



# Snakke sammen

## Hva skjer på bildet?

Her er et barn og en voksen som snakker litt sammen.

- Når syns dere det er fint å snakke litt med en voksen?
- Hvordan synes dere den voksne skal være for at det skal være fint å snakke sammen?  
(Rolig? Snill stemme? Sitte på huk? Smile med øynene og munnen?)

## Se på de 8 følelse-barna: hvem av disse trenger å snakke litt?

- Kanskje han, eller hun?
- Kan det være fint å snakke med noen når man er sint?
- Eller når man føler skyld eller skam?
- Eller kanskje det er fint å snakke når man er glad?

## For de voksne: Hvorfor det kan hjelpe å snakke sammen

Det er stor forskjell på å snakke *til* barn og å snakke *med* barn. Vi voksne bruker ofte for mange ord, og lytter kanskje ikke nok til det barnet vil få fram.

Det har ingen hensikt å snakke fornuft med barn som er veldig aktivert av vonde følelser. Da må snakkingen vår kun være validering av følelsen som hjelp til å roe ned. Men når barnet er relativt rolig kan det være fint å få hjelp til å sette ord på det som er vanskelig. Barnet får opplevelsen av å bli tatt på alvor, bli sett og hørt. Og kanskje forstår barnet at det det tenker på er ganske vanlig også for andre. Då slipper barnet å tenke at det er noe gale med det.

For noen barn er det lettere å snakke om vanskelige ting når de ikke ser rett på hverandre slik disse gjør. Det kan være bedre å sitte å tegne sammen, eller leke litt med noe konkret mens dere snakker. Kanskje ta utgangspunkt i noe fra ei bok eller et annet felles utgangspunkt og starte derfra. Det er også viktig at vi «går inn i en trygg tilstand» før slike samtaler. Pust ut, senk skuldrene, velg et vennlig ansiktsuttrykk. Om barnet tror vi ikke har tid, eller er usikker på om det vi skal er å være strenge, så kommer ikke barnet til å snakke om det som er viktig for det.

Start gjerne slike samtaler med å si noe om hva du har lagt merke til med barnet, og vis at du har tenkt på om barnet har det bra.