



重要提示：如何在家
中做抗原检测
(ATK-Test)

对于大孩子、9-12岁、13岁及以上青少年， 需要考虑到：

不能因为他们“看起来像个成年人”就忽视他们的需求。他们也会紧张，要跟他们开诚布公地沟通。

高中生可以在成人监督下自行完成检测。大孩子和中学生可以在成人的监督下以某种方式完成后半部分的检测。

要征得他们的同意，给与他们自主权、告诉他们可以自己做。

跟对待小孩子一样，在大孩子平静的时候，提前帮他们做好准备。

家里的大孩子如果在这种情况下感到焦虑，请他们坐下来，引导他们做深呼吸（吸气时从1数到5，呼气时再从1数到5）

家长自己做个检测，起到示范的作用。向他们展示检测是如何正确完成的。做检测并不难、也不痛苦。他们会接受你的暗示。

向他们解释，根据我们社区所收集到的反馈，选择抗原检测（ATK-Test）这一检测方法，对所有年龄段的人来说都是最直接和最容易使用的。

对于小孩子：

- 确定进行检测的好时机，最好是在孩子不累、不饿、或者刚吃饱饭的时候检测。



- 使用合适的、对孩子友好的语言。对小孩子可以这样说：“ISB 希望我们所有人都安全。ISB 尽可能保证学校安全的一些方法是测量体温、戴口罩、保持几英尺的距离以及在家做检测。你可能也听说过它被称为抗原检测（ATK-Test），但我觉得如果叫它“鼻屎测试”更有趣！你想象不到他们会用你的鼻屎来看看你是否健康，太好玩了！”

- 仔细解释抗原检测(ATK-Test)的目的，确保向孩子描述他们将看到、听到、闻到、尝到、感觉到什么。“一定要知道，新冠病毒是一种来自令人讨厌的细菌的病毒，它们真的会让人生病。我们的眼睛是看不到病毒的。这种特殊检测会告诉我们病毒是否在我们的身体里。看到这个像棉签一样的软东西了吧？（让孩子感受一下棉签，但为了保证试纸卫生，在使用前不要拆开包装纸）需要用它在你的一个鼻孔内转5个圆圈，然后在另一侧再转5个圆圈，然后我们就做完检测了！”



- 请讲实话。与其说“你什么都感觉不到”，不如试试：“有人说会觉得痒，或者感觉有人在挖鼻子！还有人说这感觉很烦人或者有点不舒服，但不会像他们之前做过的其他测试那样会让人流眼泪，因为不会去碰很深的地方。我觉得做完检测后你也会这样说，或者你会说这个真容易。我先去拿张纸巾，以免你检测后马上要擤鼻涕。”



- 讨论一下分工。孩子的责任是：“像雕像一样静止不动。”看护人的责任是帮助孩子保持平静和静止。“你觉得你该做的是摇摆、跳舞、还是像雕像一样保持不动？妈妈应该怎么做才能帮助你？你想让我给你一个大大的拥抱、还是握紧你的手、或者别的什么？”



- 提供适当的选择。不要问“我们现在可以做检测了吗？”因为答案不可避免的会是“不”。相反，试试这样说，“该检测了。我们想想什么可以帮助我们保持静止而且会让检测更容易。你想坐在谁的腿上？”（也许他们更喜欢父母、保姆或其他家庭成员）“你希望我们从左边开始还是从右边开始？”或者“你想坐在椅子上还是你的床”



上？”或者“在我们进行检测时，您想在 iPad 上看什么节目、音乐、游戏？”

- 对于我们最小的小学生，在检测前几个小时，找一个他们放松和平静的时间，决定他们将选择使用哪种办法让自己平静地检测。大一点的学生可以在这次对话和检测之间有更多的时间进行选择：深呼吸（玩风车、吹泡泡、制造聚会时会发出的噪音）、挤压（握紧手、抓紧球、紧紧拥抱在身边的看护人）、自言自语地鼓励自己、数数、祈祷或冥想、想象一个想去的地方或者快乐的回忆等。“你能帮我数到 10 吗？”“我们用英语数还是用泰语数？”做缓慢而深沉的“瑜伽呼吸”也是个好主意。



- 孩子们会从我们这里得到暗示。保持平静和积极！记住，你越平静，他们就会越平静。“我知道、我也希望我们今天不必做这个检测，但好消息是，我们做的越多，这个检测就会变得越来越容易；而且你会比昨天、比以前更坚强和更勇敢。我相信它会比你想象的更容易！检测后你可能会笑话它实际上是那么容易！”
- 检测完成后，低调的口头表扬，换个环境，给孩子机会汇报和谈谈感受。
- 当我们以正确的方式开始时，以后的测试可能会以积极的方式继续进行（而不是“让我们完成它”的心态）

