**Félelem és szorongás érzelem**

A kutatások során felmerült a kérdés, hogy az érzelmek mennyire örökletesek, illetve örökletesek-e egyáltalán, vagy tanultak?

Patkánykísérletek bizonyítják, hogy a félelem valamelyest genetikailag örökölhető. Azt is figyelembe kell vennünk, hogy a félelem mindig valamilyen veszélyhelyzethez kötődik, vagyis érzelmi reakciókat mutatunk a környezetünk felé, amelyet a „szemlélő”, a gyermekünk, társunk lát és tőlünk eltanul. Fontos is, hogy megtanulja, mert ez teszi később képessé őt a veszélyhelyzet felismerésére, vagy annak elkerülésére, a helyzet megoldására. A félelem nélküli ember beteg, kórtörténeti szempontból is annak tekintjük.

A bátorság soha nem a félelem hiánya, egyszerűen fogalmazva annak legyőzése, melyhez minden esetben intellektuális belátás, ítélet, ellenőrzés illetve ennek képességei szükségesek.

Általában nem a félelem és bátorság fogalmára gondolunk, amikor az állat és az ember különbségét emlegetjük, pedig csak az ember adottsága és sajátossága, hogy képes nem elfutni, amikor fél. Ehhez a félelem feletti uralom megléte szükséges.

A gyermek félelem reakciói néhány hónapos korában kezdődnek, de ezek nem a pár napos és pár hetes összerezzenések, melyek egy erősebb hanghatás, vagy mozdulat hatására következnek be. A gyermeki félelem kb. hat hónapos korában jelentkezik, amikor a megszokott környezetben idegen hangok, arcok, szagok jelennek meg.

Kisgyermekünk életében a félelem megélése szempontjából, a két-három éves korig terjedő időszakot a konkrét félelem időszakának nevezzük, mert mindig valamilyen konkrét „dologtól” fél. A félelem semmilyen jelképes, vágy átvitt értelemben nem jelenik meg, például: Ebben a korban a gyermekünk nem fél a sötétben, mert az, hogy megüti magát, jelentéktelen ahhoz képest, hogy szeretné a teret felfedezni.

A gondolkodásnál említett képi gondolkodás megjelenésével válik lehetségessé a gyermek számára a szimbólumok megértése, a szimbolikus játék, hogy autó vagy repülő, teve, vagy pillangó, és egyben elkezdődik a szimbolikus félelem korszaka is. Ha a gyereknek nyílt vagy rejtett konfliktusai vannak a környezetével, megnövekedik a szimbolikus félelmeinek száma. Ha ezért kezd el félni, mert megismerte a magára hagyottság érzését, nem a sötéttől, hanem a sötéttel összekapcsolt magára hagyottság átélésétől fél.

Mi a teendő, ha azt tapasztaljuk, hogy a gyermekünk a sötétben fél? Elsőként ne nevessük, ne gúnyoljuk ki érte, és ne is büntessük meg, ne minősítsük, ne zárjuk rá a szobát, ne hagyjuk magára a rettegésével. Ne nyilvánítsuk ezért butának a gyermekünk.

*Aranyszabály*: bármilyen viselkedés, cselekvés, félelem nyílt megmutatásának letiltása nem szünteti meg a vágyát és kényszerét, hogy a cselekvés, a viselkedés megismétlésének,

és nem mulasztja el a félelmet, legfeljebb a környezet előtt titkolva lesz.

Javaslom, a konkrét félelmeket okozó tárgyakat, jelenségeket térképezzük fel, és szüntessük meg a gyermekünk környezetében, rajzdiagnosztika ebben hatékony segítség.

A gyermek, áldás és ajándék. Azt javaslom, mi se szülői létünk jutalmazásának, vagy büntetésének éljük meg Őt és képességeit. Hisz tudjuk, az ajándék a szeretetről szól, gyermekünk nevelése pedig mi felelősségünk.