

5 tips för att prata med tonåringar

Lyssna mer än du pratar

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?

Var nyfiken utforskande

Var nyfiken och ta chansen till att verkligen lyssna på det tonåringen säger. Vad menar hen bakom orden?

Använd Utforska-Erbjuda-Utforska (UEU)

Använd gärna 3-steps modellen Utforska - Erbjud - Utforska (UEU). Börja med att:

U - Utforska - Vad tänker du om...?

E - Erbjud information/förmedla ditt budskap i små doser

U - Utforska - Vad tänker du kring det jag har berättat? Vad väcker det för tankar hos dig?

Be om lov

Att be tonåringen om lov innan du förmedla ditt budskap fyller två syften. Det första är att skapa ett samarbete eller "vi-känsla". Det andra är att stödja tonåringens autonomi eller känsla av självbestämmande.

Var icke-dömande

Att vara accepterande innebär inte att du tycker om eller håller med det tonåringen säger. Acceptans handlar om att bemöta ungdomens tankar, känslor, beteende och perspektiv på ett icke-dömande sätt.