**В гости к доктору**

***Ребенок боится идти к врачу-знакомая ситуация для любого родителя, не правда ли?***

Почему боится ребенок или что может его испугать?

1**.Боль.**

В подсознании ребенка еще жива память о болезненных переживаниях, испытанных в раннем детстве (прививка, забор крови).

2.**Неизвестность.**

Буйная фантазия трусишки может рисовать страшные картины, даже, если ему предстоит обыкновенный медицинский осмотр.

3.**Вода.**

Вид пипетки, нависающий прямо над глазами, вообще пугает ребенка, боится захлебнуться назальными каплями.

4.**Незнакомые люди.**

Страх перед чужими людьми. Не оставляйте ребенка наедине с доктором, к которому он еще не привык. При осмотре старайтесь держать ребенка на руках, чтобы ребенок постоянно чувствовал вашу близость.

5. **Медицинские инструменты.**

Фонендоскоп на шее врача,

бор -машина и др. носят для ребенка угрожающий характер. Для того, чтобы смягчить паническое состояние купите набор «Детский доктор» и поиграйте в него. Перед игрой объясните, какой инструмент и для чего нужен.

6. **Неправильное поведение родителей**.

- *Плохое отношение к доктору.* Если вы сами негативно относитесь к врачу, которому планируете показать ребенка, и говорите об этом при ребенке. Тог можете быть уверены: малыш вряд ли придет в восторг от посещения кабинета этого доктора.

- *Чрезмерно частое посещение врачей*. Больницы боятся те дети, чьи родители готовы бежать туда с каждым детским чихом.

-*Обман*. Если предстоит болезненная процедура, говорите откровенно: «Придется потерпеть. Но я знаю, что ты это сможешь, ты ведь сильный…».

-*Шантаж*. Некоторые родители пугают детей: «будешь плохо себя вести- вызовем врача, он сделает тебе укол». Ничего, кроме негативного отношения ко всей медицине не вызывает.

***Что можно и нужно предпринять родителям?***

1. До похода в поликлинику следует объяснить ребенку, почему вы идете туда, что конкретно его ожидает, зачем это требуется. Необходимо сохранять спокойствие и терпеливость.

2.Важно не обманывать ребенка. В частности, поэтому часто ребенок боится врачей. В следующий раз он уже будет верить, и вопрос просто не возникнет.

3.За хорошее поведение ребенку можно предложить и оригинальное вознаграждение. К примеру, можно пообещать заняться вместе чем-то интересным после похода в поликлинику.

4.Порой дети боятся не врача, а белого халата. Можно пригласить в таком случаев в гости друга семьи, которого ребенок знает. Попросите своего знакомого надеть белый халат, это поможет малышу побороть свой страх.

5.Поиграйте со своим ребенком в «поликлинику». Пациентами могут выступать игрушки, малышу отводится роль врача. Покажите ему, что приходится делать врачу: как он осматривает горлышко, как нужно проверять животик. Ребенок будет повторять эти действия. Потом можно поменяться ролями - сначала ребенок осматривает игрушки, затем вы самого малыша. Но заставлять его быть пациентом не нужно - он должен сам этого хотеть.

6. Когда в семье есть старший ребенок, к врачу можно пойти всей компанией. Ребенок при этом увидит, что ничего страшного в походе к врачу не будет.

7.Часто перед кабинетом врача есть очередь. Важно это учесть предварительно, чтобы развлечь ребенка во время ожидания, можно захватить его любимую книжку или игрушку. Будьте непринужденными, отвлеките его внимание от утомительного ожидания.

8. Всегда сохраняйте спокойствие. Не нужно сердиться, ругать ребенка. Важно не нервничать самому, поскольку в таком случае ситуация лишь усугубляется. Нужно сохранять ровное спокойствие. Когда дети ощущают, что нервничает их мама, они сами начинают бояться и беспокоиться.

 Подготовила педагог- психолог Г.А. Медведева