

Что делать, если ребенок боится врачей

Многие родители сталкиваются с детской боязнью врачей, полным нежеланием ребенка переступить 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? В данной статье мы постараемся разобраться в причинах детского страха и обратимся к рекомендациям психологов, которые помогут перестать бояться.

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.

«Тебя врач заберет».

«Дяде-врачу отдам».

Такие комментарии лишь провоцируют страх ребенка перед медицинским персоналом.

Какие есть еще причины боязни?

1. Наиболее частым фактором неприязни становится причинение боли человеком в белом халате. Очень часто это реакция на уколы, прививки, сдачу анализа крови, которые имели место в жизни малыша. Поэтому здесь страх - защитная реакция. Логика ребенка проста: если я пойду к врачу, мне снова сделают больно, а буду сопротивляться, возможно сжалются 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 малышу 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 пугалки, 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 мультимедиа 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 получится 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.

Несколько рекомендации как помочь ребенку не бояться

1. Читайте малышу книги о докторах

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.

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.

3. Расскажите о своем детстве

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

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.

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.

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.

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.