

3 способа помочь ребенку справиться со страхом

Как помочь ребенку справиться со своим страхом на визите к врачу? К сожалению, универсальных и на 100 % эффективных способов нет, но попытаться стоит:



1

Установить контакт и вызвать доверие⁴

Незнакомый человек вызывает больше тревоги, чем знакомый, неизвестность и неопределенность пугает. Чем больше у ребенка информации о том, что сейчас происходит и что ему предстоит, тем спокойнее. Как подготовили ребенка родители? Объяснили, куда ведут? Какая цель визита в поликлинику? Лучше дать ребенку эту информацию. «Здравствуй. Я доктор. Меня зовут ...», а дальше рассказать, как будет происходить осмотр.

Главное — не настораживать ребенка и не подчеркивать ответственность момента. Визит к врачу — обычное мероприятие³.

Если вам удалось найти контакт с ребенком, считайте, что контакт установлен и с его родителями³.



2

Подстроиться под маленького пациента

Подстройка (копирование), например, по скорости, темпу речи или интонации, поможет повысить бессознательное доверие ребенка к вам⁵.

Если ребенок замер, для комфортного контакта с ним тоже желательно несколько замедлиться. Если ребенок говорит очень тихо — снизьте громкость своего голоса. Если же ребенок шумный и подвижный, то с ним можно говорить громче и действовать активней.

Если в ответ на защитное поведение ребенка в виде гнева, агрессии и крика вы проявите негативные эмоции, это вызовет эффект «эмоционального зеркала», то есть негативное состояние ребенка усилится³.



3

Поиграйте!

Игра является одним из наиболее действенных средств снятия напряжения, вызванного непривычной обстановкой⁶. Конечно, непосредственно во время приема сложно генерировать игры, но можно придумать их заранее и использовать заготовки. Например, спрятать канцелярскую скрепку в кулак: «Угадай, в какой руке?» Это не займет много времени, но поможет установить контакт с ребенком.

Маленькому пациенту можно также показать порядок действий на игрушке или дать бумагу и карандаш и предложить нарисовать что-нибудь. Рисование позволит ребенку успокоиться. При этом процесс будет протекать более естественно, если вы сделаете вид, что заняты каким-то своим делом⁶.

А кто же, по мнению детей, «идеальный врач»? Добрый, заботливый, вежливый, не ругается, веселый, много работает, помогает, проводит много времени на работе, лечит так, чтобы было приятно, а не больно, все разрешает, дарит игрушки и конфеты¹.

Список литературы

1. Русякова Е. Е. Исследование представлений здоровых детей о врачах. Сборники конференций НИЦ «Социосфера». 2013; (24): 26–36.
2. Акопян Л. С. Особенности преодоления страхов у детей младшего школьного возраста. Образование и саморазвитие. 2010; (1): 214–218.
3. Бойко В. В. Аксиомы поведения ребенка у стоматолога. Стоматология детского возраста и профилактика. 2010; 11 (4): 54–60.
4. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб., 2007: 320 с.
5. Лановая В. М. Основные техники НЛП-воздействия в процессе общения профессионального коммуникатора. Инновационная наука. 2019; (10): 107–110.
6. Забрамная С. Д., Боровик О. В. Методические рекомендации к пособию «Практический материал для проведения психолого-педагогического обследования детей». М., 2003: 32 с.