|  |
| --- |
| **Как помочь ребенку справиться со страхом больниц и врачей?**  Как помочь ребенку справиться со страхом больниц и врачейСтрах - это то, что съедает человека изнутри. Он не даёт возможности увидеть положительные моменты в том, чего мы боимся, не дает полноценно жить.  Легче всего преодолеть страх в раннем детстве или когда он только появился, и еще не закрепился.  Многое в формировании "больничного" страха зависит от врача и атмосферы, которую он создает. Если доктор сумел переключить внимание ребенка, поговорить и поиграть с ним хоть немного, то малыш не будет бояться врачей и посещения больницы. Он просто не успеет заметить, что же такого сделали. Но на такое "игривое" отношение можно надеяться далеко не у всех врачей. Поэтому о комфорте и спокойствии должна позаботиться в первую очередь мама. Как? Переключать внимание на что-то интересное в кабинете или происходящее за окном, а также задействовать захваченную из дома игрушку, книжку.  Важно не ждать появления страха у ребенка, а действовать на опережение. Играть, слушать сказки, говорить с ребенком.  **ИГРА.** После первого года жизни нужно играть в "Доктора". Притом важно, чтобы в этой игре ребенок был как доктором, так и пациентом. Родитель должен изображать больного, немного шутливо покапризничать и спрашивать: "Доктор, что со мной? А как мне надо лечиться?". Так ребенок почувствует важность — и свою, и докторских дел, увидит свои капризы с другой стороны. Также лечить можно всех кукол и зверушек. Ребенка больше страшит неизвестность. А в игре мы рассказываем детям о врачебных инструментах и манипуляциях с ними. И уже не так страшно.  **МУЛЬТИКИ.** После двух лет можно включать малышу мультфильмы, в которых добрый доктор лечит больных. Так врач запомнится как спаситель, а не ночная страшилка. Например, всем известный Айболит.  **СКАЗКИ.** Помогут нам и сказочные герои. Когда ребенок не хочет пить невкусное лекарство, можно рассказать сказку о птичке, которая, чтобы научиться летать, должна была съесть горькую ягодку. Таким образом, используя чужой (в данном случае птичкин) опыт, мы помогаем ребенку понять необходимость лечения.  **ФРАЗЫ перед походом к врачу.** Обязательно рассказывайте зачем вы идете в больницу, что там будут делать. Как я уже говорила неизвестность пугает, а тем более поставленная перед фактом.  Обговаривая визит к доктору, никогда не говорите: "Там нет ничего страшно и тебе не будет больно". Помните: частицу "не" встревоженный мозг не слышит, и малыш воспринимает этот разговор как страшилку. Лучше рассказать, как там будет классно и полезно (но только правдивые факты), и после этого вы сможете пойти в кафе (либо купите милую безделушку). Таким образом акцент с пугающего события сместится на приятное и будет ясно, что жизнь после посещения доктора продолжается.  **ФРАЗЫ во время процедур и осмотра**. Здесь вы должны проявить максимум терпения и принятия. Ребенка важно пожалеть, погладить, спросить, где болит, сказать, как вы понимаете его. Проявите чуткость, для ребенка это большое событие. Даже если он кричит на всю поликлинику - примите эти эмоции, пожалейте ребенка, озвучьте его страхи (боюсь, что сделают больно, боюсь, что мама далеко, боюсь неизвестности).  Для детей постарше действенный способ — **нарисовать свой страх**. При рисовании — обращайте внимание на детали, и максимально конкретизируйте образ. Если ребенок рисует страшного доктора, пусть прорисует все — от цвета ботинок до выражения глаз. Художественные способности не важны, главное — вытянуть пугающий образ из подсознания. После этого ребенку нужно помочь описать нарисованное вслух. Смысл практики в том, что после всех манипуляций пугающий образ начнет очеловечиваться, а значит, станет роднее и перестанет пугать. Далее можно переделать рисунок в карикатурный и вместе посмеяться. |