

Доктора не бойтесь, дети

Создано: 03 Июнь 2016

Обновлено: 03 Июнь 2016

Просмотров: 219

Все люди боятся врачей. Правда, только маленькие дети не могут скрыть этот страх. Поэтому рыдания при виде человека в белом халате - обычное дело в кабинете педиатра.

Родительское сердце при этом буквально разрывается: чем помочь малышу и как успокоить его? Сделать общение с врачом если не приятным, то хотя бы не травмирующим ребенка да и вас, - в ваших силах. Для этого накануне важного визита продумайте все до мелочей и, конечно, учитывайте возраст своего ребенка.

ГРУДНИКОВЫЙ ДЕНЬ

Вашему ребенку нет еще и года? Возьмите с собой помощника (папу, бабушку, подружку). Они помогут сдать вещи в гардероб, занять очередь, сходить в регистратуру, чтобы поставить печать, помочь перепеленать. Это сильно сократит время пребывания в поликлинике. В результате у крохи будет меньше причин для плача, да и вы сами меньше устанете. На случай, если визит затянется, всегда имейте с собой бутылочку с детским питанием (если не кормите грудью, разумеется) или водой, а также две пеленки, запасной памперс, гигиенические салфетки, соску, погремушку, пару пакетов, куда вы сможете затем сложить все использованные вещи.

ОТ ДВУХ ДО ПЯТИ

В этом возрасте дети становятся более общительными, формируется их будущее отношение к докторам. Поэтому стоит заранее предупредить малыша о предстоящем походе в поликлинику. Сделайте из визита к врачу событие. Дочка любит наряжаться? Обсудите с ней, что она наденет. Сын обожает выступать - пусть разучит пару стихотворных строчек. Но застенчивого ребенка не заставляйте «громко поздороваться», самого отвечать на вопросы врача - мол, не маленький - этим вы создадите негативный эмоциональный фон для визита к доктору. Лучше честно расскажите, зачем вы идете, что будет делать врач. Обман выручит раз или два, а вот доверие ребенка вы к себе надолго потеряете. Неведение - лучший союзник страха.

Придумайте, как скоротать время ожидания в очереди: это вам двадцать-тридцать минут всего ничего, а для маленького ребенка - целая вечность. Возьмите с собой альбом для рисования, фломастеры, любимую детскую книжку, чтобы занять малыша.

ОТ ПЯТИ И СТАРШЕ

Ребенок подрос, и его уже можно убедить в необходимости той или иной процедуры, уговорить потерпеть. Цель визита к доктору вы можете объяснить уже вполне рационально. Очень важно дать понять ребенку, что врач или медсестра хотят ему помочь. Всегда объясняйте, что они будут делать. Это не избавит от страха полностью, но по крайней мере немного успокоит малыша. Да и вы сами должны быть союзником - и доктора, и ребенка. Не допускайте сомнительных ноток в голосе, говоря о враче, не критикуйте при малыше порядок в поликлинике. Всячески демонстрируйте ребенку свою уверенность. Он должен четко понимать: мама знает, что делает. Если вы будете нервничать, ваше состояние передастся сыну или дочке.

ПОДРОСТКОВЫЙ КАБИНЕТ

Обычно подростки уже ходят к врачу сами, но бывают и исключения. Обязательно идите вместе, если вы чувствуете, что ребенку это важно. Суть процедур вы можете обсудить с

сыном или дочкой подробно. Малейшая утайка в этом возрасте воспринимается как прямая ложь. Займите мысли подростка необходимыми деталями, объясните, почему перед визитом следует обязательно принять душ и поменять белье; когда врач выслушивает сердце и легкие, не стоит дышать ему в лицо; на прием к стоматологу необходимо взять с собой одноразовые носовые платки, как правильно вести себя в очереди, брать карту в регистратуре, разговаривать с врачом.

ЕСЛИ РЕБЕНОК БОИТСЯ

Объясните малышу, что боль, которую ему придется терпеть, быстро пройдет, поддерживайте его.

Не вдавайтесь в детали процедуры, если они могут напугать. Например, ребенку предстоит гастроскопия. Если это не подросток, вполне достаточно будет сказать, что он проглотит «лампочку» - она посветит внутри и все покажет, а потом доктор ее достанет. Излишние подробности могут вызвать у маленького ребенка отрицательные эмоции.

Отвлекайте ребенка во время процедуры. Детей, как и взрослых, часто пугает сама идея вмешательства в их организм. Это природа так постаралась, чтобы мы берегли себя, не допускали травм. Довольно распространенная картина: человек спокойно дает проколоть себе вену, медсестра набирает в пробирку кровь, и тут пациент поворачивает голову и видит эту пробирку, полную его родной крови. И пусть в организме этой крови еще литров пять, взрослый дядя падает в обморок. Что же тогда говорить о маленьких детях?

Не передавайте ребенку свой страх. Мама и папа тоже боятся визита к детскому врачу: а вдруг у малыша какие-то серьезные проблемы со здоровьем? Вдруг осложнение? Дети чувствуют настроение взрослых. Поэтому важно внушить крохе, что визит к доктору никаких неприятных сюрпризов для него таить не может.

Не пугайте малыша врачами. А также медсестрами. Глупее ничего не придумаешь. У ребенка в голове прочно откладывается: медицинская процедура, оказывается, не для его пользы, а в наказание за плохое поведение или непослушание! Кстати, многие медработники прямо свирепеют, когда слышат обращенное к ребенку: «Вот будешь плохо себя вести, тебе доктор укол сделает!»

Будьте с ребенком в контакте - физическом и психологическом. Конечно, ему больно и страшно. Или только страшно. Как нужна в этот миг мамина поддержка и помощь! Держите свое чадо за руку, говорите ласковые слова. Если расплакался, не ругайте, а утешьте. Помните: малыш на приеме у доктора, он имеет право и заплакать, и испугаться. Ругать его за это нельзя. Никаких воспитательных бесед! И еще помните, ваш ребенок не обязан вести себя хорошо у врача, мужественно преодолевая боль и страх. Если плачет и боится, ругать и стыдить его просто жестоко.

Награда должна найти героя. Вытерпеть неприятные минуты у врача и «не пикнуть» (ну, или «почти не пикнуть») - для ребенка своего рода маленький подвиг. Дайте ему почувствовать, что вы им гордитесь. Похвалите сына или дочку, расскажите о мужественном поведении родственникам, купите ему игрушку или мороженое, наконец.

МЕДЛИКБЕЗ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Если у вас маленький ребенок, то врач - почти член семьи, и здесь без добрых отношений не обойтись. Построить их - ваша задача.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД. Герой одного из рассказов о Шерлоке Холмсе был убежден: очень важно расположить к себе врача хорошим черепаховым супом. Это, конечно, шутка. Но доля правды в ней есть. Небольшой презент, пара добрых слов приятны каждому человеку.

ИСКУССТВО ОБЩЕНИЯ. Врач, конечно, дипломированный специалист, а вы - мать и лучше знаете своего ребенка. Поэтому задавайте любые вопросы, которые вас волнуют. Важно, чтобы вы поняли, что именно нужно сделать для выздоровления сына или дочки. В этом случае вы вместе с доктором сумеете составить план диагностических и лечебных процедур, лучше всего подходящих именно вашему малышу,

МАКСИМУМ ТАКТА. Не стесняйтесь вовремя напомнить доктору, как зовут ребенка, чем он болел недавно и на что у него аллергия, но делайте это вежливо.