



Если ребенок боится врачей

Выполнил воспитатель: Крепашева А.Е.

Страх перед врачами и больницами — распространённое явление у детей. Он может быть вызван болезненными процедурами, незнакомой обстановкой или просто тревогой перед чем-то новым. Разберём, как помочь ребёнку справиться с этим страхом.

Почему дети боятся врачей?

Основные причины:

- Болезненные процедуры (уколы, анализы крови) в прошлом.
- Незнакомая обстановка (белый халат, странные инструменты, запах больницы).
- Страх разлуки с родителями во время осмотра или процедуры.
- Впечатлительность: ребёнок услышал истории других детей или увидел пугающую сцену в мультфильме.
- Реакция родителей: неосознанная передача собственной тревоги («Сейчас доктор сделает укол, но ты не бойся, это совсем не больно!»).





Как подготовить ребёнка заранее?

- ❑ Говорите честно, но без запугивания. Объясните, зачем идти к врачу: «Доктор посмотрит горлышко, чтобы понять, как тебе помочь». Избегайте фраз вроде «Это не больно» — если ребёнку всё же будет неприятно, он перестанет вам доверять.
- ❑ Используйте игру. Разыграйте визит к врачу с игрушками: пусть мишка «проверяет» зайчика, смотрит ушки, горло, измеряет температуру. Это снимет часть тревоги от неизвестности.
- ❑ Почитайте книги или посмотрите мультфильмы про поход к доктору с хорошим финалом. Выбирайте истории, где врач — добрый помощник.
- ❑ Выберите время визита. Планируйте поход к врачу на период, когда ребёнок выспался и сыт — так он будет спокойнее.
- ❑ Расскажите о процессе. Кратко опишите шаги: «Сначала мы зайдём в кабинет, доктор поздоровается, посмотрит горлышко, а потом мы получим витаминки».

Что делать во время визита?

- ❑ Будьте рядом. Не оставляйте ребёнка одного, особенно в младшем возрасте. Держите за руку, обнимайте.
- ❑ Поддерживайте словами. Говорите спокойно и уверенно: «Я здесь, всё хорошо», «Ты молодец, держись».
- ❑ Отвлекайте. Предложите посчитать пальчики, посмотреть в окно, вспомнить любимую сказку — это поможет переключить внимание.
- ❑ Хвалите за смелость. После осмотра обязательно отметьте, как ребёнок хорошо себя вёл: «Ты так храбро показал горлышко! Я тобой горжусь».
- ❑ Предложите награду. Не как подкуп («Если не будешь плакать, куплю мороженое»), а как поощрение: «После доктора мы зайдём в парк/почитаем новую книжку».





Дополнительные приёмы

- Возьмите любимую игрушку. Плюшевый друг «пойдёт на приём» вместе с ребёнком и даже «пройдёт осмотр» первым.
- Разрешите выбрать что-то. Например, цвет пластыря после укола или наклейку в кабинете врача. Это даёт ощущение контроля.
- Знакомьте с врачом заранее. Если есть возможность, зайдите в кабинет без осмотра — поздороваться, посмотреть кабинет, задать вопросы.

Чего НЕ стоит делать

- Не обманывать («Укол не будет», «Мы просто заглянем»).
- Не пугать («Если не дашь посмотреть горло, сделают укол!»).
- Не стыдить («Большие дети не плачут»).
- Не передавать свою тревогу («Ой, сейчас будет больно, потерпи»).