



Övning: Motiverande samtal

Varför?

En motiverande diskussion hjälper den unga att se förändringarnas betydelse och genomföra dem själv. Detta hjälper den unga att ta ansvar för sin egen skolgång.

Det är lätt att glömma förändringar som någon annan åstadkommit. Syftet med en motiverande diskussion är att väcka den ungas egen önskan om förändring.

Hur?

Principer för motiverande samtal

1. Visa empati

Det är vanligt att situationen beror på många faktorer. Den ungas åsikter och viljan att förändras varierar. Försök att ha tålamod.

Det enklaste sättet att visa empati är att visa intresse för vad den unga tänker eller upplever. Visa med kroppsspråk och reaktioner att du lyssnar.

2. Förstärk motstridigheten mellan den nuvarande och den önskade situationen hos den unga

Man blir motiverad till förändring om man identifierar behovet av förändring. När behovet av förändring ska identifieras hjälper det att se på skillnaden mellan nuet och målen. Fråga hur ditt barn ser på sin skolgång och situationen. Använd realistiska exempel för att konkretisera skillnaden mellan nuet och målet. Hjälプ barnet att fundera på sina mål för skolgången och metoder att uppnå dem.

3. Stärk barnets tro på sin egen förmåga

Försök att identifiera den ungas egna styrkor i förändringen. Till exempel kan den ungas beslutsamhet hjälpa till att genomföra förändringar: Jag vet att när du bestämmer dig för att göra något, så gör du det också."

Du kan också lyfta fram små framsteg: "För en månad sedan kunde du inte... nu kan du redan..."

4. Undvik att debattera

När du inte håller med den unga och hen håller fast vid sin åsikt, konstatera bara att du tycker annorlunda.

Kritisera inte den unga. Visa förståelse för hens reaktion och visa att det finns rum för känslorna: "Jag förstår att det är svårt att gå till skolan/att skolgången är svår/att det är svårt att lämna hemmet."

Tekniker för motiverande diskussioner

Bekräfta och stöd den ungas tal med ansiktsuttryck och gester, som att nicka. Små ljud och korta kommentarer indikerar också att du lyssnar och vill att hen ska fortsätta.



Öppna frågor

Det lönar sig att använda öppna frågor med den unga. Det är frågor som inte kan besvaras med bara ett ord. Fråga till exempel "Hur mår du nu?" istället för att fråga: "Har du ångest?"

Lyssna noga när den unga svarar. Använd varför-frågan med omdöme. Den kräver att tankar och känslor analyseras, vilket den unga kanske inte ännu klarar av. Det kan också kännas som kritik.

Exempel på öppna frågor:

- Jag har märkt att ... Vad tänker du själv om detta?
- Du har nämnt att ... är svårt. Skulle du kunna berätta mer om det? Vad skulle krävas för att du skulle lyckas?
- Du har sagt att du skulle vilja... På vilket sätt kan du uppnå målet? Hur kan jag hjälpa?

Reflekterande lyssnande

- Lyssna alltid noga på svaren.
- Ställ ytterligare preciserande frågor. Till exempel "hände det här alltså...?"
- Upprepa det du hört eller kontrollera om du förstod rätt. Till exempel: "förstod jag rätt, att...?"
- Sammanfatta vad du hör. Till exempel, "känns de här tre sakerna svåra ...?"
- Gör inga egna tolkningar av sakerna.

Kom också ihåg

- Ge den unga tid och möjlighet att korrigera eller komplettera vad hen sagt. Acceptera också att den ungas tankar om situationen eller att de metoder som hjälper förändras.