



SAMTALSVERKTYG:

Öppna frågor:

- När
- Vad
- Hur
- Var
- Vem

Varför öppna frågor? Syfte är att skapa möjlighet för barn och ungdomar berätta ur sin berättelse mer än bara svara ja eller nej. De får möjlighet att ta ut deras känslor och tankar. Det är ett sätt för barn och ungdomar att känna sig välkommen i ett samtal. Ofta känner barn och ungdomar att någon vill lyssna på riktigt. Barn och ungdomar kan känna att de blir tagen på allvar.

Ordet `varför` kan uppfattas som ifrågasätta, döma, eller att det är barn och ungdomars fel. Det kan leda till att barn och ungdomar stänga in sig med sina känslor och tankar. Då blir det svårt för oss att förstå barn och ungdomar även svårt för oss att ha en dialog med barn och ungdomar.

Genom att använda öppna frågor kan ni skapa stödsökande med

- sin historia att berätta eller att uttrycka sig
- att förmåga se mer bild av sig själv, situation och personer omkring sig
- att förstå mer inre och yttre funktion
- att veta sina rättigheter

Tipsar på öppna frågor:

- **VAD:**
Vad tror du om...
Vad tänker du om...
Vad menar du med...
Vad skulle du göra...
Vad känner du...
Vad kan göra dig...
Vad är det som gör dig....
Vill du utveckla vad du menar med....
Vad var det som gjorde....

- **HUR:**

Hur menar du ...

Hur kände du dig ...

Hur tänkte du

Hur påverkas du av....

Hur skulle du tror om du....

Hur gjorde du när du....

Hur gick det...

Hur skulle det bli för dig om du....

- **NÄR**

När hände det...

När gjorde det....

När du säger så...

När du beskriver din upplevelse...

När du gör så, hur känns det för dig...

- **VAR**

Var hände det...

Var du ensam...

Vart gick du när du mådde dåligt...

Var skulle du vilja vara...

Var har du ont...

- **VEM**

Finns det någon du kan vända dig...

Vem skulle du vilja prata med...

Finns det någon du kan vara trygg med...

Är det en vuxen eller barn som...

När personen gör så, hur känner du...

Du beskriver personen, är hen en närstående...

Vem är... (få barn att sätta på ord, tex en gubbe, en man, ett barn, en kvinna, gymplärare, en pappa, en lärare...)

Att berätta, beskriva och förklara

Om du använder av öppna frågor kan det leda till att stödsökande

- **Berätta** mer än du förväntade dig genom att du ställer frågor som stödsökande känna sig välkomna och kunde analysera sig själv med sina känslor och tankar
- **Beskriva** händelsen då du har frågat på ett sätt som får stödsökande att uttrycka sig.
- **Förklara** för dig då du har bekräftat att du är osäker på om du har förstått stödsökande rätt. Det hjälper både dig och stödsökande att förstå mer av situation och bildversion.

Att bekräfta, spegla och sammanfatta:

Bekräfta

För att stödsökande öppnade för oss behöver vi också kunna **bekräfta** deras känslor och tankar. Stödsökande ska känna att vi är närvarande och att vi är aktiv syssnare. Genom **att bekräfta** kan vi ge feedback, tex nicka, okej, mm...

Det går också att **uppmuntra/bekräfta** stödsökande, tex vad modig du är. Jag är stolt över dig Det stärker mer hos stödsökande att kunna öppna sig mer.

Spegla

Ofta är det bra att kunna **spegla** stödsökande. Det är för att skapa en mer förståelse mellan dig och stödsökande med ert samtal. Syfte är att ni båda förstår varandra av vad ni vill säga och vad ni vill mena. Det hjälper er att utforska mer i samtalet genom att **spegla**, tex upplevelser och känslor.

*Det samtals verktyg kan man använda form av **spegling** tex:*

- Kan det vara så att...
- Du menar alltså...
- Du anser att...
- Vad menar du...
- Vad tänkte du...

Sammanfatta:

Att **sammanfatta** är ett bra verktyg för att stödsökande och syssnare ska känna att båda har förstått av samtalet. Man lyfter fram vad som har tagits upp under samtalet för att veta hur man kan fortsätta gå framåt och inte tappa ledtråden.

Genom att **sammanfatta** kan ni använda av samtals verktyg tex

- Låt oss se nu om jag har uppfattat dig rätt...
- Jag vill kolla om jag har förstått dig rätt...
- Du berättade om att...
- Innan vi går vidare vill jag dubbelkolla om jag inte misstar mig...
- Uppfattar jag dig rätt...
- Du beskriver din upplevelse....

P.S; När ert samtal håller på att ta slut kan det alltid vara bra att **sammanfatta** i slutet av vad ni har pratat om idag och då kan det stärka stödsökande att man kommer ihåg av samtalet. Ett sätt för stödsökande att kunna reflektera efter samtalet och vilja komma tillbaka till oss för råd och stöd.

Till dig:

Kom ihåg att låta det ta tid och känna efter stämning, om du ska fråga eller låta stödsökande berätta själv.

Var lugn, tydlig och ha tålmod även om det kan förekomma att stödsökande är arg och frustrerad, skälla ut dig och ta ut sin ilska mot dig.

Kom även ihåg att det aldrig är menad mot dig utan att stödsökande behöver komma ut med sina ord till någon och det är till oss.