

放松练习:

腹式呼吸

- 取一个舒适的姿势，将手放在您的腹部。
- 从鼻腔深深地吸气同时数到四。
- 吸气时会感到放在腹部的手往上升。
- 数到四时屏住呼吸。
- 从口腔慢慢地吐气同时数到四。
- 吐气时会感到放在腹部的手往下沉。
- 继续进行缓慢的深呼吸。

身体放松

- 假设您是一个机器人..... 让您身上的所有肌肉都僵硬、绷紧..... 更紧..... 更紧.....
- 现在假设您是一个布娃娃..... 让您身上的所有肌肉都放松并变软。
- 重复几次 - 机器人，然后布娃娃。注意得到放松的感觉有多么好。

为您孩子的下一次医疗程序做好准备:

- 注重您孩子上次的医疗程序中积极的方面，（例如，“在等候室里，你用深呼吸来保持平静，真棒！”）。
- 帮助您的孩子计划他/她下次使用哪个应对方法。圈出或用荧光笔画出本小册子里列出的应对方法，并将它们列在下面：

我将在下次医疗程序中使用的应对方法:

1. _____
2. _____
3. _____

- 帮助您的孩子练习他/她要使用的应对方法。和您的孩子一起把医疗程序的各个步骤，包括应对方法都“演绎”一下。至于比较年幼的孩子，可使用玩具娃娃或医疗玩具来帮助他们练习。

此文件是在学习和发展部 (Learning & Development Department) 协助下，由心理、儿童生活及病理部 (Department of Psychology, Child Life and Pathology) 的医疗专家制作的。

BCCH 1635 © 2012 (9) BC Children's Hospital

[Chinese Simplified]

给照顾者的提示

如何在医疗程序中帮助您的孩子应对

Tips for Caregivers

How to help your child cope during a medical procedure



An agency of the Provincial Health Services Authority

4480 Oak Street, Vancouver BC, V6H 3V4

604-875-2345

1-888-300-3088

www.bcchildrens.ca

照顾者所做的会影响孩子在医疗程序中如何应对

所有年龄

有益的照顾者行为:

- 做保持平静的示范
- 放松并提供支持
- 建议应对的方法
- 对您孩子的提问给予诚实的回答（如，“可能会觉得象捏了一下”）
- 带一个熟悉的玩具或毯子
- 表扬您的孩子（例如能保持手臂不动）

无益的照顾者行为:

- 心烦意乱
- 道歉或讨价还价
- 爱批评的
- 做很多让人放心的评论（例如“那一点儿都不疼”）
- 谈论以往的负面经历

您能做些什么帮您的孩子应对:

婴儿:

- 吸吮（例如喂奶或吸奶嘴）
- 用物品或玩具分散注意力
- 搂抱
- 音乐/唱歌

幼儿和学龄前儿童:

- 吸吮（例如吸奶嘴）
- 吹纸风车
- 搂抱
- 书
- 讲故事
- 数数字
- 音乐或唱歌
- 玩假扮游戏
- 视频

学龄儿童:

- 放松练习（见下一页）
- 吹纸风车
- 选择看着医疗程序或看一边
- 握着或紧紧握住手
- 书（例如“Where's Waldo”、“I Spy”）
- 数数字
- 音乐/唱歌
- 玩“我是小间谍（I Spy）”猜谜游戏
- 视频或游戏

青少年

- 放松练习（见下一页）
- 选择看着医疗程序或看一边
- 握着或紧紧握住一只手
- 书籍
- 聊天（例如聊一个喜欢的地方）
- 音乐
- 视频或游戏