

# Давайте обсудим...

## Помощь ребёнку, испытывающему боль

Медицинский персонал делает всё возможное, чтобы пациентам было как можно комфортнее. Вот несколько способов того, как вы можете помочь ребёнку почувствовать себя лучше и научиться справляться с ситуацией:

- **Предоставьте ребёнку выбор:** позвольте ребёнку выбрать любимый фильм, на какой стороне кровати лежать, или хочет ли он, чтобы свет был включён или выключен. Это помогает ему чувствовать контроль над ситуацией.
- **Будьте честны:** объясняйте ребёнку, что происходит простыми и понятными словами. Понимание того, чего ожидать, помогает снизить чувство тревоги.
- **Дайте ребёнку возможность говорить:** поощряйте ребёнка задавать вопросы и делиться своими чувствами.
- **Поддерживайте тишину:** спокойная и тихая обстановка помогает ребёнку расслабиться.
- **Сохраняйте спокойствие:** если вы спокойны, то ребёнок, скорее всего, тоже будет чувствовать себя спокойнее.
- **Практикуйте глубокое дыхание:** медленные и глубокие вдохи помогают телу расслабиться.
- **Используйте отвлекающие занятия:** игры, игрушки или фильмы могут помочь отвлечься от боли. Также подходят мыльные пузыри и вертушки.
- **Используйте воображение:** попросите ребёнка рассказать историю или подробно описать своё любимое место.
- **Старайтесь утешить ребёнка:** объятия, ласка или просто держание ребёнка за руку могут сыграть существенную роль.
- **Будьте рядом:** дети чувствуют себя гораздо безопаснее, когда родители или опекуны находятся поблизости.



С целью получения дополнительной информации или чтобы связаться с детским специалистом, пожалуйста, посетите сайт: <http://ucdavis.health/childlife>