

## Информация для родителей и педагогов

Время от времени каждый ребенок сталкивается с чувством страха, поэтому нельзя его отрицать. Нам, взрослым, может казаться, что мы помогаем ребенку, говоря «Тут нечего бояться!» Но такой ответ только причиняет боль, заставляя устыдиться своих чувств, которые неизбежно появляются в некоторых ситуациях.

Для нормального развития детям необходимо уметь распознавать свои эмоции и чувствовать понимание и поддержку взрослых. Ребенок, чьи чувства игнорируют или отрицают, или ребенок, которого заставляют смущаться, остается один на один с чувством, с которым сам не может справиться. В итоге малыш не учится обращаться за помощью, когда это необходимо.

Мы, взрослые, должны научиться признавать детские страхи, а не игнорировать их. Именно родители показывают детям, как ими правильно управлять. Управление страхом зависит от ситуации. Иногда страх необходим, он помогает детям обезопасить себя (например, не подходить близко к рычащей собаке). А иногда страх необоснован, и мы можем помочь ребенку понять это, прожив вместе пугающую ситуацию (например, заглянуть под кровать, чтобы удостовериться, что там никого нет, или с удовольствием прогуляться перед сном в сумерках). Иногда к страху нужно относиться терпеливо (например, когда необходимо сделать укол или пойти на прием к стоматологу), но мы можем сохранять близкий физический и эмоциональный контакт с детьми и таким образом помочь им справиться со своими эмоциями. («Я здесь, рядом с тобой».)

Мы хотим, чтобы наши дети знали, что мы отнесемся с вниманием ко всем их чувствам — как положительным, так и отрицательным, и мы знаем, как нужно справляться с неприятными эмоциями. Мы хотим, чтобы наши дети выросли уверенными в себе и были способны справляться со сложными ситуациями. И они смогут сказать: «Когда я испытываю чувство страха, я знаю, что делать!»

*Корнелия Спилман*