**Как научить ребенка не бояться врача**

С рождением малыша в его жизнь входит не только любящие мама и папа, многочисленные родственники, друзья, но и [детский педиатр](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=xuLFj2RsbWzhUToQVvTC92doxg9yZVOFJ4eBqSq34-PCZnU8O3IRMswVTd6aFDsJ6pFBVxsYj6ckMDI9bQPkro2l5rhstsp-bcKe*jy5fM9cOnNgEJjZiNYFWPv8Yy*aQfKK23EiFWnMGwYJbeG1crFZQThhBmuC85BLt4jf2lVzfeaf1*krJ4XkiSevAvoWbBl2N-g2O4yRPOD7mmWWPdJksxpuYdL8mNo*XKtGRk5ipHniSwigxk*LqFFTOdNcfqGt*RDrXLG1NaHI75qS5uJiy5LDSTcZd5vktL7o3jl*XNDbwzJzqd0gjWa6VooZIDN**pVLgz3Ka4npHWXjcLcBa7Qt42qDgC35p4UyNUUwOPugPHR4F91k*WAqUEtEsYSdhooklW1ueX5Ht1ptzbJouY*bpWnnLuU8tS7p8YZDWAlhVHQk3bY*my0), который обязан следить за здоровьем и принимать соответствующие меры во время его болезни.

К сожалению, не все дети спокойно переносят [медицинский осмотр](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=xuLFj4aPjo-q4Xd*OJqsmQkGqGEcCz3rSenvx5GBczlgQIq83WHzFDCk49RQxlZKNrBrMbzDOS4kDcgSJcMbmoKX7LoyEX-5QqRtDyNSVG2lRw*F5gxkXTsFWCvvQugt7iFvDJzV3Ksoi1ef1DB7WotPfZpmDAuAx1AmIFb3KETPxtsaiPbuoOf-a*8kRbSd57YnFLJydbA1ez5d7bgtNHa1ZxKsugruBXtUWfFn8YFdePKafMp-VSXHq-*H*Njl2zUxPVkOagHwWSa3hltdoTLZahdkRCrzXku50FQ5TVFM-2E7*y3Tm0OzQD-fgszhP2aIfW3lVnF97tQoyxjtCovdYoUFn7S0ixfCAuWG0rxmw68-), а некоторые, едва завидев врача, поднимают крик протеста. Обычно малыши до 3-4 месяцев нейтрально воспринимают визит педиатра и дают себя осмотреть, груднички постарше уже настораживаются при виде белого халата, особенно, когда они запомнили, что он связан с болезненными уколами, болью, неприятным ощущением.

Когда делаются прививки, родителям бывает довольно непросто удержать сопротивляющегося малыша, который никак не поймет, почему мама, такая добрая и нежная, насильно в стальных руках удерживает его и не защитит от боли. Так рождается страх перед белым халатом, посещением поликлиники, медицинским осмотром, даже если ребенку не больно.

Подрастая, малыш к году уже может из услышанного разговора понять, что ему предстоит посещение врача, и он наотрез отказывается одеваться, обуваться, отбивается от рук мамы и убегает в уголок подальше. Что тогда делать родителям? Как можно помочь своей крошке не пугаться того, что связано с больницей, да и возможно ли это? Конечно!

Здесь вы найдете советы, рассчитанные на возраст от года и старше:

***1.*** Если ребенок любит чтение с вами, найдите красочную детскую книжку Чуковского «Айболит» и вместе почитайте ее, пусть он разглядывает все картинки. Старайтесь заинтересовать его сюжетом книжки, подражайте голосом разным зверям, которые обращаются к доктору за помощью – и вы увидите искорку веселья в глазах своего малыша.

***2.*** Научите своего ребенка играть в доктора: для этого приобретите специальный детский наборчик [медицинских инструментов](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=xuLFj5KcnZx0o6hSFLaAtSUqhE0wJxHHZcXD6y1h2fzi5FfrHtsHfoO8Hf4iCVAsL5tGhW*yVgSGcnNxznvvV6rqVhuYjWnCOC6i8Z54SflZtv*NEVCUZJwyWZ1ZygYO88J4Qoh5HXkb6TE*yAiVAvud96gI2Vif3SEmq2yiR1dSOdJ7*1L1J9v9LoCRvQWoBfC-5j-BTbHnb*nEKGOelj5yLYCQUx-vAvrb8HjpSK3ifxpPufir-Qy4ENMeuXRhXKnmGKsx6ZuHgPAm1RCHQjTyNqHa97xe53RmQ9CcpYCuN*rHBAWiOasuIgHf9XRyiTmTWnJxUbJXMk4vYzdDIXuIA8w5OzdFLi9CeDlSbl2aSANAOeZ4rKw16gDglmy8W0w73DrvYpy6n2g1nrMysdmAvqv0HFCWaeFqulu-f-VoXD0RLH2vyXDtd6vBM6hfuy3SHgxzWibLPShhvB880MyCApVVJafv8OZfr04kL9M*dDbo0PdkcVGzC1sKP-QEMmvtvtcsIRtV3oQ9*q2JSAZpNYmvU-KZcJo7vw*ONJ5v5TnTIONoDptLY0l9nNn-j0XEaztTSdtLQW9zbhW5*OTtGHE30eLW227kOEnfXkqrovr2-q8dGLJqhMIeT6JNlBJy43ViX2Ajw1KiwjooflithKY), в который помимо прочего, войдет стетоскоп, игрушечный градусник, настоящие бинт, марля, вата, игрушечные шприц и пузырьки. Возьмите мишку и скажите, что у него болит горло, он плачет и кашляет, надо его полечить и сами покажите, как надо действовать – пусть малыш втянется в игру и станет врачом для своего «пациента». Это его увлечет надолго, а если свои игровые действия он перенесет на вас – не отмахивайтесь, побудьте в роли больного.

***3.*** Если у вас дома есть [кошка](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=xuLFj0FGR0bL5Qcta8n-ylpV*zJPWG64Grq8lFib5eggje02GhoJMwVg5E1mZ43NAx*yVm1ewEn4f5yTwm3-sKqlv8bYghgh5eDxDHqKCqxe4yMNC87dnBiz-E5QGyLGpRTlp7lz71KBWgz7xDZR2Srnz4pMe*dIFji6oKQ4sTaGyAuRGjgmqtXGzXpjdecqc1WRjyTmcrL*h5xOWOvdR1h3RzAgz6gqPKM7R01GYP-LtO65gRv96UyFMBEYOMd9cUPXN4fVSe4vk491BX5a2FC4oTfKdQLuDhFCQtOyM-6KrlDDvNatslQgCOA) или собака, которая нуждается в помощи [ветеринара](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=xuLFj*fv7u8aIhojZcfxxFRb9TxBVmC2FLSymk2jhf1tpt8ZValR*NSqO4Ilg9S4OzP9Ip7FuewsvVu-mSlaBXjDcqNOb82mtqlcWx*nmuu4SnNqW4Eueo0MJs-lqeDgkuPxFG74YPNphwqqKWVQTAdPL20n5ve*HYgJw*vzz-bNaHw5GqEuYQPRCgRb95-O-f7hpPraJ4*TSyrYkvPb4aSIek7ER60S7byQwU-tZj8GgTTqNjMSNd*GG7Y3ukEo130NwDXg-66dtsMOkxhUA3-2esfd1Q66qdxLKqxlpGjsOtpbu8oUxDesuVeQyeTJ*tpeGyD34d2-8HkjBWXGNkOL*qcIL8WUl3XWboC6J66dghE12RzDiDgiX2nKHjyL4zarXB1wsYjhR9c4OrEdlQMkwVSHiYYKgPbzwA), возьмите с собой и ребенка – пусть понаблюдает, как их осматривают, делают укольчики, дают лекарство. Обратите его внимание, что животное надо утешить, чтобы не волновалось, тогда ему будет понятно, что надо делать, если, например, вы заболели – он вас начнет жалеть. Если нет такой возможности – посмотрите передачу о животных, там иногда бывают показы на ветеринарную тему.

***4.*** Когда наступило время похода к врачу, сообщите малышу, куда вы идете и напомните про то, как он лечил своих зверюшек. Перенос своей игры в реальность поможет ребенку менее болезненно воспринять свое посещение поликлиники.

***5.*** Заранее возьмите с собой любимую игрушку, интересную книжку, чтобы время ожидания перед приемом не казалось слишком утомительным.

***6.*** Во время осмотра позвольте ему не расставаться с вами, чтобы не испугать его, а если обстоятельства требуют, положите ребенка на кушетку, но будьте рядом.

***7.*** За несколько минут до укола предупреждайте малыша о нем, не обманывайте его ожидания, заверяя, будто ему не будет больно; скажите, что его ожидает сюрприз после посещения врача. Во время укола обязательно держите его в своих объятиях и ласково говорите, что скоро все пройдет.

***8.*** Если ребенок панически боится боли, связанной с уколами, попробуйте договориться с врачом о применении местного обезболивающего средства, которое сделает их нечувствительными.

***9.*** Никогда не используйте посещение врача как средство наказания, например, фраза: «Если не будешь слушаться, отведу тебя к врачу!» просто недопустима. Она не заставит его выполнить ваши требования, но еще более усугубит страх.

***10.*** Будьте сами уверенными и спокойными – ваше состояние очень важно для малыша. Было подмечено, что тревожная мать легко передает свои чувства своему ребенку и тот «заражаясь страхом», никогда не сможет избавиться от боязни перед медицинскими процедурами. И наоборот, излучающая спокойствие, мама легко справляется с возникшими опасениями малыша, развеивая их своим присутствием, ободряющей улыбкой.

В заключение хочется отметить, что весь процесс по избавлению от страхов перед врачами может растянуться во времени, поэтому запаситесь выдержкой и терпением, не старайтесь опережать события, последовательно пройдите все этапы. Только так вы сможете научить вашего малыша спокойному отношению ко всему, что связано с врачом.

Желаем удачи!