

Tập Thoải Mái:

Thở Bằng Bụng

- Giữ tư thế thoải mái và đặt tay lên bụng.
- Hít vào hơi dài bằng mũi và đếm đến bốn.
- Cảm thấy bàn tay trên bụng đưa lên cao khi quý vị hít vào.
- Nín hơi và đếm đến bốn.
- Thở ra từ từ bằng miệng và đếm đến bốn.
- Cảm thấy bàn tay trên bụng hạ xuống thấp khi quý vị thở ra
- Tiếp tục hít thở hơi dài chậm rãi.

Thả Lỏng Cơ Thể

- Hãy giả vờ quý vị là người máy... Hãy gồng cứng tất cả bắp thịt trong cơ thể quý vị và xiết lại chặt... chặt hơn... chặt hơn...
- Rồi giả vờ quý vị là búp bê xụi như giẻ rách. Thả lỏng tất cả bắp thịt trong cơ thể quý vị cho rũ rượi.
- Lặp lại vài lần – làm người máy, rồi lại trở thành búp bê giẻ rách. Để ý xem quý vị cảm thấy thoải mái hơn như thế nào khi hết căng thẳng.

Chuẩn bị cho phương thức y khoa kế tiếp của con quý vị:

- Tập trung vào một khía cạnh tích cực của phương thức y khoa lần trước của con quý vị, (chẳng hạn như “Thật thoải mái vì đã dùng cách hít thở hơi dài để giữ bình tĩnh trong phòng chờ đợi!”).
- Giúp trẻ hoạch định những cách đối phó nào trẻ sẽ áp dụng cho lần tới. Khoanh tròn hoặc tô màu những cách đối phó được liệt kê trong tài liệu này, và liệt kê những cách đó dưới đây:

Những cách đối phó tôi sẽ áp dụng cho phương thức y khoa lần tới của tôi:

1. _____
2. _____
3. _____

- Giúp trẻ tập những cách đối phó trẻ sẽ áp dụng. “Diễn lại” những bước của phương thức y khoa đó với trẻ, gồm cả những cách đối phó. Đối với trẻ nhỏ hơn, hãy dùng búp bê và đồ chơi y khoa để giúp trẻ tập.

*Do các chuyên viên chăm sóc sức khỏe thuộc
Department of Psychology, Child Life and
Pathology thực hiện cùng với phân trợ giúp của
Department of Learning & Development*

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

[Vietnamese]

Các Hướng Dẫn cho Người Chăm Sóc

Cách giúp trẻ đối phó trong một phương thức y khoa

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

Những gì người chăm sóc làm sẽ ảnh hưởng đến cách trẻ em đối phó trong một phương thức y khoa

TẤT CẢ MỌI LỚP TUỔI

Các Hành Vi Giúp Ích của Người Chăm Sóc:

- Bình tĩnh để làm gương
- Làm việc gì khác để trẻ không chú ý đến phương thức y khoa và yếm trợ cho trẻ
- Đề nghị những cách đối phó
- Trả lời thành thật các câu hỏi của trẻ (chẳng hạn như “Có thể cảm thấy như bị nhéo một cái”)
- Đem theo đồ chơi hoặc chăn mền quen thuộc của trẻ
- Khen ngợi trẻ (chẳng hạn như giữ yên cánh tay)

Các Hành Vi Không Giúp Ích của Người Chăm Sóc:

- Tỏ ra bực dọc
- Xin lỗi hoặc thương lượng
- Chỉ trích
- Nói lời trấn an quá mức (chẳng hạn như “Sẽ không đau chút nào hết”)
- Nói về những kinh nghiệm bất lợi trước đây

Quý vị có thể làm gì để giúp trẻ đối phó:

Em Bé

- Bú (chẳng hạn như bú sữa hoặc ngậm núm vú giả)
- Bận chơi với các vật dụng hoặc đồ chơi mà không để ý đến phương thức y khoa
- Ôm ấp vỗ về
- Nhạc/hát

Trẻ Chập Chững và Trước Tuổi Đi Học:

- Bú (chẳng hạn như ngậm núm vú giả)
- Thổi chong chóng
- Ôm ấp vỗ về
- Sách
- Kể chuyện
- Đếm
- Nhạc hoặc hát
- Giả vờ chơi
- Xem videos

Trẻ Trong Tuổi Đi Học:

- Tập thở mái (Xem trang kế)
- Thổi chong chóng quay
- Chọn nhìn phương thức y khoa hay nhìn chỗ khác
- Cầm tay hoặc xiết chặt tay
- Sách (chẳng hạn như Where's Waldo, I Spy)
- Đếm
- Nhạc/hát
- Chơi “I Spy”
- Xem videos hoặc chơi trò chơi

Thiếu Niên:

- Tập thở mái (Xem trang kế)
- Chọn nhìn phương thức y khoa hay nhìn chỗ khác
- Cầm tay hoặc xiết chặt tay
- Sách
- Nói chuyện (chẳng hạn như nói về một nơi ưa chuộng)
- Nhạc
- Xem videos hoặc chơi trò chơi