ПЕРШИЙ ПОХІД ДО СТОМАТОЛОГА. 13 ПОРАД ДЛЯ БАТЬКІВ, ЯК НЕ ЗЛЯКАТИ МАЛЮКА



Часто похід до стоматолога для дитини і її батьків стає майже нереальним завданням. Малюк плаче, не хоче відкривати ротик, не дозволяє ні подивитись ні полікувати зуб. І ніякі вмовляння не допомагають. **Діти, котрі ще ні разу не були у стоматолога і не знають, хто це такий, його не бояться.** Страх з’являється потім, після невдалого візиту, або якщо батьки самі вселили в дитину цей страх. Як же зробити, щоб після першого візиту до стоматолога малюк вийшов задоволений?

1. **Не лякайте дитину стоматологом!** Так само, як і будь-яким іншим **лікарем**, якщо звичайно не хочете, щоб малюк боявся лікарів і не підпускав їх до себе. Лякаючи малюка візитом до стоматолога, лікаря, уколами і т.п. ми самі собі створюємо проблеми на майбутнє. Після таких наших залякувань, дитина не захоче відвідувати лікарів, буде плакати і влаштовувати істерики перед візитом, а ми  будемо нервуватися і зриватися на дитині.
2. Дитина, яка ще не була у стоматолога, його не боїться. **Якщо мама боїться стоматолога, або якщо вона починає переживати за малюка, за його поведінку, то ці переживання передаються дитині.** Тому не перетворюйте похід до стоматолога у щось надзвичайне. Нехай це буде звична справа, нічого особливого, так ніби ви ідете до магазину. якщо мама не може справитися з емоціями, нехай з малюком сходить хтось інший (тато, бабуся і т.п.)
3. **Розкажіть дитині, хто такий стоматолог і що він робить.** Дитина повинна знати, куди її ведуть, і що будуть робити. Не обманюйте, але і не використовуйте складних, незрозумілих, лякаючих слів. Див пункт 6 і 7.
4. **Знайдіть хорошого лікаря, який вміє працювати з дітьми.** Такий спеціаліст знає як знайти підхід до дитини, як не злякати її.
5. **Пограйтеся вдома у стоматолога і пацієнта** (якщо дитина вже грається і зрозуміє). Продемонструйте у грі всі маніпуляції, які потрібно буде зробити у лікаря, які він буде робити з малюком. Сядьте у крісло, відкрийте рот, використайте палички для імітації бормашини і т.п.
6. **Не використовуйте слів, які можуть налякати дитину.** Забудьте фрази: “НЕ БІЙСЯ!” “ЦЕ НЕ СТРАШНО”, “ТОБІ НІЧОГО НЕ РОБИТИМУТЬ, А ТІЛЬКИ ПОДИВЛЯТЬСЯ” (зазвичай, стоматолог хоч щось, але робить, торкається до зубів спеціальним інструментом, використовує дзеркальце і т.п., а дитина уже сприймає: мама мене обманула), “БОЛЯЧЕ НЕ БУДЕ!” В таких фразах НЕ не сприймається, а дитина починає запідозрювати щось неладне.
7. **Замініть звичні для стоматолога слова іншими.** Укол = побризкати водичкою, заморозити зубчик, щоб не болів. Сверлити = диринчати, виганяти червячка із зуба. Ставити пломбу = заліпити жуйкою нірку червячка. І тому подібне.
8. **Ідіть до лікаря в таку пору доби, коли дитина виспана, сита і задоволена.**
9. Якщо планується профілактичний огляд, то вашого спокою, розповіді і гри у стоматолога буде достатньо. На прийомі **ведіть себе спокійно, як звичайно, так ніби нічого незвичного не відбувається.** Не намагайтеся приділити дитині більше уваги, турботи, ласки, щоб не загострити увагу її на цьому.

**Якщо ж ви ідете до стоматолога, коли зубчик уже болить**, то окрім вищезгаданих рекомендацій

1. **Варто розповісти дитині казочку** про те, як червячок поїв зубчик, насмітив у ньому, а лікар врятує його, побризкає водичкою, щоб зубчик не болів, вимете сміттячко і закриє нірку спеціальною жуйкою. Тобто лікар повинен виступити в ролі такого собі супер-героя, який рятує хворий зубчик. Таку казочку можете придумати самі. А можете прочитати дитині про [**дідка Карієса**](https://dytpsyholog.com/2015/07/28/%D0%B4%D1%96%D0%B4%D1%83%D1%81%D1%8C-%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%96%D1%94%D1%81/).
2. **Не обманювати, що не буде боляче, краще сказати, що буде трохи неприємно, але терпимо.** Переконайте малюка, що навіть якщо трішки заболить, то він все зможе витримати.
3. **Можна заздалегідь домовитися з лікарем, і підготувати маленький подаруночок дитині.** Нехай його вручить сам лікар за мужність і гарну поведінку в кріслі. Але нехай це буде звичайна маленька машинка чи лялька, а не велика іграшка, яку дитина дуже хоче. Оскільки з кожним наступним візитом до лікаря, дитина почне вимагати все більше і більше.
4. **Можна продемонструвати дитині свій приклад.** Завітавши до стоматолога, сядьте в крісло спочатку ви, нехай вам подивляться зуби, щоб малюк бачив, як це і що саме роблять. Намагайтеся проявляти позитивні емоції і бути дуже спокійним.
5. І останнє,**водіть дитину до лікаря частіше, щоб для неї це була звична регулярна процедура. Тоді і лікування буде безболісним і страху не буде.**

*Дитячий практичний психолог
Ольга Крамаревич*