**«Страх смерти у детей: как вести себя родителям»**

В первые годы жизни такое понятие, как «смерть» не вызывает интереса ребенка. Все окружающие объекты он воспринимает постоянными. **Но со временем малыш получает представления о времени, пространстве и приходит к осознанию того, что любая жизнь имеет начало и конец.**Это открытие ошеломляет формирующееся сознание, и ребенок начинает очень переживать за себя и своих родных, появляется устойчивая боязнь.

**У каждого малыша этот страх выражен в большей или меньшей степени.**Причиной сильной боязни смерти зачастую является потеря одного из родителей или другого очень близкого человека. Кроме того, такой фобии нередко подвержены часто болеющие, излишне эмоциональные и впечатлительные малыши, а также ребята, которые воспитываются в неполной семье. Что касается половых различий, то девочки испытывают боязнь чаще, чем мальчики.

Конечно, есть дети, которые вообще не страшатся смерти. Часто причиной тому является то, что родители создают вокруг малыша искусственный мирок, оберегая его от малейших потрясений. Однако из таких ребят зачастую вырастают равнодушные эгоисты, которые не тревожатся ни за кого. Отсутствие переживаний по поводу смерти в то же время отмечается у детей хронических алкоголиков и обусловлено их низкой эмоциональной чувствительностью, неустойчивостью интересов и чувств.

**Боязнь смерти не является отклонением, а, напротив, свидетельствует о нормальном развитии психики ребенка.** Этот страх малышу предстоит осознать и пережить. Если же он не перерабатывается, а загоняется внутрь сознания, то мучает ребенка долгие годы, соединяясь с другими фобиями и мешая полноценному общению.

 пятилетнем возрасте для крохи становится потребностью ощущать себя. Боязнь утратить это состояние трансформируется в страх смерти. Именно поэтому многие дети боятся засыпать, а также видеть страшные сны. **Во сне утрачивается самоощущение, что чем-то напоминает смерть.** Завтрашний день для ребенка оказывается за горизонтом реальности.

Чуть позже (лет в шесть) мальчикам и девочкам иногда снится собственная смерть — во сне их съедает лев или крокодил, пресловутая Баба Яга хочет схватить и поджарить в своей печке.

Детская психика продолжает развиваться, и танатофобия (именно так в психологии называется страх смерти) становится более обобщенной: ребенок боится оказать в замкнутом пространстве, заболеть смертельной болезнью.

Если одни ребята боятся умереть сами, стать «ничем», не понимают, зачем они родились на свет, если все равно придется умереть, то другие, наоборот, страшатся смерти своих близких, самих себя считая при этом неуязвимыми. Такие дети могут демонстративно заявлять, что никогда не умрут. Подобный максимализм может проявляться до подросткового возраста.

Отметим также, что страх смерти в детском возрасте может быть открытым (ребенок боится непосредственно смерти) либо скрытым (малыш опасается острых предметов, огня, высоты, подавиться едой и пр., что опять-таки может привести человека к смерти).

## Как помочь ребенку справиться со страхом смерти

**Страх смерти, как и любая детская фобия, со временем проходит либо притупляется.** Конечно же, это происходит в том случае, если близкие люди чутко относятся к ребенку, интересуются его внутренним миром. Родителям следует ограждать излишне впечатлительного малыша от посещения похорон, однако при этом нужно периодически вспоминать умерших родственников, чтобы малыш понимал, что после смерти человек живет в памяти и в сердцах близких.

 употребление фраз вроде «Не будешь слушаться, мама заболеет и умрет!». Таким образом, родители сами провоцируют у ребенка страх смерти одновременно с чувством вины.

 малышу, который переживает любой страх, нужно проявлять повышенную ласку, заботу и теплоту, потому что таким способом его нервная система подает сигнал о помощи. **К детской фобии следует отнестись предельно спокойно, чтобы не усилить переживания ребенка.** Родитель должен сделать вид, что нисколько не удивляется опасениям малыша.

Чтобы отвлечь ребенка от излишних переживаний, необходимо разнообразить его жизнь, наполнив ее новыми яркими красками: лишний раз посетить цирк или театр, парк аттракционов и пр., расширить круг знакомств малыша.

### Беседы с ребенком

**Беседуя с сыном или дочерью на тему смерти, прежде всего, не нужно лукавить и уклоняться от четких ответов.** При этом взрослые должны очень осторожно подбирать слова. Следует честно сказать малышу, что все люди без исключения когда-нибудь умрут, но произойдет это только в старости, смерти предшествует долгая счастливая жизнь.

Разговоры о смерти призваны не только объяснить ребенку ее естественную природу, но и научить его ценить жизнь. Малыш должен уяснить, что необходимое условие долгой и счастливой жизни — заботливое отношение к себе и бликим людям.

**Если скончался кто-то из родных и знакомых ребенка, то следует сообщить ему об этом в предельно осторожной форме.** Лучшим оправданием смерти в данном случае будет старость либо редкая болезнь (чтобы малыш не думал, что это может в любой момент случиться с ним или родителями). Не нужно говорить крохе, что человек уснул и не проснулся: это только повлечет за собой дополнительные страхи. Еще одна ошибка — объяснять, что человек уехал очень надолго и неизвестно, когда вернется. Ведь, в этом случае ребенок будет ждать, а потом обвинять тех, кто ему соврал.

Недопустимо со стороны родителей подшучивать над детским страхом, тем более нельзя обвинять ребенка в боязни. Малыш может замкнуться в себе и в будущем вообще ничего не расскажет взрослым.

Фразы вроде «Раз мы с папой не боимся смерти, то ты тоже должен быть смелым» для крохи ничего не значат. Не нужно подробно обсуждать с ребенком или в его присутствии чью-либо смерть или болезнь.

Полезно почитать вместе с ребенком литературу, которая на доступном уровне объясняет малышу, что такое смерть, например, **во многих сказках Г.-Х. Андерсена затрагивается тема смерти, и это явление объясняется на доступном детскому пониманию уровне.** **Произведение Ирины Гавриловой «Капелька» объяснит малышу, что такое движение жизни в природе (переход из одного состояние в другое).**

Подготовила педагог-психолог Шеина Л. З.