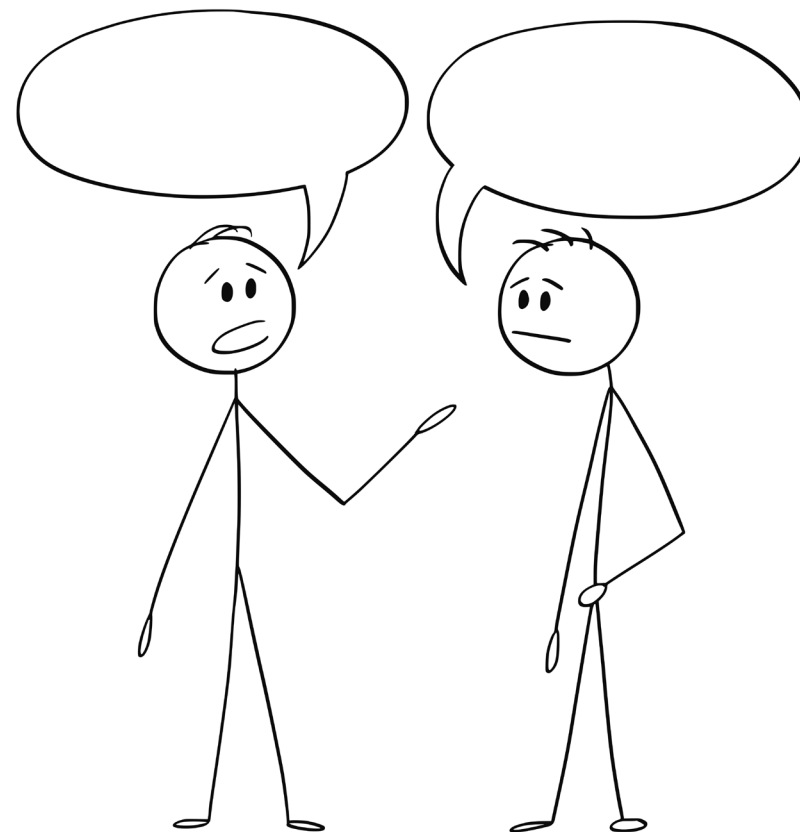


**LIVET  
& SÅNN**

[www.livetogsann.no](http://www.livetogsann.no)

## Å snakke om noko viktig



Når noko er viktig for oss, og vi trur andre kan kome til å vere ueinige, eller ikkje støtte oss, kan vi kjenne på stress inni oss. Vi får mange tankar om korleis vi kan gå fram for å snakke om dette, eller tenke at vi like godt berre skal la vere å prøve. Vi er usikre på om vi vil bli forstått, og korleis den andre vil reagere på det vi seier.

Her er nokre triks for å bli høyrte og forstått når noko er viktig for deg:

1. Legg merke til at du tenker på noko som er viktig for deg, og som du treng at andre forstår. Husk at det er lurt å gå fram på ein klok måte.
2. Kjenn etter kva følelsar du har og la deg sjølv få lov å føle det slik. (Eg er spent, eg er opprørt, eg er ivrig, eg er optimistisk, eg skammar meg litt, eg er lei meg, eg er sint, eg blir bekymra og så vidare).
3. Prøv å finne ut kva som gjer at dette er så viktig for deg.
4. Prøv å tenke ut noko som kan gjere at den andre kan forstå.
5. Finn ei god tid, og ein eigna stad å ta dette opp med rett person.
6. Sei ting som:
  - Det er noko eg har tenkt ein del på som eg gjerne vil snakke om...
  - Eg vil gjerne snakke om noko, men eg er usikker på om du vil like det eg seier...
  - Grunnen til at dette er så viktig for meg er at...
  - Eg forstår at dette kanskje er rart/dumt/kjipt for deg, det er eg lei for, men når eg likevel seier det/spør så er det fordi dette er viktig for meg.
  - Trur du det er mogleg at eg kan få lov?
  - Er det noko som kan gjere deg trygg nok til at eg kan få gjere dette?
7. Den som samtalen skal vere med bør:
  - Legge merke til at dette er viktig, vise at ein er interessert og lytte godt: Kva er det den andre treng frå meg no?
  - Prøv å forstå og vis at du forstår.
  - Er dette greitt for deg – flott, da blir de einige med ein gong.
  - Kjennes dette vanskeleg for deg så sei: «Eg høyrer at dette er noko du har tenkt mykje på, og at dette er viktig for deg. Eg vil gjerne også få lov å tenke litt før vi snakkar meir om dette. Kan eg få lov til det?» Ta oppatt samtalen innan nokre timar, eller avtal når du er klar.

Det er lurt å øve på dette for å huske det betre når ein treng det. Gå inn i rolla som ungdom og forelder og prøv å løyse nokre av desse situasjonane ved å bruke triksa over. Om de er 3 saman tek den eine rolla som observatør og fortel dei andre kva dei gjorde bra i rollespelet. Bytt roller for kvart rollespel så alle får prøve alle roller. Prøv også same rollespel fleire gongar om de treng fleire forsøk på å få fram ei god løysing.

- Ungdom vil ha meir i vekepengar.
- Ungdom har lyst til å overnatte med vennen sin i staden for å bli med familien på hyttetur, men trur forelder vil sei nei.
- Ungdom har ikkje lyst til å bli med på den faste søndagsmiddagen med farmor og farfar lengre.
- Ungdom har fått ein kjærast, men er usikker på om forelder vil like at dei er kjærastar.

