



Övning: Hur pratar man om svåra saker i familjen?

Varför?

Att tala om svåra saker kan kännas utmanande. Familjemedlemmar märker ändå lätt om något inte blir sagt. Då kan barnet dra egna slutsatser eller börja skuldbelägga sig själv.

Det är bra att prata om saker, eftersom det stärker tilliten och hjälper er att lösa problem tillsammans. Öppen dialog stöder också familjemedlemmarnas välbefinnande och förbättrar den gemensamma förståelsen.

Hur?

1. Välj en situation från den senaste tiden och inled samtalet utifrån den. Kom ihåg att det är ett sätt att starta diskussionen, inte att ge information.

Fråga vad barnet har tänkt om sakerna och hur hen har känt sig.

Försök acceptera barnets många och även överraskande tankar och upplevelser. De visar hur hen försöker förstå situationen. Alla känslor är tillåtna.

Det kan också hända att barnet inte vill säga något, och det måste accepteras.







Med små barn kan man kalla den trötthet som hör ihop med utmattning för till exempel trötthetssjuka och irritabilitet argsjukan.







4. När man har satt ord på situationen är det bra att fundera på vad familjen härnäst kan göra tillsammans.

Fråga barnet om hen har några tankar eller önskemål kring hur situationen kan lösas eller hur ni kan förändra ert sätt att göra saker.

Om familjen kan skapa en vi-känsla kring att lösa vardagliga utmaningar stärks känslan av samhörighet. Det är bra att säga till barnet att hen när som helst får fråga eller prata om saken.



