

Çocuğunuza işlem sırasında nasıl yardımcı olabilirsiniz? Örneğin kan örneği almak, aşı yapmak veya zerk etmek gibi?



SÖZLERİMİZ HEM OLUMLU HEM DE OLUMSUZ BEKLENTİLER VE DUYGULAR UYANDIRABİLİR.

Sözcükler kafanızda görüntülere yol açabilir. Örneğin, en sevdiğiniz yemek hakkında konuşmak ağzınızı sulandırabilir. Araştırmalar, acı hakkında konuşmanın veya bir atış hakkında uyarının daha fazla korku ve acıya yol açabileceğini gösteriyor. Yararlı sözcükler veya olumlu bir dil kullanırsanız, çocuğunuzun daha rahat hissetmesini sağlarsınız.

İşlem sırasında sadece 1 kişinin konuşması da yardımcı olur. Bu, odaklanmış dikkat ve sakin bir atmosfer sağlar. Çocuğunuzla kimin konuşacağına önceden karar verebilirsiniz. Bu siz veya örneğin bir hemşire, tıbbi pedagojik bakım sağlayıcısı veya bir doktor olabilir.

Burada ebeveyn olarak yardım dilini nasıl kullanabileceğinizi okuyabilirsiniz.

NE SÖYLEYEBİLİRSİN?

"Yanımdayım ve iyi gittiğinden emin olmana yardım edeceğim".

"Bilgisayar oyunlarınızla çok meşgul olduğunuz için bugünün ne kadar kolay olduğuna şaşıracaksınız".

"Size sihirli bir merhem (EMLA) verildiği için daha da kolay olacak".

"Anne/baba şimdi seninle o güzel tatil hakkında konuştuğu için doktor işini iyi yapabilir".
"Kamptayken yine ne renk çadırımız vardı hatırlıyor musun..."

Bir oyun oynarken: "Vay canına, çok iyi gidiyorsun" veya "Haydi Wally'yi bulalım da doktor işini iyi yapsın."

Söylememek daha iyi:

Bir süre acıyacak

Sen ağlama

Rol yapma

Acıtmıyor

İşte dangalak geliyor

Ardından, neyin iyi gittiğine odaklanın, örneğin:

"Neden hala oturuyorsun"

"Neyi iyi yaptın"

"Bu arada ne güzel çizmişsin"

Çocuklar bunun olumlu bir deneyim olduğunu hatırlarlar çünkü başarılı olurlar. Bir dahaki sefere güven verir. Özür dilemeyin ve sonrasında eleştirmeyin!

"Senin için ne kadar kötü, acıttığını biliyorum"

"Bebek gibi davrandın"

"Büyük erkekler/kızlar ağlamaz"

İŞLEM SIRASINDA NELER YAPABİLİRSİNİZ:

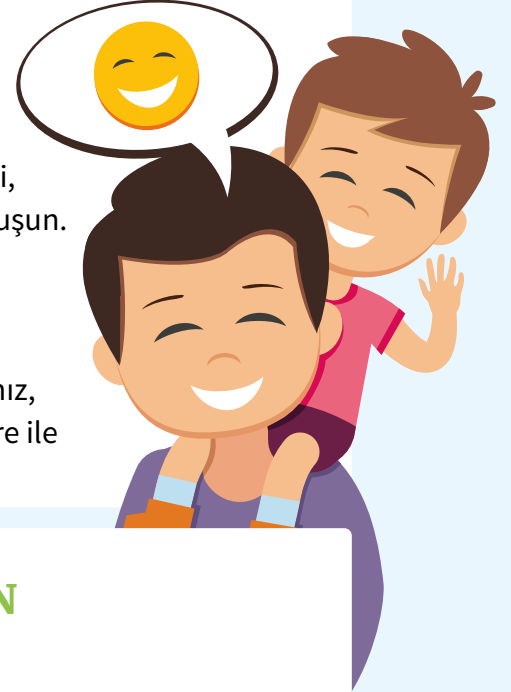
SAKİN BİR OLUMLU TUTUM

Neden?

Kaygı bulaşıcıdır. Siz sakin olursanız çocuğunuz da daha sakin olacaktır. Bu nedenle işlem öncesi, sırası ve sonrasında sakin kalmanız önemlidir.

Bunu nasıl yaptın?

- Çocuğunuzla birlikte kalın, sakin olun ve işlem öncesi, sırası ve sonrasında normal ve sakin ses tonuyla konuşun.
- Sakin kalmak için işlem öncesinde, sırasında ve sonrasında birkaç yavaş ve derin nefes alabilirsiniz. Bunu çocuğunuzla da yapabilirsiniz.
- Bunun sizin için zor olacağını önceden düşünüyorsanız, doktor, tıbbi pedagojik bakım sağlayıcısı veya hemşire ile görüşün. Daha sonra size yardımcı olabilirler.



ÇOCUĞUNUZUN DİKKATİNİ DAĞITIN

Neden?

Beynimiz her şeyi bir anda yapamaz. Çoğu zaman, sadece onu düşündüğünüzde ne hissettiğinizin farkında olursunuz. Örneğin, şimdi ayaklarınızı ayakkabılarınızda düşünürseniz, tekrar ayakkabı giydiğiniz hissedeceksiniz. Daha önce birkaç cümle hissetmemişken. Böylece çocuğunuzun dikkatini işlemden başka bir şeye odakladığınızda, çocuğunuz daha az korku ve acı çekecektir.

Bunu nasıl yaptın?

İşlemden önce, işlem sırasında ve sonrasında çocuğunuzun dikkatini dağıtın, örn. birlikte şarkı söyleyerek, en sevdiği tatil/hobi/spor/oyun/TV programı/kitap hakkında konuşarak veya yüksek sesle okuyarak, baloncukları üfleyerek, bir (arama) oyunu veya oyuncak ile veya İpad'de veya telefonda oynayarak veya okulda öğrendikleri bir konu hakkında konuşarak.

Çocuğunuz dikkat dağıtmaya ne kadar dahil olursa, o kadar iyi çalışır. Bu nedenle, çocuğunuzun dikkatini oyalama üzerinde tutun. Hastanedeyseniz, çocuğunuzun dikkatini dağıtacak bir tıbbi pedagojik bakım sağlayıcısı veya bir (pediatri) hemşiresi de olabilir. Bunu önceden koordine edebilirsiniz. Bazı çocuklar prosedürü izlemek ister. O zaman şunu söyleyebilirsiniz: **"Neler iyi gidiyor ha? Üfleyin ve daha da iyi hale getirin"**. Üflemenin çocuğunuzun daha rahat olmasını sağladığı bilinmektedir. Sonuç olarak, daha az acı ve korku da hissedecektir. Birlikte yavaşça nefes alıp vermek, çocuğunuzun işlem sırasında daha rahat kalmasına yardımcı olacaktır.



AŞI VEYA KAN ALMA GİBİ BİR PROSEDÜRE HAZIRLANIRKEN EVDE NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Hazırlık savaşın yarısıdır. Nerede olacak? Kim yapacak? Videosu var mı? Örneğin hastaneden veya örneğin kan testinden.

- Çocuğunuz nelerden hoşlanır?
- Neyin ne zaman olacağını çocuğunuz mu belirliyor, yoksa bunu belirtmeniz daha mı iyi olur. (sorumlu kişi kim?)
- Örneğin, nereye enjekte edilmesini istiyor?
- Kucağınızda, yatarken veya otururken en iyi pozisyon hangisidir?
- EMLA gibi anestezi merhemleri evde uygulayabilir misiniz?
- Çocuğunuz gerginlik hissettiğinde genellikle ne yardımcı olur? Bir hikaye, oyun veya film ile dikkat dağıtmak gibi mi?
- Çocuğunuzla birlikte bir plan yapın.

Zerk etme, aşılama veya kan alma gibi bir prosedüre hazırlanırken neler söyleyebilirsiniz?

Ne olacak:

"Daha iyi olmanıza (veya sağlıklı kalmanıza) yardımcı olmak için ilaç kullanıyorsunuz"



Nasıl hissettiriyor:

"Bazı çocuklar bir baskı hissediyor, diğerleri ise hiçbir şey hissetmediklerini söylüyor. Ve sende nasıl hissettirdiğini merak ediyorum"

Broşürü indir
ve qr kodlarından
birini tarayın:



Çevrimiçi sürüm



Baskı sürümü

