

用鼻拭子时创造舒服

冠状病毒版本

准备好: 在测试之前,告诉您孩子 1) 整个测试需要20-30 秒 (就是唱一首生日快乐歌的时间) 2) 医生和护士会戴着口罩,穿着长长的防护服。它们看起来会跟平常不一样. 3) 您会跟医生, 护士, 还有孩子在一起 4) 如果孩子坐着像个雕塑一样一动不动, 整个测试过程会进行得很快很顺利。

舒服姿势: 扶好您的孩子, 保持他的安全, 也让他感受到您的心静状态。坐在您的腿上, 背靠您的胸, 应该是最好的方式。这样对大孩子也好...我们永远不会太大被我们所爱的人安慰!

转移注意力: 小孩天生就很容易被录像, 玩具, 和其他的活动深深地吸引住。利用这一个特点去转移他们的注意力, 他们就会忘记身体上的不舒服, 就像当他们专注于看录像, 唱歌, 说故事时, 他们听不见你叫他们的名字一样。让孩子自己选择他们想专注的事情。

用其他官能: 感官体验, 包括脑门或手按摩, 抱最喜欢的填充玩具动物, 和听音乐, 能帮他们少注意不舒服和感觉到时间过得更快。

做好计划: 如果提前知道事情的过程和结果, 孩子们会做得更好。我们的网站上有很多这样的计划可以选择。您可以让孩子选择一个完成后的奖品!

最好的方法? 深呼吸和定位自己...
都会帮你心静!

需要更多详细的信息, 请到:
www.megfoundationforpain.org