孩子說謊怎麼辦？  
**幼兒開始說謊，是故意還是無心？家長該如何正面管教，而非讓孩子更害怕說實話？波士頓大學幼兒教育博士李坤珊提出「同理、進入問題核心、傳達愛」的三階段處理方法。**   
大多數父母會發現，孩子開始出現「說謊」行為，大約是在三歲左右。五歲半以下孩子的說謊原因，通常可以簡單分成兩大類：一種是是編造不曾發生過的事（Tall Tale）；另一種則是希望自己沒有做過某些行為以逃避懲罰，或是想要達成某些目的。  
**虛實不分的非事實性言語**  
虛實不分是學齡前孩子出現說謊行為的主要原因。三到五歲孩子正處於想像力快速發展的階段，尤其四歲半左右。在難以區分想像與真實世界的情況下，孩子常會編造故事，說出與事實不符的內容，而且他們會認為自己所想像的事情是真的（Wishful Thinking）。其實這些編造故事的背後，往往透露出孩子的期望。例如，明明沒去過迪士尼樂園，卻跟同學說自己昨天去了迪士尼樂園；或是告訴同學，他在他家後院看到一頭好大的獅子，這些編造的故事都與想像力發展、對虛實分辨不清的能力有關。  
三到五歲的孩子想像力豐富，當他們說出與事實不符的內容，並不是刻意說謊，而是認為想像世界是存在的。如果父母以大人的眼光來看，將與事實不符的言語都視為說謊，就會覺得五歲半以下的孩子經常在說謊。  
**參與想像但不鼓勵**  
五歲半以下的孩子出現這類說謊行為，絕大多數是因為虛實不分，所以父母不要把它當成偏差行為或人格問題來處理，應該以就事論事的態度來面對。通常孩子說出這種想像式言語時，另一方面也反映出他內心的期待，例如想去迪士尼樂園、想看到很大的獅子。  
**透過謊言達到趨利避害的目的**  
孩子說謊的另一種最常見原因，是基於「害怕被責罵，希望這一切都沒有發生，所以他就認為真的沒有發生」的心理。例如，當孩子打破玻璃杯，他知道大人會生氣，因為害怕被懲罰，就希望是他人或他物打破的，而真的相信是如此。  
類似這個型態的不實之言，還有是基於希望得到他想要的事物，例如為了想買太空超人的玩具，即使媽媽不答應，卻私下告訴爸爸已獲得媽媽的同意。  
父母若發現，孩子經常說這類謊話，而且大多是因趨利避害而不敢說實話，大人必須先檢驗自己到底是以「抓謊」或是「強化說實話」的態度，來處理孩子這類型的謊言？前者會讓孩子因為怕被抓，只好以道高一尺、魔高一丈的方式，繼續說謊。但後者，卻會讓孩子養成勇敢選擇說實話、而且負責任的習慣。所以大人要自我檢討：為什麼孩子需要一天到晚說謊？是不是孩子成長的環境不能讓他產生安全說實話的信任感？是不是大人沒有提供鼓勵孩子說實話的環境？因為一個在鼓勵說實話（而非害怕被抓）環境中長大的孩子，其實是敢於說實話的；但如果孩子發現每次說實話，只會挨罵挨打，他為了保護自己，自然會編織許多謊言以求得生存。父母應提供孩子一個敢說實話的安全環境，讓他不怕說實話、選擇說實話。  
**開啟親子討論及對談的大門**  
趨利避害是人之常情，若想要減少孩子說謊的機會，父母應該主動打開與孩子討論的大門。當孩子知道只要透過正向討論的方式，就可以滿足自己的需求或是消除擔心害怕，自然不會倚賴說謊。  
保持親子之間的良好對談應該從小開始，但即使孩子已經多次因為趨利避害而說謊，建立對談關係也永遠不嫌晚。父母要有耐心，讓孩子重新信任這種溝通模式，因為信任，而選擇說實話，自然就能改善說謊行為。  
有些大孩子說謊是為了獲得他人認同，增加自信。面對這種形式的說謊行為，父母要先反省，為什麼孩子沒有足夠的自信，必須靠說謊讓他覺得自己比別人好，或是自己和別人一樣？同時，父母也要找機會與孩子溝通，讓他認識自己的長處，肯定自己，培養一定的自信。  
最後也別忘記，父母的一舉一動，孩子都看在眼裡。大人做錯事被孩子知道時，一定要誠實以對。尤其六歲以上孩子已經了解什麼是說謊，大人應該勇於承認錯誤行為。當大人很誠實的面對錯誤，孩子也比較容易誠實面對自己的錯誤行為。如果希望孩子做個誠實的人，大人必須以身作則，用自身的正確行為來指引孩子。（採訪整理∕吳佩儒）