**Как подготовить ребёнка с нарушением зрения к посещению**

**врача офтальмолога**

Объясните ребёнку, зачем нужно проходить процедуры у медицинской сестры-ортоптистки. Поход к врачу случается не так часто, а с медсестрой ребёнок контактирует каждый день. Малыш не может понять, зачем ему нужно лечиться. Обычно родители говорят, что это «так надо», либо же «чтобы ты был здоровым». Такие варианты ответов не годятся. Расскажите какую-нибудь сказку о зайчике (слонике, котёнке и т.д.), который проходил медицинские процедуры и ему стало лучше.

Ни в коем случае не стоит внушать ребёнку мысль, что проводимые процедуры — это конфетка, и если он её съест, то ему будет хорошо, у него обязательно улучшится зрение. Это может привести ребёнка к ложным ожиданиям и психологической травме, если лечение будет длительным.

Нельзя бороться со страхом ребёнка с помощью насилия! Некоторые родители считают, что накинуться всей семьёй на малыша, который устраивает истерики, извивается и кричит, «обезвредить» его брыкающиеся ручки и ножки, крепко держать его голову и насильно обследовать глаза — это единственная возможность вылечить ребёнка. Бесспорно, такое удастся, но только один раз, не больше. Помните, что это — насилие, а насилие при лечении — худший вариант, так как оно только лишь усугубит детские страхи.

Категорически нельзя пугать ребёнка врачами в виде воспитательной меры наказания. Запугиванием вы ничего не добьётесь, только усугубите ситуацию и ребёнок не только не избавится от существующих страхов, но и приобретёт новые. Будьте честны с ребёнком, так ему будет проще понять вас.

Не заставляйте ребёнка быть храбрым, не бояться процедур. Если ваше чадо поведало вам о своих страхах, не заставляйте его «быть храбрым» или «хорошим мальчиком». Объясните ему, что бояться — это нормально, но сделать всё необходимо и вы всегда его поддержите. Если кроха будет знать, что он может заплакать от страха или боли и за это не будет отруган или наказан, ему будет гораздо легче перенести осмотр врача.

Не сравнивайте вашего ребёнка с другими малышами. Он и сам прекрасно понимает, что есть дети, которые не плачут и не боятся. Если в присутствии посторонних людей вы будете приводить ему в пример других детей, которые не боятся и не плачут, вы только умножите страх ребёнка, увеличите его нерешительность и неуверенность в себе.

Разговаривайте с ребёнком о происходящем. Каждый раз объясняйте, что с ним произошло и что его ждёт. Не списывайте его непонимание на возраст. Любой малыш способен понять речь мамы — самого близкого ему человека: и в год, и в семь лет ребёнок понимает и доверяет маме, которая общается с ним на равных. Обязательно поговорите с ребёнком после визита к врачу о том, что он пережил. Похвалите его за терпение.   
Если, не торгуясь, пообещать что-то радостное после неприятной, но необходимой процедуры, это будет только справедливо. Идеальный вариант — когда оба момента, эмоционально «негативный» и эмоционально «позитивный», максимально сближены во времени и пространстве.

Зато потом, когда вы будете вместе с ребёнком вспоминать эпизод посещения врача, можно будет сказать: помнишь, мы были у врача, где ты повёл себя молодцом, а потом мы пошли/поехали/купили… (и так далее в меру вашей фантазии, средств и сил).

Ребёнок учится понимать, что некоторые вещи необходимы, потому что полезны, и что далеко не всё получается так, как хочется. Быть взрослым — как раз и значит делать не только то, что хочется, но прежде всего то, что необходимо. А какой ребёнок не хочет стать взрослым? Поэтому логично будет, если вы свяжете поход к врачу и исполнение какого-либо давнего желания, а ещё лучше — разрешите ребёнку что-либо из того, что раньше запрещали под предлогом того, что он ещё маленький.

Надо помнить о том, что даже хорошо подготовленного психологически ребёнка пребывание у врача выбивает из колеи. После осмотра дети, как правило, чрезмерно возбуждены. Постарайтесь сохранять терпение, помните о том, что только что он пережил стрессовую ситуацию. Идите сразу домой и, легко перекусив, уложите малыша в постель. Если он не уснёт сразу, скорее всего потому, что он сильно возбуждён и переволновался. Помогите ему, почитайте сказку, посидите немного вместе с ним, может быть, постарайтесь вместе уснуть.

Эти советы можно применять при подготовке к посещению любого врача. Главное, чтобы ребёнок понимал, что посещение врача — это необходимое лично ему мероприятие, а не прихоть родителей или педагогов.