МИНИСТЕРСТВО
СОЦИАЛЬНО-ДЕМОГРАФИЧЕСКОЙ И СЕМЕЙНОЙ ПОЛИТИКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное казённое учреждение Самарской области “Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями "Светлячок "

Тема доклада:

«Дети боятся идти к врачу!»

Подготовила педагог-психолог
ГКУ СО «РЦДиПОВ « Светлячок»
Ольга Николаевна Шешуева

Февраль 2018 год

Нередко родители сталкиваются с детской боязнью врачей, полным нежеланием ребенка переступать порог медицинского учреждения. В очереди маленькие трусишки устраивают истерики бедной мамочке, незнающей как справиться с испуганным малышом. Чаще подобным страхам подвержены детки до шестилетнего возраста, прекрасно понимающие, почему их ведут в больницу. Как научить ребенка не бояться?

Давайте постараемся разобраться в причинах детских страхов!

Почему ребенок боится врачей: причины

Причинами зарождения в детской психике страха посещения поликлиники и общения с врачами различны. Часто родители сами способствуют тому, что дети начинают бояться людей в белых халатах.

«Сейчас тебя врач заберет, не бегай...» или «Будешь хулиганить тёте-врачу отдам!» или часто слышишь, «Не будешь слушаться, врач укол сделает!»

Такие комментарии лишь провоцируют страх ребенка перед медицинским персоналом.

Какие есть еще причины боязни?

1. Наиболее частым фактором неприязни становиться причинение боли человеком в белом халате. Очень часто это реакция на уколы, прививки, сдачу анализа крови, которые имели место в жизни ребенка. Поэтому здесь страх - защитная реакция. Логика вашего чада проста: если я пойду к врачу, мне снова сделают больно, а если буду сопротивляться, то может сжалятся и оставят в покое.

2. Также ребенок может бояться медицинских инструментов, присутствующих в кабинете доктора: стетоскоп и шпатель для проверки горла в арсенале обычного педиатра, а чего уже говорить о стоматологических принадлежностях в кабинете зубного врача..

3. Возможной причиной почему ребенок боится врачей может быть методика воспитания: родители пугают малыша медицинскими процедурами, когда тот не хочет обедать либо укладываться спать.

4. Нередко ребенок просто боится неизвестности: ему не понятно, зачем мама привела его в такое учреждение. Эта причина вполне вероятна, если ему не объяснили почему нужно идти к врачу.

Чтобы отучить ребенка бояться врачей, необходимо выяснить истинные причины негативной реакции.

Как отучить ребенка бояться доктора

Когда причины неприязни выявлены, можно приступать к их устранению. Подход напрямую зависит от причины, которая вызывает боязнь. Это, как мы уже выяснили, могут быть:

- домашние страшилки, в которых отрицательный персонаж - доктор и его действия;
- пугающая неизвестность и непонимание зачем нужно ходить в медицинское учреждение;
- боязнь незнакомого чужого человека;
- боль и неприятные ощущения, причиненные ребенку медицинскими процедурами.

Способ как побороть детскую боязнь врачей, зависит от причины ее возникновения:

- Виной детского страха является запугивание домочадцами? Необходимо отказаться от подобной методики влияния на ребенка, дабы не вызывать негативных ассоциаций.
- Пугают медицинские принадлежности, назначение которых ребенку не понятно? Постарайтесь объяснить, для чего они необходимы. Купите игровые карточки (если ребенку 1-2 года), раскраски, книги (Айболит К. Чуковского) или детский докторский набор, и в игровой форме объясните малышу их предназначение. Когда вы придете на прием, медицинские инструменты не будут казаться ему страшными загадками.
- Расскажите об участковом педиатре. Уверьте, врач - добрая тетя, которая хочет, чтобы детки были здоровы. Врач должен уметь контактировать с ребенком, находить общий язык.

Если страх вызван болевыми ощущениями, постарайтесь объяснить, что поход к доктору не всегда подразумевает врачебные манипуляции. Тетя - врач может просто проверить горло и послушать дыхание при помощи стетоскопа, - это не больно. Цель визита - сдача крови или прививочная инъекция? Постарайтесь объяснить важность данной манипуляции. Не стоит врать, что это не больно, дабы не сделать неприятный "сюрприз" малышу, но и заострять на этом внимание тоже не нужно.

- Всегда объясняйте ребенку зачем нужно это сделать, расскажите о вашем детстве, - ребенок должен чувствовать поддержку родного человека.
- Включите в поход в поликлинику момент игры. Дети наделяют игрушки человеческими качествами. При визите к врачу возьмите любимую игрушку малыша и обыграйте момент осмотра.

Подготовка к визиту в поликлинику: как научить не бояться врачей

В ближайшее время вам необходимо посетить доктора? Подготовьтесь к визиту заранее: спланируйте время, с учетом графика малыша (визит не должен быть во время дневного сна).

Желательно заранее подготовить кроху к предстоящей встрече с доктором. Можно за несколько дней предупредить ребенка о предстоящем событии. Объясните важность будущего мероприятия, понимая, для чего необходимо сделать прививку или запломбировать больной зуб, ребенок по-другому оценит ситуацию.

Можно взять с собой старшего ребенка, как правило, детки хорошо понимают и прислушиваются друг к другу. А если старшая сестра или брат для малыша авторитет, он обязательно смело перенесет визит к врачу.

Отвлекаем и поддерживаем

Очень часто в детских поликлиниках приходится долго дожидаться очереди и для детей это довольно мучительное испытание. Скоротать время помогут любимые игрушки или книги. Можно купить новенькую игрушку, - она обязательно увлечет малыша.

Ребенок боится? Окажите эмоциональную поддержку, приведя пример из собственного детства. Расскажите, что вам делали прививки, но вы держались молодцом. Не ругайте и не сравнивайте с другими детьми, - это не добавит уверенности.

Пообещайте сладкий приз или поход в детский центр (цирк, зоопарк, дельфинарий), если он справится, - это будет своеобразным стимулом проявить мужество и перестать бояться.

Отвлекающие маневры:

- книга или игрушка, мамин телефон с мультиком или игрой;
- рассказ из маминого детства о посещении доктора;
- будущий сладкий бонус;
- посещение интересного мероприятия.

Здесь главное ориентироваться на интересы своего ребенка, и у вас получиться подобрать волшебный ключик.

Как справиться с истерикой, что делать?

Если малыш закатил истерику в кабинете доктора, не кричите на него, а возьмите на руки и выйдете из кабинета. Постарайтесь переключить внимание на другой предмет и когда истерика сойдет на нет, начинайте говорить о необходимости показаться доктору. Главная задача - убедить ребенка перестать бояться и сделать все необходимые манипуляции.

Получилось уговорить зайти к доктору и выполнить медицинское предписание, - обязательно похвалите малыша и скажите, что он очень смелый и отважный ребенок!

Объясните ребенку, что посещать врачей нужно, чтобы быть здоровым, и он вскоре перестанет бояться.

Хотите отучить ребенка бояться? Следуйте этим несложным советам:

Совет № 1. Читайте малышу книги о врачах.

Идеальный вариант - чтение Айболита. На примере этой доброй сказки можно объяснить, что основная задача доктора - это лечить больных и делать их счастливыми и здоровыми. Обратите внимание ребенка на то, как звери страдали пока их не посетил Айболит, и как они стали вести себя после лечения.

Совет № 2. Поиграйте в больницу

Купите детский медицинский набор и поиграйте с крохой в больничку. Дайте возможность побыть ему в роли доктора, пусть он попробует поставить градусник, сделать укол или послушать вас стетоскопом. Со временем к ребенку придет понимание, что ничего страшного в медицинских инструментах нет. Вполне вероятно, что на следующем визите у доктора малыш тоже решит, что это игра.

Совет № 3. Расскажите о своем детстве

Малыш панически боится прививок, расскажите, что все детки через это проходят и вы в свое время стоически переносили эти неприятные, но необходимые процедуры.

Совет № 4. Положительный образ врача

Объясните ребенку, что врач - это не злой дядя, который хочет причинить боль, а добрый. Расскажите, почему врач может иногда делать больно.

Совет № 5. Хвалите и поддерживайте

Малыш всегда плакал при посещении кабинета врача, но в этот раз проявил мужество? Обязательно похвалите за это и скажите, что гордитесь им.

Если малыш по-прежнему боится, убедите, что вы всегда рядом и ничего плохого случиться не может. Наберитесь терпения и ни в коем случае не ругайте и не угрожайте, если кроха пока не может побороть страх.

Совет № 6. Выберите врача

Не будем кривить душой, и согласимся со мнением, что все врачи разные, и среди них встречаются как умеющие найти общий язык с детьми, так и совсем далекие от знания детской психологии эскулапы.

Если у вас есть возможность найти подходящего и тактичного врача, обязательно сделайте это. Пройдитесь по городским форумам и почитайте отзывы мам о педиатрах. Так вы будете знать к какому врачу можно идти смело, а какого стоит обходить дальней дорогой.

Совет № 7. Вызов врача на дом

Ребенка пугают больничные стены? Вызывайте врача на дом, это поможет малышу не так болезненно перенести встречу.

И самое главное: всегда искренне радуйтесь за ребенка, хвалите за смелость и вскоре вы будете вместе смеяться над былыми страхами.