

# Tips voor als je je kind laat testen.





## Testlocatie

Je kunt gebruik maken van testlocaties waar kindgericht testen mogelijk is. Er zijn locaties voor ouders en kinderen (0-12jaar) waar speciaal voor kinderen geschoolde GGD medewerkers de testen uitvoeren.






Of je je kind laat testen is een persoonlijk besluit en hangt af van verschillende factoren.

Heb je besloten je kind te laten testen, dan hebben we een aantal tips op een rij gezet die je hopelijk kunnen helpen je kind zo goed mogelijk te begeleiden.

## Vorbereiding

-  Zorg dat je zelf weet hoe de test wordt gedaan en leg dit uit aan je kind. Vertel op een neutrale wijze wat er gaat gebeuren. (“De dokter gaat met een wattenstaafje wat snot uit je neus en speeksel uit je mond halen.”) Gebruik geen woorden die een negatieve verwachting scheppen, zoals “bang”, “naar”, “pijn” of “vervelend”
-  Vertel hoe lang het duurt, waarom je kind getest wordt en hoe de beschermende kleding van de testmedewerkers eruitziet.
-  Basisschoolkinderen kun je een filmpje van Het Jeugdjournaal laten zien: <https://jeugdjournaal.nl/artikel/2335826-zo-werkt-een-corona-test.html>
-  Denk na over de mogelijke reactie van je kind en hoe je het makkelijker kunt maken voor je kind. Neem bijvoorbeeld ruim de tijd van te voren en na afloop van de test.

## Tijdens de test

-  Probeer zelf rust en vertrouwen uit te stralen. Dat werkt positief door op je kind.
-  Bij jonge kinderen kan het helpen om je kind op schoot te nemen tijdens de test. Het kan helpen om je kind af te leiden. Hierdoor zal je kind minder gefocust zijn op de test.
-  Praat samen over iets leuks, ga samen in- en uitademen, kijk samen naar iets in de ruimte of kijk samen naar een filmpje op je telefoon. Lukt afleiden niet, dan kan je helpen door af te tellen.
-  Blijf positief en zeg niet “het valt wel mee” of “stel je niet aan”.
-  Bespreek na afloop wat je kind ervan vond en geef een compliment zoals “Wat heb je goed stil gezeten”.

*Meer lezen over dit onderwerp?*

*Kijk voor meer informatie over corona en kinderen op <http://www.kindenzorg.nl/coronavirus>.*