



نصائح للأهل

ساعد طفلك ليشعر بالراحة أكثر عند أخذ اللقاحات.



كن صريحاً.

اشرح له أن اللقاح قد يلذعه لدقيقة، لكن ذلك لن يدوم طويلاً وسيحمله من المرض.



استخدم الألعاب للتمرين مسبقاً.

استخدم لعبة طفلك المفضلة أو أدوات طبية من الألعاب لتمثيل ما يحصل في موعد لأخذ اللقاح لمساعدته على فهم ما ينبغي توقعه.



حافظ على هدوئك أولاً.

يشعر الأطفال بأحاسيس الآخريين. خذ نفساً عميقاً وابتسم. إذا كنت هادئاً ومرتاحاً، سيشعر طفلك بالراحة والهدوء.



اجلب معك غرضاً مريحاً من المنزل.

قد يجلب الأطفال الصغار دمىة دب أو البطانية المفضلة أو كتاباً ليطلعوا عليه. أما الأطفال في السن المدرسي، فيمكنهم استخدام الهاتف للعب لعبة أو مشاهدة فيديو.



تظاهر بأنك تنفخ الفقاعات.

اطلب من طفلك أن يتظاهر بأنه ينفخ الفقاعات أو يطفئ الشموع إذا كان قلقاً بشأن الألم. فالتنفس البطيء والعميق قد يكون مهدئاً على عكس التنفس السريع والسطحي الذي يسببه التوتر.



ضع صغارك في حضنك.

قد يشعرون ذلك بالاطمئنان.



ركّز على المديح الإيجابي.

بعد أخذ اللقاح، أشد بالعمل الرائع الذي قام به طفلك. اعرض عليه مكافأة مثل الملصق، أو التوقف لتناول المثلجات، أو الذهاب في نزهة إلى الحديقة في طريق العودة إلى المنزل. سيساعد ذلك في تعزيز ذكرى إيجابية لديه مرتبطة بذلك اليوم.



تجنّب هذه الأفعال:

1. لا تكذب. تجنب قول أمور مثل: "لن تشعر بالألم أبداً!" إذا أخبرت طفلك عكس ما سيحصل عندما يأخذ اللقاح، سيخفف ذلك من الثقة التي بينكما.
2. امتنع عن استخدام الكلمات المخيفة أو التهديدات. قد يؤدي استخدام عبارات مثل "حقنة" أو "ألم" أو "هذا مؤلم" أو تهديد الطفل باللقاح إلى تفاقم خوفه. اختر كلمات مثل "اللقاح" و"الوخزة" وسلط الضوء على أن السبب الذي يدفعه إلى أخذ اللقاح هو الحفاظ على صحته.
3. لا تهدده أو توبخه. لا تنتقد طفلك حتى لو بكى أو صرخ. طمئنه أنك إلى جانبه ولن يستغرق الأمر طويلاً.