

## Ребенок боится боли. Что делать?

*Информацию подготовила врач-невролог ОКУ  
ЦППМСП*

*Маренкова Вера Ивановна*

Редкий ребенок не боится боли. Даже простая процедура взятия крови может вызвать сильный приступ паники и истерику. Но что делать в такой ситуации, и **как научить малыша не бояться боли?**



## **Что нужно знать?**

Первое, что нужно запомнить каждому родителю, что ставить в пример своему ребенку более терпеливого сверстника нельзя ни в коем случае! И дело тут вовсе не в капризах или нежелании терпеть боль от укола, все зависит от индивидуального болевого порога, который, кстати, передается с генами.

## **Как формируется реакция на боль?**

Учеными давно доказано, что реагировать на какую-либо ситуацию ребенок учится у своих родителей еще с пеленок. И уже в более взрослом возрасте воспринимает все в таком подтексте, который изначально был задан родителям. Чтобы настроить его правильно, нужно знать какие ваши действия к каким последствиям приведут в будущем.

### *Ситуация № 1.*

Например, ребенок сильно ушибся, а родители начинают прыгать вокруг него и ахать. По такой реакции кроха поймет, что все внимание на него, его жалеют и для удержания такого эффекта начнет сильно плакать.

### *Ситуация № 2.*

Если ребенок споткнулся или упал, родители начинают его ругать. В таком случае он, чтобы не расстраивать их начнет скрывать боль не только от них, но даже и от самого себя. Он может думать, что упасть в данном случае, а в дальнейшем ошибиться в чем-либо – это плохо, боль – это тоже плохо, наверно я весь плохой. Такой отношение может привести в будущем к серьезной травме психике.



### *Ситуация № 3.*

Если родитель при получении травмы ведет себя спокойно и рассудительно и объясняет, что случилось, то ребенок, поняв всю ситуацию, быстро отвлекается и занимается более интересными делами, не обращая внимания на боль.

Вот именно так и формируется первоначальная реакция на болевые ощущения, конечно, повзрослев, ребенок начнет немного по-другому проявлять свой дискомфорт, но все же, что заложено с раннего возраста, отложится в подсознании на всю жизнь.

### **Как пережить и победить страх к боли?**

- Старайтесь **поменьше спрашивать** насколько больно или страшно ребенку. Такие вопросы только увеличат ее.

- Также **не стоит наказывать** порог, о который споткнулся ребенок. Ведь он в этом не виноват. Это маленькая ошибка, через

которую малыш познает мир. И уже в следующий раз он будет внимателен в подобной ситуации.

- **Поговорите с ребенком о травме.** Пусть расскажет, как произошло. А вы в свою очередь объясните, что нужно сделать, чтобы боль прошла и чего не нужно, чтобы она опять не повторилась.

- **Не стесняйтесь плакать с ребенком,** даже если у вас мальчик. Ведь в сопереживании боль переносится легче и проходит быстрее.

- И никогда **не обзывайте малыша нытиком или плаксой,** в такой ситуации важна лишь только поддержка и взаимопонимание.



**Будьте здоровы!**