

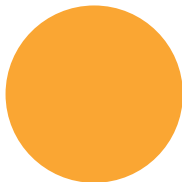
# Merg cu copilul la stomatolog - Cum să fac să fie bine



**PaFein+**

Pain-free dental  
treatment and injections  
for children





Toți părinții doresc pentru copiii lor dinți sănătoși și experiențe stomatologice blânde, fără durere. O relație prietenoasă pe termen lung cu stomatologul pediatru este cheia pentru a obține acest lucru. Iată câteva sfaturi utile pentru a-ți ajuta copilul să facă față mai ușor provocărilor legate de vizitele la stomatolog.





# PaFein+

Pain-free dental  
treatment and injections  
for children

# 1

## Încurajează-ți corect copilul

Înainte de vizita la cabinetul stomatologic, spune-i copilului tău cât este de curajos! În loc să îi dai o asigurare generală, vagă, de genul „totul va fi bine” sau “stai liniștit, nu-ți face nimic”, amintește-i de puterea lui de a înfrunta orice provocare.

De exemplu: „Ești un copil foarte curajos, doar ai învățat și să mergi cu bicicleta. Mersul la dentist e mult mai simplu decât mersul pe bicicletă! Chiar, să nu uităm să îi povestim d-lui doctor că știi deja să mergi pe bicicletă!” Aceasta îl va ajuta să aibă încredere în sine și să facă față experienței cu mai puțină anxietate.



**Nu fi speriat, totul va fi bine!**



**Ești un copil foarte curajos!**



# PaFein+

Pain-free dental  
treatment and injections  
for children

# 2

## **Iluzia controlului poate fi utilă, dar nu mereu**

Evită să îi oferi opțiuni copilului atunci când acesta nu are de făcut o alegere reală.

În loc să îl întrebi: „Ești gata să mergem la stomatolog?”, mai bine afirmi pe un ton relaxat: „Este timpul să mergem să numărăm dințișorii!” Acest lucru îl ajută să se simtă mai sigur și elimină orice confuzie legată de decizie.



**Ești gata să mergem la  
stomatolog?**



**Este timpul să numărăm  
dintișorii!**



# PaFein+

Pain-free dental  
treatment and injections  
for children

# 3

## **Distrage-i copilului atenția - "Focus pe plus"**

O strategie foarte bună înainte de vizita la stomatolog este să folosești distragerea/ redirectionarea atenției în loc să îți ceri scuze.

Poți întreba copilul ce dorește să facă după vizită, amintindu-i de activitățile preferate.

De exemplu, îl poți întreba: „După ce terminăm, vrei să mergem la acvariu? Știu ce mult îți plac peștișorii!”

Astfel, îl ajuți să treacă peste anticiparea unui potențial disconfort, concentrându-se pe anticiparea unor lucruri plăcute.



**Îmi pare rău, știu că ți-e frică, dar  
trebuie să mergem la stomatolog!**



**Unde vrei să mergem după  
vizita la dentist?**



# PaFein+

Pain-free dental  
treatment and injections  
for children

# 4

## Fii empatic, nu dramatic

Chiar dacă simți nevoia să-ți manifesti empatia (de exemplu când copilul tău urmează să își piardă primul dințișor de lapte), ar fi ideal să îți exprimi sprijinul așa încât să nu induci un plus de stres copilului.

Poți crea o atmosferă relaxată și amuzantă transformând tratamentul într-un joc. Astfel, copilul se va concentra pe joc fără să anticipeze disconfort!



**Știu că îți e frică, o să doară puțin,  
dar trebuie să mergem!**



**Hai să mergem la dentist să ne  
jucăm de-a dansul dințișorilor!**



# PaFein+

Pain-free dental  
treatment and injections  
for children

# 5

## Oferă instrucțiuni clare

Înainte sau cu ocazia vizitei la stomatolog, explică-i clar copilului tău ce are de făcut, alegând cu grijă exprimarea. Îi va fi mai simplu să stea nemișcat dacă primește instrucțiuni precise despre ce să facă mai degrabă decât despre ce să NU facă, fără amenințări sau conotații negative.

Instrucțiunile directe și ușor de înțeles îl vor ajuta pe copil să știe exact cum să se comporte, făcând experiența mai ușoară și mai liniștită pentru el.



**Poți face orice la stomatolog,  
doar nu te mișca! Dacă te miști  
e posibil să te rănească!**



**Stai liniștit pe scaun, cu mâinile  
în poală. Și fii atent la ce-ți  
spune domnul doctor.**



# PaFein+

Pain-free dental  
treatment and injections  
for children

# 6

## **Alege să fii un observator tăcut: prezent + încrezător = liniște**

În timpul tratamentului, fii un observator tăcut și învinge-ți tentația de a impune cerințe speciale personalului medical.

Atitudinea ta calmă îi va transmite copilului că este în siguranță și se va simți mai relaxat și mai încrezător.



**Copilul meu reacționează mai bine  
dacă îi spuneți exact ce se întâmplă,  
noi nu-l mințim niciodată!**



**Am încredere în doamna doctor  
și o las să se concentreze asupra  
tratamentului.**





# PaFein+

Pain-free dental  
treatment and injections  
for children

**Echipa Dintîșorilor Sănătoși**



**Erasmus +**

Project 2023-1-TR01-KA220-HED-000155608



[www.pafein.plus](http://www.pafein.plus)



Co-funded by  
the European Union



MARMARA  
UNIVERSITY



Bambino Gesù  
OSPEDALE PEDIATRICO

**Project**  
**2023-1-TR01-KA220-HED-000155608**



**Erasmus +**

**Editing:**  
**Kruger Brent Printing House**



KRÜGER-BRENT  
Printing House Ltd.