğun yalan söylediğini tespit ederseniz, onu bu durumla hemen yüzleştirip yorum yapmayın.
15. Çocuğunuzu hangi durumlarda yalana başvurduğunu irdeleyin. Mesela; Okul başarısında problemi mi var? Baskıcı otoriter tepkinizden mi çekiniyor?
16. Yalanın her türlüsüne karşı olduğunuzu sadece çocuğunuzu uyararak değil, yaşayarak, örnek olarak da gösterin.
17. Çocuk yalana başvurmadığında, dürüst davrandığında onun bu davranışının ailesi tarafından fark edilmesi ve bu davranışı pekiştirilmesine yardımcı olunmalı.
18. Yalan, bazen bir patoloji (hastalık) belirtisi de olabilir. Ağır psikolojik dengesizliklerde ya da kişilik bozukluklarında yalana rastlanabilir. Bu durumlarda uzman yardımı alınmalı.
19. İnsanın her yaşta takdir edilmeye ve onaylanma ihtiyacı vardır. Çünkü çoğu kez onaylanma ihtiyacı nedeniyle yalan söylüyor olabilir.

**Kaynaklar:**

**Psikolojik Danışman Şenol YİĞİT /**
\*Yörükoğlu, A. Çocuk Ruh Sağlığı. Özgür yayınları, İstanbul, 2003.
\*Yavuzer, H. Çocuk Psikolojisi. Remzi Kitapevi, İstanbul, 1997.
\*Öz,İ. Çocukta Uyum Ve Davranış Bozuklukları, kök yayıncılık ,Ankara,1997.
\*Ağca, H.Ailede Eğitim,Seha Neşriyat,İstanbul,1995.