

دکتر هراسی در کودکان را تقویت نکنیم!

ترس از پزشک در کودکان رایج است و دلیل آن دردی است که احتمالا کودک یک بار حین انجام آزمایش با واکسیناسیون یا تزریق دارو حس کرده و این درد همزمان شده با بوی الکل و روپوش سفید و درمانگاه و حضور پزشک!

بسیاری از والدین شکایت می کنند که فرزندشان از پزشک می ترسد و هنگام ورود به مطب یا درمانگاه یا بیمارستان گریه می کند و جیغ می زند، چه برسد به اینکه بخواهند برایش تزریقی انجام دهند. به دنبال این مسئله کودک به مسائل مشابه شرطی می شود و به آنها اضطراب شدید و ترس نشان می دهد اما این ترس غیرعادی نیست. برخی رفتارها و حرف های والدین نیز باعث تشدید ترسی کودکان از پزشک می شوند. این هفته به برخی از این حرف های نادرست اشاره می کنیم.

۱ اگه سر و صدا کنی، می بریمت دکتر آمپولت بزنه! این ترس دیگر فقط با بیماری ارتباط پیدا نمی کند و کودک گمان می کند هر لحظه ممکن است او را برای آمپول زدن نزد پزشک ببرند. نباید کودک را تهدید کرد که به دلیل کار اشتباه و به عنوان تنبیه به او آمپول زده می شود.

۲ خودتو ببوشون. اگر کلاه نذاری و سرما بخوری می بریمت آمپول بزنی! به جای استفاده از جمله های منفی، بهتر است به کودک بگوییم: «خودتو ببوشون تا سالم تر بمون». ترساندن کودک از بیماری نتایج ناخوشایندی حتی در بزرگسالی دارد.

۳ ای وای مریض شدی؟ حالا چی کار کنیم؟ شاید دیده باشید برخی بزرگسالان با مشاهده کوچک ترین علایم بیماری بی تابی نشان می دهد و کار و زندگی شان را تعطیل می کنند و در خانه می خوابند. این واکنش ریشه در رفتارهای اشتباه والدین در کودکی دارد. والدین این افراد همان هایی هستند که در برابر بیماری فرزندشان بسیار مضطرب می شوند، بی تابی می کنند و حتی پا به پای فرزند می آمپول می زند، گریه می کنند. وقتی فرزندمان بیمار می شود، باید او را دلداری دهیم و بگوییم: «خیلی زود خوب می شوی!» یا مثلا «من هم بچه بودم زیاد مریض می شدم». همدردی در کاهش ترس بسیار موثر است. واکنش های شدید مثل اینکه «حالا چه کنیم؟» باعث می شود کودک فکر کند بیماری مهلکی دارد و اعتماد به نفسش پایین می آید.

۴ آمپول که درد نداره، نترس! یکی از شیوه های نامناسبی که والدین به کار می برند، بی اهمیت جلوه دادن موضوع و بیان دروغ هایی مثل اینکه آمپول درد نداره است. تزریق عملی دردناک است اما برخی افراد تحمل درد بیشتری دارند و برخی کمتر. باید از بیان این جمله که «آمپول درد ندارد!» خودداری کرد زیرا هنگام تزریق کودک متوجه می شود که آمپول درد دارد و والدین به او دروغ گفته اند و این موضوع باعث بی اعتماد شدن کودک به والدین و پزشک و مسائل مربوط به بیماری می شود.

راه حل درست این است که به کودک بگویید آمپول درد دارد اما درد آن قابل تحمل است. برای کاهش درد آمپول می توان از شیوه های تجسمی و بازی استفاده کرد. نقش بازی کردن یکی از شیوه های خوب است که کودک با اجرای نمایش در موقعیت واقعی قرار می گیرد. تجسم زنبوری که نیش می زند یا دکتربازی در خانه و آمپول زدن به عروسک یا نقاشی کردن ماجرا یا خواندن کتاب می تواند کودکان زیر ۸ سال را برای رفتن نزد پزشک یا آمپول زدن آماده کند.

۵ دکتر آمپول ننوشته: برخی والدین در مورد اتفاقی که قرار است بیفتد، هیچ توضیحی به کودک نمی دهد. حتی وقتی کودک می پرسد پزشک آمپول تجویز کرد یا نه، به دروغ برای آنکه جلوی گریه او را بگیرند، می گویند نه! اما بعد او را برای زدن آمپول می برند. این موضوع به شدت روی اعتماد کودک به والدین تاثیر منفی می گذارد. بسیاری از مشکلات شخصیتی و بیماری ها در بزرگ سالی ریشه در همین بی اعتمادی کودک به والدین دارد. اگر پزشک آمپول تجویز کرد، به کودک حقیقت را بگویید.

۶ گریه نکن، آبرومون رفت. ساکت شو! بهتر است از بیان این جمله و جمله هایی مشابه خودداری کنیم. چون کادر پزشکی می دانند که گریه کودک در این شرایط طبیعی است و آن را به پای مشکل تربیتی نمی گذارند. اگر جلوی گریه کودک را بگیرید، یک واکنش هیجانی اشتباه را تجربه می کند که در آینده تاثیر منفی بر او خواهد گذاشت. به جای آنکه بگویید: «گریه نکن» بگویید: «آمپول درد داره اما می توانی تحمل کنی. اگه خواستی گریه کن، اگر هم خواستی دست منو بگیر و فشار بده!»

تشویق جواب می دهد اگر با وجود رعایت تمام توصیه ها، فرزندتان همچنان از پزشک می ترسد و نمی پذیرد که وارد اتاق پزشک یا تزریقات شود، باید از تشویق استفاده کنیم؛ مثلا اگر همکاری کرد، برای او هدیه بخرید یا خوراکی مورد علاقه اش را به او بدهید یا بازی به پارک بروید.

متأسفانه در برخی موارد این شیوه هم جواب نمی دهد. اگر ترس در کودکی به حدی شدید باشد که مانع معاینه پزشک یا مانع تزریق آمپول شود، این ترس غیرطبیعی است. در این موارد با مراجعه به روان شناس و به کارگیری تکنیک های رفتار درمانی، ترس کودک کم و گاهی حذف می شود اما به هر حال ترس در مقابل درد طبیعی است.