



Övning: Tio minuter att prata om hur ni mår

Varför?

Med hjälp av övningen ökar ni förståelsen för varandras tankar och känslor genom närvaro och lyssnande. Övningen hjälper er att skapa en gemensam stund i vardagen utan brådska.

Hur?

Försök göra övningen regelbundet. Välj en lugn och trevlig plats som den unga tycker om, till exempel soffan, under en promenad eller vid matbordet.

Om den unga inte vill berätta om sin dag, välj en gemensam aktivitet där föräldern kan vara närvarande utan att skynda. Det kan göra det lättare för en naturlig interaktion att uppstå.

1. Dämpa störningsmoment, till exempel genom att sätta din telefon på ljudlös, och fokusera på att lyssna på den unga.
 2. Berätta turvis tre saker från dagen
 - a. en trevlig sak som hände
 - b. en utmaning eller något som störde dig
 - c. en rolig eller intressant tanke som kom upp
 3. Lyssna utan att avbryta och utan att värdera. Målet är enbart att höra och förstå den andra.
 4. Om ni vill kan ni ställa följdfrågor, men det viktigaste är att ge den andra utrymme att tala.
-

Känns det annorlunda för dig att vara med den unga i dessa stunder?

Fundera på om dessa stunder av gemensam närvaro påverkar ert sätt att vara tillsammans och er interaktion.





Egenvårdsprogrammet för utmanande beteende hos unga

