Педагог-психолог Д.Н. Малова

***«Как бороться с детским страхом боли.***

***От рождения до 3-х лет»***

В возрасте от 0 до 3 лет ребёнок активно познает окружающую действительность. Но при столкновении с новыми объектами, которые его окружают, он одновременно может испытывать волнение и тревогу. Дети достаточно быстро преодолевают негативные эмоциональные переживания при правильной поддержке со стороны родителей и их адекватной реакции. Но так случается не всегда.

*Страх боли (уколов, медицинских работников, поликлиник)*

Часто дети боятся врачей и просто любых людей в белых халатах, уколов, самого здания поликлиники, машины скорой помощи и т.д. В основе этих страхов лежит страх боли. Опыт взаимодействия ребенка с поликлиникой показывает, что там может быть больно (если у ребенка хоть раз брали анализ крови). В связи с этим вполне естественной реакцией может быть страх этого учреждения и всего, что с ним связано. Родители, ведя ребенка на прием к доктору, обещают, что больно не будет, или вообще ничего не говорят. В результате ребенок перестает доверять маме и теперь уже в любых случаях, связанных с поликлиникой, испытывает страх.

Как помочь ребенку правильно справиться со страхом боли:

* необходимо разделить в сознании ребенка понятия: поликлиника, анализы (сдача крови), осмотр у врача, скорая помощь, уколы и т.д.;
* хорошо бы выбрать время и показать ребенку, что в поликлинике есть разное сходить туда на экскурсию. Показать, где делают укольчики, чтобы детки были здоровыми. Если ребенок спросит подробности, то не говорить, что это не больно. Сказать, что это как кусает комарик. Но потом это проходит. Если вы сами боитесь врачей, уколов, больницы и всего подобного, то этот метод может не помочь. Ведь, для того чтобы показать ребенку, что это не страшно, надо быть внутри себя уверенным в этом;
* если ребенок уже боится самого здания и обходит его стороной, то тут потребуется время и терпение. Для начала просто выберете день и найдите возможность предложить ребенку сходить туда, пообещав ему, что если он не захочет, то вы не пойдете. Постепенно идите в сторону поликлиники, и если ребенок попросит вернуться домой - пойти ему навстречу и не настаивать. Так, постепенно, вы будете проделывать этот путь (не за один день) и восстанавливать доверие ребенка к вам. Когда ребенок перестанет бояться самого здания и вы сможете туда ходить на прием к доктору, то хорошо будет, если вы скажите ему правду.

Например, вам надо сходить сдать анализы, скажите ребенку, что вы знаете, что ему страшно, но вы будете рядом с ним и будете его поддерживать, жалеть и целовать, дуть на пальчик. Скажите, что вы тоже боялись сдавать кровь и есть многие детки, которые боятся. Объясните, зачем сдавать кровь, что такое кровь и что она делает в нашем организме. Конечно, ребенок в этой ситуации будет плакать и сопротивляться. Но зато он будет знать, что вы поступаете с ним честно, не обманываете его, а значит, вам можно доверять.