**Пяматка родителям перед посещением стоматолога с ребенком**

**Роль родителей в приеме ребенка у стоматолога:**

**О чувствах:**

Вполне нормально, что, приводя ребенка к стоматологу, родитель испытывает волнение, переживает о том, как все пройдет, а в случае  если у ребенка боль, то страдает вместе с ним. Возможно, чувствует себя виноватым, и хочет поскорее изменить ситуацию, облегчить страдания малыша.

**Прислушайтесь к нашим советам:**

\* Ошибочно преувеличивать серьезность ситуации и нагнетать обстановку поскольку этим заранее пугаете ребенка и он будет напряженным еще до приема.

\* Недооценивать ситуацию также не стоит, иначе ребенок не осознает важности и необходимости лечения.

Поэтому сделайте все возможное, чтобы беспокойство не передалось ребенку, ведите себя естественно и      непринужденно.

Со спокойным ребенком врачу легче найти контакт, и если ребенок спокоен, быстрее расскажет о своих страхах или других переживаниях. Ведь именно эти переживания могут препятствовать лечению и тогда врач, зная об этом, выберет соответствующую тактику работы.

**Союз с врачом**

Проблема с зубами ребенка – это общая проблема родителей, ребенка и врача. У каждого из участников процесса свои задачи. Лечение состоится и пройдет нормально  при объединении усилий, поэтому:

\* Постарайтесь сообщить врачу всю необходимую информацию. Не только о здоровье, но и о характере ребенка: что он любит, чем занимается, о чем мечтает, как обычно с ним договариваются дома.

\* Часто когда ребенок сопротивляется лечению, родителям очень хочется помочь врачу, но если видно, что действия родителей не помогают, надо дать возможность врачу самому найти контакт с ребенком. Возьмите на себя роль наблюдателя.

\* Будьте готовы к тому, что врач, обсудив план и стоимость лечения, попросит оставить его с ребенком наедине. Отнеситесь к этому с пониманием. Тем более, что это довольно эффективный способ преодоления проблем в поведении ребенка.

**Воспитание во время лечения**

Многие родители хотят, чтобы их ребенок производил на окружающих исключительно благоприятное впечатление. Поэтому, если ребенок, по их мнению, делает что-то не так, они тут же начинают его воспитывать. По мнению врачей, такое отношение к ребенку в кабинете может негативно повлиять на его поведение во время лечения.

\* Не надо воспитывать ребенка во время лечения без надобности. Все равно он настолько взволнован, что вряд ли обратит на внимание. Прежде чем отдергивать ребенка в кабинете, спросите у врача, делает ли ребенок что-то непозволительное. Может это разрешено.

\* Сравнение ребенка с другими детьми тоже обычно не приносит желательных результатов. Если сравнивать ребенка с кем-либо, он чувствует, что его не любят таким, какой он есть. Сравнения допустимы только с ним самим. Например: «Когда ты был младше, тебе очень нравилось сюда приходить».

**Здесь важен индивидуальный подход:**

Если 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 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.

**Если ребенок протестует и не хочет садиться в кресло к врачу, то рекомендуем:**

для начала предоставьте возможность врачу как более независимому человеку самому договориться с ребенком. При этом:

\* не пытайтесь управлять ребенком в данной ситуации;

\* не потакайте ребенку, не  упрашивайте его, не умоляйте стоя на коленях. По мнению врачей, такое поведение родителей делает ребенка неуправляемым;

\* не запугивайте ребенка и не угрожайте ему для того, чтобы он прекратил сопротивляться врачу. Даже если от этого есть эффект, то он  кратковременный. Ребенок быстро начинает вести себя прежним образом и продолжает бояться врача.

\* Прежде чем что-либо делать, попытайтесь понять, что сейчас думает и чувствует ребенок и как он видит и чувствует эту ситуацию.

\* Помогите ребенку во время лечения понять, что он ощущает: откуда идут незнакомые звуки; что он может чувствовать. В первую очередь, должно быть завоевано доверие ребенка, как основа стабильного положительного взаимодействия. Пусть ребенок познакомится с врачом, ассистентом, обстановкой кабинета. Узнает принцип работы различных инструментов. Сам попробует ими управлять (начать он может в нашей игровой комнате с игрушкой «Зубастиком»). Самое главное это сохранить позитивные воспоминания о докторе и лечении.

**Даже если не удалось что-либо сделать  из того, что планировалось, уходить от доктора ребенок должен в хорошем настроении, а не с чувством вины, и ощущением, что он плохой.**

**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. О причинах рассуждать  можно долго. Как вести себя сейчас? Возможно, в этот момент есть даже злость, но скорее всего чувство вины в происшедшем. В общем, посещает целая гамма негативных чувств. Это закономерно ведь цель вылечить ребенка не достигнута. Сначала может показаться, что это недоразумение: ребенок не понимает, что польза, которую он получит во много раз больше, чем неприятные ощущения во время лечения. Но потом становится понятно, что его сопротивление серьезно может затруднить дело. Поэтому в первую очередь остановимся и подуем о том:
  **- 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 появится 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 в виду 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, необходимо все обдумать и оценить серьезность ситуации, ответив для себя на следующие вопросы:

**1. Негативное поведение ребенка на приеме стоматолога связано с его возрастом.**

Сколько лет ребенку? Врачи говорят, что до 2−х негативная реакция нормальна, физиологически обусловлена; от 3 до 6 встречается довольно часто; после 7 лет ребенок научится  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.

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

Одно дело, когда ребенок в первый раз, придя к стоматологу, выдает негативную реакцию. Другое дело, когда третий, четвертый раз ничего не получается. С каждым новым отказом ребенка от лечения шансы его вылечить 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 такая реакция 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, новая клиника, прием у другого врача или новый ассистент, неподходящее время, 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. В любом случае у вас есть несколько вариантов лечения ребенка, который сопротивляется:

**Ошибки родителей.**

 У малышей, естественно, еще нет собственного мнения по каким-то серьезным вопросам, но он очень чутко улавливает ваше отношение к любой проблеме, событию, человеку. Так что во многом от семьи зависит, как малыш будет воспринимать врачей и лечение.

\* Если вы болезненно реагируете на любой чих, то и ребенок будет бояться вирусов и микробов, постоянно опасаться заразиться и заболеть.

\* Если ребенок постоянно слышит разговоры о плохом самочувствии родителей и бабушек-дедушек, у него появляется ощущение неизбежности болезни, и как следствие – страх перед врачом, лекарствами и лечением.

\* Если вы считаете врача врагом, а не союзником, если доктор не вызывает у вас доверия, вряд ли он понравится крохе.

\* Если вы сами нервничаете (например, когда малышу нужно сделать прививку или взять кровь из пальчика), то ваше состояние сразу же передается ребенку. А уж если когда-то малышу насильно была сделана болезненная процедура, и он этого не забыл, не помогут никакие уговоры и очередные угрозы.

**«Профилактика страха»**

Специалисты рекомендуют отвлекать грудничков яркой игрушкой, использовать для них мази-анестетики, чтобы снизить или совсем исключить болезненные ощущения. А вот у детей от 1 года нужно уже начинать формировать правильное представление о профессии врача и необходимости лечения. Для этого есть много проверенных способов:

\* **Первое посещение** стоматологического кабинета лучше не связывать с болезными процедурами, достаточно ограничиться проведением осмотра полости рта или сделать рентгеновский снимок.

\* **Рассказываем истории.** Почитайте малышу истории с похожими ситуациями. Подойдут замечательные стихи «Доктор Айболит», сказка «Мышонок-доктор». Можно посмотреть и обсудить забавный мультик «Про бегемота, который боялся прививок», где все звери, которые не побоялись прививки, играли и резвились, а бегемотик болел и лежал в больнице. Этот мультик можно превратить в мини-спектакль, чтобы в роли бегемотика оказался малыш.

\* **Играем в больницу.** Можно купить специальный детский набор медицинских инструментов и «назначить» малыша доктором, а самому стать пациентом. Можно лечить игрушку. Для старших детей можно использовать шприцы с настоящими иголками (только под вашим строгим контролем!). Подчеркивайте, что от поведения пациента зависит качество лечения.

\* **Знакомимся со строением тела человека.** Сейчас есть множество красочно иллюстрированных энциклопедий, рассчитанных на младший дошкольный возраст, где доступным языком объясняются функции каждого органа, есть замечательные анатомические конструкторы. Изучение этих наглядных материалов расширяет кругозор и знания ребенка о строении тела, дает информацию о том, как важно быть здоровым и вести правильный образ жизни, заботиться о чистоте и гигиене.

\* **Рисуем и «разоблачаем» страхи.** Вместе с малышом скомкайте или порвите нарисованный им «страх», переведите его во что-либо смешное, уменьшите в размерах (сделать незначительным). А потом пусть малыш нарисует себя бесстрашного. Избавление от страхов занимает определенное количество времени. Не торопите события. Ваша последовательность и тактичность в отношении ребенка, правильная реакция и поведение со временем научат малыша относиться гораздо спокойнее к врачам и лечебным процедурам. **Во время укола помогают отвлечься такие приемы** (договоритесь об этом с малышом перед поликлиникой, объясните, что он почти не почувствует боли):

\* глубокое и шумное дыхание со счетом вдохов и выдохов (считает взрослый);

\* чтение вслух любимых стихов или быстрое повторение двух слов по очереди (например, кошка – собака). Цель – не запутаться, выполнить задачу как можно лучше. Нельзя уговаривать ребенка не плакать. Запрет на слезы может вызывать обратный эффект. Плач служит разрядкой для накопившегося напряжения. Принимайте чувства ребенка, но при этом указывайте на необходимость процедуры («Да, это больно, неприятно, но очень нужно»).

**После процедуры нужно:**

\* пожалеть, успокоить малыша, если в этом есть необходимость (очень важен тактильный контакт мамы с ребенком);

\* похвалить за проявленное мужество и за то, что он пытался справиться со своим страхом;

\* позволить малышу выплеснуть злость и обиду, перенеся их на предмет, который «сделал ему больно», «наказать» этот предмет (например, дома можно сломать шприц и выбросить его в мусорное ведро);

\* поощрить малыша новой игрушкой, книгой или сладостью, договорившись заранее, что это произойдет, только если он не будет мешать врачу. Но не делайте поблажек в случае невыполнения ребенком договоренности – это педагогическая ошибка. Врач должен стать для ребенка знакомым человеком, которому можно доверять тогда ребенок перестаёт бояться и даёт врачу сделать во рту всё, что нужно. У взрослых, между прочим, та же история. До тех пор, пока стоматолог остается фигурой безликой есть страх.

**Почему обещание "купить игрушку" не всегда действует?**

 Психологи разделяют истинную, внутреннюю мотивацию и внешний стимул. Если мы говорим ребенку: «Ты хочешь быть здоровым?» — это опора на внутреннюю, истинную мотивацию. Конфетка, игрушка – внешний стимул. Ребенок не должен не для кого идти к врачу: ни для мамы, ни для папы. Хотя внешнее подкрепление можно использовать. Например, когда видно, что ребенок проделал работу по преодолению свой тревоги, у него получилось – для маленького ребенка это достижение. У ребенка желание или нежелание «открыть рот для стоматолога» связано с таким глубоким психическим механизмом, как способность выносить дискомфорт. Бывает, что мама с самого рождения не дает ребенку почувствовать никакого дискомфорта: он еще подумать не успел, не успел захотеть, потерпеть, подождать — а ему, все сразу дается. Например, некоторые матери начинают давать ребенку грудь раньше, чем тот каким-либо образом показал, что хочет есть. Чем больше проблемы, тем больше нужно терпения.
Соответственно, если к моменту посещения стоматолога мы имеем ребенка, у которого очень низкая способность терпеть, то лечение проводить сложнее. Ведь ребенок должен в кресле как минимум 15 минут находиться, причем более-менее спокойно сидеть. Мотивация помогает ребенку терпеть – ради чего-то. Все зависит от силы мотива и в зависимости от этого ребенок лучше терпит. Например, дети, у которых болит долго зуб — они уже, конечно, хотят помощи. Если ребенок не в истерике, то услышав, что эта тётя ему поможет — он будет рад. А еще можно напоминать ребенку: «Помнишь, как у тебя болел тот зуб? Чтобы такого больше не было – нужно сегодня пойти на осмотр». У детей сильная познавательная мотивация. Врачи на ней тоже работают: «Ты сможешь нажать на кнопочки и «поуправлять» креслом потом, когда мы полечимся!». Дать привыкнуть к обстановке: все потрогать, посмотреть. Вот шумит слюноотсос: и врач показывает на стаканчике воды, как он забирает слюну. Родителям лучше тоже действовать через удовлетворение исследовательского интереса ребенка «я тебе куплю игрушку, если рот откроешь».

**Пожелания родителю перед походом к детскому стоматологу:**

 **Важно, чтобы родители сами доверяли врачу**. Особенно с маленьким ребенком, до трёх лет: если мама не будет трястись за ребенка, когда он в кресле, то и малыш будет чувствовать, что мама спокойна. **Маленькие дети очень привязаны к эмоциям родителей.** Есть родители, которые с подозрением относятся к врачам – проверяют, перепроверяют, говорят о нем при ребенке что-то плохое. Ребенок берет за основу родительское отношение.

 **Старайтесь вызвать у ребенка положительные эмоции**, связанные с посещением стоматолога: заранее поиграйте во врача-стоматолога, это очень понравится ребенку. Пусть ребенок сам посмотрит зубы домашних и покажет им свои, для того чтобы он убедился, что в осмотре зубов нет ничего страшного (для игры можно использовать ватную палочку и обычное зеркальце). В зеркало будет смотреть тот, кому проверяют зубы, а проверяющий ватной палочкой поводит по зубам (естественно не затрагивая зубы, болезненные для ребенка).

Можно порисовать, вылепить зубик из пластилина с червячком - и вместе червячка вытащить. Если у ребенка уже имеется кариес то Вам лучше рассказать сказку о забавном монстрике «кариесе», который напал на зуб, эту сказку можно рассказывать, одновременно с лепкой или рисованием. В таких играх желательно воссоздать весь прием у стоматолога — начиная с белых халатов, шапочки и маски врача. Объясните ребенку, что врач помогает нам избавляться от неприятностей, советует, лечит, заботится о нашем здоровье.

 **Не пугайте ребенка стоматологами.** Фразы типа "не будешь чистить зубы - отведу тебя к зубному врачу" сделают только хуже - ребенок и зубы чистить не станет, и к стоматологу никогда не пойдет. Ребенок - как маленький радиоприемник, который очень тонко улавливает родительские волнения, поэтому он инстинктивно начинает переживать, даже не понимая из-за чего. В случае же, если Вы будете вести себя уверенно и спокойно, то и у ребенка не возникнет необоснованных страхов. Помните, что **любые запреты и предостережения вызывают совершенно обратный эффект**, а потому фразы типа «не бойся, больно не будет», наоборот, только пугают ребенка.

 **Желательно, чтобы на приеме с ребенком был тот член семьи, которого ребенок слушается.** Бывает, что, придя на визит, с одним взрослым ребенок даже в кабинет не заходит, а в следующий раз приходит с другим и никаких проблем.

 **Покажите спокойствие, свою готовность поддержать ребенка:**   «Пойдем на консультацию вместе. Я буду присутствовать в кабинете во время твоей беседы с врачом».

Никогда не унижайте ребенка на приеме. Не обещайте его отшлепать или поставить в угол, если он ведет себя плохо. Угрозами вы только прибавите стресса, но не исправите ситуацию.

 **Позвольте доктору самостоятельно установить контакт с вашим ребенком,** завоевать доверие. Доктор обязательно похвалит малыша, полечит вместе с ним зубки игрушечному человечку, разрешит осмотреть кабинет и изучить стоматологическое кресло, в игровой форме познакомит с предстоящими манипуляциями.

 **Возьмите на себя роль наблюдателя.** Часто когда ребенок сопротивляется лечению, вам очень хочется помочь врачу, но если вы видите, что ваши действия не помогают, то спокойно наблюдайте за действиями доктор и помните, что перед вами профессионал.

***Рекомендации родителям в ситуации, когда ребёнок негативно относиться к врачу.***

 **Настраивайте ребенка** на то, что стоматолог, к которому вы идете, добрый как Айболит (прочитайте вместе эту сказку), только лечит не зверей, а людей.

 **Ни в коем случае не употребляйте слов - «не бойся, тебе будет не больно» и т. п.** Тем самым вы только напугаете вашего ребенка.

 **Избегайте слов, которые произносили раньше, когда было больно во время лечения.** Придумывайте новые слова. Например, в прошлый раз зубки "замораживали", то сейчас их будут "поливать водичкой".

 **Покажите ребенку пример в кабинете** – сами сядьте в кресло и доктор осмотрит Вас, а малыш будет помощником доктора, а потом поменяетесь местами. При этом сделайте вид, что получаете от этого удовольствие.

 **Если же лечение не удается** - а такое вполне может быть, - лучше не доводить ребенка до истерики и не ругайте его после визита. Перезапишитесь на другой день (обязательно согласуйте это с малышом - типа "ты сам решай, когда мы пойдем к доктору"). Естественно, выясните, почему он не захотел лечиться - проблему надо устранить. Сходите на несколько адаптационных визитов, за время адаптации ваш ребенок поиграет со стоматологом в разные игры, научится чистить зубы и т. д. - у него появляется доверие к врачу, пропадает страх.

***Советы по оптимизации похода к стоматологу***

\***Не назначайте визит к врачу в часы, когда ребенок обычно спит или устал.**

**\* На прием ребенок должен приходить сытым.**

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

**\* Запланируйте после визита к врачу поход в какое-нибудь интересное и привлекательное для ребенка место: кинотеатр, зоопарк.**

\***Спросите у ребенка, понравился ли ему визит**.

В идеале должно понравится. Если нет, то выясните, почему и используйте полученную информацию при следующем визите.

\* **Будьте щедры на похвалу.** Устная похвала важна не только нам с Вами. Она очень эффективно воздействует и на детей.

\* **Постарайтесь сделать первый поход ребенка к стоматологу максимально интересным и занимательным.**

\* **Ребенок должен знать, что поход к стоматологу необходим для здоровья его зубов.**

**До двух - трехлетнего возраста можно посещать стоматолога раз в год, после трех лет - необходимо делать это каждые 3 месяца.**