



„Môžem ísť s tebou do ordinácie,
a ak budeš potrebovať,

CHYTÍM ŤA ZA RUKU.“

„Ďakujem, mami, už sa skoro
vôbec nebojím.

ZVLÁDNEM TO.“



Skontrolovala
mi zuby a všetko
mi vysvetlila.



Pani zubárka
bola veľmi
milá.



**SOM NA SEBA
HRDÁ,**

ako som to zvládla.

Rady a tipy k príbehu pre rodičov a dieťa

i



Strach z lekára

Veľmi častý a prirodzený je strach z bolesti a z lekárov, najmä zo zubára. Dieťa môže mať pocit, že lekár nám nielen pomáha, ale nám aj spôsobuje bolesť. Strach z lekárov sa vytvára v detstve na základe skúseností z návštevy ordinácie. Jeho najčastejšou príčinou je strach z neznámeho, strach z bolesti, traumatizujúci zážitok, odlúčenie od matky, bezmocnosť, pocit, že nie je kam uniknúť. Dieťa má pocit, že je v nebezpečenstve a v ohrození.

Častým spúšťačom strachu je úzkosť z toho, že dieťa nevie, čo má očakávať, pociťuje strach z neznámeho. Vytvára si obavy z toho, čo by sa mohlo stať. Často sa bojíme toho, čo je pre nás neznáme a nevieme, čo môžeme očakávať. Dieťa nemá dostatok skúseností, aby si vedelo predstaviť, že by sa situácia mohla vyvíjať aj dobre. Preto je potrebné, aby rodičia vysvetlili dieťaťu, čo sa bude diať, prípadne požiadali lekára, aby mu hovoril, čo bude robiť a umožnil rodičovi, aby mohol byť prítomný na vyšetrení. Vhodné je chodiť k zubárovi na preventívne prehliadky a nie až keď zub bolí a treba ho vráť. Pozitívna skúsenosť u lekára pomôže dieťaťu zvládnuť aj náročnejšie ošetrenia.