

Как подготовить ребенка к походу к врачу в семье

1

Рассказывайте ребенку о своем личном опыте

Наверняка в вашей «копилке» есть поучительные истории, которыми можно поделиться с ребенком. Если вы в детстве боялись врачей, расскажите, что помогало вам с этим страхом справляться. Если вы не боялись, то как вам это удавалось. Ребенку будет легче, когда он узнает, что и взрослые могут бояться врачей

2

Читайте ребенку терапевтические сказки

Это может быть сказка «Про мальчика Петю, который недолюбливал докторов» или другие сказки, книги о преодолении детских страхов. Например, «Что делать, если страшно?». Вы также можете показывать малышу кукольные терапевтические спектакли

3

Задавайте ребенку правильные наводящие вопросы

Отвечая на вопросы типа: «Как ты думаешь, зачем вообще люди ходят к доктору?», «А может ли доктор сам заболеть? Кто ему поможет?», «Зачем нужны врачи?», ребенок будет проецировать опыт взаимодействия с врачом на людей вообще. Это поможет ему понять, что эта профессия полезная, и что врачи не хотят ребенку зла

4

Напоминайте ребенку о его успешном опыте

Перед походом к врачу вспомните вместе с ребенком, когда он без страха ходил к врачу или встречал очень доброго доктора. Возможно, были случаи, когда малыш сам справился со своим страхом

5

Играйте с ребенком «в доктора»

Сюжетно-ролевые игры терапевтичны сами по себе и очень полезны детям дошкольного возраста. Когда ребенок проигрывает сцены в роли врача, он начинает взаимодействовать с этой профессией «изнутри» и преодолевает свои страхи

6

Репетируйте смелое поведение с ребенком

Оговорите с ребенком предстоящий поход к врачу, спросите его, что может ему помочь «быть смелым». Предложите отрепетировать, как это будет. Если ребенок не будет против, снимите видео и демонстрируйте этот короткий сюжет каждый раз, когда собираетесь с ним к врачу

7

Тренируйте уверенность ребенка в своих силах

Говорите ребенку, почему вы уверены в том, что он может научиться не бояться врачей. Расскажите ему, что он может помочь даже кому-то из друзей или младших сиблингов «быть смелым»