

Slik kan du forberede deg og være en god støtte for barnet:

Det er viktig å bruke språk og ordlyd som bidrar til mestring, altså spesifikke ord og uttrykk som gir oppmuntring, ros, og distraksjon. Unngå vagt eller negativt språk, unnskyldninger, kritikk eller potensielt skremmende uttrykk. Se tabellen for eksempler på hva man bør unngå og hva man burde si.

👎 Språk som burde unngås	👍 Språk man burde bruke
Det skal nok gå bra, det er ingenting å bekymre seg for Beroligelse, falsk trygghet	Hva gjorde du på skolen i dag? Distraksjon
Dette kommer til å gjøre vondt Vagt, negativt fokus	Det kan føles som om noen klyper deg i armen Sensorisk informasjon
Dette kommer ikke til å gjøre vondt Vagt, negativt fokus, løgn	Andre barn sier at det kjennes ut som at noe skraper litt Sensorisk informasjon
Sykepleieren/legen skal ta noe blod Vag informasjon	Først kommer sykepleieren til å vaske armen din med en kald klut, så tar hen et strikk rundt armen din, videre skjer sånn og sånn... Sensorisk informasjon om prosedyren
Du oppfører deg som et barn Kritikk	La oss prøve å tenke på noe annet – fortell meg om filmen ...? Distraksjon
Det vil kjennes ut som et vepsestikk Negativt fokus	Fortell meg hvordan det føles? Informasjon
Blodprøven vil ta like lang tid som ... Negativt fokus	Blodprøven vil ta kortere tid enn ... (tv-program eller en annen kjent tidshorisont for barnet) Informasjon om prosedyre; positivt fokus
Medisinen vil gi en brennende følelse Negativt fokus	Noen barn sier at medisinen gir dem varm følelse Sensorisk informasjon; positivt fokus
Si ifra når du er klar Barnet får for mye kontroll	Når jeg teller til tre, så blåser du følelsen ut av kroppen Coaching for å mestre; distraksjon, begrenset kontroll
Jeg er lei for det Unnskyldninger	Du er veldig modig Ros, oppmuntring
Ikke gråt Negativt fokus	Det var vanskelig; jeg er stolt av deg Ros
Det er snart over/overstått Negativt fokus	Du gjorde en god jobb med å puste dypt, sitte i ro, holde armen stille ... Det var bra at du ... Ros for handling

Kilde: Krauss et al. Lancet 2016.

