

Ajánlott kommunikációs stílus a gyermek számára nehéz kórházi és egyéb kezelési helyzetekben

Kerülendő megfogalmazás	Miért kerülendő?	Ajánlott megfogalmazás	Miért ajánlott?
Minden rendben lesz, nincs miért aggódni.	Megnyugtatónak szánt, de nem biztos, hogy igaz; megkérdőjelezi a gyermek érzéseinek jogosságát.	Miket csináltál ma az iskolában?	Figyelem elterelés.
Ez most fájni fog. / Nem fog fájni.	Fokozott bizonytalanság / Negatív fókusz ¹	Egy csípéshez hasonlóan érezheted majd.	Szenzoros (érzékszervi) információ.
A nővér most vesz egy kis vért.	Bizonytalanság.	Először a nővér megtisztítja a bőrödet, érezni fogod, hogy kicsit hűvös az alkoholos törlő, és azután...	Szenzoros és az események menetére vonatkozó információ (kiszámíthatóság).
Úgy viselkedsz, mint egy kisbaba.	Kritizálás.	Gondoljunk valami másra, mesélj arról a filmről, amit...	Figyelem elterelés.
Ez olyan sokáig fog tartani, mint pl. a ...	Negatív fókusz.	Ez most rövidebb lesz, mint pl. a ... /konkrét televízió műsor vagy más időtartam, amit ismer a gyermek/	Az események menetére vonatkozó információ és pozitív fókusz.
Ez a gyógyszer égő érzést okoz.	Negatív fókusz.	Vannak gyerekek, akik azt mondják, hogy ez a gyógyszer melegség érzést okoz.	Szenzoros információ és pozitív fókusz.
Szólj, ha felkészültél!	Túl nagy kontroll, túlzott megterhelés.	Mire háromig számolok, egy nagy levegővel fújd ki a testedből az érzést!	Megküzdésre tanítás, figyelem elterelés és korlátozott kontroll.
Sajnálom, hogy fáj / rossz neked.	Szabadkozás.	Nagyon bátor vagy.	Dicséret, bátorítás.
Ne sírj!	Negatív fókusz.	Ez nehéz volt, büszke vagyok rád!	Dicséret.
Most már vége van.	Negatív fókusz.	Nagyon ügyes voltál, ahogy mély levegőt vettél, és kitartottál!	Címkezett dicséret.

Forrás:

Krauss, B. S., Calligaris, L., Green, S. M. & Barbi, E. (2016) Current concepts in management of pain in children in the emergency department. Lancet, 2; 387. 83-92.

Cohen, L. L. (2008) Behavioral approaches to anxiety and pain management for pediatric venous access. Pediatrics, 122; 3. 134-139.

¹ **Negatív fókusz:** minden olyan megfogalmazás, ami arra vonatkozik, hogy mi ROSSZ történhet, vagy hogy mi NEM történik vagy NINCS. Agyunk nem tud valaminek a nem létezésére fókuszálni, viszont arra, amiről éppen azt állítjuk, hogy nincs, nagyon is.