

## **Консультация для родителей**

### **«Боязнь лечения зубов называется дентофобия! Откуда она берется?»**

Подготовил педагог-психолог  
Грищенко О.И.

- Некоторые родители пугают своего ребенка врачами и лечением: «Не будешь слушаться — пойдем к зубному, пусть он полечит тебе зуб». Пожалуйста, не делайте этого!!! Наоборот, рассказывайте своему ребенку, какие врачи добрые, они помогают быть здоровыми!
- Несвоевременное обращение к врачу! Когда лечение сложное и болезненное, формируется личный негативный опыт ребенка. Делайте профилактические осмотры, не затягивайте с лечением.
- Рассказывайте, что ухаживать за зубками – это здорово и интересно, показывайте своим примером.
- Малышам быстро передаются эмоции мамы и папы. Если они сами испытывают страх или даже просто заметно волнуются перед визитом в клинику, ребенок обязательно запомнит это ощущение и возьмет его на вооружение. Так что успокойтесь сами!
- Многих детей очень пугает неизвестность. Ребенок с мягким характером будет бояться первого похода в клинику просто потому, что не знает, что именно его там ждет. Поэтому расскажите ребенку все, что его ждет, не приукрашивая, но и не пугая! Не стоит обесценивать поход к стоматологу, но и делать из этого главное событие его жизни тоже не стоит!

#### **Что делать, чтобы ребенок меньше боялся?**

- Проигрывайте ситуацию заранее. Поиграйте «в доктора». Пусть ребенок побудет и в роли пациента, и в роли стоматолога. Полечите любимую игрушку (машинку, мишку и т.д.). Сделайте выводы, что игрушка очень смелая, пусть игрушка расскажет, как хорошо, что ему вылечили зубы, какой он теперь счастливый. Фантазируйте вместе с ребенком.
- Перед посещением сочиняйте вместе «стоматологические сказки» — например, о злых микробах, разрушающих зубки, и добром докторе, побеждающем их. Такие истории хорошо настраивают детей на позитивный лад.
- «Отправляйте к стоматологу» любимых героев из мультфильмов. Истории о Супермене, Эльзе или Лунтике, успешно переживших лечение кариеса молочных зубов, подействуют на малышек ободряюще. Можно показать мультфильмы про лечение зубов (например, «3 кота», 31 серия про молочный зуб).

- Очень аккуратно можно использовать и вознаграждение за посещение врача. Поощрение должно быть не прямым (покупка новой игрушки или конфет), а косвенным: «Доктор полечит зубик, а потом мы пойдем в кино». Иначе есть риск, что ребенок научится манипулировать вами и будет выпрашивать подарки за любые неприятные им действия. Но иногда поощрить чем-то материальным тоже можно!

- С детьми в возрасте 4–5 лет уже можно обсуждать, что именно вызвало у них боль и страх — обезболивающий укол, сверление, сам врач и пр. В процессе проговаривания происходит постепенное вытеснение страхов, и пугающий лечебный процесс превращается в привычное мероприятие.

- прочитайте и обсудите вместе с ребенком психотерапевтические сказки

- Важно не обесценивать страхи и переживания ребенка (например, «да что там бояться, это не страшно»). Первое, что родители должны сделать – принять чувства ребенка (например, «я вижу, как ты волнуешься», «я понимаю, что тебе очень страшно» и т.д.). Оказать поддержку («я рядом с тобой», «вместе мы справимся» и т.д.), подключите тактильный контакт. Ребенку необходимо чувствовать ваше спокойствие и поддержку!

**Желаю Вам успехов!**

### **Сказка про трусишку-ежика и его больной зуб.**

Однажды у маленького Ёжика, что жил на самой окраине лесной полянки, там, где растёт большая-пребольшая берёза – ну, вы знаете – заболел зубик. Коренной, самый дальний. Раньше у него никогда не болели зубы. Молочные выпадали сами собой, им на смену вырастали новые, и всё было хорошо. А этот зубик вдруг «закапризничал» и разболелся.

Ёжик ничего не стал говорить маме. Думал: ничего, потерплю немножко, сам пройдёт. Он рассказал об этом только своему лучшему другу, Бельчонку.

– Что ты?! – тут же воскликнул Бельчонок. – Тебе надо срочно полечить этот больной зуб!

Ёжик немного помолчал, потом признался:

– Знаешь, если я скажу об этом маме, она поведёт меня к врачу, а мне... мне немножко страшно.

– А чего же ты боишься? – спросил Бельчонок.

– Я боюсь, что лечить зуб будет больно.

– А-а-а, понятно, – улыбнулся лучший друг Ёжика. – Я тоже раньше этого боялся. А потом перестал. И знаешь, почему?

– Почему?

– Да, оказывается, сейчас врачи лечат зубы совсем без боли.

– Совсем-совсем? – удивился Ёжик.

– Совсем-совсем! – подтвердил Бельчонок. – Ну, даже нисколько, ни капельки не больно. Зато, если ты не пойдёшь лечиться, тебя могут ожидать... как же называется это слово... мама ведь говорила. А, вспомнил: тебя могут ожидать большие проблемы!

И Бельчонок рассказал Ежонку историю про своего дедушку. У него тоже как-то заболели зубы, но он не пошёл к врачу, а решил полечиться сам. Сварил себе настой из еловых шишек, добавил туда каких-то травок, кореньев и начал полоскать себе рот. Так, оказывается, его научила старая Сова. Ну вот, полоскал-полоскал, а зубы-то не проходят – болят. Когда он всё-таки решился и обратился за помощью к врачу, было поздно: зубы пришлось удалять. А если бы пришёл в поликлинику вовремя, ему бы зубы вылечили, и всё было бы замечательно.

– И вот теперь мой дедушка не может грызть вкусные орешки, – грустно закончил свой рассказ Бельчонок. – Это приходится делать нам с мамой – у нас-то зубки здоровые, потому что мы следим за ними, каждое утро чистим их зубной пастой, а если заболят – сразу идём к врачу. Теперь мы разгрызаем для дедушки орешки, а он кушает зёрнышки.

Ежонок немного подумал, а потом спросил Бельчонка:

– Неужели тебе совсем не было страшно, когда ты первый раз шёл к врачу лечить зубки?

Бельчонок ответил честно:

– Ну, совсем немножко, конечно, страшновато было. Но только первый раз. А когда я понял, что это вовсе не больно, мы с врачом даже подружились. Он называется стоматолог. И теперь я его нисколько не боюсь, потому что, он очень добрый.

Ёжик поверил своему другу и в тот же день рассказал маме про свой больной зубик. Назавтра она повела его к тому самому доброму врачу – стоматологу. Он усадил своего маленького колючего пациента в специальное кресло, достал специальные инструменты и начал лечить зуб.

Ёжик некоторое время ещё побаивался, всё ждал – будет больно, или не будет. Но, к его весёлому удивлению, никакой боли он не ощутил. А уже на следующий день почувствовал себя совсем здоровым.

Конечно, он тут же побежал к своему другу Бельчонку и сообщил ему об этом. Не забыв поблагодарить за добрый совет. И они опять начали вместе играть и прыгать через поваленное дерево. И даже устроили соревнование: кто быстрее нащелкает вкусных орешков для дедушки Бельчонка.

С тех пор Ёжик уже никогда не боялся ходить к доброму стоматологу.

Автор: Игорь Чичинов

Источники:

1. <https://www.вестник-науки.рф/article/7117>
2. Бархян М.А., Зоз В.А., Онищенко В.Л. ДЕНТОФОБИЯ: ПРИЧИНЫ И МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ