

Verktyg för att vara en viktig vuxen

TJEJ
JOURNEN
VÄST

5 enkla verktyg

1. Lyssna

Alla unga vill bli lyssnade på, var inte för snabb med att komma med lösningar.

2. Våga fråga

Om allt och ingenting, och fråga ofta. Att visa intresse bygger förtroende!

3. Öppna frågor

Undvik frågor som kan besvaras med bara ja/nej. Hur, När, Var, Vill du berätta, är alla bra sätt att ställa frågor på.

4. Undvik varför-frågor

De kan låta dömande och stänga samtal.

5. Ha samtal i avslappnad miljö

Oftast är det lättare att ställa en fråga eller ha ett samtal i en vardagssituation, där samtalet inte blir lika intensivt.

Bilen är ett bra tips!



Om något har hänt

- Lyssna, låt den unga berätta. Kom inte med lösningar direkt.
- Gör den unga delaktig, vad tycker den att nästa steg är?
- Ta reda på information om möjliga vägar framåt tillsammans.
- Lova inte något du inte kan hålla, exempelvis att allt kommer bli bra.
- Stanna kvar! Om den unga berättat för dig, litar den på dig. Stanna kvar även om den får en annan samtalskontakt eller liknande.

I samarbete med:
 REGION
VÄSTRA GÖTALAND