



עצות להכנת הילד/ה לקראת הבדיקה הסרולוגית

השבוע יחלו הבדיקות הסרולוגיות לילדים בגילאי 3-12. במסמך זה נציע כמה טיפים שיסייעו בהפחתת חרדה לקראת הבדיקה ובמהלכה. ידוע כי קיימים מספר גורמים המשפיעים על רמות החרדה בקרב ילדים בבדיקות דם ובפרוצדורות רפואיות נוספות: חוויות עבר במהלך בדיקות קודמות, תחושת שליטה, הסחת דעת ורמת חרדה אצל ההורה המלווה.

- ✓ ספרו לילד/ה באופן ישיר מה יקרה במהלך הבדיקה. בבדיקה נושיט את היד ונקבל דקירה קטנה באצבע ואחר כך עוד אחת.
- ✓ אל תאמרו "זה לא יכאב בכלל". אלא: "תרגיש דקירה קטנה וזה יעבור".
- ✓ שחקו משחק תפקידים בו לחילופין אתם מושיטים את היד והילד/ה נותנת/ת דקירה קטנה באצבע ולהיפך.
- ✓ תכננו מה ניתן לעשות יחד לאחר הבדיקה על מנת לייצר חיזוק חיובי ומטרה לצפות לה.
- ✓ זה בסדר שילדך אינו/ה מרוצה מהצורך לעשות את הבדיקה. קבלו ושקפו לו/ה את רגשותיו/ה ("אני מבין/ה שאתה מרגיש עצוב, פוחד, כועס). יחד עם זאת הדגישו את חשיבות הבדיקה ומטרתה.
- ✓ החליטו עם הילד/ה מבעוד מועד האם מעדיף לספור ולהסתכל על הבדיקה או להיעזר בהסחת דעת שתבחרו מראש. אם בחרתם בהסחת דעת. ניתן להתאים את הטכניקה לפי גיל הילדים:
- בגילאי 3-5 רצוי להשתמש בטכניקות כמו בועות סבון, דקלום משותף של קטע מסיפור אהוב ומוכר שתוכלו לקחת איתכם. שיר מוכר ששרים יחד...
- בגילאי 5-12 ניתן לבחור מראש סרטון שילדכם אוהבים וירצו לצפות בזמן ההמתנה והבדיקה. כל רעיון יצירתי אחר שתבחרו יוכל לעזור.
- ✓ נסו להימנע מלהחזיק את הילד/ה בכוח במהלך הבדיקה. רצוי שהילד/ה אף ת/יושיט את היד בעצמו/ה. משחק תפקידים מראש וחזרה על כך לפני הבדיקה יוכלו לסייע בכך.
- ✓ לבסוף הטיפ הכי חשוב - נסו להיראות רגועים כדי להקל על ילדיכם. תגובה רגועה וסומכת שלכם תפחית משמעותית את רמת החרדה אצל הילד/ה.

בהצלחה רבה ובריאות לכולם

המסמך נכתב על ידי טל סולניק, פסיכולוגית רפואית מומחית, לבקשת הוועד לפסיכולוגיה רפואית, הסתדרות הפסיכולוגים בישראל.