

GEEN PANIEK!

....wat doen we als onze kinderen liegen...?

Liegen kan gerelateerd zijn aan de ontwikkelingsfase van je kind of aan angstgevoelens. Het kan zijn dat je kind bang is voor straf of afkeuring en daarom een leugentje vertelt om bestwil. Of misschien voelt je kind zich gewoon onzeker en doet hij zich stoerder voor dan hij is, om anderen niet teleur te stellen. Soms zoekt je kind gewoon extra aandacht met zijn gedrag of houdt hij een geheim verborgen en liegt om zichzelf of anderen te beschermen

Probeer te achterhalen waarom je kind liegt. Ga hierover in gesprek met je kind op een rustige en begripvolle manier, zonder beschuldigingen.

Vermijd bij voorkeur vragen die beginnen met 'waarom', zoals

"waarom vertelde je toen geen waarheid?"

Hierdoor kan je kind zich aangevallen voelen en mogelijk niet antwoorden, of zelfs opnieuw liegen.

Stel liever vragen die starten met 'Hoe', 'Wat' of 'Waar', zoals:
Hoe kwam het dat je iets anders zei? Wat gebeurde er precies?
Wat dacht je op dat moment? Wat ging er door je heen?
Waar was je bang voor? Wat zou er gebeurd zijn als je meteen de waarheid had verteld?

GEEN PANIEK!

....wat doen we als onze kinderen liegen...?

Waarom liegen kinderen?

- Ze zijn namelijk bang om in problemen te komen (de ervaring eerlijkheid leverde problemen op.
- Willen voorkomen om iemand te kwetsen.
- Ze willen verhalen spannender laten lijken om meer gezien en gehoord te worden (doe ik ertoe in dit gezin)
- Het is een uiting van wat ze hoopte wat waar zou zijn (fantasievol, wat goed is voor het oplossingsgerichte denken)

De universiteit van Waterloo observeerde kinderen in hun eigen huis en bevonden dat 96 van jonge kinderen liegen.

4 jarige liegen gemiddeld elk 2 uur

6 jarige liegen gemiddeld elk uur

(dr. Eileen Kennedy- Moore, 2025)

Volwassenen liegen 1-2 keer per dag

(Pamela Meyer, 2011)

GEEN PANIEK!

....wat doen we als onze kinderen liegen...?

Wanneer je kind iets met je deelt, is het van belang om rustig te blijven. Kinderen liegen dus vaak uit angst voor de reactie van hun ouders. Probeer kalm te reageren om dit te voorkomen. Zelfs als je kind iets serieus heeft gedaan, luister rustig naar het verhaal en beheers je emoties. Toon begrip en probeer je in te leven in je kind. Zie de situatie als een leermoment voor je kind en help bij het vinden van een oplossing.

Skip deze zinnen

“Stop eens met liegen”

“Niet liegen”

“Waarom lieg je (nu alweer)”

“We liegen niet in dit huis”

GEEN PANIEK!

....wat doen we als onze kinderen liegen...?

Kies voor deze zinnen

‘Ik denk dat je me dit verteld omdat je niet in de problemen wil komen (straf krijgt). laten we het nog eens proberen. Ik beloof dat je niet in de problemen komt. Maar samen naar een oplossing kijken”

“Hmm dat klinkt een beetje vreemd voor mij. Ik wil dat je eerlijk bent, kun je het nog eens proberen? Ik houd van je **ALTIJD**, wat er ook gebeurt is”

Benoem gewoon wat je ziet: "De vaas is kapot." Vraag niet of ze hebben gelogen, maar maak hen wel al op jonge leeftijd bewust van het belang van eerlijkheid.

Door hier samen over te praten, verschuif je de aandacht van liegen en focus je op het gedrag. Op deze manier geef je je kind een gevoel van veiligheid: hij/zij weet dat ze naar jou toe kan komen als er iets mis is gegaan (dit betekent niet dat je het gedrag goedkeurt).