**Рекомендации о предотвращении детских страхов**

* Заботиться о психологическом здоровье ребёнке необходимо начинать ещё до его рождения

Детские психологи отмечают интересную закономерность – чем спокойнее проходила беременность, тем реже у детей в последующем возникают какие–либо детские страхи. Так что постарайтесь, как бы банально это ни звучало, меньше нервничать во время беременности.

* Рекомендация для мамы: какую бы высокую должность вы ни занимали на работе, помните, что ребёнок – это не ваш подчинённый, ему нужен не строгий руководитель, а нежная и любящая мама

Замечено, что у детей властных, строгих матерей страхи встречаются гораздо чаще и в более тяжёлой форме. Лечение детских страхов очень сложное и зачастую требует применения фармакологических препаратов.

* Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы ребёнок ощущал себя заброшенным и ненужным

Даже если вы почти всё время проводите на работе или же у вас родился младший ребёнок, или по каким-либо иным причинам у вас совсем не остаётся сил, необходимо, превозмогая себя, уделять ребёнку внимание. При отсутствии адекватного лечения детских страхов, вызванных ощущением собственной «ненужности», в подростковом возрасте эта проблема может привести к возникновению у ребёнка суицидальных наклонностей.

* Однако и прививать ребёнку чувство собственной исключительности также не стоит

Эгоистическое мышление также зачастую приводит к появлению страха потерять своё исключительное положение, носящему характер навязчивой идеи.

* Постарайтесь не ограничивать ребёнка в общении со сверстниками – это привёдёт к появлению страхов перед школьной жизнью.
* Никогда не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми

Ни в коем случае нельзя приводить в пример малышу те успехи, которых добились его сверстники. Это с большой долей вероятности приведёт к снижению у ребёнка самооценки.

* Ни в коем случае не пугайте ребёнка собаками, врачами или милиционерами. Ребёнок подобные угрозы воспринимает очень серьёзно.

Говоря о том, как побороть страхи у детей, хотелось бы отметить тот приятный факт, что, к счастью, почти все они носят временный характер и прекрасно поддаются коррекции. Однако для этого необходимо, чтобы родители со всей серьёзностью отнеслись к данному вопросу. В том же случае, если у вас не получается самостоятельно справиться с детскими страхами и вы не знаете, как бороться с их последствиями, вы всегда можете обратиться за помощью к психологу, который подскажет вам, как избавиться от проблемы. Как правило, проблему можно устранить в любом, даже самом тяжёлом и запущенном случае, однако желательно не тянуть время, чтобы не травмировать детскую психику.