

Gode råd til forældre, når dit barn skal testes/podes for COVID-19

Hvad kan jeg sige og gøre for at hjælpe mit barn bedst muligt gennem podningen/test?

Tænk over, hvordan barnet sidder/ligger (positionering)

- Børn i alderen 0-12 mdr. skal helst være i tæt kropskontakt med mor eller far, eller sidde svøbt i en dyne/tæppe
- Børn i alderen 1-5 år har stor glæde af at sidde tæt på mor eller far, enten oprejst eller på skødet af mor/far
- Børn i alderen 6-12 år har stor glæde af at sidde oprejst med forældre tæt på
- Børn over 12 år skal have mulighed for selv at vælge, hvordan de vil sidde/ligge

Distraher barnet og få det til at tænke på noget rart/andet

- Har du små børn: fortæl historier under testen, syng for dem, eller tal om noget, I glæder jer til eller tidligere har oplevet sammen
- Har du større børn; spil musik for dem, fortæl en spændende historie eller gør andet for at distrahere dem.

Husk, at forældre er den bedste medicin

Husk, at det du siger og gør, påvirker barnets måde at håndtere oplevelsen og smerten på

Dette kan hjælpe

- At tale om andet end proceduren
- Fysisk kontakt med barnet
- Hjælp og støtte til at mestre smerten
- Husk, at for meget trøst vil signalere, at der måske er noget på vej, man skal være bange for
- Vær opmærksom på negative tanker og tale, og brug i stedet positive udtryk (sig ikke: "du skal ikke være bange" – sig i stedet: "du kan klare det")

Sprog der virker

- "Forestil dig at du er Supermand, og at det er en styrkeprøve" (distraction)
- "Andre børn siger, det føles lidt som om det kradser i halsen" (information)
- "Lad os prøve at tænke på noget andet, fortæl mig om den film" (distraction)
- "Det tager kortere tid end en reklame på tv" (information)
- "Du er meget modig og sej" (ros, opmuntring)
- "Det er svært, men jeg er stolt af, at du vil gøre det" (ros)

Dette kan forværre oplevelsen

- Kritik: "opfør dig ordentligt"
- Undskyldninger
- Overdreven empati/medfølelse
- Beroligelse/forsikring

Sprog der skal undgås

- "Det skal nok gå, der er ikke noget at være bange for" (falsk garanti)
- "Det kommer ikke til at gøre ondt" (uklart, negativt fokus)
- "Du opfører dig som en baby" (kritik)
- "Fortæl mig, når du er klar" (for meget kontrol)
- "Jeg er også ked af det" (undskyldning)
- "Det er snart overstået" (negativt fokus)
- "Du skal ikke være ked af det" (negativt fokus)

Undgå fastholdelse!

Husk, at det aldrig er en løsning at holde barnet fast: **UNDGÅ** at FASTHOLDE eller tvinge barnet

Hvis det på ingen måde er muligt at gennemføre podningen/testningen af barnet denne dag, er det bedre at udsætte testen/podningen nogle timer eller dage, end at tvinge barnet gennem proceduren, da det kan traumatisere barnet for livet