



Стёпа идёт к зубному врачу

Первый спокойный визит Стёпы

Универсальная сказка

5 минут чтения

TuckBook



Утро на кухне

Утром Стёпа проснулся и первым делом пошёл на кухню, чтобы почистить зубы. Он внимательно смотрел на свою зубную щётку, которая лежала у раковины, и крепко держал стаканчик с водой. Мама подошла и положила в карман салфетку, улыбаясь: «Сегодня твой первый визит к зубному врачу, мы будем идти вместе, не торопясь». Стёпа почувствовал лёгкое волнение, но вспомнил, что можно сначала спросить, что будет дальше. Это помогло ему немного успокоиться и подготовиться к новому дню. Мама взяла его за руку, и они вместе вышли из кухни, направляясь к прихожей.



Подготовка к выходу

В прихожей мама помогла Стёпе надеть куртку и аккуратно завязать шнурки на кроссовках. Стёпа пытался сделать это сам, но пальцы путались, и он тихо спросил маму: «Мама, а что будет с большим креслом у врача?» Мама улыбнулась и сказала: «Мы вместе посмотрим, сначала я буду рядом, а ты можешь спросить, что будет дальше». Она помогла ему завязать узел и сказала, чтобы он повторил фразу: «Можно я сначала посмотрю?» Стёпа произнёс эту фразу у двери, чувствуя, как волнение немного уходит. Мама взяла его за руку, и они вместе вышли из дома, направляясь на улицу, где ждал такси.



По дороге к поликлинике

Мама взяла Стёпу за руку, и они вместе шли по тротуару к поликлинике. Стёпа внимательно смотрел на витрины домов и чувствовал прохладу утреннего воздуха на лице. Когда они подошли к зданию с большой вывеской в виде зуба, мама открыла дверь и вошла первой, чтобы показать Стёпе, что она рядом и всё под контролем. Стёпа взял мамину руку крепче и заметил холодную металлическую ручку двери. Он решил сначала подойти к регистратуре и спросить, где ему сидеть. Регистратор улыбнулась и сказала, что кабинет находится после синей скамейки. Стёпа почувствовал, что теперь знает, куда идти, и это немного уменьшило его тревогу.



Коридор и ожидание

Мама и Стёпа вошли в коридор поликлиники. Мама присела рядом, чтобы быть рядом с мальчиком, который сел на синюю скамейку. Стёпа внимательно посмотрел на бахилы, которые надевали на его ботинки, и почувствовал их лёгкую прохладу. В коридоре доносился тонкий жужжащий звук из соседнего кабинета. Мама тихо сказала: «Сейчас врач придёт и покажет тебе кресло». Врач вышел и спокойно произнёс: «Сначала я покажу кресло и зеркальце». Стёпа встал, держа в голове эту новую информацию — осмотр начнётся не сразу. Теперь он чувствовал, что знает, чего ожидать, и это немного успокоило его.



В кабинете у кресла

Мама вошла вместе со Стёпой в кабинет и осталась рядом, чтобы поддержать его. Стёпа подошёл к высокому креслу с подставкой для ног и провёл ладонью по гладкому подлокотнику. Яркая лампа висела прямо над головой, похожая на большой светильник. Врач показал кнопку, которая поднимает кресло, не включая при этом никаких инструментов, и объяснил: «Сначала я показываю, потом спрашиваю разрешение». Стёпа тихо повторил заготовленную фразу: «Можно я сначала посмотрю?» Врач улыбнулся, а мама приобняла мальчика за плечо. Стёпа почувствовал, что теперь немного контролирует ситуацию и может задавать вопросы.



Зеркальце и перчатки

Мама осталась рядом, чтобы поддержать Стёпу, когда он сел на край кресла, сжимающий колени. Врач надел перчатки, которые пахли свежей мятой, и показал маленькое круглое зеркальце — прохладное и гладкое на ощупь. Стёпа решил попробовать поднять руку до начала осмотра. Врач тут же улыбнулся и сказал: «Поднятая рука значит, что можно сделать паузу или задать вопрос». Мама кивнула и мягко сказала: «Ты молодец, что помнишь это правило». Мальчик почувствовал, что теперь не только врач управляет процессом — у него тоже есть право попросить остановиться.



Счёт до трёх

Когда кресло тихо начало подниматься, мама стояла рядом, поддерживая Стёпу за руку. Мальчик крепко сжал подлокотник, а лампа казалась очень близко. Врач спросил: «Готов открыть рот на три счёта?» Стёпа поднял руку и попросил показать зеркальце ещё раз. Врач улыбнулся и медленно показал, как оно выглядит. Стёпа стал считать вслух: «Один, два, три» — и аккуратно открыл рот. Он почувствовал, что сделал следующий маленький шаг, и это помогло ему преодолеть страх и сделать то, что нужно. Мама тихо похвалила: «Молодец, ты справился!»



Осмотр и стаканчик

Мама стояла рядом и улыбалась, когда врач аккуратно осматривал зубы Стёпы зеркальцем. Врач озвучивал каждый шаг: сначала верхние зубы, потом нижние, а язык мог спокойно отдыхать. Стёпа держал рот открытым недолго, но слушал внимательно и чувствовал лёгкое постукивание инструмента о лоток. После осмотра врач дал мальчику стаканчик для полоскания. Стёпа улыбнулся, почувствовав, что пауза и вопросы помогают даже посреди процедуры. Он уже не боялся и чувствовал силу в своих руках. Мама тихо сказала: «Ты большой молодец» — и Стёпа почувствовал тепло и поддержку.



Учимся дома

После осмотра врач показал Стёпе карточку с рисунком зуба и мягкой зубной щёткой. Мальчик внимательно провёл пальцем по картинке круговыми движениями, вспоминая, как теперь нужно чистить зубы дома. Щёки у него уже не были такими напряжёнными, и он сам тихо спросил: «Когда лучше прийти снова?» Врач улыбнулся и ответил: «Утром и вечером — маленькими кругами, как на этой картинке». Мама приобняла Стёпу и сказала: «Теперь ты знаешь, как заботиться о зубах, и следующий визит будет ещё проще». Мальчик почувствовал гордость и готовился к новым маленьким шагам.



Вечерний ритуал

Вечером дома мама стояла рядом, когда Стёпа поставил свой стаканчик у раковины и начал чистить зубы перед сном. В ванной пахло мятной пастой, и мальчик тихо показал маме поднятую руку, как в кабинете врача. Он вспомнил кресло, зеркальце и счёт до трёх — теперь у него был понятный способ пройти визит спокойно. Стёпа улыбнулся, зная, что всегда может спросить следующий шаг и попросить паузу, если что-то покажется сложным. Вечер был тёплым и спокойным, и Стёпа готовился ко сну с новым умением и уверенностью.

« Стёпа тихо показал маме поднятую руку, как
в кабинете, и знал: теперь он умеет
спрашивать следующий шаг. »

Спокойной ночи.

Совет родителям: Перед сном вспомните, как Стёпа учился задавать вопросы и делать шаг за шагом
— это помогает не бояться нового.

Создано с любовью в TuckBook
tuckbook.app