

## Что делать, если ребенок боится врачей



Для многих детей и родителей поход в поликлинику становится испытанием. Особенно, когда речь идет о болезненных процедурах. Ребенок боится уколов или ребенок не дает лечить зубы — что делать?

### **К чему относится страх врачей? Это психическое расстройство или просто эмоция?**

В европейской культуре считается, что бояться стыдно. Мальчиков и девочек иногда стыдят за слезы в кабинете врача: «Ты же уже взрослый!», «Вон, Петя не плачет, а ты!». Но страх — важнейшая базовая эмоция. Она защищает нас от опасных, травматичных действий и ситуаций. Не заставляйте ребенка подавлять переживания, помогите ему стать хозяином страха.

### **Как формируется страх? Почему дети боятся уколов, а взрослым можно и нужно говорить с ними о боли?**

Начнем с того, как формируется страх. Чаще всего сильный страх перед медицинскими процедурами начинает формироваться у малыша с одного года до трех лет. В том числе из-за поведения родителей, которые не пытаются объяснить ребенку, что с ним будет происходить. Получив однажды негативный опыт, ребенок боится прививок — что делать родителям теперь? В принципе, всё просто.

Страх врачей — на самом деле страх недоверия к миру. Для ребенка безопасность — это во многом предсказуемость. Вот почему так важно быть честным с малышом и на понятном ему языке (игры, творчества, мультфильмов) объяснить, что его ожидает, а также зачем это нужно («чтобы не болели зубки», «чтобы не заразиться»).

*Если предполагается, что ребенку будет больно, честно скажите ему об этом. Сравните ощущения с уже знакомыми: «Чуть больнее, чем укус комарика», «Будто тебя ущипнули».*

## **6 способов, чтобы ребенок не боялся врача**

Как мы уже сказали, важно говорить правду. Но для ребенка просто услышать объяснение недостаточно. Ему важно все эмоционально отыграть.

Предлагаем вам шесть способов, рекомендованные психологом, чтобы подготовить ребенка к визиту в поликлинику. Заняться этим стоит заранее: за день-два до визита к врачу.

*Выбирайте способ, который понравится ребенку — он должен поддержать инициативу. Не заставляйте делать то, что он не хочет.*

### **1. Обыгрываем страх: «Давай поиграем в доктора?»**

Если ребенок боится врачей, разыграйте с помощью игрушек и кукол ситуации, которые будут происходить с ребенком в поликлинике или больнице.

Для этого подготовьте подходящие игрушки и, если есть возможность, медицинские принадлежности.

Что делать, если ребенок боится стоматолога? Подойдут игрушки, у которых открывается рот, а лучше — видны зубы. Если ребенку предстоит укол — игрушечный или даже настоящий шприц.

В процессе игры вы можете меняться ролями. Сначала вы лечите игрушку, потом малыш становится пациентом, а вы доктором, и наоборот. Обыграйте страх.

Возьмите литературное произведение или мультфильм по теме, если сложно придумать сценарий игры самостоятельно. Например, «Чего боялся Петя» **С. Маршака** или любимый всем нами советский мультфильм «Про бегемота, который боялся прививок».

Почитайте, посмотрите, а затем разыграйте по ролям вместе с членами семьи. После обсудите с ребенком, чего боялись персонажи, почему им стоило пойти к доктору и что после этого должно произойти.

## **2. Рисуем страх и позитивный образ доктора**

Вы можете предложить малышу нарисовать добрый образ Доктора Айболита или другого хорошего сказочного или реального доктора. При этом важно, чтобы ребенок прорисовал важные черты и атрибуты (одежду врача, шприц, его помощников, пациентов).

Хорош также метод «рисование страха». Так ребенок приобретает чувство превосходства над ним. Пусть нарисует не только сам страх, но и себя рядом с ним, большого, вооруженного щитом и мечом, готового победить.

## **3. Разбираем страх на части и манипулируем его предметами**

Для преодоления страха перед медицинскими процедурами очень подходит метод «анатомирование страха». Когда предмет, который пугает больше всего, разбирается на составные части.

Здесь важно объяснить, для чего нужна та или иная деталь, что и зачем будет делать доктор с этим предметом.

В качестве примера отлично подходит шприц. Разбирайте его. Показывайте и говорите ребенку: «Это канюля, это иголочка, сюда будет вводиться лекарство». Затем на игрушках или на членах семьи показывайте примерный порядок действий: взятие крови, укол.

## **4. Релаксируем в ожидании процедуры**

День настал, вы пришли в поликлинику и ждете процедуру. Здесь важно научить ребенка снимать эмоциональное напряжение. Возьмите с собой игрушку-антистресс (подойдет самодельный мешочек с крупой), набор для рисования (можно научиться рисовать кляксы кисточкой с краской, а потом придумывать, на что они похожи). В общем, любое приятное для малыша занятие, которое поможет его расслабить.

## **5. «Сначала наденьте маску на себя, потом на ребенка!»**

А может, вы тоже боитесь? Маленьким детям очень передается напряжение и тревога их родителей. Если вы сами нервничаете перед визитом, постарайтесь это контролировать. Спокойная, уверенная в безопасности происходящего мама — половина спокойствия у

ребенка. Волнуетесь? Используйте принесенные с собой игрушки и краски и для своего расслабления тоже.

## **6. Последний рывок: будьте с ребенком, если возможно**

Вы зашли в кабинет врача, осталось пережить саму процедуру. Как помочь ребенку?

*Если дети боятся врачей, в первую очередь надо соблюдать договоренности. Если обещали держать ребенка за руку — держите. Если говорили, что будете рассказывать сказку — рассказывайте.*

Конечно, ваше присутствие на процедуре не всегда возможно. Прежде, чем что-то пообещать, подумайте об этом.

Если ребенок расплакался в кабинете перед процедурой, спокойно объясните врачу, что вам нужно выйти и немного успокоиться. Поговорите с ребенком. Обнимите его. Скажите, что вы рядом и разделяете его страхи, готовы его поддержать.

## **Как снять напряжение после визита к врачу**

Выйдя из кабинета, обсудите с ребенком его чувства и все, что с ним происходило. Обязательно похвалите его за смелость. Расскажите, как такое же происходило с вами, что вы чувствовали в тот момент.

Отличным вознаграждением за терпение для ребенка станет совместный поход в парк, в кино или в кафе (это более уместное поощрение, чем покупка игрушки, которая делает ситуацию похожей на сделку).

Будьте здоровы!