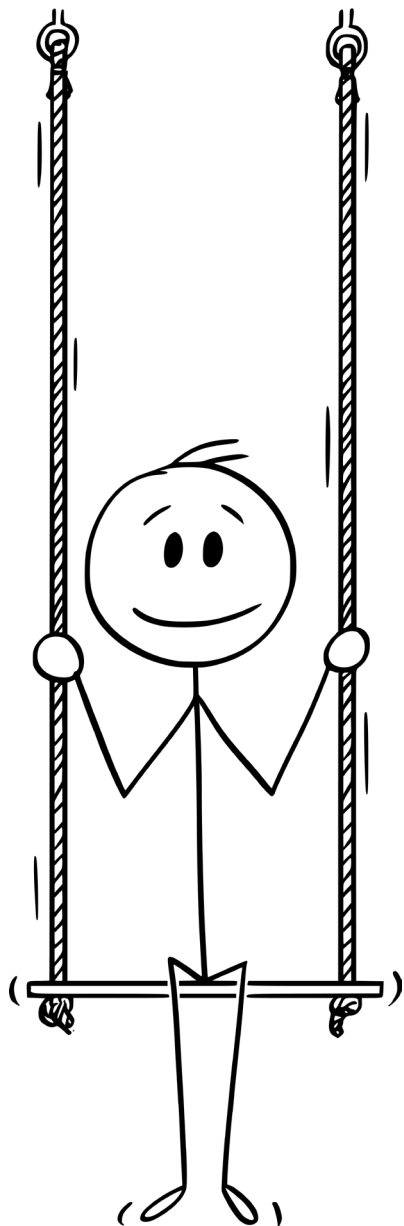
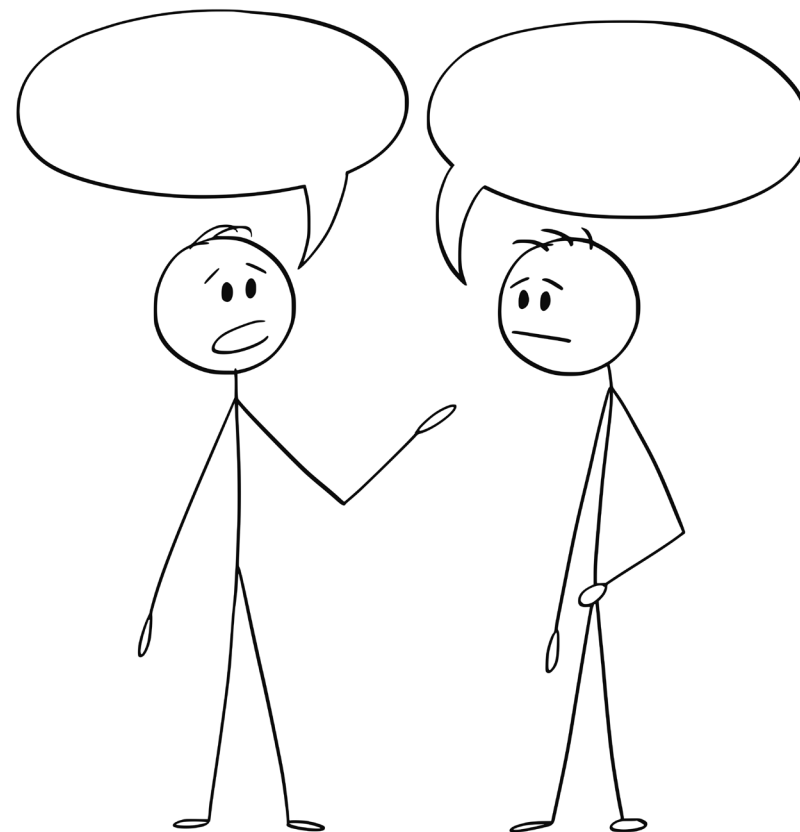




**LIVET
& SÅNN**

www.livetogsann.no

Å snakke om noe viktig



Når noe er viktig for oss, og vi tror andre kan komme til å være uenige, eller ikke støtte oss, kan vi kjenne på stress inni oss. Vi får mange tanker om hvordan vi kan gå fram for å snakke om dette, eller tenke at vi like godt bare skal la være å prøve. Vi er usikre på om vi vil bli forstått, og hvordan den andre vil reagere på det vi sier.

Her er noen triks for å blir hørt og forstått når noe er viktig for deg:

1. Legg merke til at du tenker på noe som er viktig for deg, og som du trenger at andre forstår. Husk at det er lurt å gå frem på en klok måte.
2. Kjenn etter hvilke følelser du har og la deg selv få lov å føle det slik. (Jeg er spent, jeg er opprørt, jeg er ivrig, jeg er optimistisk, jeg skammer meg litt, jeg er lei meg, jeg er sint, jeg blir bekymret og så videre).
3. Prøv å finne ut hva som gjør at dette er så viktig for deg.
4. Prøv å tenke ut noe som kan gjøre at den andre kan forstå.
5. Finn en god tid, og en egnet plass å ta dette opp med rett person.
6. Si ting som:
 - Det er noe jeg har tenkt en del på som jeg gjerne vil snakke om...
 - Jeg vil gjerne snakke om noe, men jeg er usikker på om du vil like det jeg sier...
 - Grunnen til at dette er så viktig for meg er at...
 - Jeg forstår at dette kanskje er rart/dumt/kjipt for deg, det er jeg lei meg for, men når jeg likevel sier det/spør så er det fordi dette er viktig for meg.
 - Tror du det er mulig at jeg kan få lov?
 - Er det noe som kan gjøre deg trygg nok til at jeg kan få gjøre dette?
7. Den som samtalen skal være med bør:
 - Legge merke til at dette er viktig, vise at en er interessert og lytte godt: hva er det den andre trenger fra meg nå?
 - Prøv å forstå, og vis at du forstår.
 - Er dette greit for deg – flott, da blir dere enige med en gang.
 - Kjennes dette vanskelig for deg så si: «jeg hører at dette er noe du har tenkt mye på, og at dette er viktig for deg. Jeg vil gjerne også få lov å tenke litt før vi snakkar mer om dette. Kan jeg få lov til det?» Ta opp igjen samtalen innen noen timer, eller avtal når du er klar.

Det er lurt å øve på dette for å huske det bedre når man trenger det. Gå inn i rolla som ungdom og forelder og prøv å løse noen av disse situasjonene ved å bruke triksene over. Om dere er 3 sammen, tar den ene rollen som observatør og forteller de andre hva de gjorde bra i rollespillet. Bytt roller for hvert rollespill så alle får prøve alle rollene. Prøv også samme rollespill flere ganger om dere trenger flere forsøk på å få frem en god løsning.

- Ungdom vil ha mer i ukepenger.
- Ungdom har lyst til å overnatte med vennen sin i stedet for å bli med familien på hyttetur, men tror at forelder vil si nei.
- Ungdom har ikke lyst til å bli med på den faste søndagsmiddagen med farmor og farfar lengre.
- Ungdom har fått seg kjæreste men er usikker på om forelder vil like at de er kjærester.

