Стоит ли беспокоиться,
если у ребёнка есть воображаемый друг

Этот вопрос часто волнует родителей дошкольников и учеников начальной школы. Родители боятся, что присутствие воображаемого компаньона в жизни ребёнка может привести ко множеству самых разных проблем — начиная с трудностей с социализацией и заканчивая множественным расстройством личности. К счастью, в абсолютном большинстве случаев эти волнения беспочвенны. Давайте поговорим об этом поподробнее.

Синдром Карлсона — это символическая игра, когда появляется невидимый друг у ребёнка. Иногда дети общаются с воображаемыми друзьями самостоятельно, а иногда вовлекают в свои игры членов семьи — например, просят маму поставить за ужином ещё одну тарелку на стол, оставить для друга место в машине, укрывать его зонтиком во время прогулок и всячески учитывать его в общих активностях.

Воображаемым другом может стать вымышленный персонаж или какой-то предмет, который становится одушевлённым в фантазии ребёнка (скажем, плюшевая игрушка). В глазах ребёнка неодушевлённые вещи приобретают индивидуальность, и он взаимодействует с игрушками как с настоящими друзьями — компаньонами в играх.

Дети дают своим вымышленным друзьям имена, общаются с ними. Такой спутник становится важной частью жизни ребёнка на протяжении недель или даже месяцев. Несмотря на то что вымышленный друг у ребёнка не вызывает сомнений в своей реальности, другие люди не могут его увидеть или услышать.

Задаваясь вопросом, нормально ли иметь воображаемых друзей, нужно помнить, что вымышленные друзья встречаются у 25% детей дошкольного возраста. С точки зрения психологии - это естественный этап в эмоциональном и социальном развитии, связанный с активным использованием воображения.

Марджори Тайлер и Стефани М. Карлсон выяснили, что процент воображаемых друзей у детей 4 лет ниже, чем у детей 6–7 лет, и связывают это с повышением эмоциональной и социальной компетентности ребёнка, а не с психологическими проблемами. Все дети знают, что воображаемых друзей на самом деле не существует, и это совершенно не мешает им проводить с ними много времени. И это не пассивное ничегонеделанье, которое надо немедленно прерывать и требовать, чтобы ребёнок начал заниматься чем-нибудь полезным, это похоже на чтение взрослыми художественной литературы или просмотр театрального спектакля.

• С помощью воображаемых друзей дети учатся моделям социального взаимодействия, справляются с сильными эмоциями, проигрывают различные сюжеты у себя в голове, получают воображаемую поддержку. Это полноценный игровой процесс, который не ведёт к размытию границы между реальным и воображаемым. Совсем напротив — он заостряет её.

• Время от времени воображаемые спутники нужны ребёнку для того, чтобы компенсировать трудную психологическую ситуацию. Такой отправной точкой может стать потеря любимого домашнего питомца или долгая болезнь кого-то из близких родственников. В сложной ситуации воображаемый друг становится стабильной опорой, которой невозможно лишиться.

• Бывают и негативные взаимодействия с воображаемыми друзьями. Если они не поддерживают ребёнка, а пугают или заставляют чувствовать себя плохо, следует обратиться к специалистам-психологам или психиатрам.

Если ребёнок использует своего воображаемого друга, чтобы избегать социальных ситуаций или справляться со стрессом, стоит обратить внимание на его эмоциональное состояние. Понаблюдайте, как именно и в каких ситуациях ребёнок общается с воображаемым другом и мешает ли ему это строить настоящие социальные связи — общаться с одноклассниками, проводить время с семьёй, учиться.

• Часто воображаемые друзья исчезают из психики ребёнка так же внезапно, как и появились. Обычно дети не помнят ни момент их возникновения, ни прощание с ними.

Почему появляется воображаемый друг

Учёные утверждают, что воображаемые друзья помогают удовлетворить три ключевые психологические потребности ребёнка.

- **Компетентность**. В общении с вымышленным другом можно чувствовать себя главным, брать на себя роль наставника и становиться более опытным в собственных глазах. Это помогает укрепить самооценку.
- **Отношения и дружба**. Несмотря на то что эти друзья существуют лишь в детском воображении, дети воспринимают их как настоящих и переживают реальные эмоции от этого общения. При этом они могут свободно создавать любые сценарии, которые недоступны в реальной жизни, — например, если все реальные друзья живут очень далеко и никогда не приходят в гости или если ребёнка не принимают в коллективе.

- **Автономия**. Придуманный персонаж даёт ребёнку ощущение контроля. Он может вызвать его в своём воображении в любой момент, по собственному желанию, вне зависимости от действий и мнения окружающих.

Причины появления воображаемого друга

- **Гиперопека.** Зажатый в тесные рамки ограничений и запретов, малыш будет выдумывать мир, где можно шалить, гулять сколько хочется, прыгать по лужам и не есть невкусную кашу. С выдуманным другом он попадает в приключения, в которых проявляет себя героем.

- **Одиночество**. Вероятность возникновения выдуманного приятеля резко возрастает, если ваше чадо является единственным ребенком в семье, либо у детей большая возрастная разница. В этом случае специалисты говорят о компенсации недостатка общения, особенно если у малыша нет приятелей его возраста.

- **Подражание.** Обратив внимание на то, как общается ваш карапуз с невидимым товарищем (он либо учит его, либо ругает), вы узнаете свои слова. Дело в том, что все дети стремятся подражать взрослым, хотят казаться старше и влиять на кого-то. В играх такого рода легко узнать, кто доставляет ребёнку неприятности. Повода для тревоги нет, если ребенок при этом ведет себя спокойно и не проявляет агрессии. Если же он агрессивен, то, вероятно, сам стал жертвой агрессии, и это повод задуматься над своими методами воспитания.

- **Страхи.** Дошкольники находят у своих выдуманных товарищей поддержку, поскольку вдвоем не так страшно переживать пугающие моменты. Вероятность появления такого друга увеличивается, если ребенок стесняется рассказать о своих страхах или родители не слушают его, считая детские тревоги несерьезными.

- **Боязнь наказания.** Взрослым следует задумываться, если малыш, ломая игрушки или устраивая беспорядок, начинает утверждать, что виновен не он, а невидимый мальчик. Вполне возможно, что вы чересчур часто ругаете или наказываете свое чадо по поводу и без.

У большинства детей более одного воображаемого компаньона, а у некоторых — целый ряд придуманных спутников с абсолютно разными, но стабильными характеристиками, причем каждый из них служит для разных целей: один — для разговоров про чувства, другой — для выработки способов решения ситуации, третий — для успокоения. Воображаемые компаньоны иногда полностью являются плодом воображения, но часто имеют в основании персонажей из книг, мультфильмов или компьютерных игр.

Как вести себя родителям?

Если ребёнок ничего не говорит о своем друге, то это не значит, что его нет. Родители не всегда могут знать о существовании тайного друга у своего малыша. Как правило, вымышленные персонажи появляются в детских рисунках, и тут задача родителя или же психолога – «раскрыть» тайного гостя, задавая правильные вопросы. Друг может быть как ребёнком, так и животным, птицей, сказочным существом. Постарайтесь как можно больше расспросить своё чадо о его друге, покажите своему ребёнку, что вы ему верите и не считаете его выдумку странностью. Не запрещайте эту дружбу и ни в коем случае не говорите, что это вызывает у вас опасения.

Вместе с тем не стоит слишком сильно подыгрывать и подтверждать реальность воображаемого друга. Чтобы убедиться, что ребёнок не замыкается в себе, старайтесь уделять ему больше внимания и напоминать, что он может открываться вам, делиться своими чувствами, потому что родители всегда поддержат и помогут.

Выдуманных друзей вашего малыша не нужно бояться. Они помогают ему справляться с тревожащими переменами и дают возможность приобретать социальные навыки. С ними надо прожить какое-то время, а потом помочь ребёнку отпустить их туда, где им и положено остаться. В детство…

