



PODPORA PO OŠETŘENÍ

Milí rodiče,



vaše dítě absolvovalo ošetření v naší zubní klinice Můj zubař. Děkujeme vám za důvěru, že jste si vybrali právě nás pro péči o zdraví vašeho dítěte. Napsali jsme pro vás několik informací, které považujeme za důležité pro podporu spolupráce s Vaším dítětem do budoucna. Prosím, přečtěte si je.



Pokud se vše na ošetření povedlo, i když s malými projevy strachu, které jsou normální a přirozené i dospělým, gratulujeme, že to máte za sebou! Pro spolupráci do budoucna pomůže, pokud tento skvělý úspěch využijeme a umožníme vašemu dítěti ho dostatečně vstřebat a prožít.



Oceňte, prosím, vaše dítě autenticky, slovně a pojmenujte konkrétně vše, co se mu dobře povedlo. Dejte si na konverzaci klid, nenechte se rušit, ujistěte se, že máte pozornost dítěte. Oceňte vše od odhodlání jít na ošetření, po dobrou spolupráci s paní doktorkou nebo panem doktorem, po dobrou komunikaci svých potřeb v průběhu ošetření. Když mu vše, co udělalo dítě dobře vyjmenujeme, dáme mu najevo tzv. žádanou chování, které chceme podporovat i do budoucna. Dítě posílí své kompetence v zubní ordinaci, bude vědět, co vše už dokáže! A strach ze zubaře pro něj nebude téma, na rozdíl od cca 20 % dětí ve světové populaci. Pokud bychom ocenění dítěte zabalili jenom do slova „šikulka“ nebo do dárku za ošetření bez vysvětlení, dítě by nemělo představu, co všechno zvládlo a co vše udělalo dobře. A to by byla škoda.



Pokud se cíl návštěvy nepovedl, tedy zub se nepovedlo opravit, nebo vytrhnout, nezoufejte. I v tomto případě pomůže ocenit vše, co dítě zvládlo.



Abyste jako rodiče mohli dítě v tomto případě autenticky ocenit, je nezbytné abyste se sami sebe zeptali, jestli to tak cítíte. A vězte, že vaše dítě si to rozhodně zasloužil! Pokud dítě nespocovalo, mělo na to své důvody. Nejspíš to je strach, úzkost, zlá minulá zkušenost. Určitě to není tím, že by nebylo dobře vychované, nebo že bychom si mysleli, že vy nejste dost dobří rodiče. Tyto názory se na naší klinice nenosí! Pokud dítě nespocovalo, je to pro nás zpráva, že musíme jít dál jinak, dát mu jinou podporu. A jednou z nich je právě zvyšování pocitu, že něco umí dobře, že je dobré, něco přece jenom dobře udělalo, podpoří to jeho sebedůvěru a to nám zvýší naději na větší úspěch při ošetření příště.





MŮJ ZUBAŘ



Zkuste mu nabídnout porozumění, že to pro něj muselo být velmi těžké a že oceňujete, že se snažilo ošetření překonat, že bylo odhodlané to zkusit a že jste připraveni ho dále podporovat. Člověk se přirozeně zaměřuje na to, co není dobře, ale tady by to udělalo více škody, než užitku, vidět jenom to, že zub není ošetřený a nevidět, co za úsilí ale bylo vůbec k zubaři jít, když se ho tolik bojí.



Pokud vaše dítě prožívalo ošetření výrazněji negativně - intenzivně plakalo, bylo agresivnější, hodně křičelo, buďte k jeho prožívání po zákroku shovívaví, mějte porozumění pro jeho chování a neodsuzujte a nehodnoťte ho za něj. Zvyšování pocitu viny nebo studu u vašeho dítěte by nám do budoucna nepomohlo. Chování, které mělo u ošetření a po ošetření se nazývá obranné a to proto, že nás má obránit v ne - bezpečné situaci (to návštěva zubaře pro mnoho dětí a rodičů je), a to útekem, útokem, nebo zamrznutím. Pokud tělo začne proces útoku, či útěku a zamrznutí, je pro něj nejlepší a psychicky nejzdravější, aby tento proces dokončilo. Co to v praxi znamená? Ne, není vhodné kopat a kousat zubaře ani rodiče, ale možná bude chtít po ošetření tělo vyběhat, vyběhat se, vyskákat se, vydupat se. Dovolte mu to. Nechte ho doma si volně hrát, tak jak potřebuje, ve hře děti ventilují napětí a své potřeby běžně. Možná bude vyžadovat víc vaší pozornosti, pokud je to ve vašich možnostech, buďte citliví na potřeby vašeho dítěte a snažte se je uspokojit. Vašemu dítěti v této situaci nejlépe pomůže vaše přijetí, porozumění a pocit, že i když se chovalo takto - obranně - stále ho máte rádi a věříte v něj!



Váš lékař vám v tomto případě pravděpodobně doporučí prevenci nebo tzv. adaptační návštěvu. Bude sloužit k nápravě vztahu k prostředí zubní ordinace. Nebude se na ní nic opravovat. Maximálně proběhne kontrola po zákroku a dentální hygiena. Pokud se dítě bude bát i tady, lékař vám doporučí návštěvu v naší poradně.



Pokud jste z průběhu zákroku rozrušení sami, pokuste se neventilovat před dítětem své prožitky opakovaně či výrazně. Někdy se stane, že to jako rodiče prožíváme intenzivněji než děti a našim příběhem či prožíváním bychom je mohli „nakazit“.



Ošetření zubů je pro děti velký úkol. Jeho překročení je pro dítě samotné často nemožné a potřebuje podporu dospělých. Jsme rádi, že spolu s námi tvoříte, milí rodiče, tým, který může vaše dítě za zdravými zuby dobře podpořit!



Děkujeme za spolupráci!

Váš „Můj zubař“ & MDDr. Lenka Černá

