

放鬆練習：

腹式呼吸

- 擺一個舒服適的姿勢，手放在腹部。
- 通過鼻腔深深吸氣，同時數到四。
- 吸氣時會感到放在腹部的手往上升。
- 數到四時屏住呼吸。
- 通過口腔慢慢吐氣，同時數到四。
- 吐氣時會感到放在腹部的手往下沉。
- 繼續進行緩慢的深呼吸。

身體放鬆

- 假裝您是一個機器人... 使您身體的所有肌肉都僵硬、繃緊... 更緊... 更緊...。
- 現在假裝您是一個布娃娃... 讓您身體的所有肌肉都放鬆並變軟。
- 重複幾次 — 機器人，然後布娃娃。注意得到放鬆的感覺是多麼好。

為孩子下一次的醫療程序做好準備：

- 集中於孩子在上次醫療程序中的積極方面(例如，“在等候室裏，你用深呼吸來保持鎮定，真棒！”)。
- 幫助孩子計劃他/她下次將會使用哪個應付方法。圈出或用螢光筆標出列於本小冊子裏的應付方法，並將它們列在下面：

我在下次醫療程序中將會使用的應付方法：

1. _____
2. _____
3. _____

- 幫助孩子練習他/她將會使用的應付方法。和孩子一起把這項醫療程序的各個步驟，包括應付方法，都“演練”一下。至於較年幼的孩子，可使用洋娃娃或醫療玩具來幫助他們練習。

此文件是在學習和發展部
(Learning & Development Department)協助下，由心理、兒童生活及病理部(Department of Psychology, Child Life and Pathology)的醫療專家製作的。

BCCH 1635 © 2012 (9) BC Children's Hospital
[Chinese Traditional]

給照顧者的提示

怎樣幫助您的孩子在醫療程序期間應付過來

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

照顧者所做的會影響兒童在醫療程序期間怎樣應付

所有年齡

有益的 照顧者行為：

- 示範保持鎮定
- 分散注意力並提供支持
- 建議應付的方法
- 對孩子的提問給予誠實的回答(例如, “可能會覺得像捏了一下”)
- 帶熟悉的玩具或毯子
- 稱讚孩子(例如能保持手臂不動)

無益的 照顧者行為：

- 心煩意亂
- 道歉或討價還價
- 批評
- 講很多讓人放心的說話(例如 “那一點兒都不痛”)
- 談論以往的負面經歷

您能做些什麼 來幫孩子應付：

嬰兒：

- 吸吮(例如餵奶或吸奶嘴)
- 用物件或玩具分散注意力
- 摟抱
- 音樂/唱歌

幼兒和學齡前兒童：

- 吸吮(例如吸奶嘴)
- 吹紙風車
- 摟抱
- 書籍
- 講故事
- 數數字
- 音樂或唱歌
- 玩假裝遊戲
- 視頻

學齡兒童：

- 放鬆運動(見下一頁)
- 吹紙風車
- 選擇看著醫療程序進行或望向別處
- 牽住或緊握住手
- 書籍(例如 “Where’s Waldo”、 “I Spy”)
- 數數字
- 音樂/唱歌
- 玩 “I Spy” (我是小間諜)猜謎遊戲
- 視頻或遊戲

青少年：

- 放鬆運動(見下一頁)
- 選擇看著醫療程序進行或望向別處
- 牽住或緊握住手
- 書籍
- 交談(例如談論一個喜歡的地方)
- 音樂
- 視頻或遊戲