



## Если ребенок боится врачей что делать?

Педагог - психолог высшей  
квалификационной категории  
Иорх Лариса Юрьевна



Плановый осмотр в поликлинике и такие медицинские процедуры, как уколы, прививки, закапывание в носик капель – не самые приятные события в детской жизни. Неудивительно, что многие дети, увидев белоснежный халат, плачут, кричат, а во врачебном кабинете устраивают настоящую истерику. Что делать, если малыш боится врачей? Как помочь ребенку преодолеть эту боязнь? Мы подобрали для вас простые, но проверенные мамами и психологами рекомендации.

Длинные коридоры, множество дверей, ведущих в таинственные помещения, в которых сидят строгие тети в белом, жужжащие аппараты, непонятные слова, которыми обменивается мама с доктором... Согласитесь, подобная атмосфера не придает крохе оптимизма.

Не спешите расстраиваться – если малыша подготовить и правильно вести себя с ним в клинике, получится забыть и тревоги, и истерики. Но сначала попытаемся разобраться, откуда «растут ноги» у подобного страха.

### Боязнь врачей – откуда она берется?

Дети младше годика сталкиваются с медицинскими работниками постоянно – ежемесячные обследования, многочисленные анализы и плановые прививки являются «обязательной программой». Благодаря особенностям их памяти неприятные моменты быстро забываются. Другое дело – малыши старше года. Откуда же берется подобная фобия?

Психологи утверждают, что боязнь докторов – вполне естественная реакция маленького человечка. К двум годам у большинства детей появляется страх незнакомцев, особенно если раньше круг их общения ограничивался только домочадцами. Неудивительно, что кроха начинает плакать, если его трогает чужая тетя-врач.



Часто дети начинают пугаться педиатров и медицинских процедур после того, как им без предупреждения поставили укол или взяли кровь из пальчика. Негативный опыт является источником появления тревоги.



## Если малышу 1 год: предупреждаем страхи

Годовалые дети обычно не боятся медицинских обследований, зато чутко реагируют на любое физическое неудобство: незнакомую обстановку, суету и шум, громкий голос чужого человека, боль. Как снять психологическое напряжение и предотвратить появление фобии? В этом помогут несколько советов:

### Не теряйте самообладания



Благодаря сильной эмоциональной связи малыш отлично понимает мамино состояние, и любая нервозность передается ему мгновенно. Сохраняйте спокойствие, не заражайте его негативными переживаниями, а если волнения не избежать, попросите отвести в поликлинику бабушку или отца.

### Планируйте время посещения

Необходимо соблюдать обычный распорядок дня. Голодные или сонные дети вряд ли будут в восторге от врачебного осмотра. Также не пытайтесь пройти всех специалистов за один раз, иначе кроха устанет и закапризничает.

### Дайте малышу привыкнуть к помещению



Постарайтесь прийти в больницу заранее, прогуляйтесь по коридору, избегая плачущих сверстников. Найдите что-нибудь увлекательное (яркие плакаты, цветы в горшках), тогда время в очереди пролетит незаметно.

### Не спешите с лечением

Войдя в кабинет, познакомьте ребенка с педиатром: «Посмотри, это тетя Катя. Она очень добрая и ласковая. Ты с ней подружисься!» Держите кроху на руках, поглаживая по спинке и голове – в таком возрасте важны прикосновения. Попробуйте отвлечь погремушкой, если он соберется заплакать.



### Вызывайте врача на дом



Если дети категорически не желают посещать клинику, воспользуйтесь услугами платного врача. Пригласите домой, попросите его перед обследованием не надевать «страшную одежду» и немного поиграть с малышом в детской.



### **Если детям 2 года: снижаем нервозность**



Деткам постарше необходимо объяснять, зачем посещают доктора. Если у вашего ребенка сформируется положительное отношение к медицинским работникам, он не будет опасаться больниц.

#### **Будьте честны с детьми**

Нельзя обманывать малыша – говорите только правду, ведь его пугает не сама боль, а то, чего он не знает. К примеру, не утверждайте, что врач только послушает его, если на самом деле предстоит прививка. Иначе в следующий раз ребенок откажется выходить из квартиры, даже если вам понадобится просто взять справку.

#### **Займите игрушкой**



Попробуйте отвлечь от неприятных мыслей, купив малышу новую увлекательную игрушку или книжку. Можете отойти на время от строгих правил и разрешить поиграть с планшетом или мобильником.

#### **Не сравнивайте с другими**

В очереди перед дверью кабинета часто звучит такая фраза: «Посмотри, тот мальчик храбрый, сидит тихо и не позорит свою мать». Кроха может подумать, что он плохой и не достоин маминой любви. Чтобы успокоить трусишку, расскажите: «Когда ты был чуточку младше, ты совсем не боялся прививок. Даже тетя-медсестра говорила, что ты у меня очень смелый».

#### **Не ждите хорошего поведения**



Не требуйте от малыша соблюдать этикет – здороваться с доктором и вести себя «как взрослый». Пусть он осмотрится в кабинете, привыкнет к незнакомому человеку. Если ребенок испугается и заплачет, нельзя ругаться и шлепать по попе. Обнимите и постарайтесь успокоить ревущее чадо.

### **Если ребенку 3 года: избавляемся от страхов**



К сожалению, бывает и так, что, невзирая на все предпринятые меры, трехлетние дети все равно дрожат при виде медицинской униформы. Что делать в подобных случаях?

#### **Объясните, для чего нужны медицинские процедуры**

Необходимо рассказывать, что ждет ребенка в кабинете, для чего необходимы те или иные врачебные манипуляции. Например: «Прививка



поможет тебе не заболеть. Анализ крови расскажет доктору, чем ты болеешь. Стоматолог избавит тебя от зубной боли и сделает твои зубки здоровыми». Ваше объяснение поможет детям терпимее относиться к лечению.

### **Подарите детскую аптечку**



Помогаем ребенку подготовиться к визиту к врачу. Купите игрушечный набор с медицинскими инструментами: шприцами, стетоскопами и грелками. На роль пациентов возьмите куклу и плюшевого медведя, которым требуется ощупать животики, осмотреть горло, взять кровь на анализы. По ходу игры подсказывайте, как выполнять различные процедуры, и вместе радуйтесь «поправившимся» игрушкам.

### **Используйте сказкотерапию**

Перед посещением больницы посмотрите мультфильмы о докторе, лекарствах: «Про бегемота, который боялся прививок», «Птичка Тари». Особенно любят маленькие дети сказку о добром Айболите, который помогает заболевшим животным. Обязательно отвечайте на все возникшие вопросы.



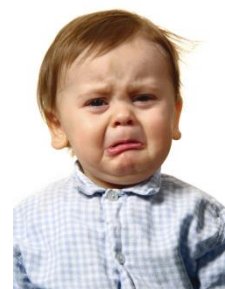
### **Обещайте награду за смелость**



Обычно психологи выступают категорически против того, что родители пытаются добиться от детей нужного им поведения с помощью «подкупа». Единственное исключение – это посещение врачей. Малыш должен быть уверен, что его храбрость будет вознаграждена – не обязательно игрушкой или сладостью, а, например, походом в парк развлечений.

### **Разрешите плакать**

Строгое табу на слезы способно вызвать обратную реакцию. Пусть ребенок поплачет, это станет хорошей эмоциональной разрядкой. Расскажите, что вы прекрасно понимаете его боязнь, но необходимо немного потерпеть. Никогда не стыдите за страх и тревожность – фразы типа «мужчины не плачут», «ты уже большая» следует исключить.



### **Ребенок боится стоматолога – что делать?**

Иногда дети относятся с опаской к определенному доктору – чаще всего, к стоматологу. В этом случае сложно говорить не только о лечении больных





зубов, но и о профилактическом наблюдении. Как подружить малыша с дантистом?

### **Советы опытных родителей**

Каждая мамочка – сама себе психолог, поэтому мы решили узнать, что делали те родительницы, в чьих семьях подрастают маленькие трусишки, категорически отказывающиеся контактировать с педиатром.

Евгения, мама двухлетнего Данилы: «Моему сыну в точно такой же ситуации помогло следующее. Мы сменили участкового врача на платного и привели на обследование не ребенка, а любимого плюшевого медвежонка. Доктор быстро поняла, в чем дело, тщательно «лечила» мишку, а только потом приступила к Даньке. С тех пор мы с искренней радостью ходим к доброй тете, чтобы подлечить ...медведя».

Елизавета, мама 4-летней Кати: «У нас эта проблема с возрастом стала не такой острой. Мы часто читаем про Айболита, купили дочурке докторский комплект (уколы, трубочки, градусники). На приеме стараюсь не переживать и спокойно разговариваю с медиком. А когда собираемся в поликлинику, обязательно говорю, что там будут делать и что это будет практически не больно».

Анна, мама трехлетней Дианы: «У нас была подобная ситуация... Дочка просто визжала, увидев человека в белом халате. Но однажды пришли к стоматологу, который смог с ней подружиться, и Дианочка вообще у него не плакала. А дома даже спросила: «Когда мы еще пойдем вырывать зубки?» Вот таких замечательных медиков можно встретить!»

Надеемся, несложные рекомендации специалистов и родителей обязательно помогут вам избавить своего малыша от боязни врачей и превратить неприятный поход в поликлинику в обычное штатное мероприятие. Будьте здоровы!

