



...nie chce iść do dentysty?

7 wskazówek, jak przygotować dziecko na wizytę.

Wskazówki w duchu podejścia do dzieci RIE

0. Wybrać odpowiedniego dentystę, który traktuje dzieci z szacunkiem (!)

Tu lepiej nie ryzykować 😊

1. Poinformować dziecko o wizycie oraz wyjaśnić konieczność wizyty

Dziecko zasługuje na to, aby wiedzieć, co je czeka, a informacje dostarczone z wyprzedzeniem dają mu czas na przyswojenie i przygotowanie się emocjonalnie.

2. Przygotować dziecko na wizytę u dentysty i wszystko dokładnie opisać

Opowiedz krok po kroku, jak będzie wyglądała wizyta. Ta wiedza pomaga dzieciom zredukować stres związany z nieznanym. Informuj, ale nie strasz dentystą.

3. Wizualizować wizytę

Pokaż dziecku za pomocą zdjęć lub filmików, jak wygląda gabinet oraz narzędzia stomatologiczne. Puść także dźwięki, które mogą się pojawić w trakcie wizyty.

4. Być szczerym i mówić prawdę

Jeśli może boleć (bo to leczenie), to przygotuj na to dziecko i oszczędź mu tej niemiłej niespodzianki w gabinecie.

5. Akceptować emocje i strach

Nie obawiaj się obaw dziecka i nie unikaj tego tematu.

❖ *Słyszę Cię. To normalne, że się boisz. Będę obok Ciebie przez cały czas.*

6. Ufać swojemu kompetentnemu dziecku

Wlewaj w dziecko nieustannie silne zaufanie, że w niego wierzysz i że ono sobie poradzi. Niech dziecko wyczuje to w Twojej spokojnej postawie.

7. Lepiej zrezygnować z nagród... i kar

Buduj współpracę z dzieckiem, bazując na szczerzej komunikacji i wzajemnym zaufaniu. Nie podpieraj się motywacją zewnętrzną jak kary i nagrody, bo są one mało skuteczne.

Kluczem jest szacunek, szczerza komunikacja, zaufanie do dziecka oraz dostarczanie informacji w odpowiedni sposób. Powodzenia!