

An underwater photograph of several swimmers in a pool. The swimmers are seen from below, moving towards the surface. The water is clear and blue, with light reflecting off the surface. The swimmers are wearing swim caps and goggles. The overall scene is dynamic and captures the movement of the swimmers.

OPPSUMMERING

Ærlige samtaler med unge utøvere – også når noe blir vanskelig

Av barne- og ungdomspsykolog Kirsten Holtmon Resaland

Kirsten Holtmon Resaland –
barne- og ungdomspsykolog
og forfatter



Den som er relevant
for dere

Gode grep for ærlige samtaler med ungdom

CAPPELEN DAMM


Første trinn er å få ærlig
informasjon om hva
som foregår...

...andre trinn er å
behandle det på en
klok måte.



Noen tips:

- De kan, fra sitt perspektiv, ha svært gode grunner til ikke å dele de vanskelige tankene med deg
- Når du skal spørre dem om noe ekte, vær bevisst på at du ikke legger opp til et «riktig» svar
- Vær mentalt forberedt på hva som kan komme, sånn at du ikke reagerer i affekt
 - Prøv å holde deg rolig også når de er dramatiske, finn din indre værmelder eller andre løsninger som regulerer deg ned



Hvorfor
kvalifiserte
jeg ikke til
ÅM?

Noen tips når de er fortvilte:

- Anerkjenn følelsene deres, selv om du selv kanskje ville reagert annerledes
 - Du skal ikke ukritisk anerkjenne situasjonsfortolkningene deres («Jeg skulle vært i NM, jeg blir så pissed når systemet er rigga» – ikke svar «det skjønner jeg godt», kid kan ha sterke følelser uten å ha rett, og det er en viktig lærdom å få med seg i livet)

Hvor ærlige skal vi
være når de ber
om vår mening
eller snakker ned
seg selv?





Ikke si noe negativt du ikke
absolutt bør si.

Ikke si noe positivt som ikke
er sant.

Let etter positive og
oppmuntrende ting å si, så
lenge det er sant.

Let etter løsninger og veien
fremover, hvis det er aktuelt.

Skjer det ting i
garderoben eller på
fritiden vi ikke får
med oss?



Noen tips når det er oppstått uheldig dynamikk eller det kan foregå mobbing og utestenging:

- La dem forklare seg uten at du smetter inn korreksjoner og kritiske spørsmål
 - Vær åpen fra første stund om hva du vet
 - Hjelp dem med å øve på perspektivtaking
 - Ikke tillegg dem intensjoner de ikke nødvendigvis har hatt
- Gjør det lett for dem å si fra hvis de ikke har tro på planen dere er kommet fram til

Tilla Helland
psykolog og seksjonsleder i seksjon ungdom, Psykisk helse og familjestøtte, Lillestrøm kommune (og tenåringsmor)

«Kirsten Holtmon Resaland skriver lettfattelig og matnyttig om hvordan foreldre kan møte ungdom som av ulike grunner ikke tør å åpne seg.»

Åshild Tellefsen Håland
psykologspesialist og professor

«Jeg skulle ønske jeg hadde denne boka da jeg var student. Det blir et gode for samfunnet om flest mulig voksne leser denne boka.»

Andreas Voldstad
psykolog og doktorgradstipendiat

«Resaland har skrevet treffsikkert og lettforståelig om ærlige samtaler med ungdom. Boken bør være pensum for både foreldre og fagfolk som samtaler

det å være ung, og om det å forstå ungdom.»

Thomas Bjerregaard Bertelsen
psykolog og PhD med doktorgrad innen klinisk ungdomspsykologi

«Et ekstremt nyttig oppslagsverk om du noen gang har lurt på hvordan du skal nærme deg denne fremmede som har flyttet inn til deg - ungdommen.»

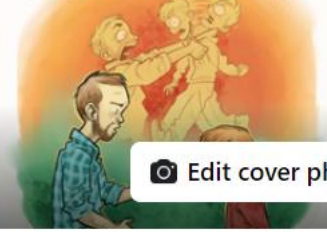
Henriette Steenstrup,
manusforfatter og skaper av «Pørni»

«Bruken av eksempler og humor gjør «Snakk til meg!» spennende og lettlest, men alvorret i temaene, og en dyp respekt for dem det handler om ligger alltid i bakgrunnen.»

«Snakk til meg!» er velskrevet og klok, med mange konkrete grep voksne kan teste ut i samtaler med ungdom. Som rektor vil jeg ikke nøle med å anbefale den både til foreldre og lærere.»

Nina Fjellheim
rektor ved Humanistiskolen

KIRSTEN RESALAND SNAKK TIL MEG!



Edit cover photo

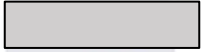


Psykolog Kirsten Holtmon Resaland

557 followers • 0 following



følg



Edit

Instagram

- Hjem
- Søk
-



psykologkirstenresaland

civ Annonseverktøy

7 innlegg 169 følgere Følger 182

Barne- og ungdomspsykolog Kirsten Resaland
Psykologspesialist, foredragsholder og forfatter. "Helt Ærlig" (2020) og "Snakk til meg!" (2024)

Kirsten.resaland@gmail.com