

Консультация для родителей «Если ребенок боится врачей!»



Каждый родитель рано или поздно сталкивался с такой проблемой: «Ребенок боится похода к врачу! Боится лечить зубы! Боится делать прививки!». Поход в поликлинику порой превращается в настоящее испытание для родителей. Что делать? Как отучить ребенка бояться врачей?

Предлагаем вам несколько советов, которые помогут вашему ребенку преодолеть страх перед визитом к доктору.

◀ *Говорите ребенку правду!*

Постарайтесь понятно, на языке ребенка, объяснить необходимость посещения врача. Разъясните ему последствия отказа от визита к доктору. Убедите ребенка, что визит к врачу необходим!

◀ *Начните подготовку заранее!*

Рекомендуем начать подготовку за день – два до визита к врачу.

◀ *Обыграйте страх!*



Предложите ребенку сюжетную игру «Давай поиграем в доктора!». Для этого вам понадобятся соответствующие игрушки и медицинские принадлежности (игрушечные и настоящие). Сначала вы лечите игрушечных больных, а затем ваш ребенок становится доктором! Ребенку

предстоит визит к стоматологу - подберите игрушку у которой видны зубки и открывается ротик. Ребенку будет сделан укол — покажите ему шприц (игрушечный или настоящий), пусть он его рассмотрит, потрогает. Обыграйте страх!

◀ *Посмотрите совместно с ребенком мультипликационные фильмы на данную тематику!*

Например, «Про бегемота, который боялся прививок», «Птичка Тари», «Добрый доктор Стоматолог», «Лесная история» «Карандаш заболел». Затем, обсудите сюжет: почему героям необходимо было обратиться к врачу, какой у них был страх, что после этого произошло далее.

◀ *Рисуем страх!*

Предложите ребенку нарисовать «Страх». Затем пусть нарисует и себя рядом с ним: большого, смелого, вооруженного мечом и щитом, готового победить. Так ваш ребенок приобретёт чувство превосходства над ним!

◀ *Разбираем страх на части!*



Метод «Анатомирования страха» отлично подходит для преодоления страха перед предстоящими медицинскими манипуляциями. Суть метода в том, что предмет, который вызывает страх, разбивается на части. Например, шприц. Объясните ребенку, что доктор будет делать с этим ним; какие детали есть у шприца. Разберите шприц, показывайте и разъясняйте: «Это шприц, это иглочка. Вот сюда будет вводиться лекарство, которое поможет стать тебе здоровым!». После этого на игрушках покажите, как это будет происходить: укол, забор крови.

◀ *Релаксируем!*

Вот и наступил день, когда вы идете с ребенком на определенные медицинские процедуры. Сейчас важно снять эмоциональное напряжение у ребенка. Рекомендуем взять с собой игрушку – антистресс; набор для рисования; просто любимую игрушку ребенка. В общем, вам необходимо придумать любое приятное для ребенка занятие, способное расслабит его.

◀ *Будьте сами спокойны!*

Несомненно, детям передается страх и напряжение их родителей. Постарайтесь контролировать свои эмоции. Половина спокойствия у ребенка – уверенная и спокойная мама!

◀ *Объясните ребенку – вы рядом!*

Итак, вы в кабинете доктора, осталось перенести саму медицинскую процедуру.

Теперь надо придерживаться договоренности! Если обещали держать за руку малыша – держите; рассказать сказку – рассказывайте. Бывают случаи, когда вы не можете присутствовать на самой процедуре, учтите это давая обещания ребенку!

Если все же ребенок расплакался перед процедурой в кабинете – объясните доктору, что вам необходимо ненадолго выйти и успокоиться. Поговорите с ребенком, обнимите ребенка, поговорите и приободрите его. Скажите, что вы рядом с ним и понимаете его страхи и опасения. И самое главное – готовы поддержать его.

◀ *Снимите напряжение после посещения доктора!*



После всех медицинских манипуляций, выйдя из кабинета врача, постарайтесь обсудить с ребенком все его эмоции и чувства, его отношение к произошедшему. Не забудьте обязательно похвалите его за смелость!

Самой лучшей наградой за терпение для ребенка станет совместный поход в кафе, в кино или в парк. Это лучшее поощрение, чем покупка игрушки, которая делает ситуацию похожей на сделку.

Будьте здоровы!

Консультацию подготовили: Хламова Н. А. Новикова Н. А.