**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК БОИТСЯ ВРАЧЕЙ?**



Детская поликлиника - не место для слез и истерик. Но что делать, если ваш малыш упирается и капризничает перед каждым посещением врача, а для вас поход на обычный осмотр превращается в невероятный стресс?

Вот несколько советов, которые помогут малышу преодолеть страх перед очередным визитом ко врачу.

**"Спокойствие, только спокойствие!"**

В большинстве случаев ребенок испытывает беспокойство, подсознательно копируя поведение мамы. Поэтому прежде, чем пытаться успокоить малыша, обратитесь к своим чувствам. Ребенок отлично улавливает настроение родителей, и если они сами волнуются перед походом ко врачу, то значит и ему действительно стоит чего-то опасаться. Отсюда и капризы, и слезы, и истерики. Успокойтесь и старайтесь приходить на прием к доктору в хорошем настроении. По дороге и в очереди шутите, смейтесь, рассказывайте веселые истории. Ваша уверенность станет для малыша гарантией безопасности, ведь ни вам ни ему бояться действительно нечего.

**Ни в коем случае не пугайте малыша фигурой врача!**

Во всех ваших рассказах врач должен быть добрым, он помогает людям, лечит и избавляет от боли. А уколы и прививки - это всего лишь необходимые инструменты для того, чтобы все люди были здоровы.

Вспомните, а не говорили ли вы когда-нибудь малышу: "Не перестанешь дурачиться - придет врач и сделает укол!". Именно такие фразы травмируют детскую психику и воспитывают страх перед уколами и людьми в белых халатах.

**Поиграйте с ребенком в больницу**

Игра в больницу, где активным участником является взрослый, может стать хорошим подспорьем в борьбе с боязнью врачей. Пусть ребенок будет доктором, а вы - пациентом. Через игру вы поможете малышу больше узнать о работе врача. Пусть сначала на прием придет малыш, который плачет и очень боится, а врач его успокоит. А затем придет смелый и бесстрашный пациент. В игре вы сможете обсудить с малышом важные вопросы и проиграть разные ситуации. Играйте чаще, и результат вас удивит!

**Готовьтесь к посещению врача заранее**

Никогда не скрывайте от ребенка того, что вы отправляетесь в больницу. Лучше предупредите об этом малыша заранее. С вечера расскажите о том, куда вы идете, и что за врач вас ждет. Вкратце опишите процедуры, которые предстоят ребенку. Но не переборщите с деталями! Длинные и долгие рассказы об уколах, шприцах и процедурах испугают кого угодно. Лучше плавно переведите разговор на другую тему, посмотрите мультики или поиграйте в интересную игру. Это отвлечет малыша от лишних раздумий.

**Не забывайте о похвале!**

После посещения врача обязательно обнимите малыша и скажите, что гордитесь им. Если ребенок не плакал и не капризничал, закрепите результат и подарите позитивные эмоции, посетив парк аттракционов или кафе-мороженое.

Напоследок запомните, что ни в коем случае нельзя ругать и наказывать малыша за слезы и капризы во время визита ко врачу. Ведь это лишь усилит его страх и справиться с ним в дальнейшем будет гораздо сложнее. Поддержка и понимание взрослого - это всё, что нужно сейчас ребенку!

**Терапевтическая сказка**

**«Про мальчика Петю, который недолюбливал докторов»**

 Мальчик Петя жил вместе с мамой, папой и собакой Сарделькой. Он был умным, деловитым и немного озорным. В будние дни он, как и его родители, ходил на свою работу, то есть в детский сад, где у него было много важных дел и занятий. Петя любил свой детский сад и каждый день ответственно его посещал.

 В то утро Петя, как обычно, пришел в группу в отличном настроении. Как вдруг воспитательница объявила о том, что завтра к ним придет доктор делать прививки. Петя помрачнел. Он был смелым мальчиком, но докторов недолюбливал. Можно даже сказать, что он их побаивался, а если еще точнее – то страшно боялся! Петя был уверен, что врачи только и знают, что мучить детей: делают уколы, дают гадкие лекарства и вечно обманывают. Вот спросишь у них: «Будет больно?», а они в ответ: «Нет, что ты!». А потом – бац –и делают противную прививку или что-то в этом духе.

Петя вспоминал случаи, когда он ходил с мамой и папой к врачам, и не находил в них ничего хорошего. Например, однажды Петю привели к врачу из-за того, что его щеки покрылись сыпью. И что же сделал доктор? Спросил маму, сколько Петя съел шоколада накануне, а потом запретил есть конфеты. А в другой раз у Пети была температура, и врач прописал ему такой гадкий сироп, что мальчик морщился только от одного воспоминания о нем.

Самое обидное, что мама и папа не поддерживали Петю в этом вопросе. Они считали, что доктор – это важная и нужная профессия. А когда Петя на приеме у врача плохо себя вел, расстраивались. Мама и папа уверяли Петю, что доктора помогают людям, но Петя не мог им поверить. В конце концов, никакой помощи он от врачей не видел – только запреты и наказания.

 В группе не только Петя боялся врачей – многие из его друзей тоже были недовольны завтрашним событием. Но были и ребята, которые относились к этому совершенно спокойно. Петю удивлял тот факт, что далеко не все из них были самыми смелыми и сильными в группе. Например, Боря, который часто проигрывал Пете в догонялки, совсем не боялся докторов. Как это? Петя решил расспросить Борю о том, почему он не боится врачей, и узнал, что, оказывается, Борин папа – врач. Ничего себе новости! Пете стало любопытно, как ему живется с папой-врачом. Наверняка, он вечно пичкает Борю лекарствами, запрещает есть сладости и каждый день делает уколы. Когда Петя спросил его об этом, Боря улыбнулся и ответил, что его папа – самый обычный папа, который обожает играть с ним в футбол, берет с собой на рыбалку и разрешает есть конфеты. И добавил, что папа работает врачом «Скорой помощи» и спасает жизни прямо как супергерой в белом халате. Оказывается, он помогает людям, которые его сами вызывают. Однажды Борин папа спас девочку, которая случайно запихнула в нос деталь от «Лего» и ей было трудно дышать. В другой раз помог старушке, которая споткнулась, повредила ногу и не могла идти. Были еще примеры настоящего героизма.

 «Наверное, он – особенный доктор», – подумал Петя и решил спросить об этом у воспитательницы Елены Петровны, которая все обо всем знала. Как же сильно Петя удивился, когда выяснилось, что ее дочь учится в институте, чтобы тоже стать педиатром – врачом, который лечит детей. А еще Елена Петровна сказала, что врачи выписывают лекарства для того, чтобы помогать организму бороться с инфекциями, не болеть дома, а быстро выздоравливать, видеться с друзьями и гулять на улице.

 После тихого часа Елена Петровна решила почитать ребятам не сказку, как обычно, а детскую энциклопедию про профессии. Это оказалась отличная книжка с окошками на разворотах и цветными картинками. На одной странице был нарисован доктор в белом халате, и он никому не показался страшным.

 Назавтра Петя все-таки немного волновался, однако когда доктор пришел, то сразу успокоился. Врач выглядел добродушным, улыбался и знакомился со всеми детьми. Он измерил всем рост, и Петя обрадовался, когда узнал, что стал выше на целых 3 сантиметра. Врач объяснил ребятам, что прививка будет полезная и защитит их от вредных вирусов, а потом предложил нарисовать вирусы. У Пети и его друзей получились отличные рисунки с очень страшными вирусами, а прививка оказалась не очень-то и больной. На прощание доктор помахал всем рукой и пообещал, что теперь вирусы детям нипочем. А медсестра принесла всем вкусные кислородные коктейли.

 Так Петя понял, что врач – все-таки очень полезная профессия, раз доктора помогают людям не болеть. И когда за Петей пришла мама, то он сказал ей, что когда вырастет, он станет врачом и будет всех спасать. А еще он обязательно изобретет сладкие лекарства, чтобы на вкус – как кислородные коктейли.