**Ребенок в поликлинике (рекомендации родителям)**

(Применимо к походам к разным докторам)
 Чем больше неизвестности, тем больше тревоги. Ребёнку важно знать, куда он идёт, что предположительно будет происходить.

1. Важно ему показывать книжки о докторах, здорово прийти в поликлинику просто на экскурсию, в некоторых клиниках можно прийти на бесплатную профилактическую консультацию. Мульт-сериал «Доктор Плюшева», некоторые серии «Тигренок Даниэль» - могут быть полезны.

2. Можно надеть на ребёнка костюм доктора, если ребенок идёт впервые в поликлинику в гости, с игрушечным стетоскопом, чемоданчиком с инструментами. Он воспринимает поликлинику сразу "из другой роли".
3. По дороге обсудить, чем займётесь после посещения поликлиники. Важно «бросить шар внимания» в будущее.
4. Родителям важно быть рядом. И важно подготовиться самим, чтоб сохранять спокойствие. Дети улавливают тревогу. Идеально - чтобы ребенок, если это возможно, был в контакте с телом родителя (любое прикосновение, не обязательно держать его все время на руках). Если нет такой возможности - нужно взять с собой игрушку (которую можно было бы сжимать в руках). Нам вообще важны прикосновения (если они в этот момент переносимы) - Тельца Пачини, которые активизируются при надавливании к поверхности кожи, передают сигналы блуждающему нерву. Он связан с «переключением» симпатической и парасимпатической нервной системы - нам становится безопаснее и спокойнее (когда мы хотим успокоиться, мы себя поглаживаем, давая самим себе опыт самоподдержки). Наши спокойные прикосновения - помогают расслабиться нашим близким. НО - есть важное правило, если ребенок расстроен, напряжен, рассержен - нельзя прикасаться к оголенным участкам тела. Это гиперчувствительным ребёнком может восприниматься, как боль или удар током.
5. Ребёнку важно дать право на выражение эмоций. Мы можем сказать (до похода в поликлинику) - когда мне было больно в детстве, я кричала и плакала, если вдруг тебе будет неприятно - больно - плачь и кричи. Давай потренируемся. И начинайте вместе в игре кричать. До тех пор, пока вместе не засмеётесь.

 6. Ребёнка важно одеть так, чтобы раздевание в поликлинике было минимальным. Важно наблюдать за скоростью ребёнка. Давать ему возможность адаптироваться к месту. Для многих детей - одежда - «вторая кожа».
7. На всякий случай, с собой важно взять воду, важно взять игры, книжки - если придётся подождать в коридоре. Если нам удастся рассмешить ребёнка - идеально. Смех нейтрализует страх.
8. Для людей в любом возрасте - естественно защищать свою «жизненность». В любом возрасте - естественно бояться, если есть вероятность любой угрозы. Для детей до 10 лет более свойственно сопротивляться, кричать, вредничать, драться. Хуже, когда мы видим что ребенок затихает, замирает, капсулирует напряжение, он буквально - обесточивается, вплоть до потери сознания - вот с этим важно точно что-то делать. (Возможно, пойти на консультацию к психологу, к неврологу).

После похода в любое «небезопасное» пространство - важно дать возможность ребёнку побегать, попрыгать, потанцевать, телесно выразить напряжение. Здорово, что уже некоторые клиники, расположили в своих холлах машинки, на которых можно буквально «гонять» или места, где можно бегать и лазить. (Или для некоторых детей - столики с Лего и карандашами). Это нормально, когда ребёнок, сидя на стуле или кушетке раскачивается или размахивает ножками, он так пытается успокоиться.
 9. Дети до 7 лет часто воспринимают все сигналы с задержкой - важно говорить медленнее и дать время на реагирование. Если вам удастся повести ребёнка в поликлинике в туалет - очень хорошо. Место, в котором мы позволили себе пописать - становится более безопасным.
10. Когда мы знакомимся с доктором - важно, чтобы мы представили ребёнка и важно, чтобы доктор назвался. Если доктор стоит, мы можем взять ребёнка на руки, чтоб «уравновесить роли». У каждого из нас свой болевой порог. Мы не можем спрогнозировать, насколько высока чувствительность ребёнка по сравнению с нашей. И наши слова: «это не больно, ну что ты - маленький, не можешь потерпеть», все наши манипуляции - «посмотри, вот ребенок меньше тебя и смелый» и вообще недопустимое: «если ты будешь плакать или кричать - я уйду» - создают у ребенка ощущение, что мы точно не с ним и не для него.
 Вообще слова: «Потерпи, контролируй себя, разве ты не понимаешь»,- относительно применимы к детям после 7-8 лет, до этого возраста дети только учатся контролю. Ребенок до 6 лет точно с трудом сможет выдержать 4-х минутную неподвижность в кресле. Здорово, если доктор - это понимает и разговаривает с ребёнком, делает паузы, даёт возможность ребёнку подвигаться (немного пошевелить хоть какой-то конечностью), ставит мультфильм.
 Вместо того, чтобы говорить - тебе не будет больно, если мы:

1. Этого не знаем.

2. Знаем, что будет больно - нам важно сказать - что мы знаем, что это неприятно. И сделаем все возможное, чтобы все прошло как можно легче.
 Нам важно, когда ребенок проживает любую эмоцию - постараться почувствовать - угадать - назвать эту эмоцию: «Возможно, ты боишься? Ты сердишься, на то, что?...» Так мы даём ощущение ребёнку: «Я с тобой», твои чувства нормальны. Я могу тебе помочь». Этот опыт - называния эмоций и поддержки в них - станет потом, во взрослой жизни - опытом самоподдержки.
 За восприятие (регистрацию) боли отвечает дорсальная кора. Дорсальная зона передней поясной коры головного мозга - dACC - она же реагирует и на эмоциональную боль - на эмоциональное отвержение, на предательство. Боль - от недоверия, обесценивания, отвержения - воспринимается как реальная физическая боль. И наше присутствие и поддержка, доверие к нам - может боль облегчить. Да, когда мы целуем ушибленную коленку - мы воздействуем, в том числе, и на центры боли. Когда мы рядом, когда мы поддерживаем, когда мы близки - мы создаём «окситоциново-серотониновый фон» (это не научное название), который обезболивает и успокаивает.
 Нервная система оттормаживает сигналы боли, пропуская только самые сильные, но мы можем воздействовать на «доминанту боли» - играя с ребёнком в шлепки, легонькие удары в игре. Мы можем отвлечь его внимание, расфокусировать. Есть умницы-доктора, которые так и делают, прямо перед процедурами, рассеивая внимание ребёнка.
11. Мы учим ребёнка задолго до похода к доктору - «правильному волшебному дыханию» (в котором выдох длиннее, чем вдох). Можно дышать и на выдохе говорить «брррррррр», как лошадка, это помогает снять напряжение. Можно дуть на мыльные пузыри.
 На кресле у доктора - стоматолога важно держать ротик открытым - нужно дома устроить соревнование, кто дольше сможет продержаться. (Любые игры, где мы можем - задержать взгляд (гляделки), пронести что-то в ложке, чтоб не разлить, игра в молчанку, везде, где мы помогаем ребёнку нарабатывать навыки самоконтроля – будут очень полезны).
 Чем меньше у нас свободной воли в каком-то действии, тем больше потребности в контроле - важно дать ребёнку в руки что-то, что он может проконтролировать: мячик, игрушку. Сжимая в руках игрушку, ребенок будет успокаиваться (и даже швыряя ее).
Нужно просить доктора, чтобы он объяснял, что будет делать. Чем больше напряжения, тем сильнее чувствительность к звукам, прикосновениям разных материалов. Дети очень реагируют на смену инструментов, шумов. Важно, чтобы доктор об этом предупреждал, и давал подготовиться - мы в праве об этом просить - особенно, о включении чего-то вибрирующего и жужжащего. Можно предложить ребёнку самому придумать название инструмента.
 Уже есть стоматологические клиники, в которых можно выбрать цвет пломбы - возможность выбора - замечательна всегда.
 Во время процедур (прививок, анализов крови) - некоторые дети хотят сами смотреть на место, с которым связана процедура, некоторые отводят глазки. Нам важно наблюдать за их реакцией. Если для ребёнка - это комфортно, он сам может дать команду, когда начать процедуру, когда он готов.
 Когда нужно сделать укол, я предлагаю ребёнку представить, что кожа в этом месте раздвигается, как будто сама, открывая пространство (нам важно, чтобы ребенок взял что-то под контроль) и мы дышим, рычим, гудим, мычим.
 Если ребенок уже испытывал боль во время предыдущего приёма у доктора (идеально с этим поработать с психологом).
12. Можно дома, задолго до предстоящего похода к доктору, сказать ребёнку, искренне проявляя сочувствие: «Я знаю, что тебе когда-то у доктора было больно. Мне так сложно об этом вспоминать. И если бы я мог/ла, я бы забрал/а эту боль себе. И я бы так хотел/а взмахнуть волшебной палочкой и изменить прошлое. Наш мозг устроен так, что он хранит прошлые воспоминания. И он всеми силами пытается нас защитить от боли. Но иногда он запутывается. Иногда он не пускает нас к чему-то новому, боясь, что будет так же, как когда-то. Тебе сейчас сколько лет? Ты сидишь сейчас рядом со мной. Ты же в безопасности? Сегодня - октябрь 2019 года (Очень важно сфокусировать внимание на настоящем). Представь, что внутри тебя живёт тот маленький, по сравнению с тобой ребенок, которому когда-то было больно и страшно. Сколько ему лет? Вот представь, что он внутри тебя не знает, что ты вырос и изменился. Что ты уже стал старше и сильнее, и мудрее. Представь, что ты прямо сейчас приходишь к нему и говоришь - я знаю, что тебе тогда было очень страшно и больно. А сейчас ты вырос. И сейчас я с тобой. И я могу тебе помочь. Я точно знаю, что это происходило в прошлом. Но мой мозг запутался - и мне так же страшно, как было тебе и я боюсь того же, что было с тобой. Хотя сейчас - я уже знаю, все может быть по-другому. Спасибо за то, что ты меня защищаешь от боли и страха. Но Я выхожу из комнаты прошлого (и можно хлопнуть в ладоши) Сейчас я перемещаюсь в настоящее. Если мне будет страшно, я скажу тебе - я с тобой. И сейчас мне ~~~~ лет. (Для того, чтобы ребенок мог фиксировать внимание на настоящем, можно взять игрушку, мячик, поставить на руке фломастером галочку, сделать переводную тату) Я буду просить мне объяснять, что доктор делает, буду сидеть удобнее. И я знаю, что справлюсь».
Все это можно упрощать. Можно это предлагать ребёнку только, если мы сами очень устойчивы и спокойны.
 **Важна компенсация.** Это взрослые понимают, что важно делать вклад в своё здоровье. Детям нужна - корона на головку. Значок супермена, благодарное послание от феи здоровья, ждущее дома. Мы не сможем, да и не нужно, оберегать детей от всех новых сложных опытов. Но наша бережность – очень важна. Добрых взрослений. И крепкого здоровья.

Педагог-психолог, Монтессори-педагог: Галеса Наталья Валерьевна