

Консультация для родителей

«Как вести себя, когда что-то болит».



Воспитатель: Самусева Н. Н.

Чувство боли знакомо каждому: нет такого человека, который ни разу бы не болел за всю жизнь и не получал травм. Все знают (или узнают со временем), что такое головная или зубная боль, колики в животе, как болит порезанный палец или растянутое сухожилие. Можно только пожелать, чтобы все эти неприятности происходили с нами не слишком часто, но приходится мириться с тем, что рано или поздно все мы вынуждены терпеть боль. И поэтому очень важно научиться правильно вести себя, когда что-то болит. Чем спокойнее мы будем, тем скорее окажут своё действие лекарства и различные процедуры, а значит, пройдёт и чувство боли.

Объясните детям, что от громкого плача и крика боль может усилиться. Например, при головной боли лучше всего тихо лежать и ждать, пока подействует болеутоляющее лекарство. А если плакать, кричать и кататься от боли по полу, то голова разболится ещё сильнее. И когда у ребёнка болит живот, тоже разумнее тихо лежать и молчать. От громкого крика напрягаются брюшные мышцы, и боль в животе усиливается. Есть и ещё причина удержаться от излишнего крика и плача, когда что-то болит. Расскажите ребёнку, что его крик и плач можно сильно вас огорчить и встревожить. Даже врачи нередко делают ошибки в диагнозе, когда ребёнок слишком беспокойно ведёт себя.

Естественно, что при сильной боли все дети плачут, и в этом нет ничего стыдного. Это вовсе не означает, что человек ведёт себя как маленький ребёнок. Взрослые от сильной боли тоже плачут. Плохо, когда от незначительной боли дети так кричат, что вводят в заблуждение и родителей, и врача. Это никогда не приводит ни к чему хорошему.

Если как следует подумать, то окажется, что чувство боли – в чём-то нужное. Боль даёт нам сигнал: в организме что-то не в порядке и требуется лечение. Если бы у нас не болело горло при простуде, мы не знали бы, что больны и не знали бы, что надо лечиться, а инфекция тем временем беспрепятственно распространялась по организму. Если бы нас не

беспокоило сухожилие, мы продолжали бы при ходьбе опираться на повреждённую ногу и нанесли бы серьёзный вред мышцам и связкам. А если бы при аппендиците нас не мучили сильные боли в животе, нам не сделали бы вовремя операцию, и наполненный гноем аппендикс мог бы разорваться, а это смертельно опасно! Так что боль – очень важный и нужный предупредительный сигнал. Советуем помнить об этом.

Есть такие виды боли, к которым человек привыкает, потому что испытывает их очень часто, почти каждый день. Точно также спортсмены привыкают к боли в мышцах после сильной физической нагрузки. Футболист, пробежавший от одного конца поля до другого, чтобы забить гол, испытывает такую сильную боль из-за нехватки воздуха, что, когда он выходит за линию поля, врач даёт ему кислород. Это действительно ужасно больно, когда не хватает воздуха после длительного бега или другого напряжения сил. И ученица балетной школы, которой приходится изо дня в день без конца выполнять упражнения у станка, чтобы стать хорошей балериной, тоже страдает от боли: после каждого занятия у неё ноют мышцы во всём теле. А ведь она не плачет, правда?

Дети должны понимать, что без боли в жизни не обойдёшься. Нужно твёрдо решить для себя: когда придётся терпеть боль, надо вести себя храбро, постараться не плакать и кричать как можно меньше. Это вовсе не означает, что надо скрывать от старших своё состояние – наоборот, немедленно сообщить им, где и насколько сильно болит в организме. Но при этом не следует преувеличивать свои страдания и делать вид, что боль гораздо сильнее, чем на самом деле.