



ЕСЛИ РЕБЕНОК БОИТСЯ ВРАЧЕЙ: 5 СПОСОБОВ ПОДДЕРЖАТЬ МАЛЕНЬКОГО ПАЦИЕНТА

Немного детей любят общаться с врачами. Детей можно понять: иногда посещение медицинской клиники связано с неприятными и даже болезненными процедурами. Однако в этом вопросе очень многое зависит от родителей...

Известно, что страх – это базовая эмоция человека. Она защищает нас от неприятностей и заставляет «держаться подальше» от опасностей. Психологи советуют не стыдить ребенка за страх перед врачами: фразы «Перестань, ты же уже взрослый» или «Не больно, что ты выдумываешь» не только обесценивают ощущения малыша, но и вызывают недоверие. Если мама или папа говорят, что не будет больно, а малышу делают укол, в следующий раз ребенок просто перестанет верить родителям. Так что первым правилом становится принятие эмоций и чувств малыша.

Если ребенку может быть больно на приеме врача, честно скажите об этом. Важно объяснить крохе, насколько интенсивными могут быть ощущения: «как комарик укусит, только чуть посильнее» или «будто кошка царапнула»

Попробуйте обыграть ситуацию заранее. Купите набор для игры в доктора, наденьте белый халат или пиджак. Говорите с ребенком ласково, позвольте ему рассмотреть все медицинские инструменты. Пусть он проживет свой страх в игре. Меняйтесь ролями – пусть он тоже побудет доктором, а вы – пациентом, который боится специалиста.

Малышу могут помочь мультфильмы на медицинскую тему – например, «Про бегемота, который боялся прививок». Обсудите сюжет после просмотра мультфильма. Сделайте упор на том, что все закончилось хорошо.

Предложите ребенку визуализировать свой страх. Пусть малыш нарисует как самого врача, так и сами неприятные ощущения – возможно, в виде чудовища или темного пятна. Предложите разместить на картинке себя самого – отважно сражающегося со страхом рядом с добрым доктором в белом халате.

В магазинах можно найти игрушечные стоматологические модели – они помогут перебороть страх перед лечением зубов.

Самое напряженное время – ожидание процедуры или визита к врачу в самой клинике. Попробуйте отвлечь малыша перед кабинетом: возьмите с собой любимые игрушки, раскраски, фломастеры. Иногда планшет или телефон может помочь ребенку перестать нервничать.

Захватите в клинику мешочек-антистресс – самодельный мешочек или носок с сыпучей крупой. Если руки будут заняты, это поможет отвлечься от неприятных мыслей.

И, пожалуй, самая важная рекомендация: в сложной для ребенка ситуации родители должны излучать спокойствие и давать ощущение надежности и защиты. Если мама или папа нервничают, ребенок считывает это мгновенно, и проделанная накануне работа может стать бессмысленной. Настройтесь на позитивный лад перед приемом врача.

Если возможно, будьте вместе с малышом во время визита. Держите его за руку, разговаривайте с ним спокойным голосом, держите на коленях. Дети очень четко считывают эмоциональный фон родителей.

Если малыш горько плачет во время осмотра, попросите врача сделать перерыв, выйдите из кабинета, успокойте ребенка. Объясните, что вы рядом и понимаете его чувства. Если есть возможность, зайдите в кабинет повторно. Ребенку нужно время, чтобы справиться со своими эмоциями – и возможно, в следующий раз визит к врачу пройдет намного удачнее.