

## «Не пойду к доктору!»...

### *... или как помочь ребенку не бояться врача*

Боязнь врачей занимает первое место в списке детских фобий, поэтому решать эту проблему педагоги и родители должны совместно. Ознакомившись с предложенным нами материалом, Вы узнаете, почему дети боятся врачей и как это влияет на их физическое развитие и социализацию.

Воспитывать заботливое отношение к собственному здоровью, учить детей беречь и укреплять его – задачи, которые мы – педагоги решаем в рамках физического развития дошкольников.



Обращение к врачу – неотъемлемая часть заботы о своем здоровье, однако у большинства детей визиты в поликлинику или медосмотр в детском саду вызывают страх. Чтобы помочь ребенку справиться с ним, взрослые прибегают к разным способам. Но чаще они приводят к обратному эффекту: ситуативный страх у ребенка усиливается и в дальнейшем может перейти в ятрофобию.

Взрослые с ятрофобией испытывают навязчивый страх перед медицинским персоналом, отказываются посещать врачей и принимать лекарства даже в тяжелых случаях. Чтобы избежать этого в будущем, важно уже в дошкольном возрасте формировать у детей позитивный образ врача, помогать справляться со страхом адекватными данному возрасту способами. Для этого мы – взрослые должны понимать причины страха у детей.

✚ Причиной боязни врачей у детей может быть их **негативный опыт**. Часто его формируют сами взрослые. Например, страх возникает, когда ребенок долгое время находится в стационаре, контактирует с медицинским персоналом и испытывает негативные эмоции. Также дети начинают бояться врачей, когда медицинские работники не хотят или не имеют возможности «подстроиться» под них, разговаривают строго или выражают грубость невербально.

Положительный образ врача, который сформируют у ребенка родители и педагоги в детстве, позволит ему во взрослой жизни без страха и вовремя обращаться за медицинской помощью.

✚ Страх вызывают ситуации, когда врач начинает осмотр, но предварительно не предупреждает ребенка об этом. Врач нарушает его телесные границы и вызывает у ребенка неприятные ощущения, которые он запоминает.

✚ Причиной страха может быть также неумышленный обман со стороны медицинского работника – например, когда врач обещает не делать укол, но делает его.

✚ Страх у ребенка провоцируют бурные реакции со стороны родителей – ситуации, когда мама слишком волнуется и сама боится, когда ребенку ставят прививку.

✚ Доверие ребенка подрывают также ложные обещания родителей, что «это не больно», когда на самом деле он испытывает боль от врачебных манипуляций.

✚ Чтобы дисциплинировать детей, иногда взрослые обещают отвести их к врачу за плохое поведение. Неосторожные фразы типа *«Будешь так себя вести, медсестра сделает тебе укол»* также могут спровоцировать у ребенка страх.

## **Приемы, которые помогут детям сформировать положительный образ врача и больницы**

Приемы, которые могут использовать педагоги и родители, во многом похожи. Важно понимать, что необходимо постепенно формировать у детей положительный образ врача и больницы, **преподносить информацию в игровой форме.** Причем делать это нужно систематически, а не накануне похода к врачу. Обычные беседы не помогут ребенку справиться со страхом, если он уже имеет негативный опыт.

Чтобы познакомить детей с обстановкой в больнице, можно заранее показать им медицинские принадлежности, рассказать, для чего они, «полечить» с их помощью игрушки. Также полезно



смотреть с детьми тематические мультфильмы, например, про доктора Айболита, предлагать раскраски, терапевтические сказки, рассказывать истории из личного опыта.

Перед приемом у врача нужно рассказать детям, что им предстоит. Если будет больно, взрослым следует объяснить, почему сейчас надо потерпеть. А если больно не будет – то рассказать о том, что у врача есть разные функции, например, он умеет делать приятный массаж.

В каждой конкретной ситуации нужно опираться на опыт ребенка, его возраст, эмоциональное состояние. Помогут в этом не только выше перечисленные рекомендации, но и терапевтические сказки.

## **Терапевтическая сказка «Про мальчика Петю, который недолюбливал докторов»**

Эта сказка подойдет воспитанникам, которые испытывают дискомфорт на приеме у врача. В том числе это дети, которые часто болеют или у которых был опыт пребывания в больнице. Она будет полезна воспитанникам, которые демонстрируют протестное поведение, когда речь заходит о визите к доктору, или не позволяют ему проводить осмотр.

*«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 болезной. 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».

