

**Определить курит ли ваш ребенок можно по ряду признаков, которые представлены ниже, а также в ходе поведенческого анализа, который поможет понять обманывает Вас ребенок или нет? Выявить обман достаточно трудно, и требуется тренировка, чтобы научиться определять проявления обмана. Поэтому статья про обман приводится как дополнительная.**

### **КАК ОПРЕДЕЛИТЬ КУРИТ РЕБЕНОК ИЛИ НЕТ?**

**Признак курения ребенка № 1 – ЗАПАХ:** Помните, что курящий человек всегда пропахнет дымом сигарет. Поэтому первым признаком тревоги о том, что ваш ребенок курит, будет исходящий от него запаха табака. Так, первым делом нужно обратить внимание на запах исходящий от его рук и рта, это верный признак того, что он курит. Хотя запах из рта можно нейтрализовать например жвачкой или освежителем для рта, то запах сигарет исходящий от рук так просто не нейтрализуешь для этого руки нужно очень хорошо вымыть с мылом, что практически невозможно сделать не зайдя домой, поэтому как только ребенок пришел домой понюхайте его руки. Запах исходящий от одежды можно свалить на друзей, которые курили в помещении и одежда пропиталась. Можно заставить ребенка дыхнуть в пустую банку. Запах табака можно почувствовать даже не смотря на то, что он запах тщательно перебивал. Если ваш ребенок держит сигарету руками, но потом их тщательно вымывает, или чем-то натирает, чтобы перебить запах никотина, на пальцах все равно остаются следы никотина – легкое потемнение или пожелтение. Запах табака от лица и волос держится 1 – 1,5 часа (если нет шапки). Запах изо рта держится около часа.

**Признак курения ребенка № 2 – РОТ:** Если вы заметили, что ваш ребенок при разговоре с вами постоянно жуёт жвачку, необходимо насторожиться и наблюдать за ребенком более тщательно, возможно он пытается скрыть свою причастность к курению сигарет. Также вас должно насторожить то, что у ребенка появились дезодоранты для рта, а руки постоянно пахнут одеколоном. Лучший способ понять, курит ли ребенок – сходить к стоматологу.

**Признак курения ребенка № 3 – ФИНАНСЫ:** Если вы даете ребенку деньги на карманные расходы, стоит попробовать рассчитать, а хватит ли вашему ребенку этих денег, чтобы ежедневно покупать пачку сигарет, с учетом того, что, скорее всего ребенок будет курить сигареты подороже. Также стоит насторожиться, если ребенок стал спрашивать денег на карманные расходы больше чем раньше, при этом вы не видите, куда он их тратит.

**Признак курения ребенка № 4 ПОВЕДЕНИЕ.** Если ребенок уже хотя бы немного пристрастился к сигаретам, его может выдать нервозность в ситуации, когда ему приходится долго сидеть дома и нет возможности покурить. Если подросток «мечется» по дому, как тигр в клетке, притом что никаких планов и развлечений у него не намечается, очень возможно, что его просто слегка «ломает» от невозможности выкурить привычную сигарету. Можно осмотреть карманы, сумку или портфель ребенка, - нет ли там табака. Не ожидайте там увидеть ½ килограмма табака, так как такого количества там, естественно, не будет.

**Признак курения ребенка № 5 – ОТНОШЕНИЯ:** Обычно, дети никогда не отказываются от ласки матерей. Объятия, поцелуи матери, так естественно для ребенка, но когда есть что скрывать он начинает избегать физического контакта. Когда возникают такие тайны, как курение, дети начинают эмоционально напрягаться, что секрет их будет раскрыт и серьезный разговор с родителями гарантирован. В таких случаях, по мнению

ребенка, лучше вообще не сталкиваться с ними. Если вы заметили отдаление ребенка от вас, следует присмотреться к нему. Не появились ли вредные привычки, которые он так тщательно скрывает, избегая контакта с вами.

**Признак курения ребенка № 6 – ОКРУЖЕНИЕ:** Психология ребенка устроена так, что он старается подражать другим, поэтому, если все друзья ребенка курят, значит, скорее всего, рано или поздно закурит и ваш ребенок. Чтобы этого не произошло, стоит проводить с ребенком разъяснительную беседу о вреде курения и отсутствии от курения удовлетворения, возможно даже стоит ребенка водить к психологу по этому вопросу.

**Признак курения ребенка № 7 – БЕСЕДА:** Чтобы узнать курит мой ребенок или не курит, необходимо с ним проводить воспитательную беседу о вреде курения. Во время беседы необходимо быть мягкой и не настойчивой, нельзя давить на ребенка, нужно объяснить так, чтобы он согласился с вами без нажима на него. Также нужно задавать специфические вопросы на тему курения (Куришь ли ты, пробовал ли курить, предлагали ли тебе курить, кто из твоих друзей курит, есть ли у тебя желание покурить и т.п.), на которые ребенок будет либо врать, либо стесняться отвечать. Тут уже идет трудная психологическая игра, благодаря которой вы сможете определить, курит ваш ребенок или нет, но нужно хорошо понимать психологию детей.

## **КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ОБМАНЫВАЕТ ВАС РЕБЕНОК ИЛИ НЕТ?**

Любой из обманов может быть обнаружен при условии соответствующего поведенческого анализа. Трудность заключается в том, что любые проявления, в большинстве случаев явно указывающие на обман, для некоторых людей могут оказаться лишь частью их обычного поведения.

### **Обнаружение обмана по словам, голосу и пластике.**

Люди лгали бы меньше, если бы думали, что существуют верные признаки обмана. Но признаков обмана как таковых не существует - нет ни одного жеста, выражения лица или произвольного сокращения мышц, которые единственно и сами по себе означали бы, что человек лжет. Существуют только признаки, по которым можно заключить, что слова плохо продуманы или испытываемые эмоции не соответствуют словам. Эти признаки обеспечивают утечку информации.

#### **Слова**

Как это ни удивительно, многих лжецов выдают неосторожные высказывания. Не то чтобы они были не в состоянии выразить свою мысль как-то иначе или пытались но не сумели, нет, они просто не сочли нужным тщательно подобрать слова. Оговорки тоже могут выдавать ложь.

На ложь могут указывать уклончивые ответы или изощренные увертки. Но большинство людей слишком хитры, чтобы быть уклончивыми и избегать прямых ответов.

#### **Голос**

Для характеристики человеческой речи даже более важен, чем слова. Здесь наиболее распространенными признаками обмана являются паузы. Паузы могут быть слишком продолжительными или слишком частыми. Заминки перед словами, особенно если это происходит при ответе на вопрос, всегда наводят на подозрения. Подозрительны и короткие паузы в процессе самой речи, если они встречаются слишком часто. Признаками обмана также могут быть и речевые ошибки: междометия, например «гм», «ну» и «э-э»; повторы, например «я, я, я имею в виду, что я...»; лишние слоги, например «мне очень понравилось».

Эти голосовые признаки обмана – речевые ошибки и паузы – могут происходить по двум родственным причинам. Лжец не продумал линию поведения заранее. Если он не ожидал, что придется лгать, или был к этому готов, но не предвидел какого-то определенного вопроса, он может колебаться или делать речевые ошибки. Но это может происходить и тогда, когда лжец подготовился хорошо. Сильная боязнь разоблачения может заставить и подготовившегося лжеца запинаться и даже забывать уже продуманную линию поведения.

Иногда речевые ошибки могут говорить о стрессе, а стресс не обязательно связан с ложью.

При обмане высота голоса возрастает. Повышение тона голоса не является индикатором лжи; это признак страха или гнева и, возможно, возбуждения

## Пластика

1) Эмблематические оговорки. Хотя и не каждый лжец демонстрирует эмблематические оговорки, но, когда они случаются, это вполне надежный признак: Эмблематическим оговоркам можно доверять. Они являются подлинными признаками невольно вырвавшейся информации.

Пожатие плечами и выставление пальца представляют собой примеры действий, которые с целью отличия их от всех остальных известных жестов называют *эмблемами*. Эмблемы имеют очень конкретное значение. Всякий знает, что выставленный средний палец означает «имел я тебя» или «себе засунь» и что пожатие плечами означает «не знаю», «ничего не могу поделать» или «какая разница?». Большинство прочих жестов не имеют такого конкретного значения, и смысл их неясен. Многие жесты мало что значат без сопроводительных слов. Эмблемы же, в отличие от просто жестов, можно использовать вместо слов или там, где слова использовать нельзя. Примерами других хорошо известных эмблем являются: кивок головой – «да» и горизонтальное движение головой – «нет», движения рукой – «иди сюда» и «привет/пока», палец на палец – «стыдись», приставление руки к уху – просьба говорить погромче, поднятие большого пальца – «остановись» и т. д. Некоторые люди всегда говорят уклончиво, но мало кто регулярно совершает эмблематические оговорки. Так же как случаются оговорки в речи, бывают промахи и в телодвижениях – это и есть эмблемы, выдающие информацию, которую человек пытается скрыть. Определить, что эмблема является промахом, а не делается намеренно, можно по двум моментам. Один из них – действие выполняется не полностью, а лишь фрагментарно, обычно показывается только один элемент, да и тот не полностью. Например, пожатие плечами при эмблематической оговорке, может выглядеть как поднятие только одного плеча и к тому же не очень высоко, или выпячивание нижней губы; или лишь чуть-чуть повернуть руки ладонями вверх.

Вторым признаком того, что эмблема является скорее «оговоркой», нежели намеренным действием, является то, что она выполняется не в привычной позиции. Большинство эмблем демонстрируется прямо перед собой, между талией и областью шеи. Эмблему, демонстрируемую в привычной позиции, не заметить невозможно. При «оговорках» же эмблему никогда не выполняют в привычной позиции.

Какая эмблема будет непроизвольно показана в процессе лжи, какое при этом просочится сообщение, зависит от того, что именно хотят скрыть. Если мы пытаемся скрыть гнев и возмущение, то эмблематическими оговорками могут быть выставленный палец и кулак.

2) Иллюстрации - это еще один тип телодвижений, который может быть признаком обмана. Этот тип телодвижений назван так потому, что иллюстрирует речь. Способов иллюстраций много: можно делать особое ударение на слове или фразе, подобно тому как ставят знак ударения или подчеркивают что-либо на письме; можно проследить в воздухе ход мысли рукой, как бы дирижируя своей речью; можно рисовать руками в воздухе или изображать действия, повторяющие или усиливающие сказанное. Именно

руки обычно иллюстрируют речь, хотя движения бровей и век часто тоже являются иллюстрациями, так же как и все тело или верхняя часть торса.

Важно отличать эмблемы от иллюстраций, потому что в случае лжи их проявления меняются по-разному: количество эмблематических оговорок увеличивается, а количество иллюстраций снижается. В иллюстрациях нет точности движений и значений, они более расплывчаты, и в них могут использоваться самые разнообразные движения. Иллюстрации не имеют особого значения, если их рассматривать отдельно от слов.

### 3) Манипуляции

Хотя люди и думают, что возросшее количество манипуляций является надежным признаком обмана, это не соответствует истине. К манипуляциям относятся все те движения, которыми отряхивают, массируют, потирают, держат, щиплют, ковыряют, чешут другую часть тела или совершают какие-либо иные действия с ней.

Манипуляции не являются надежным признаком обмана, потому что могут означать диаметрально противоположные состояния – дискомфорт и расслабленность. Кроме того, лжецы знают, что манипуляции нужно подавлять, и периодически большинство из них в этом преуспевают. *Признаки, известные всем, включающие действия, которые легко подавить, будут не слишком надежны в случаях, когда ставки высоки, а лжец не хочет быть пойманным.*

### **Признаки, обусловленные вегетативной нервной системой**

Если лжец испытывает страх, гнев, возбуждение, огорчение, вину или стыд, это часто сопровождается учащением дыхания, вздыманием грудной клетки, частым сглатыванием, запахом пота или выступающей испариной.

### **Мимические признаки обмана**

1) Не все лицевые мышцы одинаково легко поддаются контролю. Движения некоторых являются более *верными* признаками эмоции, чем другие. Эта верность означает, что данные мышцы «не могут лгать», то есть находятся вне контроля человека. Эти мышцы сосредоточены большей частью на лбу.

На рисунке 1 показаны верные признаки боязни, беспокойства, страха или ужаса. Обратите внимание на брови, которые приподняты и сдвинуты. Такую совокупность движений очень трудно выполнить преднамеренно. На рис.1 также можно увидеть приподнятое верхнее и напряженное нижнее веки, что является характерным признаком страха. Однако этих движений век может не оказаться, если человек пытается скрыть свой страх, так как они достаточно легко поддаются контролю. Но положение бровей, скорее всего, будет таким же.



рис 1.

2) Если одна сторона лица искривляется сильнее, чем другая, это является верным признаком фальшивой эмоции, что в случае фальшивых эмоций мышцы, вызывающие улыбку, на одной стороне лица сокращаются сильнее.

3) Несвоевременность выражения лица по отношению к речи, интонациям и телодвижениям является признаком неискренности эмоций. Допустим, человек изображает гнев и говорит: «Я сыт по горло твоим поведением». Если гневное выражение появляется позже слов, то, скорее всего, гнев является поддельным, поскольку подлинное выражение появилось бы либо в самом начале фразы, либо даже чуть раньше ее. Еще меньший разрыв допустим между мимикой и телодвижениями.

Допустим, при слове «сыт» человек стучит кулаком по столу. Если гневное выражение появляется у него на лице после удара, то он, скорее всего, лжет. Выражения лица, не синхронизированные с телодвижениями, как правило, являются признаками обмана.

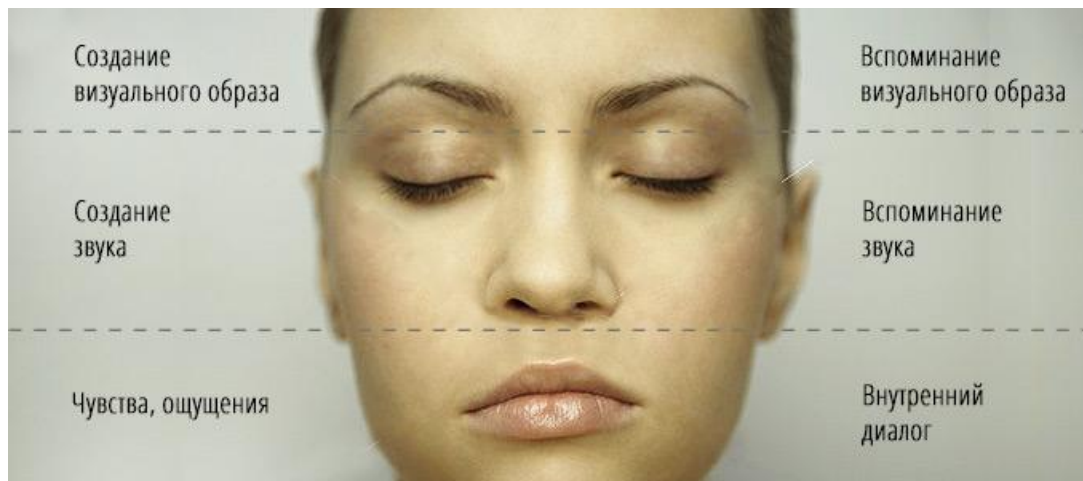
## **Взгляд**

При обмане учащается моргание глазами (хотя моргать глазами можно и намеренно). К тому же при этом расширяются зрачки, и эта реакция, в отличие от предыдущей, не поддается сознательному контролю.

Движения глаз собеседника также могут выдать его намерения. Если взгляд человека направлен вверх, а затем влево относительно своего собеседника – это значит идет процесс создания (создание визуального образа), придумывания картинки, если же взгляд устремлен вверх, а потом вправо, значит, человек пытается вспомнить реальные события, обращаясь к визуальной памяти.

Взгляд, направленный только влево относительно собеседника – человек придумывает, направо – человек вспоминает то, что слышал ранее. Если взгляд устремлен вниз и налево, значит, собеседник проверяет свои эмоции и чувства, если же взгляд направлен вниз направо, значит, человек размышляет над сложившейся ситуацией (внутренний диалог).

Необходимо помнить, при общении с левшой, его стороны меняются, и расценивать его поведение следует наоборот.



**Использованная литература:**

1. Пол Экман. Психология лжи.
2. Бендлер Р., Гриндер Д. Из лягушек – в принцы (Вводный курс НЛП тренинга).