

Психология ЛЖИ

Педагог дополнительного образования

Саблина Вера Павловна

Ложь в повседневной жизни

- Каждый из нас имеет недостатки, но самым неприятным, приносящим множество проблем является ложь.
- Нам не приятно, когда окружающие люди постоянно хвастаются, рассказывая о себе какие-то небылицы; многое обещают, а потом не держат слово; не считают проблемой добиться чего-то в жизни нечестным путем; могут притворятся вашим другом, а потом злоупотребляют доверием, рассказывая другим о ваших секретах, сплетничая и делая вам больно.

Бывает ли ложь «невинной»?

- Что такого страшного, если ты, к примеру, опоздав оправдаешься какой-то выдуманной историей? Может быть ты попросту проспал, но признаваться в такой слабости неловко. Многие в таких случаях рассказывают о том, что у них случилась какая-то неприятность: к примеру, пришлось отводить младшего брата в садик или дома прорвало трубу, и тебе надо было вытирать большие лужи. А еще можно придумать, что нужно было навестить больного соседа или перевести старушку через дорогу, тогда вообще ты будешь выглядеть героем в чужих глазах. Вроде бы ничего особенного, но на самом деле здесь множество проблем. Одна ложь обычно влечет за собой другую

Превращение в лжеца

- Сегодня ты солжешь в свое оправдание.
- Завтра, чтобы красиво выглядеть в глазах девушки или парня, с которой хочешь познакомиться.
- Потом решишь, что нет проблем пообещать другу помощь и подвести его.
- Можно ещё что-нибудь взять в займы и месяцами не отдавать долг, отговариваясь и давая новые обещания.
- Так постепенно из честного человека ты превратишься в отъявленного лжеца.

Посеешь поступок — пожнешь привычку,
посеешь привычку — пожнешь характер,
посеешь характер — пожнешь судьбу.



Ложь порождает недоверие

- Лживый человек перестает пользоваться уважением окружающих людей, его словам не будут доверять, даже если он захочет сказать правду.
- Помните, что ложью наполнено и общение в социальных сетях. когда люди копируют и отправляют друг другу неизвестно откуда взятые новости, сомнительные факты, сплетни о своих знакомых и подобные вещи.

Самообман

- Есть еще одна разновидность обмана, о которой многие люди склонны забывать. Это ложь самому себе.
- Есть выражение, что никому человек не лжет так часто и с такой охотой, как себе самому.
- В чем эта ложь может выражаться?
- Всякому человеку присущи какие-то недостатки. Но не всегда нам хватает мужества признаться себе, что они у него есть.

Как человек маскирует свои недостатки?

- Часто бывает, что человек вместо того, чтобы честно сказать, что он раздражителен и вспыльчив, обвиняет всех в том, что они постоянно выводят его из терпения и ссорятся с ним.
- Другой не сможет признаться, что ленив, и будет оправдываться всем чем угодно: «Времени не хватает», «Все вокруг отвлекают» и прочее.
- Жадный и скупой будет считать себя бережливым и экономным.
- Хитрый и изворотливый - умным и находчивым.
- Особенно любят самооправдание люди, которые никак не могут расстаться с какой-то вредной привычкой: пристрастием к курению или алкоголю, чрезмерной любовью к сладкому, зависимостью от социальных сетей и тому подобными. Вместо того, чтобы честно признаться, что они страдают такой-то зависимостью, они годами оправдывают себя, часто говоря, что другие поступают еще хуже и т.д.

Вред ото лжи

- Более того, ложь вредна не только для духовного, но и для физического здоровья человека. Лжецу приходится жить в постоянном стрессе: вдруг его разоблачат, узнают правду о нем? Ему приходится изворачиваться, придумывая новую ложь, если старую вот-вот раскроют. Так что, если человек хочет, чтобы его уважали и ценили люди и , чувствовать себя хорошо и спокойно, то следует отучаться ото лжи.

Как отучиться от привычки лгать даже по мелочам?

- Ложь чаще всего рождается тогда, когда человек не умеет признаться себе в какой-то слабости, в недостатке, отличии от других. Лжецу трудно быть самим собой, принимать себя таким какой он есть.
- Для честности нужно мужество.
- Можно сказать, что ложь — удел трусливых людей, которым не хватает храбрости.
- Умение признаться в своих недостатках не унижает человека, напротив, внушает к нему уважение за честность.

ПОЧЕМУ МЫ ВРЁМ

- Страх обидеть, того что вас не поймут (быть отвергнутым)



КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ

- Допустим, ваша подруга сделала себе новый макияж и спрашивает вашего мнения: «Скажи, ведь тебе нравится? У меня здорово получилось, правда?» А вам совсем не нравится, но вы улыбаетесь и описываете мастерство исполнения работы, какая она молодец. А после чувствуете разочарование в себе и стыд, ведь вы же соврали!

ПОЧЕМУ МЫ ВРЁМ

- Не доверие другим и попытка спрятаться от окружающих



КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ

- У вас могут быть неприятности и сложности о которых вы не хотите говорить, но вас об этом спрашивают. Может вам показаться проще обмануть, сочинить небылицу, чем сказать правду. В этой ситуации минимум 2 правды: не желание говорить о том, что вас волнует и признание того, что вы не доверяете этому человеку.

ПОЧЕМУ МЫ ВРЁМ

- Желание избежать наказания



КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ

- Вас ждёт контрольная, а вы не готовы. И вы придумываете как бы не пойти в школу и симулируете болезнь. Вы уверены, что получите двойку и очень хотите этого избежать. И всё равно вас спросят! Не лучше ли подготовится и всё написать?

ПОЧЕМУ МЫ ВРЁМ

- Желание получить выгоду



КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ

- Вы должны выполнить проект, но не очень хотите этого делать, поэтому говорите своему приятелю, что очень больны или не справитесь сами (не умеете рисовать, пользоваться компьютером). Приятель делает за вас всю работу, а в это время вы гуляете или смотрите телевизор.

ПОЧЕМУ МЫ ВРЁМ

- Стремление показаться лучше, чем ты есть на самом деле



КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ

- В компании друзей вы рассказываете о себе то, чего на самом деле нет и никогда не было. Кажется, что это не большая ложь, но она заставляет вас чувствовать себя неловко, ведь правда может открыться....

Обратите внимание: одной из самых частых причин вранья становится простая трусость. Вы попросту не можете осмелиться и отказать человеку, врете и соглашаетесь на совершенно неинтересное вам предложение.

Как ложь влияет на здоровье?

- Почему врать плохо?
- Как минимум, потому что ложь не свойственна нам по природе. Это доказывают физиологические процессы, которые запускаются в нашем организме, как только мы начинаем лгать: учащение сердцебиения, покраснение лица, выброс кортизола и адреналина.

Лгуны чувствуют себя хуже

- Кстати, не так давно французские ученые провели эксперимент. В нем приняли участие люди в возрасте 18-71 год. Участников поделили на две группы. Одна из них на протяжении десяти недель непрерывно лгала, другая же на протяжении этого срока говорила только правду. Результаты были ошеломительными. Группа «лгунов» чувствовала себя куда хуже тех, кто говорил правду. У первых наблюдалось подавленное настроение, приближенное к депрессии, плохая концентрация внимания и повышенная тревожность. В то время как вторая группа отличалась прекрасным самочувствием, приподнятым настроением и бодростью духа.

6 шагов, как перестать врать

Шаг №1. Быть самим собой

Прекратить притворяться и стремиться быть кем угодно, но не собой. Принять себя таки какой вы есть и работать над собой.



- Вранье ведь проявляется не только в словах. Вы можете одеваться по моде, а не так как вам нравится или говорить так как это делают другие, а не так как вам хотелось бы. Решив стать честным, первым делом вы сможете быть самим собой.

Шаг №2. Не давайте обещаний, которые не выполните

- Не соглашайтесь, когда не можете отказать и не бойтесь сказать «Нет»



- Если коллега просит доделать его проект (но вы, разумеется, не хотите этого делать), просто откажите. Не нужно браться за работу (тем более, чужую), не имея желания. В крайнем случае, хотя бы не давайте своего согласия.

Шаг №3. Признавайтесь себе каждый раз когда в чём-нибудь солжёте

- Говорите себе правду.



- Есть такое упражнение: каждый день вы должны подходить к зеркалу и говорить своему отражению три правды, которые вы скрываете от себя или окружающих. Также эффективно записывать всю ложь, которую вы сегодня из себя извлекли. Это поможет отслеживать вранье и пресекать его на корню.

Шаг №4. Играйте в игры по правилам

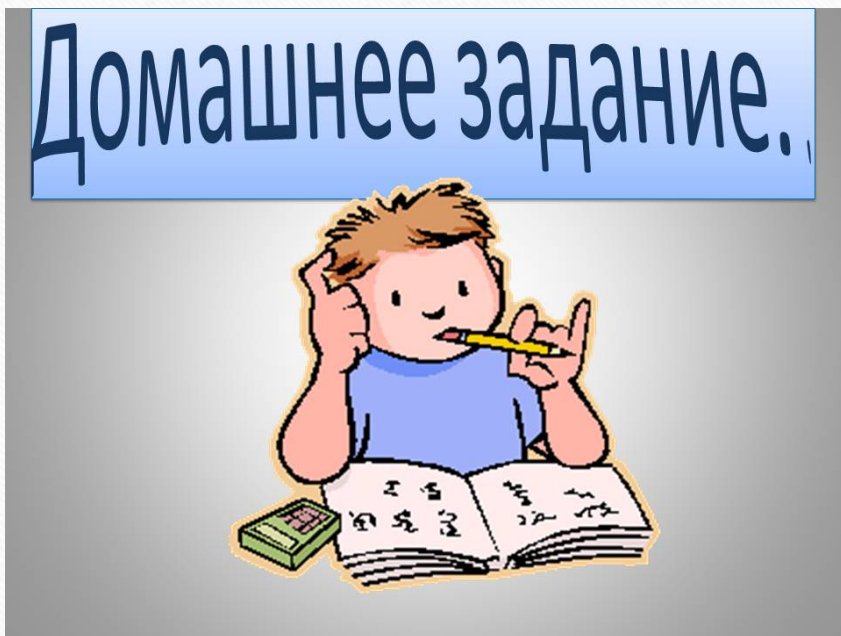
- Умейте проигрывать, ведь не ошибается лишь тот, кто ничего не делает!



- Вас начнут уважать в вашей компании за честность и это позволит улучшить вашу самооценку. Попробуйте быть в роли судьи абсолютно беспристрастным – это сложно, но справедливо.

Шаг №4. Составьте список причин, почему враньё портит лично вашу жизнь

- Это ваше домашнее задание!



- В этом списке отметьте все неприятные ощущения, которые возникают у вас в момент вранья, и то как ложь порождает ещё большую ложь.
- Вы можете не писать, а сделать рисунок, по-своему изобразив в нём пагубное влияние лжи на вас и ваши отношения с людьми.

Шаг № 6. Признайтесь себе, для чего вам нужна ложь?

- Найдите свою причину лжи. Из-за чего вам приходится надевать лживые маски?



- Будьте максимально честными и постарайтесь определить свою причину, по которой вы лжете. Это поможет добраться до глубины проблемы и, в будущем, решить ее. В хотите казаться лучше или боитесь осуждения? Может быть опасаетесь того, что вас отвергнут? Может быть обманывать вам просто выгодно?

**Подумайте
об этом:**

Говорят, от лжи
никто не умирал.

Это правда, но умирают
душа, дружба, доверие
и человечность.



Рекомендуемые видео и статьи по теме:

- <https://7spsy.com/blog/7-rekomendaciy-kak-perestat-vrat> (7 рекомендаций как перестать врать)
- <https://youtu.be/foSudXuJGG0> (Что лучше правда или ложь? Как перестать лгать?)
- https://youtu.be/XC6KVtU_An0 (Как распознать ложь)
- <https://youtu.be/7QwOkdUqqk0> (10 способов распознать ложь — видео объясняющие как вычислить лжеца)
- <https://youtu.be/uBum2WKjGrI> (Ложь. Почему люди врут друг другу. Виды лжи)

Выполненные задания: вместе с отзывами
направляйте на электронную почту:
pestida@mail.ru и на WhatsApp

С уважением, Саблина Вера Павловна

Были использованы материалы:

- https://tintelekt.com/wp-content/uploads/2019/11/image_1487769056_tumb_6601.jpg
- <https://dnevnyk-uspeha.com/psihologiya/kak-perestat-vrat.html>
- <https://pbs.twimg.com/media/Dpsf-2KU8AAsi4L.jpg>
- <https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/2255805/93a70f14-ec1d-49c3-ba26-12dc72c125b0/s1200?webp=false>
- <https://fb.ru/media/i/1/2/1/9/5/3/0/i/1219530.jpg>
- <https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/1926958/a61fb6db-0273-4e63-964d-b2b0aaa22e7b/s1200?webp=false>
- https://4.bp.blogspot.com/-tPx41seq_os/XJNme9Mni3I/AAAAAAAAAB8s/5ZVTB0yCNScQnmt75Wx9Mm2zDSCd7b5yACLcBGAs/w1200-h630-p-k-no-nu/1551861808_r66si-1200x600.jpg
- <https://inetproduser.ru/wp-content/uploads/2015/01/ложь3.jpg>
- http://diafilmy.su/uploads/posts/2019-02/1550650660_1_027.jpg
- <https://fs01.vseosvita.ua/01009d33-edee/023.jpg>
- <https://kzngo.ru/images/b8b632c592/b4fceb43f.jpg>
- <https://5bucks.ru/wp-content/uploads/2018/11/022.jpg>
- https://i.ytimg.com/vi/8yWQtD8BR_M/maxresdefault.jpg