

SNAK MED HINANDEN



Det er en umulig opgave at forkorte god kommunikation til 2 sider. Vi bad Kirsten Kristensen hjælpe os med 4 scenarier og gode råd.

4 RÅD til at skabe en god kommunikation med din ven/bekendte/søn/datter/forælder/nabo

1) Har du talt med din ven/søn/datter/forælder/bekendte/nabo i dag?

Sådan rigtigt talt? Med nærvær, tid, ro og villighed til både at lytte med empati og at dele med ærlighed.

2) Spørg åbent, fx "Hvordan har du det?" og find modet til at høre svaret.

Hvis svaret er udfordrende, så sæt din egen reaktion på pause og bliv med din empati hos den anden, indtil hun/han er blevet hørt så meget, at hun/han begynder at slappe af.

3) Inviter til at fortælle mere ved at gentage de vigtigst 3-5 ord i det sidst sagte – nøjagtigt som den anden selv siger dem.

Så ti stille, slap af og se interesseret og nærværende på den anden.

4) Spørg om, hvad de virkelig drømmer om i livet, og udforsk sammen hvordan vi i fællesskab kan få det til at lykkes

Følg med på: www.vivaelgerhinanden-brenderup.dk

Forslagene er lavet i samarbejde med Kirsten Kristensen, kommunikationforlivet.dk.

Kirsten er certificeret CNVC-træner i Ikkevoldelig Kommunikation (IVK), familieterapeut og mediator, og har blandt andet hjulpet unge i Brenderup, da Brenderup var ramt af mange unge trafikulykker.

Læs også mere på <https://livkom.dk/>, hvor du finder kurser, foredrag, videoer, artikler og meget mere.

UNG-TIL-VOKSEN

"Hvordan rækker jeg ud til en anden, når jeg har det, som om jeg har fortrudt en ting, jeg har gjort?"

Har du tid? Kan vi snakke?

Det kan du tro. Kom vi tager en kop te...

"Den voksne sætter sig tættere på og ser med interesse og åbenhed på den unge. Slapper af i kroppen og ånder lidt dybere ud. Og siger"

Det lyder som om du har noget vigtigt på hjerte. Jeg vil rigtig gerne høre hvordan du har det.

"Hvis den unge ikke er så heldig at den voksne lytter med nærvær og åbenhed, kan den unge selv sige:

Det her er vigtigt for mig, vil du godt lægge mobilen væk og sætte dig her ved siden af

UNG-TIL-UNG

"Hvordan rækker jeg ud til én, jeg kender, men ikke har snakket så meget med, men lige har set/hørt noget om?"

Hey, jeg ku' godt tænke mig at snakke med dig. Jeg har hørt, at du er kommet med i en ny gruppe. Vil du fortælle mig om hvordan det er?

Hvad rager det dig?

Jeg kan godt lide dig, og synes du gør nogle modige ting. Jeg ku' godt tænke mig at høre mere om, hvordan du finder på de ting du gør? ..og hvordan du har det med det?

Der er ikke så meget at fortælle...

Det er måske ret nyt for dig? Hvordan fik du egentlig den kontakt til at begynde med?

"Tør du møde den anden i den andens verden? Kan du gå over broen og være helt til stede med det, som er vigtigt for den anden."

"Hav en positiv, accepterende holdning til den anden som person – ikke nødvendigvis til den andens handlinger."

VOKSEN-TIL-UNG

"Hvordan rækker jeg ud til en ung, før/efter den unge har krydset en linje med en beslutning eller handling?"

"Skab kontakten om "noget tredje" først. Fx mad, indkøb, tøj, penge, lektier, gruppeopgave, ferie osv.

Når kontakten er indledt.."

Jeg ku' godt tænke at høre lidt mere om, hvordan du har det med dine nye venner?"

De er okay..

Hvad tænker du om unge der tager stoffer? Er du nysgerrig på at prøve selv? Hvordan forestiller du dig, at det kan blive for dig? Hvad tænker du om bivirkningerne?

Det er okay...

"Find modet til virkelig at høre og forstå, inden du bringer din bekymring på banen. Hvis den unge kun siger: "fint/okay" så hold kontakten, gentag "fint/okay" og vent. Hvis ikke der kommer mere indenfor 1 min..."

Du har det okay med det. Det vil hjælpe mig med at forstå dig, hvis du kan sige lidt mere om, hvad det er, der gør det okay?

VOKSEN-TIL-VOKSEN

"Hvordan fortæller man en forælder, at man er bekymret for en ung – uden at anstøde?"

Du har jo en søn i samme klasse som min Peter. Jeg er lidt urolig for dem, og vil meget gerne tale med dig om, hvordan vi bedst kan hjælpe dem. Vil du være med til det?

Øh, ja. Hvad handler det om?

Har du tid til, at vi lige sætter os her og taler om det – måske 15 minutter?

"Ikke alt skal siges i første sætning. Der opbygges kontakt - "et rum" at mødes i - med mere tid end en hurtig ordveksling på vej ind eller ud ad døren."

"De voksne har en fælles interesse i at støtte og passe på de unge, så stil dig på samme side som den voksne, du vil tale med – ikke overfor/imod."