

## Два основных совета:

1. Если у ребенка боль.

Убедите его в том, что стоматолог поможет. — Боль станет меньше или совсем пройдет.

2. Если боли нет и предстоит первый визит к стоматологу.

Не следует предостерегать ребенка, в духе: «не бойся», «будет не страшно», «это не больно». — Он еще не знает, что надо бояться чего-то.

Несколько советов общего характера:

Собираясь к стоматологу, не акцентируйте на этом внимание.

Не подчеркивайте важность, исключительность, а тем более неприятность события. Визит к врачу должен быть само собой разумеющимся.

Не говорите о том, что врач ничего не будет делать.

Это не так, и потом ребенок поймет, что его обманули. Скажите, что доктор посмотрит и почистит зубы, вылечит, если они болят.

Расскажите, как надо войти в кабинет, сесть в кресло, открыть рот и подержать его открытым. Прodelайте с ребенком каждое действие, возьмите на себя роль врача.

## Особо заметьте для себя:

Не назначайте визит к врачу в часы, когда ребенок обычно спит (раннее утро, тихий час) или устал (поздний вечер).

На прием ребенок должен приходиться сытым.

Возьмите с собой сменную обувь, если ребенок не хочет надевать бахилы.

Если ребенок будет томиться и нервничать в ожидании приема, приходите в клинику минут за 10, не раньше.

Не забывайте об индивидуальном подходе:

Если ребенок маленький и едва ли понимает, почему и зачем его хотят повести к стоматологу, лучше действовать по такой схеме:

Скажите, что Вы вместе пойдете к доброму доктору, который лечит зубки. К нему ходят все детки, потому что он их любит и лечит. От него все мальчики и девочки выходят веселыми и здоровыми.

Поясните, что будет делать добрый доктор: «Он посмотрит твои зубки, чтобы узнать, как они растут».

Приведите пару «сильных» аргументов: «Когда папа и мама были маленькими, они тоже ходили к доктору, который смотрит зубки». Или: «У этого доктора был.....» (назовите известный Вам факт — старший ребенок в семье, соседский малыш и т. п.).

Подчеркните, что Вы все время будете находиться рядом в кабинете доктора.

Если ребенок постарше и понимает свои проблемы с зубами, действуйте так:

Расскажите о том, почему важно иметь здоровые зубы.

Если сын или дочь скажет, что боится стоматолога, искренне удивитесь:

«А почему надо бояться врача? Он помогает нам избавляться от неприятностей, советует, лечит, заботится о нашем здоровье».

Если Вы когда-либо сами в присутствии ребенка высказывали опасения перед визитом к стоматологу или делились неприятными воспоминаниями — признайте ошибочность своей позиции:

«Мне также было страшно, однако все оказалось иначе — внимательные врачи, безболезненное лечение. Главное — настроить себя положительно».

Наконец, покажите свою готовность поддержать ребенка:

«Сходим на консультацию вместе. Я буду присутствовать в кабинете во время твоей беседы с врачом».

## Как родителям вести себя в кабинете стоматолога?

*Для того чтобы лечение Вашего ребенка состоялось и прошло нормально очень важно то, как Вы относитесь к лечению, и проявляете себя в кабинете.*

### О чувствах:

Вполне нормально, что, приводя ребенка к стоматологу, родитель испытывает волнение, переживает о том, как все пройдет. А если у ребенка боль, то страдает вместе с ним. Возможно, чувствует себя виноватым, и хочет поскорее изменить ситуацию, облегчить страдания малыша. Если Вам знакомы подобные чувства, то прислушайтесь к нашим советам:

Ошибочно преувеличивать серьезность ситуации и нагнетать обстановку. Так можно заранее напугать ребенка и он будет напряженным еще до приема.

Но недооценивать ситуацию также не стоит, иначе ребенок не осознает важности и необходимости лечения.

Сделайте все возможное, чтобы ваше беспокойство не передалось ребенку, ведите себя естественно и непринужденно. Это позволит ребенку также быть спокойным и свободным.

Со спокойным ребенком врачу легче найти контакт. Здесь важен индивидуальный подход.

Если Ваш ребенок робок, тих и послушен, особенно с незнакомыми людьми, предоставьте ему полную свободу в кабинете. Ни в коем случае не одергивайте его: «иди туда; скажи спасибо; вытри нос» и т. д. С таким характером он вряд ли сделает что-то непозволительное. Если ребенок будет делать что-то не так, врач или ассистент ему об этом скажут. Ограничив свободу застенчивого ребенка, сформировать с ним доверительные отношения будет очень сложно. А доверие — залог успешного лечения.

Если Ваш ребенок подвижен, активен, в любом незнакомом помещении чувствует себя, как дома, не отличает чужие вещи от своих, то такого ребенка в кабинете необходимо ограничивать.

При входе объясните ему правила поведения. Наряду с тем чего нельзя делать, нужно обязательно сказать, что можно делать. Для того чтобы огромный интерес и потребность двигаться у ребенка были реализованы.

## Что делать если лечение не состоялось?

Рассмотрим ситуацию, когда ребенок негативно настроен, а это те случаи, когда он не желает заходить в кабинет; не подпускает к себе врача; отказывается садиться в кресло; не открывает рот, не позволяет делать анестезию, так что родители и врач не находят возможности уговорить его лечиться.

Итак, вы были у врача все зарезервированное время, но так ничего и не сделали. О причинах рассуждать можно долго. Как Вам вести себя сейчас?

Возможно, Вы в этот момент злитесь, скорее всего, расстроены или вините себя в происшедшем. Вы можете находиться в полной растерянности и ощущать себя беспомощным.

В общем, Вас посещает целая гамма негативных чувств. И это понятно. У Вас была цель — вылечить ребенка, но неожиданно возникло препятствие для ее осуществления. Сначала казалось, что это какое-то недоразумение: ребенок не понимает, что польза, которую он получит во много раз больше, чем неприятные ощущения во время лечения. Но потом Вы поняли, что его сопротивление серьезно может затруднить дело.

А как чувствует себя ребенок? Что с ним происходит в данный момент?

Может быть, он испытывает облегчение, оттого что опасность миновала. Нередко дети чувствуют себя виноватыми в происходящем: с одной стороны они хотят угодить родителям, с другой боятся лечиться. В ответ на агрессию родителей и врачей, ребенок тоже может злиться.



Любой из этих вариантов может оказать верным и появиться какой-нибудь другой, поэтому:

Поощряйте ребенка к рассказу вам о его чувствах. Для этого подойдут вопросы: Как дела? Как ты себя чувствуешь? Что с тобой?

Называйте чувства ребенка и объясняйте ему, откуда они возникли. Ведь ему плохо и он не знает почему, и когда это закончится.

Напоминайте, что переживания ребенка нормальны.

Говорите ребенку о своих чувствах и вашем сожалении о причиненной ему боли (имеется ввиду боль не только физическая, но и душевная).

Будьте готовы вообще не говорить. Может быть, достаточно просто быть с ребенком.

Не задавайте вопросов о деталях лечения. Если ребенок говорит об этом — слушайте его.

**После того, как вы оба успокоитесь, Вам необходимо все обдумать и оценить серьезность ситуации, ответив для себя на следующие вопросы:**

#### 1. Сколько лет ребенку?

Врачи говорят, что до 2-х лет негативная реакция нормальна, физиологически обусловлена; от 3 до 6 встречается довольно часто; после 7 лет ребёнок уже может контролировать свои эмоции, и если присутствует сильная негативная реакция в виде плача, двигательного возбуждения, крика, сильного эмоционального подключения окружающих, надо разбираться в ее причинах. Такое поведение ребенка на приеме должно насторожить родителей.

#### 2. Как он относится вообще к врачам?

Если ребенок боится всех людей в медицинской форме, то вполне вероятно, что стоматологическое лечение будет также трудно осуществить, как и все остальное. Если к врачам других специализаций ребенок относится спокойно, значит, причины негатива надо искать в особенностях стоматологического лечения: интимность; болевые ощущения; большое количество непонятных манипуляций, инструментов и т. д.

#### 3. Сколько раз ребенок отказывался от лечения?

Одно дело, когда ребенок в первый раз, придя к стоматологу, выдает негативную реакцию.

А другое дело, когда третий, четвертый раз ничего не получается.

С каждым новым отказом ребенка от лечения шансы его вылечить добровольно снижаются.

#### 4. Реакция ребенка на лечение, которую вы сегодня наблюдали, типична для него или вы впервые видели подобную истерику?

Если это типичная реакция, вероятно, что таким образом ребенок чаще всего получает желаемое. Если такую реакцию Вы видите впервые, возможно, что ребенок действительно сильно испугался.

#### 5. Как ведет себя ребенок с разными врачами?

Возможно, что одному врачу ребенок позволяет лечить зубы, а другому нет. Значит для него важно постоянство, значит дело в отношениях, а не в страхе.

#### 6. Как ребенок лечился раньше?

Если раньше он лечился нормально. Подумайте, что сегодня изменилось, может быть, вы пришли в новую клинику, может вас принимал другой врач или ассистент, время не подходящее, или в прошлый раз ребенок был с папой, а сегодня пришел без него.

#### 7. Есть ли острая необходимость лечить зуб?

Если зуб болит или разрушения значительны (пульпит), и он может разболеться в самый неподходящий момент, то конечно, у вас нет времени ждать пока ребенок привыкнет к обстановке лечения и врачу. Но если есть время на адаптацию, то этот шанс лучше использовать.

Ответив на выше перечисленные вопросы, и обсудив это с нашим детским врачом, Вы сможете решить, как Вам действовать в дальнейшем.

*Составлено по материалам доктора психологических наук Бойко В. В.*



## КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ПРИЕМУ СТОМАТОЛОГА?



### НАШИ КОНТАКТЫ:

📍 г. Екатеринбург, ул. Орденосцев 8

🌐 студия-с.рф ☎ 205-34-34