



Snakke saman

Kva skjer på bildet?

Her er eit barn og ein vaksen som snakkar litt saman.

- Når syns de det er fint å snakke litt med ein vaksen?
- Korleis syns de den vaksne skal vere for at det skal vere fint å snakke saman?
(Roleg? Snill stemme? Sitte på huk? Smile med augene og i stemma?)

Sjå på dei 8 følelse-barna: kven av desse treng å snakke litt?

- Kanskje han, eller ho?
- Kan det vere fint å snakke med nokon når ein er sint?
- Eller når ein føler skuld eller skam?
- Eller kanskje det er fint å snakke når ein er glad?

For dei vaksne: Kvifor det kan hjelpe å snakke saman

Det er stor forskjell på å snakke *til* barn og å snakke *med* barn. Vi vaksne brukar ofte for mange ord, og lyttar kanskje ikkje nok til det barnet vil få fram.

Det har ingen hensikt å snakke fornuft med barn som er veldig aktivert av vonde følelsar. Då må snakkinga vår kun vere validering av følelsen som hjelp til å roe ned. Men når barnet er relativt roleg kan det vere fint å få hjelp til å sette ord på det som er vanskeleg. Barnet får opplevinga av å bli tatt på alvor, bli sett og høyrte. Og kanskje forstår barnet at det det tenker på er ganske vanleg også for andre. Då slepp barnet å tenke at det er noko gale med det.

For nokre barn er det lettare å snakke om vanskelege ting når de ikkje ser rett på kvarandre slik desse gjer. Det kan vere betre å sitte å teikne saman, eller leike litt med noko konkret medan de snakkar. Kanskje ta utgangspunkt i noko frå ei bok eller eit anna felles utgangspunkt og starte derifrå. Det er også viktig at vi «går inn i ein trygg tilstand» før slike samtalar. Pust ut, senk skuldrane, vel eit venleg ansiktsuttrykk. Om barnet trur vi ikkje har tid, eller er usikker på om det vi skal er å vere strenge, så kjem ikkje barnet til å snakke om det som er viktig for dei.

Start gjerne slike samtalar med å sei noko om kva du har lagt merke til med barnet, og vis at du har tenkt på om barnet har det bra.