**Co robić, kiedy dziecko boi się lekarza**

**Wybierasz się z dzieckiem do przychodni na badanie. Szykujecie się już do wyjścia, kiedy nagle mały człowiek zalewa się łzami i wpada w histerię. Buntuje się i za nic na świecie nie chce wyjść z domu. Brzmi znajomo? Takiej sytuacji da się uniknąć.**

*fot. Fundacja Na Ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową*

Chcąc zapobiegać negatywnej reakcji dziecka na wyjście do lekarza, należy najpierw zrozumieć przyczynę, z której ona wynika. Najczęstszym powodem takiego zachowania jest lęk – czy to przed nieznaną, stresującą sytuacją, czy to wynikający z wcześniejszych, nieprzyjemnych doświadczeń. Jeśli na przykład poprzednim razem dziecko usłyszało, że „idziemy do lekarza, ale nic się nie martw, nie będzie bolało”, ale przeszło inwazyjne badanie albo dostało szczepionkę, w głowie dziecka powstaje poczucie, że zostało oszukane. W efekcie może nie wierzyć rodzicowi, że tym razem będzie inaczej.

Bywa także, że dziecięcy opór wynika z zasłyszanych historii. Rozmawialiśmy w domu o cioci, której coś strasznego stało się w szpitalu? Ktoś przekazywał nam drastyczne opowieści usłyszane od znajomych? A może w mediach relacjonowano ostatnio jakiś dramat z pogotowiem w jednej z głównych ról? Źródłem historii nie musi być dom – przykre doświadczenia relacjonują przecież także rówieśnicy na podwórku, w przedszkolu czy szkole.

- *Na tej podstawie dziecko może zbudować sobie wyobrażenie na temat tego, że wizyta u lekarza jest nieprzyjemna* - przekonuje **Magdalena Kilan-Banach**, psycholog i psychoterapeuta psychodynamiczny z **Kliniki Mentalnej** w Ponadregionalnym Centrum Onkologii Dziecięcej Przylądek Nadziei we Wrocławiu. - *Wtedy mogą pojawić się lęk i bunt, naturalne przecież w sytuacji braku zgody na coś nieprzyjemnego.*

**Nie zaskakuj dziecka. Niech wie wcześniej, czego się spodziewać**

Wizyta w przychodni czy poradni nie powinna być dla dziecka zaskoczeniem. Ważne, żeby wiedziało, czego na miejscu może się spodziewać i miało czas się z tą myślą oswoić. Jeśli w planie wizyty jest szczepienie albo nieprzyjemne badanie, warto wcześniej o tym z dzieckiem delikatnie porozmawiać: wytłumaczyć, co będzie się działo oraz – że choć może przez chwilę będzie nieprzyjemnie – to taki zabieg jest potrzebny.

- *Warto dodać (oczywiście, jeśli tak jest naprawdę), że mama i tata też nie lubią kłucia* - tłumaczy ekspertka Kliniki Mentalnej. - *Obiecać, i koniecznie dotrzymać słowa, że przez cały czas rodzic będzie blisko. Że wejdziecie razem do gabinetu oraz – jeśli będzie nieprzyjemnie – mama albo tata przytuli i potrzyma za rękę. Trzeba dać dziecku poczucie bezpieczeństwa i autentyczności swoich komunikatów*.

W oswojeniu przedszkolaka z myślą o wizycie pomocna może być zabawa w domu. Warto zaproponować badanie misia bądź lalki, bandażowanie łapek przytulanek, zabawę w robienie zastrzyków i naklejanie plasterków. Dostępne są także świetne poruszające ten temat książeczki dla najmłodszych.

- *Dzięki tego typu aktywnościom dzieci lepiej rozumieją, co same mogą przeżyć podczas wizyty* - radzi **Magdalena Kilan-Banach**. - *Nie będzie to już dla nich tak zaskakujące i straszne. Uczestnictwo rodziców w takiej zabawie stanowi okazję do rozwiania wątpliwości dziecka, odpowiedzenia na jego pytania i budowania zaufania. Taki miś, lalka czy przytulanka może potem „iść” razem z nami do lekarza.*

**Wzbudź ciekawość i naucz, że po nieprzyjemnych zdarzeniach przychodzą dobre chwile**

Wokół badania można także zbudować historię, która zainteresuje dziecko. Przykładowo, idąc na badanie krwi, opowiedzmy, jak działają krwinki. Przedstawmy je jako pilnujących porządku w ciele żołnierzy, którym trzeba pomóc odpowiednio się wyposażyć i opracować taktykę. Mali pacjenci lubią takie gry wyobraźni i potrafią traktować je jak zabawę.

Dobrym pomysłem jest również zapewnienie, że po nieprzyjemnym zdarzeniu – jeśli w ten sposób postrzega wizytę u lekarza – stanie się coś miłego: coś, co dziecko lubi i sprawia mu przyjemność. Czy będzie to spacer, wspólne pójście na plac zabaw czy lody – to zależy od zainteresowań dziecka. Ważne, żeby miało świadomość, żenieprzyjemną sytuację obrócimy wkrótce w coś fajnego.

*- Tutaj ważna uwaga: tej przyjemności nie przedstawiajmy dziecku jako nagrody -* przestrzega psycholożka **Magdalena Kilan-Banach***. - Nie warunkujmy jej też od tego czy nasza pociecha u lekarza będzie „grzeczna i dzielna”. Bo po pierwsze: pewnie nie zawsze taka będzie. Po drugie: zbudowanie trwałej świadomości, że po niekomfortowym wydarzeniu zawsze dzieje się coś przyjemnego, daje dużo lepsze efekty.*

**Złe pierwsze wrażenie da się naprawić**

Bardzo ważne jest też podejście samego lekarza. Jeśli potrafi rozmawiać, tłumaczyć, uśmiecha się, rozumie obawy i potrzeby, a w gabinecie panuje miła atmosfera, w umyśle dziecka taka wizyta kojarzyć się będzie z czymś przyjemnym. Nawet jeśli badania czy zabiegi nie zawsze będą dla niego komfortowe. Jeśli dziecko będzie miało do swojego lekarza zaufanie, łatwiej będzie mu zrozumieć, że dana sytuacja ma pomóc i nie dzieje mu się krzywda. Jeśli jednak mamy już za sobą wizytę, która dla dziecka okazała się bardzo nieprzyjemna i źle mu się kojarzy albo budzi strach – nadal można taką „bombę” rozbroić.

- *Przede wszystkim warto tłumaczyć, że takie sytuacje mogą się zdarzyć, ale nie są regułą - tłumaczy ekspertka* Kliniki Mentalnej. - *Przyznać się, że również dla nas badania nie zawsze są czymś miłym i również rodzic czasem czuje ból i strach. Dobrze przy tym wytłumaczyć, że na taki krótki dyskomfort trzeba przetrwać, żeby być zdrowym. Dla dziecka będzie to sygnał, że w swoich obawach nie jest samo oraz że rodzic rozumie je i wspiera*.

Warto też rozmawiać z dzieckiem o tym, co podczas wizyty poszło nie tak, jak oczekiwało. Zapewnić, że tym razem zrobimy wszystko, żeby sytuacja się nie powtórzyła. Jeśli mamy dobry kontakt z lekarzem – porozmawiać z nim. Zwrócić uwagę na obawy dziecka oraz uprzedzić, czego się boi i co je stresuje. Dobry, rozumiejący potrzeby małych pacjentów specjalista, będzie umiał z tych informacji skorzystać. A jeśli z jakichś przyczyn tego nie zrobi, dla rodzica to informacja, żeby – jeśli tylko ma taką możliwość – zmienić lekarza albo przychodnię. Choć może wydawać się, że to radykalny krok, nie bójmy się go, bo nie ma w nim nic złego. Dla dziecka będzie to natomiast dowód, że rodzic **w trudnych chwilach stoi po jego stronie** i reaguje w jego obronie.

**Nie siłą, ale sposobem**

Histeria tuż przed wyjściem do lekarza to ekstremalny przejaw dziecięcej reakcji. Co robić, kiedy jednak się wydarzy? Jeśli nie jest to sytuacja bezpośredniego zagrożenia zdrowia – lepiej odpuścić. Sytuacja dużego napięcia czy lęku mobilizuje w ciele mięśnie poprzecznie prążkowane. *Odbiór wszelkich bodźców jest wtedy jeszcze bardziej intensywny*. Szarpanie się i krzyk mogą utrwalić w dziecku przekonanie, że wizyta u lekarza jest faktycznie czymś nieprzyjemnym. Nawet jeśli w rzeczywistości wcale by taka nie była.

Dlatego też, jeśli da się to zrobić, lepiej przełożyć wizytę i do kolejnej przygotować dziecko i siebie. Tak, by wyjście do lekarskiego gabinetu nie wywoływało już strachu i paniki, lecz kojarzyło się maluchowi z czymś, co może nie zawsze jest przyjemne, ale na pewno potrzebne. Ważne jest także przy tym zbudowanie przekonania, że co by się nie działo, rodzic przez cały czas będzie przy dziecku i nie pozwoli, żeby stało mu się coś złego.

**Porozmawiajmy o dzieciach**

Fundacja Na Ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową w ramach kampanii „**Porozmawiajmy o dzieciach**” przygotowała cykl artykułów i webinarów poradnikowych z zakresu psychologii dziecięcej, pedagogiki i dietetyki. W adresowanych do rodziców materiałach poruszane są między innymi takie tematy jak: rozwój emocjonalny dziecka, radzenie sobie z lękiem i agresją, opieka w izolacji czy kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych. Wszystkie dostępne są bezpłatnie na stronie internetowej kampanii: https://porozmawiajmyodzieciach.pl.

Poradniki powstają we współpracy z zespołem doświadczonych psychologów dziecięcych i pedagogów z **Kliniki Mentalnej**. To projekt stałego wsparcia psychologicznego i pedagogicznego dla dzieci i ich rodziców, realizowany przez Fundację Na Ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową w Klinice Onkologii i Hematologii Dziecięcej Przylądek Nadziei we Wrocławiu. Możesz go wesprzeć przekazując 1% podatku, podając w rozliczeniu PIT numer KRS 00000 86210.

\* \* \*

**Kontakt dla mediów:**

Łukasz Wasiuta

Dyrektor ds. komunikacji i promocji

Fundacja "Na Ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową"

ul. Ślężna 114 s/1

53-111 Wrocław

tel. kom.: 662.239.879