

«На прием к врачу – с улыбкой!»

Страх врачей (телесного ущерба) является одним из возрастных страхов и появляется примерно **к трем годам**. Мы собрали для Вас самые доступные и эффективные методы снятия негативных эмоций у ребенка, снижения его уровня тревоги при посещении медицинских учреждений.



1. В возрасте 1,6-2 лет купите набор доктора и белый халат. До 3,5-4 лет ребёнок играет в эту игру только под присмотром взрослых! Вы должны видеть эмоции ребенка и научиться работать с ними через игру.
2. Формируйте образ того, что доктор **добрый**, доктор **хороший**, он хочет, чтобы **дети были здоровы** (фразы должны быть короткими).
3. Не проводите «медицинских» манипуляций сразу с ребенком. Начините показывать, что делает доктор на игрушках (А, давай, будем с тобой докторами! Давай посмотрим кукле в ротик, потрогаем животик...). **Постепенно** сами побудьте в роли пациента, и только потом транслируйте все действия на ребенка.
4. Не играйте слишком долго, сначала **достаточно** показать 2-3 действия.
5. За неделю до посещения определенного врача (окулист, невролог, лор, педиатр) начинайте проигрывать ту ситуацию, которая будет происходить на осмотре. Таким образом, вы **снизите уровень тревоги** и подготовите малыша к предстоящей ситуации.
6. Если предстоят какие-то манипуляции, связанные с анализом крови, прививкой, вы начинаете проигрывать эту ситуацию и **честно** говорить ребенку, что будет неприятно, может быть больно, но вы будете рядом, будете с ним в кабинете, держать за руку. Таким образом вы сформируете к себе доверие, ребенок будет знать, что вам можно **верить**.
7. Научите ребенка **помогать** себе самому, например, подуть на пальчик после процедуры. Таким образом, ребёнок сможет переключить свое внимание и восстановить дыхание, тем самым успокоится.
8. **Не показывайте** бурные эмоциональные реакции, иначе у ребенка от игры в памяти останутся только те эмоции, которые вы демонтировали (например, сильно кричали и боялись в время укола).



9. Старайтесь **не включать** детям гаджеты, иначе вы не дадите малышу выплеснуть свои эмоции и научиться их переживать. Берите с собой пластилин, мягкое тесто, капитошу и мыльные пузыри. Посредством таких игр вы поможете ребенку успокоить нервную систему.

10. **Учите** ребенка дуть пузыри после выхода из учреждения, ведь это отличная дыхательная гимнастика!

11. Если вы показываете дома ребенку мультики, то включите про врача (предварительно посмотрев сами).

12. Покупайте книги по врачам, где доктор **добрый**, где хорошо показаны эмоции как доктора, так и пациента (например, Зайчик Степа идет к врачу).

Рекомендуемая литература:

1. Евгения Чех. Мне страшно. Расскажи мне сказку. – СПб: Речь, 2011. – 160 с.

2. Микляева А.В., Румянцева П.В. Нам не страшен серый волк. - СПб: Речь, 2008. – 202 с.
3. Петрановская Л.В. Тайная опора – АСТ, 2015. – 288 с.
4. Паевская В. Врачи без стресса для ребенка. (видео)

Составил: клинический психолог, педагог психолог ОКУ ЦППМСП Репринцева А.Д.