

# КАК ВЫЛЕЧИТЬ ТРУСИШКУ?

Если ребенок боится лечения, даже безобидная простуда может превратиться в сущее наказание и для него самого, и для родителей. Что делать с крохой, который наотрез отказывается капать в нос, не желает пить лекарства или показываться врачу?

Первым делом нужно выяснить причину страха. Вместо того чтобы ругать малыша, стоит провести с ним доверительную беседу.

## ЧТО МОЖЕТ ИСПУГАТЬ РЕБЕНКА?

**1. Боль.** В подсознании крохи еще жива память о болезненных переживаниях, испытанных в самом раннем детстве (может, это была прививка или забор крови из пальца?) Поэтому, даже если лечебная процедура проводится впервые, наученный горьким опытом малыш все равно опасается, что ему будет больно.

**Совет родителям:** старайтесь по возможности оградить ребенка от болезненных ощущений, ведь именно они виноваты в развитии большинства фобий, связанных с медициной. Современная анестезия совершенно безвредна и может лишить драматизма не только лечение кариеса, но и удаление папиллом, забор крови или инъекцию. Купите в аптеке специальный крем-анестетик и обрабатывайте им кожу малыша за час до предстоящей процедуры. Нет боли - нет и страха.

**2. Неизвестность.** Буйная фантазия трусишки может рисовать страшные картины, даже если ему предстоит обыкновенный медосмотр. Перед каждым посещением врача не забывайте подробно рассказывать малышу, что с ним произойдет в поликлинике. Если рассказов не достаточно, лучше заранее нанести туда ознакомительный визит. Даже домашние процедуры могут испугать неожиданностью. Вот почему любые полоскания и компрессы лучше сначала проводить на любимых мишках и зайчиках, чтобы малыш видел зверушки остались вполне довольны

**3. Вода.** Одно дело, когда вода плещется в ванной, и другое дело, когда она попадает в нос, глаза и уши. От назальных капель можно захлебнуться, а вид пипетки, нависающей прямо над зрачками, вообще испугает кого угодно. Чтобы избавить ребенка от страха воды, запишите его в бассейн. Нырять, малыш научится задерживать дыхание, плавать с открытыми глазами. Позаботьтесь о комфорте малыша: например, капли можно подогреть до комнатной температуры (потереть пузырек в руках) или использовать вместо них современные спреи.

**4. Насилие.** Некоторые родители выбирают жестокий путь борьбы со страхами: навалиться всей семьей на визжащего и отбивающегося трусишку, сжать его руки и ноги, удержать голову и силой влить в рот микстуру или закапать капли. Такой трюк вам удастся, но лишь однажды. Ведь в следующий раз объектом страха станет не пипетка и не шприц, а вы сами! Все врачи и психологи в один голос утверждают: прибегать к насилию при лечении недопустимо. Это только усугубит детскую фобию.

**5. Незнакомые люди.** Страх перед «чужими» совершенно естественный, его испытывают все дети с 7-8 месяцев. Речь идет о нормальном этапе эмоционального развития маленького человека. Не оставляйте ребенка наедине с доктором, к которому он еще не привык. При осмотре старайтесь не спускать малыша с рук или хотя бы касаться его, чтобы он постоянно чувствовал вашу близость.

**6. Нагота.** Страх перед раздеванием характерен для многих малышей в возрасте 4-5 лет. Если ребенок признался вам в этом, попросите врача при осмотре ограничиться лишь частичным оголением.