

Краще попередити страх, ніж його лікувати

Немає людини, яка б не переживала страху. Страх – це захисна емоція, що з'являється під час загрозливої для життєдіяльності людини ситуації спрацьовує інстинкт самозбереження.

Страх не є однозначно шкідливим. Він допомагає людині орієнтуватися в навколишньому та соціальному середовищі, захищає від зайвого ризику, коли ми, наприклад, переходимо вулицю, чи під час походу в гори тощо. Страх регулює діяльність, поведінку, убезпечує людину від можливого травматизму. Тому позитивна функція страхів полягає в забезпеченні самозбереження людини.

Скільки раз доводилось чути: не будеш слухатись, зараз прийде тьотя і зробить тобі укольчик чи їж давай скоріше, а то в лікарню тебе завезу. Таких прикладів можна навести безліч. Відразу спадає на думку, невже батьки не розуміють, що вони програмують дитину на біль, на негативні відчуття, на упереджене ставлення до лікарів. Що потім вони ж приходять до нас, психологів, з проблемою страхів дитини до всього того, що пов'язано, з лікарнею лише з одним єдиним проханням: **ДОПОМОЖІТЬ!!!**

А коли починаємо детально досліджувати причину появи такого страху, чомусь батьки неохоче визнають та й не дуже пам'ятають про свої вислови-залякування.

Починаючи з 1,5 року і до початку відвідування школи, у дитини з'являється страх уколів. За статистикою кожна друга дитина у ранньому віці пережила госпіталізацію (перебування протягом певного часу у лікарні). Якщо поруч була мама, то ризик появи страхів до лікарів на 30% зменшується, але якщо дитина перебувала там сама, то це є підґрунтям для появи неврозу, а страх – це один із видів неврозу. Його коріння набагато глибші у психологічному аспекті, тому і корекційна робота проходить набагато важче. Треба розуміти, що перебування в лікарні, особливо коли дитина перебуває там одна, без матері, може серйозно травмувати її психіку. І навіть дивно, що є батьки, які цього не усвідомлюють. Скільки разів доводилося чути: «Так він начебто не скаржився, не плакав, не просив, щоб його звідти забрали». А в маляти або вже в лікарні, або незабаром після виписки звідти починався нічний енурез, з'являлися запинки в мові, що переростали потім у явну заїкуватість, різко підвищувалася дратівливість... А те, що дитина не просилася додому... Є одне слово, що точно відбиває щиросердечний стан, звичайно, не всіх, але багатьох дітей, що надовго потрапили в лікарню. Це - «приреченість», почуття, у принципі не властиве оптимістичному дитячому віку й тому особливо небезпечне. Якщо вже воно поселяється в душі дитини, то залишає важкий слід.

Та все ж від життя нікуди не подінешся, діти хворіють, іноді потрапляючи до лікарні, тому першим завданням батьків є профілактика страху дитини до всього того, що пов'язано з медициною: уколів, лікарів, болю, лікарні тощо. Провідною діяльністю дитини є **гра**. Тому саме тут необхідне обігрування таких психотравмуючих ситуацій. Цю тему варто розвивати в іграх поступово й при ПОВНІЙ відсутності психологічного опору. Уникайте прямої аналогії між захворілим героєм гри й вашою дитиною. Нехай це буде ведмежа або слоненя, а ще краще змінити ситуацію на діаметрально протилежну: у лікарню покладуть когось із дорослих, а дитина буде відвідувати його, приносити гостинці, доглядати, підбадьорювати.

Потім, коли ваш син або донька потроху «розмерзнуться» (батьки часто говорять, що їхні діти повернулися з лікарні не схожими на себе, «начебто замороженими»), можна буде зробити головним героєм гри не дорослого, а дитину. І фіксуватися вже не стільки на жалі, скільки на позитивних моментах перебування в лікарні: на тому, що хворому завжди приносять смачні ласощі, дарують подарунки, виконують його бажання (це для дітей молодшого віку 3 – 4 роки), до того ж (для дітей переддошкільного й шкільного віку) на тому, що однолітки поважають людину, що переніс операцію. Вони вважають його сміливим, витривалим, заздять його вмінню непохитно виносити біль.

Наводимо зразковий перелік сюжетів ігор:

- здійснення заповітної мрії, яке, звичайно, відбувається в лікарні;
- удома виписану з лікарні дитину чекає приголомшливий сюрприз;
- у садку або школі дітям роблять щеплення; усі в жаху кричать і брикаються, і тільки головний герой, що звик у лікарні до уколів, поводить себе гідно;
- хлопці у дворі сперечаються про щось, що має відношення до лікарні, але через незнання говорять дурницю, і головний герой виходить із суперечки переможцем, після чого стає у дворі визнаним авторитетом..

„Лікарня”

Це традиційна гра дівчаток, звичайно один з варіантів гри в ляльки. Але для більше ефективного подолання страху болю й лікарів краще перейти до «людського варіанту». Всі лікарські процедури, які викликають страх, потрібно відтворювати як можна детальніше. Нехай ваша донька побуде і в ролі лікаря, і в ролі хворого. Причому не одного, а декількох зіграє дівчинку, що нічого не боїться, і дівчинку, що боїться тільки уколів, зате все інше сприймає спокійно, і таку боягузку, що навіть у кабінет зайти не погоджується. Однак не співвідносите це з її поведінням і не читайте моралей, а якщо вона сама затіє розмову про свій страх, скажіть, що раніше, може, вона й поведилася небагато схоже, але зараз все вже по-іншому.

„Госпіталь”

Імітуючи бій, діти таким чином грають у „війну”. І без поранень тут не обійтись. Дорослий має відзначати витримку дитини, дивуватися тому, як це він не боїться болю, говорити, що інший на його місці давно б розревівся й т.п. Потрібно дорослому обов’язково підкреслювати мужню поведінку «пораненого», таким чином дитина вчиться терпінню, витривалості та хоробрості.

Ми навели тільки декілька варіантів сюжетно-рольових ігор, які допоможуть у подоланні даних страхів.

Саме головне, запам’ятайте, що краще запобігти, аніж виправляти, тому якщо у вашої дитини такі страхи відсутні, пограйтесь із нею у дані ігри, принаймні це полегшить неприємні почуття, пов’язані з лікарнею.

Ви можете вигадати свою гру, все залежить від уяви, фантазії батьків та життєвої ситуації

Успіхіввам!

