

Что делать, если ребёнок боится врачей

Ошибка первая и самая распространённая

Родители часто сами, того не подозревая, закладывают основу детских страхов. Нельзя пугать малыша посещением врача, иначе люди в белых халатах всегда будут у него ассоциироваться с чем-то страшным и вызывающим боль.

Расскажите ребёнку, чем занимается врач, какие манипуляции он будет проводить (посмотрит горлышко, послушает спинку...).

А ещё лучше – «отрепетируйте» эти действия на любимой кукле. И пусть в роли врача выступит сам малыш.

Пугает, прежде всего, неизвестность, если малыш будет понимать, что его ожидает, то и страхов будет значительно меньше.

Ошибка вторая и поправимая

Не стоит обманывать ребёнка и обещать ему, «что тётенька в белом халате до него даже не дотронется, а только задаст несколько вопросов». Лучше честно рассказать, что врач будет делать и для чего это нужно.

Нельзя ставить ребёнка перед фактом процедуры, лишь подойдя к кабинету врача, – кроха будет чувствовать себя обманутым и в дальнейшем станет с подозрением относиться ко всему незнакомому, что предлагают родители. Начать рассказ о предстоящем посещении врача лучше за 2–3 дня.



Заранее договоритесь, что вы зайдёте в кабинет вместе со своим ребёнком, потому что поддержка – это самое главное, что мама может ему дать. Захватите в поликлинику любимую книжку или игрушку, и у малыша в незнакомой и пугающей обстановке будет что-то родное из дома.

Ошибка третья, самая необдуманная

Некоторые родители считают, что нет смысла ходить по врачам, если ничего не болит. И также поступают с собственным ребёнком. Он попадает к врачам только в случае острой боли. Чаще всего это касается стоматологического лечения. Тогда манипуляции этого «самого страшного врача» оказываются непривычными, непонятными, иногда и болезненными, особенно при первичном осмотре.

В случае такой родительской тактики у малыша формируется устойчивый страх медицинских процедур. Положение усугубляет ещё и то, что

стоматологов боятся не только дети, но и многие взрослые, которые считают это нормальным.

Поэтому необходимо регулярно проходить все профилактические осмотры и в том числе у стоматолога, у детского гинеколога... Пока ещё ничего не болит, посещение врача оказывается нестрашным.

Ошибка четвертая и недешёвая

Личное мнение

Татьяна Булатова:

– На мой взгляд, в разговоре с ребёнком важно никогда не допускать выражений, способных вызвать страх. Например: «Вот придёт дядя врач и сделает тебе укол». Общение с докторами – это насущная необходимость, избежать его невозможно.

Не стоит «покупать» у ребенка согласие на проведение необходимых манипуляций. Это сразу его насторожит, он поймёт, что его ожидает нечто очень неприятное. Потом ребёнок может начать ждать плохого всякий раз, когда ему будут предлагать что-то купить, или может соглашаться на посещение врача только за подарки. А если ребёнок и так получает подарки часто, он может думать: «Зачем мне терпеть боль за новую игрушку, лучше я откажусь, а игрушку мне всё равно скоро подарят».

Пойдите по другому пути: если кроха смог достойно выдержать испытание, похвалите его и скажите, как вы им гордитесь.

Ошибка пятая: самая серьёзная

Никогда не применяйте насилие. Ребёнок, оказавшись в незнакомой обстановке, и так нервничает, а тут ещё его хотят удержать силой.

Кроме того, многие медицинские манипуляции, выполненные в момент сопротивления пациента, получаются некачественными, так как врач вынужден работать в неудобной позе, ему сложно «подобраться» к больному месту, в то время как ребёнок извивается и кричит.

Не говоря уже о том, что боязнь врачей может укорениться так надолго, что, уже став взрослым, ваш ребёнок будет изо всех сил затягивать поход к медикам, даже когда это сделать необходимо. Ведь так устроена наша психика – мы изо всех сил стараемся избегать того, что напоминает нам о травме.

Автор: Оксана Герасименко

<http://digest.subscribe.ru/children/councils/n1210743766.html>

Предоставлено врачом-педиатром Бибик Галиной Павловной