



Övning: Uppmuntra till förändring

Varför?

Den ungas utmanande beteende har ofta två sidor: det kan ha drag som känns positiva och meningsfulla för hen själv, men samtidigt kan det också innebära nackdelar eller risker.

Eftersom den unga kan se positiva sidor i sitt beteende behövs det ibland särskilda sätt att stärka hens motivation till förändring.

Hur?

Fundera med hjälp av den här övningen på sätt att väcka och öka den ungas vilja att förändra sitt beteende. Gör först delarna 1 och 2 i övningen.

Därefter kan du föra ett samtal med den unga utifrån delarna 3 och 4. Låt dig inte nedslås om hen inte är redo för samtal just då. Ni kan återvända till övningen senare.

1. Tänk på ditt eget mål först

Fundera på vilken förändring du önskar i den ungas beteende. Varför är denna förändring viktig för dig? Vad hoppas du att förändringen ska föra med sig i den ungas liv? Skriv ner några konkreta saker som du vill uppnå.





Mielenterveystalo.fi

2. Fundera på den unga personens perspektiv

Föreställ dig vilka positiva sidor den unga själv kan se i sitt nuvarande beteende. Vad kan kännas bra eller viktigt för hen med det?





Gå vidare till samtalet med den unga.

1. I samtalet ska du lyssna på den unga och stärka hens tilltro till sina egna förmågor. Under samtalet ska du fokusera på att lyssna till den ungas tankar och bekräfta det när hen uttrycker vilja att förändra sitt beteende.





2. Undvik att diskutera emot. Kritisera inte den unga eller hens åsikt.

