

# Gode råd - giv dit barn en god oplevelse med vaccination mod COVID-19

Det er naturligt, at du som forælder kan være i tvivl om, hvorvidt dit barn skal vaccineres mod COVID-19. Søg svar på dine spørgsmål, så du føler dig rustet til at træffe beslutningen, men vær opmærksom på hvem dine kilder er, og hvor du finder dem. Det er en god idé først at inddrage barnet, når du/I har besluttet, at barnet skal vaccineres.

I vores pjece "Nu kan dit barn 5-11 år blive vaccineret mod COVID-19" kan du få svar på flere af de spørgsmål, der kan melde sig. Og på vores hjemmeside kan du også finde materiale om vaccinen og høre eksperter fortælle om børn og COVID-19 vaccine.

## Før vaccinationen – forbered dit barn

Tag en snak med dit barn om, at han/hun skal vaccineres og hvorfor. Sig f.eks., at vaccination beskytter mod at blive syg og mod at smitte andre.

Forklar hvordan vaccinationen foregår. Mindre børn kan have glæde af at læse en bog om at blive vaccineret eller I kan sammen se vores film "Corona vaccination for børn". Besvar barnets spørgsmål, så godt du kan eller gå sammen på jagt efter svar.

De fleste børn har hørt om og været berørt af corona – skolen har været lukket, fritidstilbud, børnefødselsdage og andet har været sat på pause. De større børn har måske hørt eller læst om vaccination. Snak med dit barn, om hvad han/hun har set eller hørt. Tag barnets følelser alvorligt, og svar ærligt og konkret på spørgsmål. Det kan også være, barnet er utryg, fordi det er bange for nåle.

Gør det tydeligt, at du/I har valgt, at barnet skal vaccineres, fordi du/I mener, det er en god idé. Det giver barnet tryghed at vide, at mor og far tager ansvar for beslutningen.

Nogle forældre kan ikke selv lide at blive vaccineret f.eks. på grund af nåleskræk. Det aflæser dit barn hurtigt. Hvis du virker rolig og tryk ved situationen, så hjælper du dit barn til også at være tryk.

## Til selve vaccinationen

Tag barnet på skødet eller hold i hånden.

Fjern fokus fra situationen ved at hjælpe barnet til at tænke på noget andet. Snak om noget barnet interesserer sig for eller glæder sig til.

Er dit barn nervøs og anspændt? Prøv at lave simple afslapningsøvelser, hvor du lægger hånden på maven, og I sammen tager dybe indåndinger.

Det er vigtigt, at du ikke fastholder dit barn under vaccination. Hvis barnet ikke vil vaccineres, så hold en pause. Overvej om I har brugt de råd, der er nævnt ovenfor. Læg en plan sammen med personalet på vaccinationsstedet.

## Efter vaccinationen

Snak oplevelsen igennem med dit barn, og ros barnet for konkrete ting, det klarede godt. Hvis barnet oplever bivirkninger f.eks. ømhed i armen, så berolig barnet og fokuser på, at det er helt ufarligt og snart går over.

Hvis dit barn har nåleskræk, kan du finde flere gode råd på [www.boernogsmerter.dk](http://www.boernogsmerter.dk)