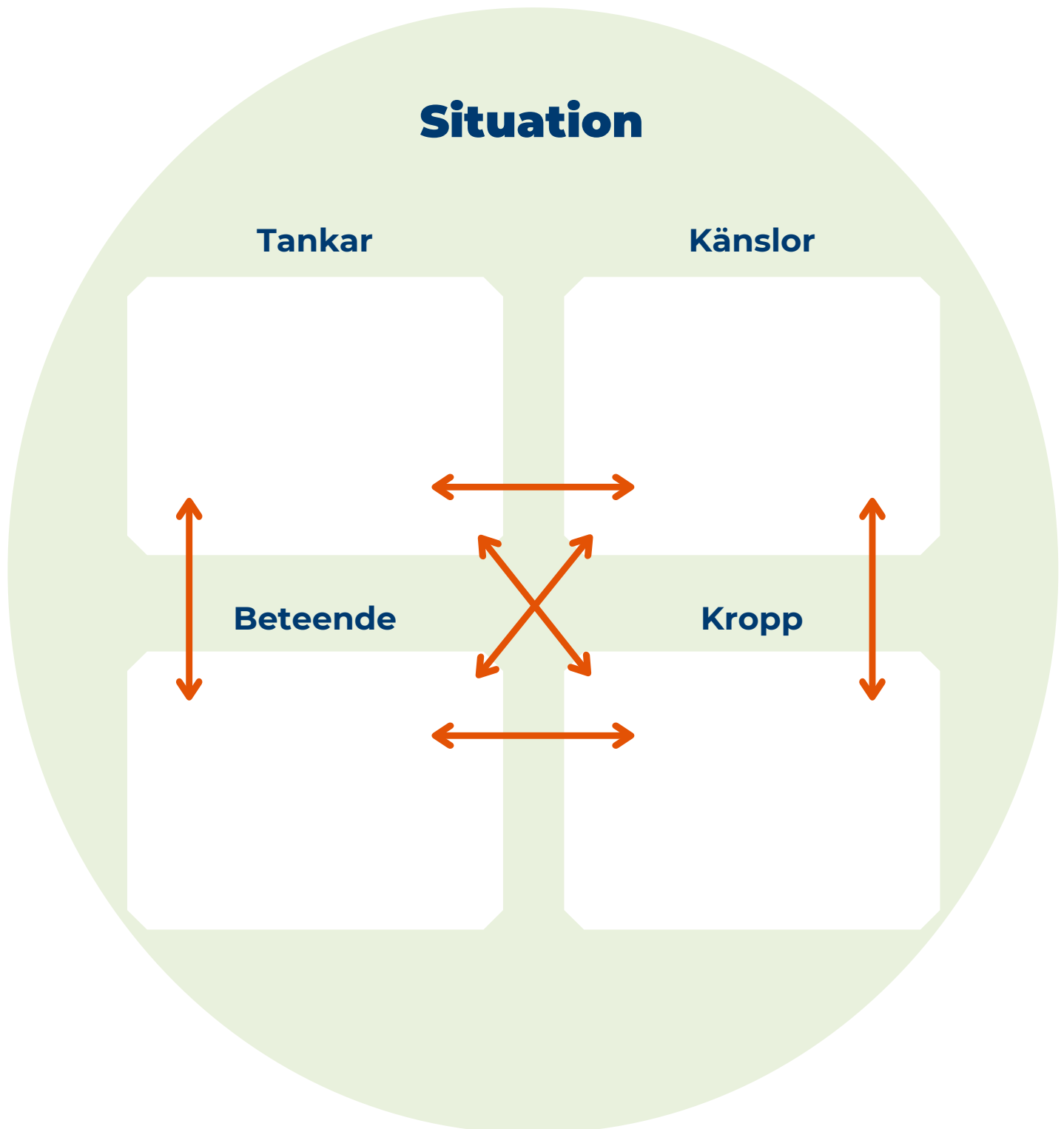




Femfaktorsmodellen



Edgerton, N. and Palmer, S. (2005). SPACE: A psychological model for use within cognitive behavioural coaching, therapy, and stress management. *The Coaching Psychologist*, 1(2): 25-31.

Gyllensten, K., Palm Beskow, A. & Palmer, S. (2011). *Psykologisk coaching för varaktig förändring*. Stockholm: Natur och Kultur.

Vad är Motiverande samtal (MI)?

MI är en positiv kommunikationsstil och ett sätt att vara tillsammans. Grundtankarna är att man:

- Samarbetar med den man pratar med.
- Visar en äkta välvillighet till att hjälpa andra.
- Ser och tror på den andras styrkor och resurser.
- Är icke-dömande mot personen och respekterar hens tankar, känslor och perspektiv.
- Visar respekt och förståelse för en annans grundläggande behov av självbestämmande.



Miller, WR. & Rollnick, S. (2013). Motivational Interviewing, 3rd Edition. Guilford Press.

Motiverande samtal (MI)

Tips för att "Lighten Your Load"



MI:s förhållningssätt och respektfulla strategier är kraftfulla verktyg för att hjälpa dig i dina samtal med barn och tonåringar. Här är några av mina favoriter som kan vara hjälpsamma.

Prata mindre, lyssna mer

Använd ditt lyssnande-jag. Vad betyder detta för dig? Lyssnar du för att svara? Lyssnar du för att komma på lösningar? Eller lyssnar du för att verkligen förstå vad personen försöker säga?

Se den andra personen som en lagkamrat

Du är inte den enda personen i teamet. Dela ansvaret med den andra personen. Ditt barn/din tonåring har kunskap, idéer och expertis att dela med sig av.

Du behöver inte ha alla svar eller alla lösningar.

Att vara lösningsfokuserad är jättebra när den andra personen är villig, kunnig och beredd att använda lösningen. Vår "hjälpnödighet" som förälder eller viktig vuxen är ganska STOR.

Ta hand om DIG!

För att vara den föräldern eller annan viktig vuxen behöver du ta hand om dig själv (tänk på syrgasmask på ett flygplan). Egenvård är inte att vara självisk eller egoistisk.

Motiverande samtal (MI)

Tips för att "Lighten Your Load"



Du kan visa empati genom att:

Lyssna med genuin nyfikenhet kring den andras perspektiv

- Så, berätta gärna om din tankeprocess, steg för steg.
- Berätta... hur kom du fram till det.

Utforska den andras perspektiv med hjälp av öppna frågor

- Vad hände?
- Vilka tankar hade du?
- Hur släckte du elden?

Visa uppskattning för den andras situation eller perspektiv

- Tack för att du kom in och berättade för mig med en gång.
- Det måste ha känts läskigt för dig.

Lyft fram och bekräfta styrkor, ansträngningar, positiva intentioner

- Du tog ansvar för det som hände.

Reflektera - håll tillbaka med svaren

Reflektioner (eller mini-sammanfattningar) är hjälpsamma för att visa empati och försöka förstå en annan persons ord eller beteende. De kan också hjälpa personen att förstå sig själv.