

# METODE

## TIL DE SVÆRE SAMTALER

Brug metoden til samtaler der er vigtige for dit barn, f.eks. med din eks, skolen eller børnehaven.

#1

Inden samtalen: Sæt dig et realistisk mål  
Kun et mål per samtale.

#2

Inden samtalen: Få styr på dig selv. Føler du uro og ubehag i kroppen – og tanker der gentager sig selv, så er det et tegn på at du skal tage en pause så du kan få rummet og anerkendt dig selv og dine følelser.

#3

Skab kontakt via det du siger og måden du siger det på. Lad personen vide du kommer med fred. Åben op for at personen faktisk kan bidrage i en løsning.

#4

Vær konkret og hold dig til målet. Du er konkret og specifik når du fortæller hvad det er du har set. Undgå at optrappe konflikten. Gentag kun dig selv 2-3 gange. Virker det ikke så afslut samtalen. Vend evt. tilbage hvis ikke det har hjulpet dit barn.