

הכנה מוקדמת לבדיקת הקורונה עבור ילדים

אחד הדברים שעשויים להפחיד ילדים צעירים הוא חוסר הידיעה לגבי מה שמצפה להם. הכנת הילד לבדיקה עשויה לסייע לתחושת השליטה ולהפחתת רמת החרדה, הן של הילד והן של ההורה. איך נעשה זאת?

1

נכין קודם את עצמנו

הורים רבים לחוצים מהבדיקות הצפויות ועלולים להעביר תחושה זו אל ילדיהם. לכן, רצוי שההורה יגיע מוכן נפשית בעצמו כדי שיוכל לשמש דמות מוסתת ומרגיעה עבור הילד בעת הבדיקה.

שימו❤️-במידה ואחד ההורים מתקשה להתמודד בעצמו עם הסיטואציה מומלץ כי ההורה השני או מבוגר אחר יהיה נוכח בעת הבדיקה.



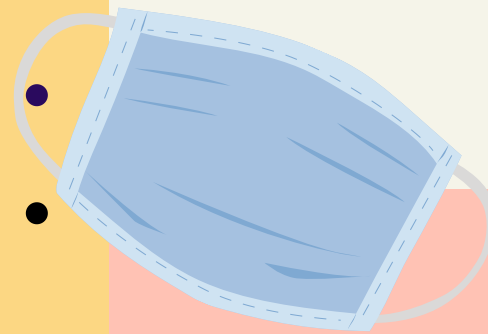
3

בעת הבדיקה

- נהיה בהקשבה מלאה למה שהילד מספר ולשאלותיו- מומלץ לענות על כל השאלות שעולות מצד הילד, גם אם הן קשות או מפחידות. כך נוכל לאפשר תחושת שליטה ובטחון.

אמצעים שונים עשויים לסייע לילדים:

- להביא חפץ מהבית- שמיכה/בובה שמרגיעה את הילד
- לתת לילד "תפקיד" בעת הבדיקה- למשל, להחזיק את המקלון
- לתת אפשרויות בחירה ככל הניתן- עם מי תרצה ללכת לבדיקה?
- שימוש בטכניקות הרפיה- למשל, נשימות המפחיתות מתח גופני



2

נספק לילד הסבר אמין וענייני

נסביר לילד את תהליך הבדיקה באופן שתואם את גילו ורמת הבנתו. ההסבר בשילוב התמונות יפחיתו את תחושת אי הוודאות וישרו ביטחון:

- נצא ביחד מהבית ונלך ל... , מי ילווה את הילד (אמא/אבא/סבא)?
- נסביר שאיש המקצוע יהיה לבוש בחליפת מגן ומסיכה, מראה שעשוי להיות מבהיל הן עבור הילדים והן עבור ההורים.



- נסביר שיוכנס מקלון לחלל הפה והאף- הכנסת המקלון עלולה לכאוב אך אנו, ההורים, נהיה לצדם ונחזיק להם את היד.
- * אל תבטיחו ש"זה לא יכאב", אמרו שיתכן ותהיה תחושה לא נעימה שתעבור במהרה.
- תזמון ההסבר- חשוב שנתפנה להסבר כשאנו פנויים רגשית, לא מוסחים או חרדים.

4

רגע אחרי

לאחר הבדיקה, נחמו את הילד ואפשרו לו להביע רגשות שליליים, הזכירו לו כמה היה אמיץ!

- השיבו לשאלות בנוגע לעתיד לבוא בצורה עניינית ובשפה פשוטה- "מה יקרה לי אם אחלה?", "האם אני אמות?"-שאלות אלו הן לגיטימיות ותואמות גיל.
- זיכרו, לילדים צעירים קשה להבין את מושג ה"זמן" ועל כן ההמתנה לתוצאות הבדיקה עשויה להיות קשה עבורם. הכילו את תחושת אי הוודאות ואפשרו חוויה של שליטה במקומות אחרים.
- העבירו מסר של תקווה👉

