

Информация для родителей и педагогов

Время от времени каждый ребёнок сталкивается с чувством страха, поэтому нельзя его отрицать. Нам, взрослым, может казаться, что мы помогаем ребёнку, 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. Ребёнок, чьи чувства игнорируют или отрицают, или ребёнок, которого заставляют смущаться, остаётся 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 ребёнку понять это, прожив вместе пугающую ситуацию (например, заглянуть под кровать, чтобы удостовериться, что там никого нет, или с удо-

вольствием прогуляться перед сном в сумерках). Иногда к страху нужно относиться терпеливо (например, когда необходимо сделать укол или пойти на приём 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 отнесёмся 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