

*Как помочь ребенку
не бояться врача*





Боязнь врачей занимает первое место в списке детских фобий

Обращение к врачу – неотъемлемая часть заботы о своем здоровье, однако у большинства детей визиты в поликлинику вызывают страх. Чтобы помочь ребенку справиться с ним, взрослые прибегают к разным способам. Но чаще они приводят к обратному эффекту: ситуативный страх у ребенка усиливается и в дальнейшем может перейти в *ятрофобию*. Взрослые с *ятрофобией* испытывают навязчивый страх перед медицинским персоналом, отказываются посещать врачей и принимать лекарства даже в тяжелых случаях. Чтобы избежать этого в будущем, важно уже в дошкольном возрасте формировать у детей позитивный образ врача, помогать справляться со страхом адекватными данному возрасту способами. Для этого родители должны понимать причины страха у детей.

Страх у ребенка провоцируют бурные реакции со стороны родителей – *ситуации, когда мама слишком волнуется и сама боится, когда ребенку ставят прививку*. Доверие ребенка подрывают также *ложные обещания родителей, что «это не больно»*, когда на самом деле он испытывает боль от врачебных манипуляций. Неосторожные фразы *типа «Будешь так себя вести, медсестра сделает тебе укол»* также могут спровоцировать у ребенка страх.

Чтобы познакомить детей с обстановкой в больнице, можно заранее показать им медицинские принадлежности, рассказать, для чего они, «полечить» с их помощью игрушки. Также полезно смотреть с детьми тематические мультфильмы, например, про доктора Айболита, предлагать раскраски, терапевтические сказки, рассказывать истории из личного опыта.



Перед приемом у врача нужно рассказать детям, что им предстоит. Если будет больно, взрослым следует объяснить, почему сейчас надо потерпеть. А если больно не будет – то рассказать о том, что у врача есть разные функции, например, он умеет делать приятный массаж.

В каждой конкретной ситуации нужно опираться на опыт ребенка, его возраст, эмоциональное состояние. Помогут в этом рекомендации в памятках для родителей и терапевтическая сказка.

Терапевтическая сказка «Про мальчика Петю, который недолюбливал докторов» подойдет воспитанникам, которые испытывают дискомфорт на приеме у врача. В том числе это дети, которые часто болеют или у которых был опыт пребывания в больнице. Она будет полезна воспитанникам, которые демонстрируют протестное поведение, когда речь заходит о визите к доктору, или не позволяют ему проводить осмотр.

Мальчик Петя жил вместе с мамой, папой и собакой Сарделькой. Он был умным, деловитым и немного озорным. В будние дни он, как и его родители, ходил на свою работу, то есть в детский сад, где у него было много важных дел и занятий. Петя любил свой детский сад и каждый день ответственно его посещал. В то утро Петя, как обычно, пришел в группу в отличном настроении. Как вдруг воспитательница объявила о том, что завтра к ним придет доктор делать прививки. Петя помрачнел. Он был смелым мальчиком, но докторов недолюбливал. Можно даже сказать, что он их побаивался, а если еще точнее – то страшно боялся! Петя был уверен, что врачи только и знают, что мучить детей: делают уколы, дают гадкие лекарства и вечно обманывают. Вот спросишь у них: «Будет больно?», а они в ответ: «Нет, что ты!». А потом – бац –и делают противную прививку или что-то в этом духе. Петя вспоминал случаи, когда он ходил с мамой и папой к врачам, и не находил в них ничего хорошего. Например, однажды Петю привели к врачу из-за того, что его щеки покрылись сыпью. И что же сделал доктор? Спросил маму, сколько Петя съел шоколада накануне, а потом запретил есть конфеты. А в другой раз у Пети была температура, и врач прописал ему такой гадкий сироп, что мальчик морщился только от одного воспоминания о нем. Самое обидное, что мама и папа не поддерживали Петю в этом вопросе. Они считали, что доктор – это важная и нужная профессия. А когда Петя на приеме у врача плохо себя вел, расстраивались. Мама и папа уверяли Петю, что доктора помогают людям, но Петя не мог им поверить. В конце концов, никакой помощи он от врачей не видел – только запреты и наказания. В группе не только Петя боялся врачей – многие из его друзей тоже были недовольны завтрашним событием. Но были и ребята, которые относились к этому совершенно спокойно. Петю удивлял тот факт, что далеко не все из них были самыми смелыми и сильными в группе. Например, Боря, который часто проигрывал Пете в догонялки, совсем не боялся докторов. Как это? Петя решил расспросить Борю о том, почему он не боится врачей, и узнал, что, оказывается, Борин папа – врач.

Ничего себе новости! Пете стало любопытно, как ему живется с папой-врачом. Наверняка, он вечно пичкает Боря лекарствами, запрещает есть сладости и каждый день делает уколы. Когда Петя спросил его об этом, Боря улыбнулся и ответил, что его папа – самый обычный папа, который обожает играть с ним в футбол, берет с собой на рыбалку и разрешает есть конфеты. И добавил, что папа работает врачом «Скорой помощи» и спасает жизни прямо как супергерой в белом халате. Оказывается, он помогает людям, которые его сами вызывают. Однажды Борин папа спас девочку, которая случайно задохнулась в нос деталь от «Лего» и ей было трудно дышать. В другой раз помог старушке, которая споткнулась, повредила ногу и не могла идти. Были еще примеры настоящего героизма. «Наверное, он – особенный доктор», – подумал Петя и решил спросить об этом у воспитательницы Елены Петровны, которая все обо всем знала. Как же сильно Петя удивился, когда выяснилось, что ее дочь учится в институте, чтобы тоже стать педиатром – врачом, который лечит детей. А еще Елена Петровна сказала, что врачи выписывают лекарства для того, чтобы помогать организму бороться с инфекциями, не болеть дома, а быстро выздоравливать, видеться с друзьями и гулять на улице. После тихого часа Елена Петровна решила почитать ребятам не сказку, как обычно, а детскую энциклопедию про профессии. Это оказалась отличная книжка с окошками на разворотах и цветными картинками. На одной странице был нарисован доктор в белом халате, и он никому не показался страшным. На завтра Петя все-таки немного волновался, однако когда доктор пришел, то сразу успокоился. Врач выглядел добродушным, улыбался и знакомился со всеми детьми. Он измерил всем рост, и Петя обрадовался, когда узнал, что стал выше на целых 3 сантиметра. Врач объяснил ребятам, что прививка будет полезная и защитит их от вредных вирусов, а потом предложил нарисовать вирусы. У Пети и его друзей получились отличные рисунки с очень страшными вирусами, а прививка оказалась не очень-то и болезненной. На прощание доктор помахал всем рукой и пообещал, что теперь вирусы детям ни о чем. А медсестра принесла всем вкусные кислородные коктейли.

Так Петя понял, что врач – все-таки очень полезная профессия, раз доктора помогают людям не болеть. И когда за Петей пришла мама, то он сказал ей, что когда вырастет, он станет врачом и будет всех спасать. А еще он обязательно изобретет сладкие лекарства, чтобы на вкус – как кислородные коктейли.

С уважением, Марина Антониевна

