



Brabant-Zuidoost

## **Voor ouders van kinderen die bang zijn voor naalden of het prikmoment bij vaccinaties.**

U kent uw kind en kunt zelf het beste inschatten wat een geschikt moment is om uw kind voor te bereiden. Meestal is dat niet heel lang voor het moment van de vaccinaties. We hebben het over normale angst, waarbij u merkt dat het helpt als je erover praat met uw kind.

Hier enkele tips die daarbij kunnen helpen.

### **1. Bereid uw kind goed voor**

Wees eerlijk en zeg nooit dat hij of zij er niets van zal voelen. Dan valt het namelijk tegen, op het moment dat het wél pijn blijkt te doen. Dit kan het de prikangst voor de volgende keer vergroten. Vertel dat het heel even pijn doet, maar dat het daarna snel weer over is.

Leg uit dat het helpt als je net vóór en tijdens de prik ergens anders naar kijkt dan de naald en je arm. Kijk bijvoorbeeld naar je tenen en wiebel ze.

### **2. Spanning mag er zijn.**

Angst geeft stress. Angst kan zich uiten als boosheid en verdriet. Als u dit bij uw kind opmerkt, benoem dan kalm wat u ziet; "ik weet dat je het spannend vindt, dat mag. Het is zo over". Het erkennen en benoemen van emoties zorgt voor opluchting. Blijf zelf kalm en ga niet mee in de boosheid en verdriet.

Goed diep ademhalen vermindert spanning. Als uw kind dit kan, laat hem of haar een ontspanningstechniek toepassen. Doe dit eventueel samen. Adem minimaal drie keer diep in naar de onderbuik.

### **3. Beloon uw kind.**

Geef uw kind een compliment over hoe hij of zij is omgegaan met het prikmoment. Laat weten dat u trots bent. En laat uw kind zichzelf een compliment geven. Deze positieve zelfspraak verlaagt de prikangst voor de volgende keer.