

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Образовательный комплекс «Лицей № 3» имени С.П. Угаровой»  
Старооскольского городского округа  
Отделение дошкольного образования «Детский сад «Теремок»

**Консультация для Консультационного центра**  
«Что делать, если ребенок боится врачей?»

Составитель:  
Педагог-психолог  
Туркова А.Г.

Старый Оскол  
декабрь, 2024

## **К чему относится страх врачей?**

В Европейской культуре считается, что бояться стыдно. Мальчиков и девочек иногда стыдят за слезы в кабинете врача: «Ты же уже взрослый!», «Вон, Петя не плачет, а ты!». Но страх — важнейшая базовая эмоция. Она защищает нас от опасных, травматичных действий и ситуаций. Не заставляйте ребенка подавлять переживания, помогите ему стать хозяином страха.

## **Как формируется страх? Почему дети боятся уколов, а взрослым можно и нужно говорить с ними о боли?**

Начнем с того, как формируется страх. Чаще всего сильный страх перед медицинскими процедурами начинает формироваться у малыша с одного года до трех лет. В том числе из-за поведения родителей, которые не пытаются объяснить ребенку, что с ним будет происходить. Получив однажды негативный опыт, ребенок боится прививок — что делать родителям теперь? В принципе, всё просто.

Страх врачей — на самом деле страх недоверия к миру. Для ребенка безопасность — это во многом предсказуемость. Вот почему так важно быть честным с малышом и на понятном ему языке (игры, творчества, мультфильмов) объяснять, что его ожидает, а также зачем это нужно («чтобы не болели зубки», «чтобы не заразиться»).

Если предполагается, что ребенку будет больно, честно скажите ему об этом. Сравните ощущения с уже знакомыми: «Чуть больше, чем укус комарика», «Будто тебя ущипнули».

### **6 способов, чтобы ребенок не боялся врача:**

#### **1 Обыгрываем страх: «Давай поиграем в доктора?»**

Если ребенок боится врачей, разыграйте с помощью игрушек и кукол ситуации, которые будут происходить с ребенком в поликлинике или больнице.

Для этого подготовьте подходящие игрушки и, если есть возможность, медицинские принадлежности.

Что делать, если ребенок боится стоматолога? Подойдут игрушки, у которых открывается рот, а лучше — видны зубы. Если ребенку предстоит укол — игрушечный или даже настоящий шприц. Выбирайте способ, который понравится ребенку — он должен поддержать инициативу.

В процессе игры вы можете меняться ролями. Сначала вы лечите игрушку, потом малыш становится пациентом, а вы доктором, и наоборот. Обыграйте страх.

**Возьмите литературное произведение или мультфильм по теме**, если сложно придумать сценарий игры самостоятельно. Например, «Чего боялся Петя» С. Маршака или любимый всем нами советский мультфильм «Про бегемота, который боялся прививок».

Почитайте, посмотрите, а затем разыграйте по ролям вместе с членами семьи. После обсудите с ребенком, чего боялись персонажи, почему им стоило пойти к доктору, и что после этого должно произойти.

#### **2 Рисуем страх и позитивный образ доктора**

Вы можете предложить малышу **нарисовать добрый образ Доктора Айболита** или другого хорошего сказочного или реального доктора. При этом важно, чтобы ребенок прорисовал важные черты и атрибуты (одежду врача, шприц, его помощников, пациентов).

Хорош также **метод «рисование страха»**. Так ребенок приобретает чувство превосходства над ним. Пусть нарисует не только сам страх, но и себя рядом с ним, большого, вооруженного щитом и мечом, готового победить.

#### **3 Разбираем страх на части и манипулируем его предметами**

Для преодоления страха перед медицинскими процедурами очень подходит **метод «анатомирование страха»**. Когда предмет, который пугает больше всего, разбирается на составные части.

Здесь важно объяснить, для чего нужна та или иная деталь, что и зачем будет делать доктор с этим предметом.

В качестве примера отлично подходит шприц. Разбирайте его. Показывайте и говорите ребенку: «Это канюля, это иголочка, сюда будет вводится лекарство». Затем на игрушках или на членах семьи показывайте примерный порядок действий: взятие крови, укол.

#### **4 Релаксируем в ожидании процедуры**

День настал, вы пришли в поликлинику и ждете процедуру. Здесь важно научить ребенка снимать эмоциональное напряжение. Возьмите с собой игрушку-антистресс (подойдет самодельный мешочек с крупой), набор для рисования (можно научиться рисовать кляксы

кисточкой с краской, а потом придумывать, на что они похожи). В общем, любое приятное для малыша занятие, которое поможет его расслабить.

#### **5 «Сначала наденьте маску на себя, потом на ребенка!»**

А может вы тоже боитесь? Маленьким детям очень передается напряжение и тревога их родителей. Если вы сами нервничаете перед визитом, постарайтесь это контролировать. Спокойная, уверенная в безопасности происходящего мама — половина спокойствия у ребенка. Волнуетесь? Используйте принесенные с собой игрушки и краски и для своего расслабления тоже.

#### **6 Последний рывок: будьте с ребенком, если возможно**

Вы зашли в кабинет врача, осталось пережить саму процедуру. Как помочь ребенку? Если дети боятся врачей, в первую очередь надо соблюдать договоренности. Если обещали держать ребенка за руку — держите. Если говорили, что будете рассказывать сказку — рассказывайте. Конечно, ваше присутствие на процедуре не всегда возможно. Прежде, чем что-то пообещать, подумайте об этом.

Соблюдайте договоренности. Если обещали держать ребенка за руку — держите. Если говорили, что будете рассказывать сказку — рассказывайте.

Если ребенок расплакался в кабинете перед процедурой, спокойно объясните врачу, что вам нужно выйти и немного успокоиться. Поговорите с ребенком. Обнимите его. Скажите, что вы рядом и разделяете его страхи, готовы его поддержать.

#### **Как снять напряжение после визита ко врачу**

Выйдя из кабинета, обсудите с ребенком его чувства и все, что с ним происходило. Обязательно похвалите его за смелость. Расскажите, как такое же происходило с вами, что вы чувствовали в тот момент.

Отличным вознаграждением за терпение для ребенка станет совместный поход в парк, в кино или в кафе (это более уместное поощрение, чем покупка игрушки, которая делает ситуацию похожей на сделку).