|  |  |
| --- | --- |
| **Если ребенок боится врача**...  ребенок и врачНаверно, большинст- во мам хотя бы раз в жизни сталкивались с такой ситуацией, когда малыш боится врачей. И даже, если Ваш ребенок не испы- тывает отрицатель- ных эмоций к докто- рам, то порой дети, которые окружают нас в больницах и поликлиниках вводят в ступор своими криками и плачем.  Можно ли избежать этой проблемы? Как помочь малышу, который боится врачей? Как сделать поход в поликлинику более спокойным для мамы и ребенка?  **Никогда не пугайте малыша врачами**  Для того чтобы ребенок адекватно воспри- нимал врача, нельзя дома пугать его тем, что придет врач и сделает больно укол при малейших провинностях. Лучше рассказывать о том, что врач помогает деткам быть здоро- выми. Никакого негатива в сторону врача при ребенке.  **Вознаграждение за хорошее поведение**  Если годовалый малыш еще не поймет важ- ность процедур и уколов, то трехлетнему ребенку уже можно объяснить, что прививка нужна или осмотр доктора нужен для того, чтобы ребенок быстрее выздоровел.  Можете пообещать ребенку небольшое возна- граждение за то, что он будет себя хорошо вести. Только это не должны быть игрушки или сладости. Оптимальным вариантом будет поход на представление в кукольном театре или посещение детского лабиринта. Смотрите по малышу, что ему лучше предложить.  **Игра в больницу**  Играйте с ребенком дома в больницу. Пусть малыш полечит плюшевого мишку, у которого [заболело ухо](http://3-years.ru/zdorovie/boli-v-ushah-u-detej.html). Такая детская игра помогает малышу лучше понять, что врач будет делать на приеме. Тогда он сможет спокойнее воспри- нимать поход в медицинское учреждение. Необходимо с помощью игрушечного набора для доктора и кукол провести прием. Продумайте все до мельчайших подробностей. | **Объяснения перед походом к врачу**  Перед тем как идти в больницу, вы должны ребенку объяснить для чего вы туда направляетесь. Малыш в три года уже сможет адекватно воспринимать ваши слова. И есть шанс, что он поймет. Главное, чтобы вы не кричали на ребенка, а вполне доброжелательно разъяснили.  Еще одно важное правило – нет обману. Говорите ребенку правду о том, что ему предстоит укол или просто осмотр. Не врите, иначе ребенок не сможет вам доверять в следующий раз.  **Берите с собой все необходимое**  Для того чтобы малыш чувствовал себя комфортно в поликлинике, возьмите с собой его игрушку, куклу или машинку. Ведь заходя в просторный кабинет, где сидит человек в белом халате, ребенок теряется. А родная вещь или игрушка помогут ему расслабиться и успокоиться.  Игрушка пригодится вам, если в кабинет к врачу выстроилась длинная очередь. Малыш сможет отвлечься и поиграть, а не капризничать в это время.  **Спокойствие мамы**  Старайтесь при ребенке не плакать и не нервничать, даже, если ему делают ужасную процедуру. Ребенок должен видеть вас с улыбкой, говорите ему приятные слова, держите за ручку, если это допустимо.  Если вы будете спокойны, то малыш будет это чувствовать и это поможет ему легче перенести все процедуры.  **Хвалите за хорошее поведение**  Старайтесь за хорошее поведение всегда хвалить ребенка. Ведь он и, правда, молодец, что не проронил ни слезинки, когда сдавал кровь? Ну, так скажите ему об этом. Ребенок запомнит и в следующий раз вероятность такого же исхода возрастает.  Как видите, простые правила, а также приготовления перед походом в поликлинику смогут помочь малышу легче воспринимать медицинский персонал. Конечно, не исключено, что ребенок несмотря ни на что будет реагировать криком и слезами. Возможно, в этой ситуации стоит показать малыша психологу. |

Если ребёнок боится врачей.

Как помочь малышу, который при виде человека в белом халате, дрожит и закатывает настоящие истерики?

Этим вопросом, думаю, задавались многие родители. Если малыш уже однажды проходил через болезненные процедуры, например, ему делали прививку, то страх перед врачами вполне объясним. Кроха боится, что боль будет повторяться при каждом последующем посещении поликлиники. Что же делать родителям?

1. Перед визитом в поликлинику подробно объясните ребёнку, зачем вы туда идете, что будет происходить. Не нужно обманывать малыша, обещая ему, что в этот раз ему ничего делать не будут, хотя на самом деле, ребёнку предстоит очередная прививка, или укол. Иначе, в следующий раз кроха вам не поверит, и уговорить его зайти в кабинет к врачу будет намного сложнее. Объясните, зачем нужна та, или иная процедура, тогда ребёнок будет намного терпимее и спокойней переносить манипуляции, которым его подвергают.

2. В повседневной жизни не пугайте малыша врачами. Бывают случаи, когда в семье, ребёнка запугивают врачом, как, Бармалеем, или Кощеем Бессмертным: «Будешь плохо себя вести – позовем врача с большим шприцем, и он сделает тебе укол!». После таких угроз, совсем неудивительно, что малыш будет панически бояться «злодеев» - докторов, которые делают детям больно, и поход в поликлинику у него будет приравниваться к наказанию.

3. Пообещайте малышу вознаграждение, ха хорошее поведение. И совсем не обязательно дарить сладости, или игрушки, можно пообещать сводить ребёнка в парк, в кукольный театр, или в игровую комнату.

4. Иногда дети боятся не самого врача, а его необычного белого халата. Поэтому, можно пригласить в гости знакомого, и попросить его надеть белый халат. Пусть малыш спокойно пообщается с ним в домашней обстановке, поиграет и немного привыкнет. Некоторых детей пугает все новое и необычное.

5. Играйте с ребёнком в ролевые игры. Устроите игрушечную поликлинику, где пациентами будут игрушки, а вы малышом – доктора. Показывайте, что нужно делать: как доктор смотрит горлышко, щупает животик, стучит молоточком по коленкам. Пусть малыш повторяет за вами. Потом, можно поменять роли, и пусть малыш осматривает вас, а потом вы его. Но ни в коем случае не принуждайте малыша быть «пациентом». Если он не хочет – значит пока не готов, вернитесь к этой игре через пару

6. Если у малыша есть старший брат, или сестра, можно предложить сходить к врачу, когда осмотр нужен старшему ребёнку. Пусть кроха посмотрит, что ничего плохого врач не делает, и страх постепенно уйдет.

7. Если возле кабинета врача очередь, постарайтесь максимально занять ребёнка и отвлечь от неприятных мыслей. Возьмите с собой любимую, или новую (купленную как раз для этого случая) книгу. Читайте, рассматривайте картинки, обсуждайте, желательно в шутливом и непринужденном тоне. Покажите всем своим видом, что ничего страшного, или необычного не происходит, и не планируется. Малыш обязательно проникнется вашим тоном и настроением и успокоиться.

8. Не нервничайте при малыше. Дети все отлично чувствуют, и если мама говорит одно, а думает совсем другое – ребёнок это обязательно поймет и будет ещё больше переживать.