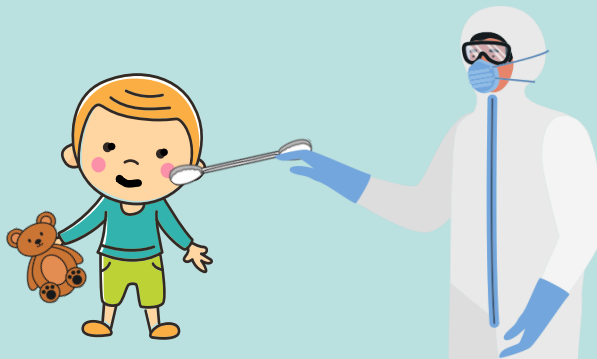


מידע להורים לקראת בדיקת קורונה

דגשים להכנת הילדים





מידע להורים לקראת בדיקת קורונה

למה צריך בכלל להתכונן - קצת הסברים

אז הזמינו אתכם לבדיקת קורונה...

יש אנשים שעצם הזימון לבדיקת קורונה מעורר אצלם תחושות של לחץ ודאגה. פעמים רבות דאגות אלה קשורות לתחושת חוסר הוודאות שמתלווה לזמן ההמתנה לבדיקה ולתוצאותיה. לרוב הכנה מוקדמת עוזרת למבוגרים וילידים להתמודד עם תחושות אלו ולחוש רגועים יותר.

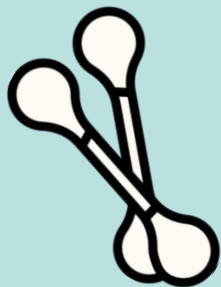
לגבי ילדים צעירים (עד גיל 8 בערך) הדבר חשוב אפילו יותר, הם לא מסוגלים להבין כי הכאב או חוסר הנעימות הזמני שייגרם עקב פעולה רפואית יועיל לבריאותם. לכן עלינו לחפש דרכים חלופיות להפחתת הדאגה שלהם מהבדיקה וחוסר הנעימות ממנה, ככל שניתן.

באופן כללי חשוב לזכור שככל שאנחנו לחוצים יותר כך נחוש יותר את הכאב שאנחנו חווים ועל כן מרבית הפעולות שלנו בהכנה לקראת הבדיקה קשורות להפחתת לחץ ודאגות. **פחות לחץ = פחות כאב ותחושה לא נעימה.**

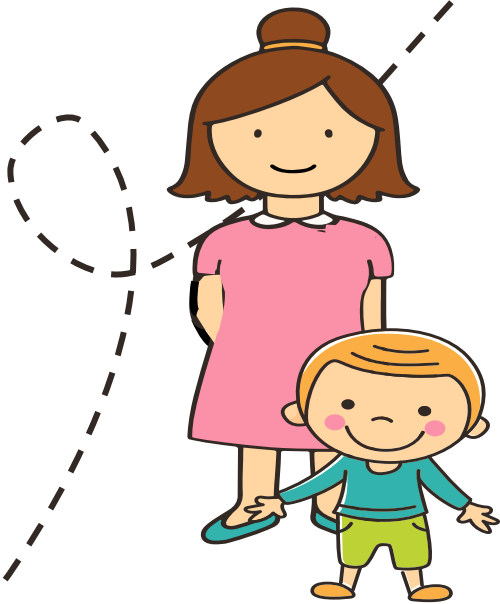
באופן טבעי תגובתנו כהורים למצבים מלחיצים משפיעה על תחושותיהם של ילדינו ועל איך שהם מבינים את המצב. על כן, בבואנו להכין את הילדים לבדיקה מומלץ להגיע כאשר אנו רגועים ומוכנים למשימה.

בעמודים הבאים נסביר מה אפשר וכדאי לעשות על מנת להכין את הילדים לבדיקה

מנהל החינוך | השירות הפסיכולוגי חינוכי | השירות המשלים



לפני הבדיקה





אם אתם קוראים שורות אלה - את הצעד הראשון כבר עשיתם – כל הכבוד!

כחלק מההכנה לבדיקה מומלץ לשים לב שההורה שמלווה את הילד הוא ההורה הרגוע והנינוח יותר.

מומלץ גם להכין את הילדים מראש, לילדים צעירים מספיקה הכנה ממש סמוך לבדיקה, ילדים בוגרים יותר (מגיל 5) מומלץ להכין לפחות כמה שעות לפני.

בעמוד הבא מפורטות כמה הצעות איך ניתן להכין את הילדים לבדיקה. **אין צורך** לבצע את כל ההמלצות, בחרו דרך אחת או שתיים שמתאימה לכם ולילדיכם.

חשוב לשים לב  אם נראה שהילד לא בעניין, אם הוא מבקש לא לדבר או עוזב את המקום, עדיף להניח לו ולנסות בזמן אחר או לוותר על כך לחלוטין. 

לפני הבדיקה

איך מכינים את הילדים?

מומלץ לשתף את הילדים במהלך הבדיקה ולהתייחס למה שיראו ויעשו שם, לספר גם על החלקים הלא נעימים שעלולים להיות בבדיקה ולתת להם ציפייה למשהו טוב שיכול לבוא אחריה.

אם הילדים שואלים על הבדיקה יש לענות להם בכנות. "יש ילדים שאומרים שהבדיקה הזאת קצת מציקה ולא נעימה. אבל, היא תיגמר ממש מהר ואחרי זה נצא לטיול בגינה"

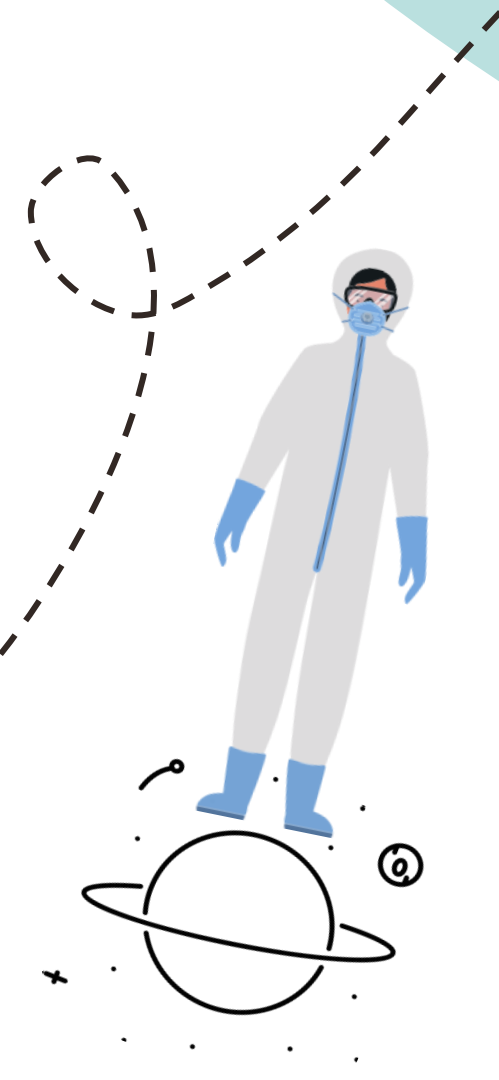
"ניסע באוטו, ונחכה בתור, אז אתה תשב עליי ואיש שלבוש כמו אסטרונוט שמחזיק מקל אוזניים יבקש ממך להגיד 'אהההה' או שאתה תוציא לו לשון ואז הוא יכניס את המקל לפה ואחר כך לאף" או "הוא צריך לדגדג אותך בגרון"

אם הילדים שואלים על לבוש הבודקים, אפשר להסביר להם בקצרה שזאת חליפה מיוחדת ששומרת על האוויר של הבודקים נקי או שומרת עליהם מפני וירוס הקורונה.

לילדים צעירים יותר (וגם לבוגרים) אפשר להקריא סיפור, להראות סרטון או לשחק עם בובה ומקל אוזניים להדגים על הבובה ולהסביר במשפטים קצרים.



כדאי לזכור לתת לבובה חיבוק גדול ולעודד ולשבח אותה על גבורתה.



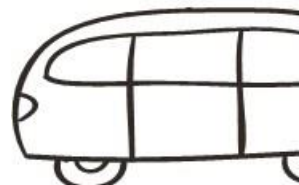
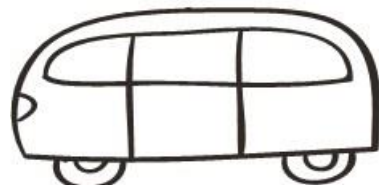
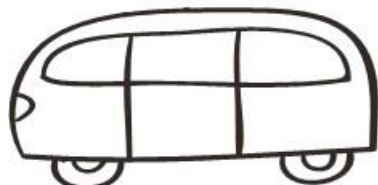
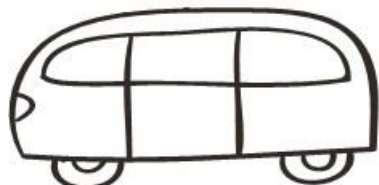
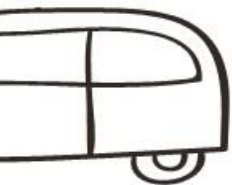
טיפים בדרך לבדיקה

בעמדת היבדק וסע יכול להיות תור ארוך....

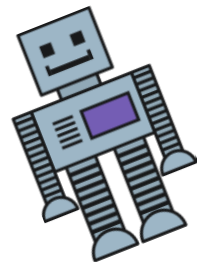
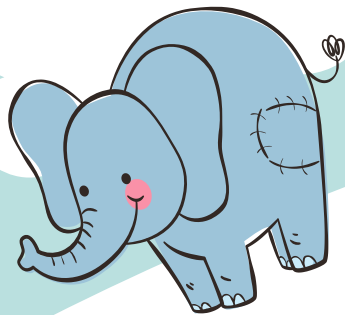
במהלך התור לפעמים ילדים והורים עלולים לאבד את סבלנותם ואולי אפילו להיות לחוצים יותר בגלל ההמתנה.

הכינו **פעילות לזמן התור** (משחקים/סרטונים/שירים).

בנוסף, בגלל שהבדיקות נעשות מהר יחסית, ייתכן שכדאי **שאחד ההורים יישב מראש ליד הילדים** וכך יהיה לו קל להושיב אותם עליו במידת הצורך.



במהלך הבדיקה

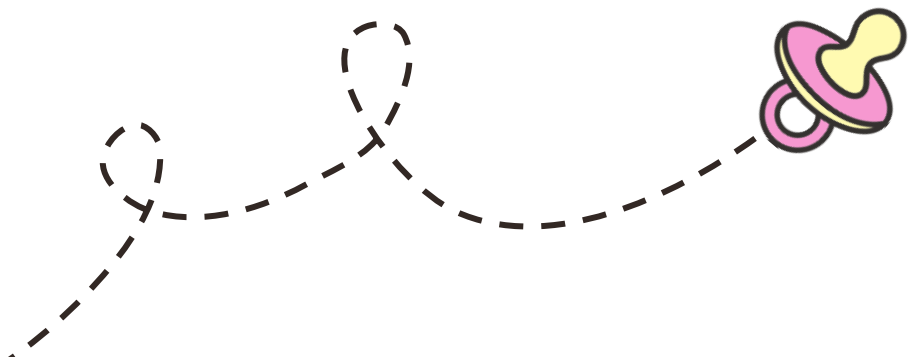


מה לעשות בזמן הבדיקה?

הסחת דעת מסייעת להתגבר ומפחיתה תחושת כאב ולחץ.

אפשרו לילדיכם **חפצים שיעזרו בהרגעה** כמו מוצץ, חפץ מעבר או צעצוע אהוב.

במידת הצורך היבדקו לפני ילדיכם **ונסו להוות דוגמה** עבורם להתנהגות המצופה.





לאחר הבדיקה שבחו את הילד על שיתוף הפעולה או על כך שהיה אמיץ
(ואפשר גם לתגמל בהפתעה)



כל הכבוד! עשיתם זאת!
זה מאחוריכם



באיחולי בריאות איתנה ושלמה
צוות מעג'ן 360
חולון

