

كيف يمكنك مساعدة طفلك

أثناء إجراء،

مثل أخذ عينة دم أو الحصول

على لقاح أو إدخال مُسرِّب

وريدي (حقن وريدي)؟



يمكن أن تثير كلماتنا

توقعات ومشاعر

إيجابية وسلبية

حيث يمكن تؤدي الكلمات إلى صور في دماغك. على سبيل المثال، الحديث عن طعامك المُفضَّل يمكن أن يجعل لعابك يسيل. تُظهر الأبحاث أن الحديث عن الألم أو التحذير من الحقنة يمكن أن يؤدي إلى مزيد من الخوف والشعور بالألم. إذا استخدمت كلمات داعمة أو لغة إيجابية، فإنك تجعل طفلك يشعر براحة أكبر.

ومن المفيد أيضاً أن يتحدث شخص واحد فقط أثناء الإجراء. فهذا يضمن تركيز الانتباه وتوفير جو هادئ. يمكنكم الاتفاق مُقدِّماً بخصوص من سيتحدث مع طفلك. يمكن أن يكون هذا الشخص أنت أو، على سبيل المثال، الممرضة أو مقدم خدمات رعاية طبية تربوية أو الطبيب.

يمكنك أن تقرأ هنا كيف يمكنك كوالد(ة) استخدام لغة داعمة لطفلك.

## ما الذي يمكنك أن تقوله لطفلك؟

"ماما/ابا يتحدث معك الآن عن تلك العطلة الممتعة، وبالتالي يمكن للطبيب أن يقوم بعمله بشكل جيد".  
"هل تتذكر عندما كنت في المخيم، ما لون الخيمة التي كانت بحوزتنا..."

"أنا معك وسأساعدك لكي تسير الأمور على ما يُرام".

"سوف تتدهش اليوم من مدى سهولة الأمر لأنك ستكون مشغول جدًا بلعب لعبة على الكمبيوتر".

أثناء لعب لعبة: "واو، أنت تؤدي ذلك بشكل جيد" أو "تعال، نبحث عن والي، لكي يتمكن الطبيب من أداء عمله بشكل جيد".

"لقد تم دهئك بمرهم سحري (EMLA) لذلك، سيكون الأمر أسهل".

## ما الذي يُفضل ألا تقوله لطفلك:

ها هي الحقنة

إن الأمر ليس مؤلم

لا تتصرف بطريقة طفولية

لا تبكي

سوف يكون الأمر مؤلمًا نوعًا ما

بعد الانتهاء من الإجراء، ركّز على الأشياء التي سارت بشكل جيد، مثل:

"يا له من رسم جميل رسمته في هذه الأثناء"

"لقد أحسنت"

"رائع أنك جلست هادئًا"

يتذكر الأطفال أنها كانت تجربة إيجابية لأنهم فعلوها بشكل جيد. وهذا يمنح طفلك الثقة في المرة القادمة. بعد الانتهاء من الإجراء، لا توجه أيّ اعتذار أو انتقاد لطفلك!

"الفتيان/الفتيات الكبار لا يكونون"

"لقد تصرفت مثل الأطفال الرضع"

"يا له من أمر سيء بالنسبة لك، أعلم أن الأمر مؤلم"

## ما الذي يمكنك أن تفعله أثناء الإجراء:

### البقاء في حالة إيجابية وهادئة

#### لماذا؟

لأن الشعور بالخوف والقلق ينتقل للآخرين. إذا كنت هادئًا، فسيكون طفلك أيضًا هادئًا. وبالتالي، من المهم أن تحافظ على هدوئك قبل الإجراء وأثناءه وبعده.

#### كيف تفعل ذلك؟

- ابق مع طفلك وكن هادئًا وتحدث بصوتك الطبيعي والهادئ قبل الإجراء وأثناءه وبعده.
- للحفاظ على هدوئك، يمكنك أن تأخذ أنفاسًا عميقة وبطيئة قبل الإجراء وأثناءه وبعده. يمكنك أيضًا القيام بذلك مع طفلك.
- إذا كنت تعتقد مسبقًا أن هذا سيكون صعبًا بالنسبة لك، فناقش ذلك مع الطبيب أو مقدم خدمات الرعاية الطبية التربوية أو الممرضة. وعندئذٍ يمكنهم مساعدتك.



### أحرص على إلهاء طفلك

#### لماذا؟

لا تستطيع أدمغتنا أن تفعل كل شيء دفعة واحدة. عادة ما نعي ما نشعر به فقط عندما نفكر فيه. على سبيل المثال، إذا كنت تفكر الآن في قدميك وفي حذائك، فسوف تشعر أنك ترتدي حذاءً. بينما لا تشعر ببضع جُمْل قيلت للتو. وبالتالي، إذا قمت بجذب انتباه طفلك إلى شيء آخر غير الإجراء، فسيفقد شعور طفلك بالخوف والألم.

#### كيف تفعل ذلك؟

قم بإلهاء طفلك قبل الإجراء وأثناءه وبعده، على سبيل المثال عن طريق الغناء معه، والتحدث معه عن عطلّة/هواية/رياضة/لعبة/برنامج تلفزيوني/كتاب مُفضّل، أو عن طريق القراءة له بصوت مسموع، أو نفخ الفقاعات، لعب لعبة (البحث عن لعبة)، أو اللعب بالألعاب تحضرها له معك، أو شغله بالأيادي أو الهاتف، أو أن تتحدث معه عن موضوع يتعلمونه في المدرسة. كلما كان طفلك منشغلاً أكثر فيما تُلهيه به، كلما كان ذلك أفضل. وبالتالي، ركّز على إلهاء طفلك وصرف انتباهه في شيء آخر. إذا كنت في المستشفى، فقد يكون هناك أيضًا مُقدّم رعاية طبية تربوية أو ممرضة (أطفال) ستعمل على إلهاء طفلك وشغل انتباهه. ويمكنك تنسيق هذا الأمر مسبقًا. بعض الأطفال يريدون مشاهدة الإجراء. في هذه الحالة يمكنك أن تقول لطفلك: "إن الأمور تسير بشكل جيد، ألا ترى ذلك؟ انفخ في الهواء وستسير الأمور على نحو أفضل". من المعروف أن النفخ في الهواء يجعل طفلك يسترخي أكثر. وبالتالي، سيقبل شعوره بالألم والخوف أيضًا. كما تساعد ممارسة الشهيق والزفير ببطء مع طفلك في جعله أكثر استرخاءً أثناء الإجراء.



# ما الذي يمكنك أن تفعله في المنزل استعدادًا لإجراء مثل الحصول على لقاح أو سحب عينة دم؟

يُعد الاستعداد لذلك بمثابة إنجاز لنصف المهمة. أين سيتم ذلك؟ ومن الذي سيقوم بذلك؟ وهل يوجد فيديو يمكن لطفلك مشاهدته؟ على سبيل المثال للمستشفى أو لسحب عينة الدم.

- ما الذي يحبه طفلك؟
- هل يُحدد طفلك ما يحدث وفي أي وقت، أم أنه من الأفضل أن تُحدد أنت ذلك. (من الذي يقرر؟)
- على سبيل المثال، أين يريد أن يتم وخزه؟
- ما هي الوضعية الأكثر إراحة لطفلك، على سبيل المثال في حضنك أم الاستلقاء أم الجلوس؟
- هل يمكنك دهن مرهم تخدير مثل EMLA في المنزل؟
- ما الذي يساعد طفلك عادة عندما يشعر بالتوتر؟
- مثلًا إلهائه بقراءة قصة له أو لعبة أو فيلم؟
- ضع خطة مع طفلك.

ما الذي يمكنك أن تقوله لطفلك استعدادًا لإجراء مثل الحصول على لقاح أو سحب عينة دم؟



ما الذي سيحدث:

"سيتم إعطاؤك أدوية لتحسن حالتك  
(أو لتحافظ على صحتك)"

ما الذي يشعر به طفلك:

"يشعر بعض الأطفال بالضغط، ويقول آخرون إنهم لا يشعرون بأي شيء.  
وأود أن أعرف ما تشعر به"



قم بتنزيل الكتيب ومسح رمز الاستجابة السريعة ضوئياً



مدعوم من قبل:  
**CHARLIE  
BRAVEHEART**  
Strong-line hospitals for children



**PROSA**  
from fear to trust



[www.kindenziekenhuis.nl](http://www.kindenziekenhuis.nl)  
[www.prosanetwork.com](http://www.prosanetwork.com)  
[www.skills4comfort.nl](http://www.skills4comfort.nl)  
[www.charliebraveheart.com](http://www.charliebraveheart.com)