

# Le bugie dei bambini: perché le dicono e come reagire

Tutti i bambini e gli adolescenti prima o poi dicono qualche bugia. Ponendo attenzione al contenuto delle bugie dei vostri figli potete capire molte cose del loro universo e del loro rapporto con voi. Proprio come avviene per i sogni, le bugie sono infatti lo specchio fedele dei loro bisogni, dei loro desideri e delle loro paure.



Il nostro angioletto, fin da piccolissimo, impara a “manipolare” gli adulti e ad assumere comportamenti volti a fargli ottenere ciò che vuole. Sa come attirare l'attenzione, come far valere una sua protesta o farsi coccolare. Impara anche come apparire agli occhi dei genitori il figlio perfetto che loro vorrebbero: tende cioè a nascondere la parte “cattiva” di sé, negando e dissimulando quelle situazioni che teme potrebbero deluderli.

Il bambino che inizia consapevolmente a dire bugie sperimenta un senso di **onnipotenza**. Comprende infatti che gli adulti non sempre riescono a leggergli dentro e a sapere e scoprire tutto, ed ecco allora che nasce il piacere di una sorta di sfida che rappresenta una tappa del percorso di separazione dai genitori e della costruzione di un pensiero autonomo.

I più piccoli, 2-4 anni, però, vivono in una sorta di **mondo magico** in cui non esiste un netto confine tra fantasia, gioco e realtà, così spesso descrivono le cose come vorrebbero che fossero nella realtà o come loro le vedono. Non si può, dunque, accusarli di mentire quando nei giochi simbolici e di simulazione fanno finta di essere qualcun altro o quando dicono di parlare con il loro amico immaginario. Questo tipo di giochi, anzi, insegna al bambino a crescere, a sperimentarsi e ad esercitare abilità e **fantasia**, proiettandolo anche nel mondo degli adulti in una dimensione di vita semplificata e protetta.

## Ma quali sono i più frequenti tipi di bugie?

**1) Le bugie di discolpa “non sono stato io!”:** solitamente tendono a scomparire con la crescita del bambino, ma se dovessero persistere dopo i sette anni vuol dire che il bambino ha paura delle punizioni, del giudizio severo dei genitori e della loro disapprovazione, e utilizza la bugia per difendersi dal loro atteggiamento intransigente. C'è molta insicurezza che rende più difficile assumersi la responsabilità delle proprie azioni, quindi meglio mentire piuttosto che deludere i propri genitori. Il bambino deve imparare che può capitare a chiunque di sbagliare e che non c'è alcun motivo di vergognarsi o di sentirsi in colpa.



**2) La calunnia “non sono stato io ma è stato lui!”:** E' più grave della precedente in quanto il bambino nel tentativo di salvare se stesso cerca di “distruggere” l'altro. Si tratta di un comportamento antisociale, ma va trattato con clemenza se si vuole ottenere un cambiamento, ad esempio insegnando al bambino che esistono altri modi per affrontare i problemi e che è possibile perseguire la strada della lealtà ed avere il coraggio delle proprie azioni.

**3) Le vanterie:** servono a “farsi belli” di fronte agli altri e consentono di dare sfogo ai propri desideri di grandezza e in genere si estendono anche alla famiglia. Più che di vere bugie si tratta di tentativi di modificare la realtà ricorrendo alla magia del pensiero e dell'immaginazione. Il

bambino decide di trasformare i suoi desideri in un racconto. Le vanterie infantili hanno il fine di contrastare il senso di inferiorità del bambino e lui ricorre ad uno strumento potente: il senso di onnipotenza. Se inventa qualcosa tanto vale farlo alla grande. Spesso tra bambini comincia una gara di bugie, si tratta di un gioco dove ci si sfida a "spararle più grosse". Non è il caso di preoccuparsi poiché la vanteria in questi casi è un gioco. Se invece le vanterie sono sistematiche e servono a deformare la realtà (ad esempio si raccontano frottole per adeguare la propria situazione familiare a quella degli altri) bisogna capire se il bambino è oppresso da un senso di inferiorità sociale molto forte. Ciò accade quando i genitori inseriscono i propri figli in ambienti troppo snob al di sopra dei propri mezzi e ciò fa soffrire inutilmente i propri figli che si devono confrontare quotidianamente con chi ha di più e di certo non si sentono a proprio agio con gli altri ed aumenta il loro senso di inferiorità.

**4) Bugie consolatorie:** ci sono bambini che inventano storie per consolarsi, trovare delle sicurezze e risolvere situazioni difficili con un lieto fine. Si tratta di bambini che mentono perché si sentono poco amati e apprezzati e soprattutto infelici e, di conseguenza, cercano di abbellire la realtà che appare troppo opprimente. Anche in questo caso non si tratta di vere e proprie bugie ma di desideri che il bambino cerca di esaudire almeno nella fantasia e che i genitori possono interpretare al fine di capire le sue paure, le sue sofferenze e i suoi desideri. Un bambino che, ad esempio, racconta di avere molti amici quando nella realtà ha solo qualche conoscenza superficiale, rivela la propria solitudine e chiede di essere rassicurato sulle proprie qualità e di essere aiutato ad instaurare nuove e più vere amicizie.

**5) Bugie dette per negare una realtà che fa soffrire o per attirare l'attenzione** di adulti o coetanei. Alcuni bambini che si sentono trascurati dai genitori o si "*vergognano*" di una situazione familiare che vivono con senso di inferiorità e disagio si rifugiano in una realtà virtuale, fatta di più amore, coccole e attenzioni, ma anche di viaggi mai fatti e regali mai ricevuti. Queste sono bugie a cui i bambini per primi si sforzano di credere, attivando una sorta di meccanismo di difesa.

### **Quando è il caso di preoccuparsi?**

Le bugie nei bambini devono preoccupare i genitori solo quando diventano così frequenti da indurre il bambino a costruirsi un "mondo finto" fatto di illusioni, di sogni e di desideri poco legati alla realtà che sta vivendo (una realtà evidentemente che non piace e che fa soffrire). In questo caso per il bambino la falsità diventa uno stile di relazione che deve allertare, perché dietro di essa possono nascondersi problemi più seri. Se questo atteggiamento è davvero insistente probabilmente il bambino sta vivendo un forte disagio che cerca di compensare modificando a suo modo la realtà. Ad esempio quando il bambino con i compagni di classe millanta grandi successi sportivi, avventure mozzafiato o ricchezza regale, è possibile che abbia un deficit di autostima e che stia cercando di apparire migliore e di farsi accettare dal gruppo per quello che non è.

### **Come comportarsi e come evitare che i bambini dicano bugie?**

La prima regola è, senza dubbio, dare il **buon esempio** e insegnare al bambino quanto sia importante dire sempre la verità, potersi **fidare** degli altri e anche meritarsi la fiducia altrui. Se i genitori per primi ricorrono a piccole e grandi bugie, anche solo per evitare seccature o domande imbarazzanti, anche il bambino si sentirà autorizzato a farlo.

Trasmetti al bambino il concetto di fiducia. Chi dice la verità merita fiducia. E con una persona di cui ci si fida si vuole passare più tempo. Chi invece mente non merita fiducia e allontana gli amici.

È importante insegnare ai bambini che bisogna assumersi le proprie **responsabilità**, che dire la verità alla fine premia sempre ed è sempre il male minore, perché dopo ci si sente più "leggeri", sottolineare loro l'importanza di dire la verità, aiutarli ad essere onesti.

È importante anche adottare con i bambini un atteggiamento che non faccia pesare su di loro un eccesso di aspettative. Non chiediamo loro "missioni impossibili" come quella di aderire al modello di perfezione che noi abbiamo in mente per loro. Più li vogliamo puliti, ordinati, diligenti, bravi, più li invitiamo a mentire per dar vita a un'altra realtà, quella in cui loro riescono a soddisfare tutte le aspettative dei genitori.

Anche se la bugia è palese, è sempre meglio non perdere la calma ma rimanere **sereni e fermi**. Spesso accusare il bambino di aver mentito, arrabbiarsi e aggredirlo serve solo a farlo chiudere in se stesso ed è, dunque, controproducente. Per i genitori e gli educatori in generale è importante cercare di scoprire quali sono **la motivazione e lo stato d'animo** che portano il bambino a raccontare bugie, perché anche mentendo comunica qualcosa di importante e, spesso, richiede solo attenzione e non aspetta altro che di essere scoperto per sentirsi sollevato.

Per evitare che il bambino menta, dunque, il genitore deve lavorare prima di tutto su se stesso e sulle **proprie reazioni** legate a determinate situazioni che possono preoccupare il figlio: ad esempio un brutto voto a scuola, la rottura di un soprammobile o una qualsiasi marachella.

Attraverso il **dialogo** e, magari, con l'ausilio delle classiche favole di "Pinocchio" e "Al lupo! Al lupo!", si può spiegare anche cosa comporti il raccontare bugie e far capire che chi mente sempre poi non sarà creduto neppure quando dirà la verità.



È importante ricordare al bambino che **la famiglia è come una squadra** e che insieme si possono affrontare e vincere più facilmente tutte le difficoltà e i problemi e che, perciò, non deve mai aver paura di parlare e raccontare ciò che lo spaventa o lo preoccupa. Abituare il bambino a confidarsi e **non farlo sentire giudicato** o ridicolizzato per i propri timori (che ovviamente sono sempre commisurati all'età)

Nel momento in cui tuo figlio ammette con sincerità i suoi errori non bisogna punirlo; così facendo il bambino (o l'adolescente) apprenderebbe che è da stupidi dire la verità e che invece è da furbi mentire.

Conquista la sua fiducia non punendolo alla prima occasione, ma incoraggiandolo a raccontarti le sue marachelle invece delle bugie. Se coglierà la tua disponibilità al dialogo sarà più tranquillo e la bugia sarà riservata solo a piccole occasioni.

Quando le bugie sono frequenti, se da una parte è comunque consigliabile non esagerare con la repressione o con l'arrabbiatura, d'altra parte è necessario andare alla radice della faccenda. «Perché non hai detto la verità? Lo sai che bisogna essere sinceri perché insieme possiamo trovare una soluzione. Vediamo cosa si poteva fare di diverso anziché mentire»; questa potrebbe essere una buona via d'uscita.

**Ricordate che la sincerità, così come la menzogna, i bambini la imparano dall'esempio dei genitori!**