

Як допомогти дитині подолати страх лікарів та оглядів



Інна Строгова, психологиня.

9+ років допомагаю діткам та дорослим, з турботою та науковим підходом.

КРОК 1. ЗНАЙТИ СВОЇХ ЛІКАРІВ

Шукати через відгуки, рекомендації і знайомитись: дивитися фотографії, питати дипломи.



Пам'ятайте: саме ви відповідаєте за комфорт і безпеку дитини. Якщо вам не подобається лікар - абсолютно нормально скасувати візит і піти, записатись до когось іншого.

КРОК 2. ДОСЛІДИТИ СТРАХ

Нам треба зрозуміти, що саме лякає дитину.

Разом із дитиною малюємо сходинки страху - від трохи страшного до дуже жахливого - і записуємо всі думки та переживання.

Якщо дитині важко розмежувати що і як лякає - тоді робимо вправу - замальовку страху. (Докладаю розгорнуті інструкції по вправах).



КРОК 3. ЗРОЗУМІТИ, ЧОГО НАЙБІЛЬШЕ БОЇТЬСЯ ДИТИНА

Що всередині страху?
Яка думка найстрашніша,
який сценарій найнеприємніший?



Наприклад: «Мені буде боляче», «Я не витримаю», «Там буде неприємний запах», «Не хочу, щоб мене торкалися».

Нам не треба переконувати дитину, що «Нема чого боятися». Важливо визнати: «Так, це дійсно страшно або неприємно», і підтримати: «Ми разом можемо впоратись».

КРОК 4. ТРАНСФОРМУВАТИ СТРАХ

Запрошуємо дитину шукати, як впоратися зі страхом:

«Чим цей страх ти б міг подолати?
Хто з ним міг би впоратись?»



Дитина сама вирішує, що змінити, додати і намалювати. І пам'ятаємо: можна і боятися, і бути сміливим.

Ключові речі - сміливість і ваша підтримка.

КРОК 5. ПІДГОТОВКА + НАГОРОДА

Граємо в лікарів, говоримо про це, дивимося на цю тему мультики. Це допомагає наперед трошки побоятися в безпечних умовах.



Не розказуємо про свій негативний досвід - він додає страху. Розказуємо успішні кейси: «Мама і тато теж боялись оглядів і впорались». Нагорода має бути помірною.

Але головна винагорода - відчуття досягнення: «мені було страшно, я впорався, я пишаюся собою».

ДЕНЬ Х: ПОВЕРТАЄМО КОНТРОЛЬ

Якщо в день візиту дитина каже:
«Я не хочу, я нікуди не піду» - це не означає, що все було дарма.



Повертаємо контроль: разом дивимося маршрут на Гугл-картах, проходимо його, дивимося сайт лікарні або фотографію лікаря.

Беремо улюблену іграшку - те, що можна жмакати, перебирати, обіймати.

ЗРОБИТИ ДОСВІД НЕ СТРЕСОВИМ

Ви краще знаєте свою дитину: коли вона хвилюється і коли їй щось не подобається.

Попередьте про страх дитини, щоб лікарка могла поступово розказати, допомогти і зробити огляд комфортнішим.

Наша мета - щоб піклування про здоров'я не було дуже стресовою подією, а стало чимось важливим і звичним.



ФІНІШ

До гайду можна повертатися, передивлятися або прослуховувати його, коли виникають питання.

Якщо щось по гайду не зрозуміло або не виходить застосувати - можна написати мені. За потреби розберемо ситуацію разом.

Щоб діти не боялися лікарів, а пишалися собою: навіть коли страшно, вони мають велику сміливість піклуватися про своє здоров'я.



Instagram: @inna_strogova · Telegram: @Inna_Strogova
+380 98 120 00 25

© 2026. Приватна власність. Всі права захищені.
Розповсюдження та копіювання заборонено.