«Я УКОЛОВ НЕ БОЮСЬ»

Страх медицинских процедур типичен для любого возраста, особенно детского. Причём дети болезненно реагируют не только и не столько на сами процедуры, а на их ожидание, даже на приближение людей в белых халатах. Для преодоления этого страха существуют специальные приёмы:

1. ***Анатомирование страха.***

Пугает обычно неизвестное, поэтому ребёнку объясняется, что собой представляет пугающий предмет, как устроен, откуда берётся, зачем нужен. В процессе рассказа взрослого малыш узнаёт, что, например, инъекция («укол») - самый быстрый способ доставить лекарство по назначению; лечение уколами - не наказание за плохое поведение, а «скорая» помощь стать здоровым. Пусть уколы не очень-то приятны, и даже болезненны (таблетки тоже бывают ужасно горькими!), зато хворь тут же отступит! Шприц- это твой «спасатель», друг, который выручит. Но и тебе самому нужно помочь ему: ведь иголке легче войти в мягкое, расслабленное тело, чем в «одеревеневшее» от страха. А чтобы было не так страшно, можно улыбнуться и подмигнуть шприцу, подержать маму за руку, прижать к себе любимую игрушку, представить желанную награду за перенесённые страдания!

2. **Манипулирование предметом страха.**

Возможность управлять пугающим предметом, чувствовать себя больше и сильнее помогает ребёнку приобрести ощущение превосходства, власти над страхом. Под контролем взрослого ребёнок разбирает шприц, надевает иглу, набирает «лекарство», делает уколы куклам. Может «по душам» поговорить с шприцем, рассказать о предстоящей прививке и т.д. Может сам выступить

в роли медсестры, «уговорить» боящуюся прививок куклу, рассказать ей, для чего нужно прививаться.

3. **Рисование предмета страха.**

Нарисовать то, чего боится, а рядом себя, подтолкнуть к тому, чтобы шприц был меньше размером. Изобразить добрым доктора, улыбающимся - себя. Можно и шприц нарисовать с «человеческим» лицом - «портрет моего друга-шприца!»

4. **Привыкание к страху.**

Это уменьшение чувствительности к страху вследствие длительной работы с ним. Когда взрослые много играют с ребёнком на эту тему, читают и обсуждают рассказы, мультики («Бегемот, который боялся прививок»), рассказывают о своём опыте преодоления страхов, сочиняют сказки, побуждают ребёнка проговаривать свои впечатления по поводу медицинских процедур и т.д., ребёнок постепенно «насыщается» и теряет остроту интереса и переживаний, связанных с ними.

5. **«Медаль за отвагу».**

Грядущая награда, предстоящее удовольствие за проявленную смелость и терпение – в их предвкушении легче вытерпеть боль. Но в первую очередь - моральная поддержка ребёнка, похвала, гордость за «повзрослевшего» отпрыска, пожатие мужественной ладошки, просьба научить других ребят, как побеждать страх. А материальное поощрение - на усмотрение родителей!

Даже если у ребёнка нет страха медицинских процедур, подобная работа содействует его интеллектуальному и эмоциональному развитию.

Материал подготовила педагог-психолог Белошицкая И.В.