

Что делать, если ребенок боится врачей



Детская поликлиника - не место для слез и истерик. Но что делать, если ваш малыш упирается и капризничает перед каждым посещением врача, а для вас поход на обычный осмотр превращается в невероятный стресс?

Вот несколько советов, которые помогут малышу преодолеть страх перед очередным визитом ко врачу.

"Спокойствие, только спокойствие!"

В большинстве случаев ребенок испытывает беспокойство, подсознательно копируя поведение мамы. Поэтому прежде, чем пытаться успокоить малыша, обратитесь к своим чувствам. Ребенок отлично улавливает настроение родителей, и если они сами волнуются перед походом ко врачу, то значит и ему действительно стоит чего-то опасаться. Отсюда и капризы, и слезы, и истерики. Успокойтесь и старайтесь приходить на прием к доктору в хорошем настроении. По дороге и в очереди шутите, смейтесь, рассказывайте веселые истории. Ваша уверенность станет для малыша гарантией безопасности, ведь ни вам ни ему бояться действительно нечего.

Ни в коем случае не пугайте малыша фигурой врача!

Во всех ваших рассказах врач должен быть добрым, он помогает людям, лечит и избавляет от боли. А уколы и прививки - это всего лишь необходимые инструменты для того, чтобы все люди были здоровы.

Вспомните, а не говорили ли вы когда-нибудь малышу: "Не перестанешь дурачиться - придет врач и сделает укол!". Именно такие фразы травмируют детскую психику и воспитывают страх перед уколами и людьми в белых халатах.

Поиграйте с ребенком в больницу

Игра в больницу, где активным участником является взрослый, может стать хорошим подспорьем в борьбе с боязнью врачей. Пусть ребенок будет доктором, а вы - пациентом. Через игру вы поможете малышу больше узнать о работе врача. Пусть сначала на прием придет малыш, который плачет и очень боится, а врач его успокоит. А затем придет смелый и бесстрашный пациент. В игре вы сможете обсудить с малышом важные вопросы и проиграть разные ситуации. Играйте чаще, и результат вас удивит!

Готовьтесь к посещению врача заранее

Никогда не скрывайте от ребенка того, что вы отправляетесь в больницу. Лучше предупредите об этом малыша заранее. С вечера расскажите о том, куда вы идете, и что за врач вас ждет. Вкратце опишите процедуры, которые предстоят ребенку. Но не переборщите с деталями! Длинные и долгие рассказы об уколах, шприцах и процедурах испугают кого угодно. Лучше плавно переведите разговор на другую тему, посмотрите мультики или поиграйте в интересную игру. Это отвлечет малыша от лишних раздумий.

Не забывайте о похвале!

После посещения врача обязательно обнимите малыша и скажите, что гордитесь им. Если ребенок не плакал и не капризничал, закрепите результат и подарите позитивные эмоции, посетив парк аттракционов или кафе-мороженое.

Напоследок запомните, что ни в коем случае нельзя ругать и наказывать малыша за слезы и капризы во время визита ко врачу. Ведь это лишь усилит его страх и справиться с ним в дальнейшем будет гораздо сложнее. Поддержка и понимание взрослого - это всё, что нужно сейчас ребенку!

Удачи вам!