

# Памятка для родителей

Переживаете перед визитом ребенка к стоматологу? Бойтесь, вдруг что-то пойдет не так?

Есть несколько хорошо зарекомендовавших себя и проверенных способов убедить ребенка в необходимости посещения. Они зависят от возраста и от того, на какие способы убеждения реагирует именно ваш ребенок. Так же у нас в арсенале имеются общие рекомендации, которые подойдут и малышам, и детям постарше.

## **Для всех возрастов:**

Относитесь к приему стоматолога как к обыденному, будничному делу; не придавайте огромного значения визиту, превращая его в целое событие. А главное - не нервничайте сами, не давайте детям повод думать, что вас беспокоит предстоящий прием;

Не обсуждайте при ребенке негативный опыт посещения стоматолога, не ругайте врачей и тем более не разбирайте "неудачное" лечение кого-то из членов семьи;

В день приема разговаривайте с детьми на отвлеченные темы - вся подготовительная работа должна быть проведена до дня «Х»;

Избегайте обмана, обещая ребенку, что он совсем ничего не почувствует, что врач просто посмотрит, особенно если вы точно знаете, что одним осмотром в вашем случае не обойтись;

Накормите ребенка перед приемом, даже перед осмотром. Оптимальное время приема пищи – за 1,5 часа до визита.

## **Для маленьких (3-5 лет):**

### Игры, мультяшки.

В интернете можно найти много игр, в которых ваш ребенок выступит в роли стоматолога и вылечит зубы главному герою.

Еще рекомендуем Вам обратить внимание на мультяшки про зубки и зубных врачей:- «Птичка Тари», «Чистим зубки с Хелло Китти», «Новые зубки Кроша», «Добрый доктор Стоматолог», «Кролик-стоматолог» и другие.

### Сценка дома.

Дома можно разыграть сценку, в которой распределить роли маленького пациента, врача и родителя. Потом поменяться. Во время игры подробно объяснить ребенку, что делает стоматолог, рассказать про зеркало, в которое видны зубки со всех сторон, про водичку из маленького шланга, про пузырьки с витаминами, которые стоят на столе у врача.

Такие сценки лучше проигрывать многократно, используя в качестве пациентов кукол и мягкие игрушки.

### В процессе чистки зубов.

Постепенно подготовить ребенка к визиту можно и во время чистки зубов. В процессе чистки объяснять ребенку про микробов, которые живут на зубе и могут его испортить, про врача, который знает, как спасти зубик и прогнать микробы. Таким образом, когда придет время посещения стоматолога, для ребенка эта необходимость не будет неожиданной, и родители потратят гораздо меньше времени на финальную подготовку.

### Первое посещение – просто осмотр.

Если вы видите, что ребенок очень боится, то в первое посещение рекомендуется не рисковать. Пусть доктор просто посмотрит, сделает фотографию зубика, польет водичку, посеребрит. Главное – сформировать мнение, что посещение стоматолога – обычное дело, пусть и не самое приятное.

### Закрепление результата – поощрение.

Обязательно до приема пообещайте ребенку исполнения его желания – сходить на аттракционы, поехать с папой в гараж, лечь спать на час позже, выделить дополнительное время для просмотра мультяшек (если обычно вы его ограничиваете), купить вожеленную игрушку и так далее. Истории про подарки от зубной феи также смело добавляйте в арсенал.

Тут важно соблюсти два правила: первое – одно посещение-одно желание (или подарок), и второе – обязательно исполняйте обещанное, даже если был просто осмотр.

В следующий раз пообещайте ребенку исполнить желание, если он будет вести себя на приеме так, как вы договаривались (слушать врача, не капризничать, потерпеть немного, если будет больно).

## **Для детей среднего возраста (5-8 лет)**

### Подробный словесный рассказ о приеме.

Если ребенок уже вырос из домашних сенок и мультиков, то вполне можно поговорить с ним «по-взрослому»: рассказать, что делают стоматологи, и не обещать, что ребенок совсем ничего не почувствует. Объяснить, что может быть немного больно, но совсем недолго и для такого большого человека это вовсе не страшно. Можно сказать, что брать кровь из пальчика гораздо больнее, так что раз он переносит эту процедуру, то прием у стоматолога для него – «легкотня» и не проблема.

#### Авторитетное мнение.

Поможет мнение старших детей (братьев, сестер, одноклассников, друзей) о том, что лечить зубы – не больно и не страшно. Поговорите с ними, их мнение будет для вашего ребенка авторитетным. Тем более он не захочет ударить в грязь лицом и выглядеть плаксой в глазах своих друзей, ведь его потом спросят (с вашей подачи) о том, как прошел прием.

#### Наглядный пример.

Отличным способом на практике показать ребенку, что прием стоматолога – обычное дело, является собственный пример. Пусть ребенок зайдет в кабинет, когда лечат зуб одному из родителей, старшему брату или сестре. Пусть лично спросит их об ощущениях, послушает звуки, которые на его приеме будут уже знакомы. Пусть задаст вопросы доктору (когда он закончит работу) и, вполне возможно, итогом станет желание ребенка посидеть в кресле и покататься вверх-вниз.

Конечно, этот момент лучше согласовать с Вашим лечащим стоматологом, чтобы он мог лучше спланировать свое время.

#### **Для детей старшего возраста (от 8 лет)**

К этому возрасту мало кто из детей не посещал стоматолога, но у некоторых визит оставил неприятные воспоминания и теперь они ни в какую не хотят повтора.

К таким детям можно применить как приемы для предыдущего возраста, так и добавить новые.

#### Врач другого пола.

Если неприятные воспоминания оставил врач-мужчина, и воспоминания ассоциируются с типично мужскими качествами (сила, грозность, большие руки) то в следующий раз прийти к врачу-женщине, которая точно этими качествами не обладает.

Если неприятные воспоминания оставила женщина, например, из-за своей нетерпеливости, громкого голоса, то в мужчине-враче ребенка может привлечь спокойствие и неторопливость. Необходимо описать достоинства одного врача в противовес недостаткам того, с которым случился неприятный опыт. Но ни в коем случае не нужно ругать предыдущего доктора, говорить, что он плохой или злой. Просто именно с ним у вас «не срослось».

#### Страх преобразуем в смех.

Можно попросить ребенка нарисовать того доктора, который ему не понравился или неудачно провел манипуляцию. Пусть нарисует подробно – выражение лица, руки и прочее. Вместе посмеяться над тем, какой смешной и не страшный получился доктор, какие у него растопыренные пальцы и забавные очки, и что к такому-то вы точно больше не пойдете.

#### Рассказы, сериалы.

Придумайте рассказ о докторе, который помог кому-то, попавшему в беду. Если ребёнок достаточно большой и ему интересно, можно посмотреть современные сериалы про врачей.

#### Ориентация на последствия.

В случае с подростком вполне можно апеллировать к его здравому смыслу и логике, объяснив, что если появилась в зубе дырочка, то ее нужно вылечить, иначе потом она станет больше, болеть будет сильнее и лечение займет много времени. А ведь идти к стоматологу, когда появилась проблема – дело неизбежное и только от него зависит продолжительность приема.

#### Сложный случай.

Если воспоминания от неудачного опыта слишком сильны, и ребенок нечувствителен ни к добрым рассказам, ни к доводам рассудка, ни к уговорам – остается только два варианта: либо подключить профессионального психолога, либо найти место, где все действия с зубами ему проведут под общим наркозом.

Мы желаем удачи на первом и дальнейших приемах вашего ребенка у стоматолога. Пусть у вас все сложится!