

# Заботливые родители....



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, заставляет 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). 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 сами смогут сказать: «Когда я испытываю чувство страха, я знаю, что делать!»



**Удачи, уважаемые родители!**

Материал подготовила:  
Педагог-психолог  
МДОУ №28 «Хрусталик»  
Полунина О.Ю.