



Ærlige samtaler med unge utøvere – også når noe blir vanskelig

Av barne- og ungdomspsykolog Kirsten Holtmon Resaland

Hvem er jeg, og
hvorfor snakker
jeg om dette?

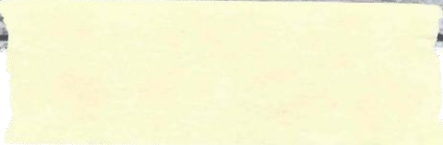








Kirsten.resaland@gmail.com



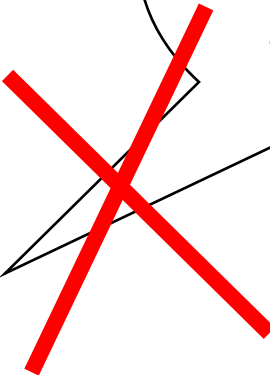
Første trinn er å få ærlig
informasjon om hva
som foregår...



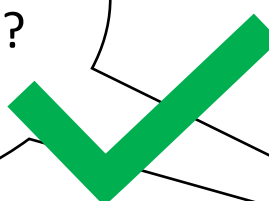
...andre trinn er å
behandle det på en
klok måte.



Hva skjer hvis jeg
forteller? Hva kommer du
til å tenke om meg? Må
du sette i gang masse
styr? Kommer du til å
fortelle det videre?

A large red 'X' is drawn over the speech bubble, indicating that the statement is incorrect or discouraged.

Det går greit at du ikke
ble plukket ut denne
gangen, ikke sant?

A large green checkmark is drawn next to the speech bubble, indicating that the statement is correct or encouraged.

Hva føler du om det at
du ikke ble plukket ut?



Det den voksne vil
jeg skal svare

Det den voksne ikke vil høre

LØGN

SANNHET



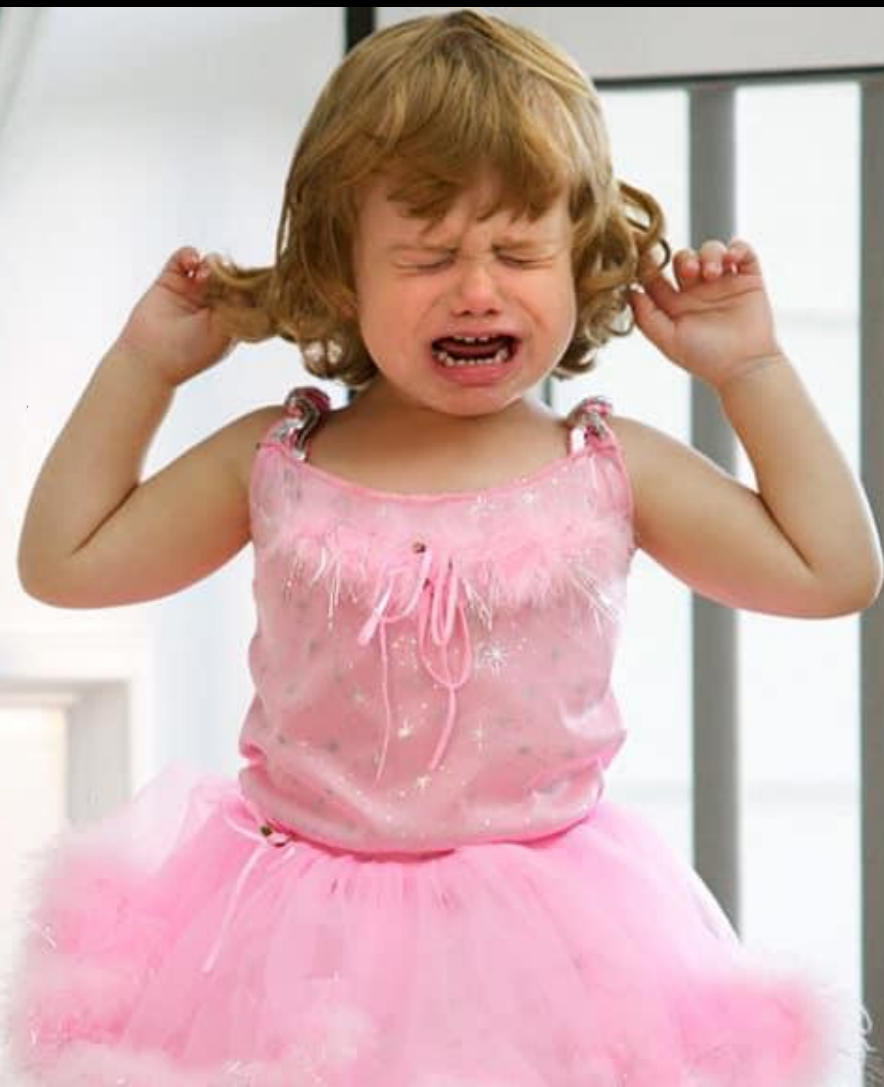
**Hva skjer
hvis de
svarer
ærlig?**



Hvordan
skal jeg
rekke både
skole og
trening og
konkurrans
er?



Validering





fortolket i skjult

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?





**La hver av dem snakke uten å
korrigere underveis (med forbehold).**

**Kan dette løses uten å nevne
navn?**



Ikke tillegg dem
intensjoner de
kanskje ikke
hadde, hverken
positive eller
negative.

Øv dem i å spekulere i andres perspektiv.



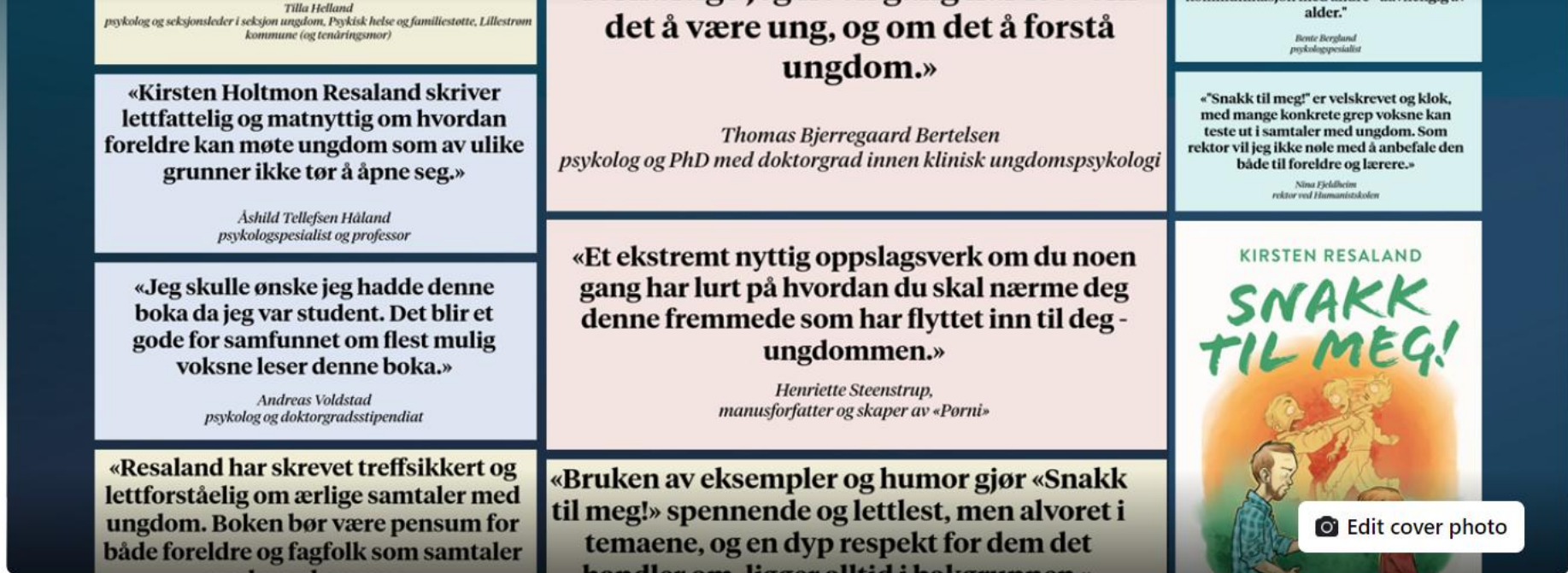
Problemløsning – det må være lett å si fra hvis det ikke er en god plan.



Flott, da sier vi det
sånn – dere slutter
å blikke henne, så
ordner dette seg.
Problem solved!

A group of business professionals, including men and women in suits, are seated in an audience. They are holding up white signs with large black question marks on them. Their expressions are of confusion or uncertainty. The background is slightly blurred, showing an indoor setting with other people and structures.

Kirsten.resaland@gmail.com



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)