

Mgr Paulina Mikołajczyk, psycholog

Jak przekonać dziecko do wizyty u stomatologa? Jak rozmawiać/jak nie rozmawiać?

Lekarze jednogłośnie twierdzą, że zdecydowanie za rzadko i zbyt późno trafiamy do gabinetu stomatologicznego. Z czego to wynika? Istnieje przecież wiele różnorodnych metod na zniwelowanie dyskomfortu towarzyszącego danym zabiegom dentystycznym... a jednak mimo to niektórzy z nas podchodzą do stomatologa z niechęcią. Często to negatywne nastawienie przenosimy na własne dzieci, a to ma także wpływ na sposób, w jaki rozmawiamy z nimi o stomatologu czy o pierwszej wizycie w gabinecie dentystycznym. Jeżeli dziecko słyszy od rodzica „nie bój się”, „wszystko będzie dobrze”, „mama przy tobie jest” – daje mu to sygnał, że chyba jest się czego bać. Starajmy się tę pierwszą wizytę odbyć wtedy, kiedy zęby są zdrowe. Wówczas lekarz przeprowadzi wizytę adaptacyjną, która skoncentrowana jest na tym, aby dziecko pozytywnie zapamiętało stomatologa. Nie oszukujmy malucha, że „pani tylko zajrzy do buzi”, kiedy wiemy, że dziecko będzie musiało przejść zabieg. Stracimy jego zaufanie i zamiast prawidłowo rozwijać odpowiedni nawyk wizyt kontrolnych, to zniechęcimy go na długo do odwiedzania dentysty. Najlepiej jak najwcześniej wdrożyć profilaktykę i oswoić dziecko z wizytami w gabinecie. Na rynku jest coraz więcej publikacji wspomagających rodziców, książeczek psychoedukacyjnych, zabawek, dzięki którym dziecko może samo zamienić się w małego dentystę. Pamiętajmy, że to rodzice są wzorem do naśladowania dla dzieci. Swoim zachowaniem powinni pokazywać maluchom, że taka wizyta jest czymś naturalnym

Jak przygotować dziecko do wizyty? Co powiedzieć?

Pierwsza wizyta według rekomendacji stomatologicznych powinna odbyć się, kiedy dziecko ma 6 miesięcy. Niestety zazwyczaj dzieci trafiają na nią dużo później. Najczęściej odbywa się to w sytuacji, kiedy wiemy, że coś się dzieje i wymagane jest wdrożenie leczenia. Powoduje to, że dziecko może obawiać się kolejnych wizyt, nawet tylko tych kontrolnych. Kiedy jesteśmy w tej sytuacji, starajmy się na nowo przekonać pociechę, oswoić ją z gabinetem. Stosujmy się także do kilku wskazówek:

- Nie przekupujmy kolejnymi zabawkami, a co najgorsze słodyczami
- Wy tłumaczmy dziecku kim jest dentysta i w jakim celu dziecko ma się u niego pojawić

- Wybierzmy dentystę dedykowanego dzieciom – pedodontę. Będzie mu łatwiej pracować z maluchem
- Pojawiamy się w gabinecie nie tylko po to, aby leczyć zęby, ale też po to, aby dziecko oswoiło się z nowym miejscem, obejrzało sprzęt i zobaczyło na czym polega praca stomatologa
- Sami okażmy zainteresowanie. Dziecko powinno czuć wsparcie rodzica w momencie odnajdywania się w nowej sytuacji
- Doceńmy każdy mały krok na tej drodze, pochwalmy, pokażmy, że jesteśmy dumni.

Jak się zachowywać na wizycie ? Czyli czy mama musi być w gabinecie, czy może siedzieć na kawie w lobby stomatologicznym.

Wszystko zależy od dziecka i doświadczeń z wizytami stomatologicznymi, które już nabyło. Jeżeli zadbałszy o odpowiednią profilaktykę i sama obecność w gabinecie nie jest problemem, a tym bardziej lekarz jest już dziecku znaną osobą, to nie ma przeciwwskazań do samodzielnej wizyty. Maluch ma wtedy okazję do pocucia się kimś ważnym. Uczymy go samodzielności. Oczywiście po wizycie pytamy sami o dalsze zalecenia. Kiedy jest to pierwsza wizyta, starajmy się stanąć z boku i zdać się na specjalistę. Tu istotną kwestią jest dobór właściwej osoby. Obecne gabinety znacznie różnią się od tych, które my zapamiętaliśmy. Wyposażone są w telewizory, na których dziecko może obejrzeć ulubioną bajkę czy w dedykowane mniejszym pacjentom fotele. Wystrój jest o wiele bardziej przyjazny, tak aby najmłodszy czuł się komfortowo i bezpiecznie. W przypadku wizyty z maluchem, który odczuwa niepokój, pokażmy, że jesteśmy, że wspieramy. Jednak dajmy pracować lekarzowi, zdajmy się na jego doświadczenie. Pamiętajmy, że najważniejsze to nie przenoszenie swoich negatywnych emocji na dziecko. Jeżeli wśród najbliższych jest osoba, której łatwiej jest zapanować nad dzieckiem, to właśnie ona może pojawić się na wizycie.

Co po wizycie? Jak rodzic powinien się zachowywać (nagradzać dziecko, chwalić?)

Po wizycie, szczególnie takiej, która wiązała się ze stresem, doceńmy pociechę, nawet jeżeli nie do końca potrafiła sobie poradzić z emocjami. Nie zwiększajmy poczucia winy. Nie możemy również całej odpowiedzialności przenosić na dziecko lub dentystę, jeżeli wizyta nie przebiegła bez problemów. Każdy z nas chce czuć się docenionym, nawet jeżeli nasz sukces jest mniejszy niż zakładaliśmy. Dajemy dziecku tym samym motywację do dalszej pracy.

Wcześniej możemy umówić się na jakąś nagrodę, niekoniecznie kolejną zabawkę. Niech to będzie np. jakaś atrakcyjna aktywność dla dziecka. Nie nagradzajmy malucha słodyczami. Z czasem zacznijmy traktować kontrole stomatologiczne jako coś normalnego. Wyrobi to w dziecku prawidłowe nawyki.

Jak być konsekwentnym w dotrzymywaniu obietnic danych stomatologowi?

Po pierwsze, bądźmy przykładem. Dzieci obserwują dorosłych. Jeżeli mama mówi „myj zęby po każdym posiłku”, a sama tego nie robi, to dziecko w końcu może się zbuntować. Rodzice, którzy niedostatecznie dbają o higienę własnej jamy ustnej, stronią od wizyt u stomatologa, nie będą odpowiednimi edukatorami. Włączmy się więc od najmłodszych lat w profilaktykę. Pokażmy dziecku, że nagrodą są nie tylko słodycze, ale też np. wspólne zrobienie sałatki owocowej. Uczmy prawidłowych nawyków żywieniowych, a wizyty u stomatologa będą się odbywały w przyjemniejszej atmosferze. Jeżeli coś zaniedbaliśmy, to powiedzmy o tym dentyście. Nie uczmy dziecka oszukiwać. Podczas wizyty, kiedy omawiamy z lekarzem zalecenia, włączmy też w to malucha. Te starsze na pewno zrozumieją więcej, jednak w każdym wieku pokazanie, że są to istotne kwestie, pomoże w byciu konsekwentnym. Kiedy rodzic sam wybiera się na wizytę, warto zapytać dentystę, czy dziecko może się przyglądać. Mama lub tata, który bez lęku siada na fotelu stomatologicznym, będzie dla małego pacjenta prawdziwym autorytetem.