

Якщо ваша дитина боїться медичних процедур (Поради психолога)

Оксана СЛЄПОВА, психолог ЦСПР

✘ Мабуть, немає дитини, котра б не знала, хто такий лікар Айболить. Це найдобріший у світі лікар, який дуже любить своїх пацієнтів і ніколи не зробить їм боляче. А от справжні лікарі, на думку багатьох діточок, занадто серйозні та ще й роблять болючі уколи.

За даними опитування, у якому брали участь 200 матерів дітей різного віку, діти 3-років із переліку 29 видів страхів на перше місце поставили страх болі, уколів і пов'язаний з цим страх медичних працівників (кожний другий хлопчик і дівчинка). Було виявлено, що максимальна кількість страхів припадає на вік 6-8 років.

Найбільш частими причинами страхів є попередній негативний досвід, розповіді інших дітей про біль, типовий страх перед медичними процедурами. Багатьом дітям (а нерідко й дорослим) варто тільки побачити лікаря в білому халаті, як одразу з'являється страх чи навіть паніка. Кардіологи навіть розрізняють так званий «синдром білого халату», який полягає у тому, що у пацієнта, котрий прийшов на прийом до лікаря, відбувається тимчасове підвищення артеріального тиску внаслідок психоемоційної напруги.

Є різні методи боротьби із дитячими страхами уколів, різних медичних маніпуляцій і «людей у білих халатах». Психологи використовують різні прийоми. Один з них – ігрова терапія, адже основна діяльність дитини – це гра. З її допомогою дитина виражає свої емоції, почуття і настрої. Гра має діагностичну та терапевтичну функцію.

Так, у Києво-Святошинському центрі соціально-психологічної реабілітації населення, що діє на території Київської обласної дитячої лікарні розроблена спеціальна програма «Не боюсь». Спеціалісти Центру працюють з маленькими пацієнтами усієї Київської області і з клієнтами-боярчанами. Звичайно, психологи роблять це професійно, але багато що можуть зробити батьки і вдома.

Для цього потрібно буде просто час від час гратися з дитиною в рольові ігри з медичними сюжетами, такими як «Лікарня», «На прийомі у лікаря» та ін. Для цього найкраще придбали дитячу іграшкову аптечку зі всіма необхідними аксесуарами: шприц, крапельниця, зонд, термометр, фонендоскоп та лікарський халатик – ці іграшки кольорові і безпечні. Під час гри дитина може бути у ролі лікаря, а якась іграшка – хворим. Хоча, досвід показує, що ефективніше, коли хтось із сім'ї (мама, тато, братик-сестричка, дідусь-бабуся) грає роль хворого, а дитина – лікаря. Під час гри «хворий» повинен вередувати, показувати, що він дуже боїться уколу та самого лікаря. На цьому етапі дитина повинна пояснити «пацієнту», про важливість уколу для її одужання. Може давати поради, наприклад, буде не так страшно, якщо відвернутися або закрити очі і не дивитися на шприц.

Другий прийом – малювання страху. Малюючи, дитина дає вихід своїм почуттям та переживанням, має змогу з іншого боку подивитися на предмет свого страху. Нехай вона намалює страх, а поруч – себе. Важливо, аби вона намалювала себе більшого розміру. Можна домалювати страху деталі, які б зробили його зовсім не страшним.

А ще можна вигадати історію успішної поведінки в картинках. Якщо дитина намалювала суворого лікаря, – нехай домалює йому квіточку у руці або повітряну кульку, доброзичливу посмішку; чи навіть одягне на нього роликові ковзани чи ще щось.

Ще один прийом у роботі над страхами – анатомування страху. Тут важливо пояснити дитині, що представляє собою предмет її

страху. Якщо це шприц, розкажіть для чого він потрібен, з чого складається. Поговоріть з дитиною про те, звідки беруться хвороби та що робити, аби не хворіти. Якщо вона боїться лікаря, то детальніше розкажіть, хто він такий, які бувають лікарі. Навіщо призначає ліки, робить уколи та чому здається таким серйозним і часто є дуже вимогливим до дотримання правил, режиму, дієт. Поясніть, що лікар, перш за все друг, який бажає скорішого одужання, людина з великим серцем і у душі такий же милий, як той казковий ДОБРИЙ ЛІКАР АЙБОЛИТЬ!!!