



God å snakke med

- 1. Ta deg tid til å lytte.**
Vær tålmodig og snakk lite selv.
- 2. Vis at du lytter og ønsker å forstå.**
Gjenta gjerne det du opplever at den andre sier, for å sjekke at du har forstått det rett.
- 3. La den andre få snakke.**
Ikke bruk samtalen til å komme med dine egne historier eller følelser.
- 4. Gi anerkjennelse og støtte.**
Ros den andre for å ta opp problemet og dele følelsene sine med deg.
- 5. Hjelp til med å rydde.**
Prøv å dele opp og strukturere store problemer.
- 6. Gi heller innspill enn råd.**
Still spørsmål som kan bidra til at den andre finner løsninger selv.
- 7. Let etter lyspunktene.**
Gi styrke ved å minne om det den andre gjør bra og lykkes med.
- 8. Tål stillhet.**
Det er plass til pauser i en god samtale.
- 9. Avklar forventninger.**
Få klarhet i hva den andre venter at du skal gjøre etter samtalen.
- 10. Hold på hemmeligheter.**
Det som skal bli mellom dere, må bli mellom dere.
Verdsett den tilliten du blir vist.

