

Verktyg för föräldrar – Bli en aktiv lyssnare

1. **Lyssna!** Att lyssna är mycket svårare än det verkar, speciellt när vi har många råd i huvudet som vi skulle vilja dela med oss av. Nedan följer några sätt att få igång ditt barns lilla fontän på:

► **Fråga istället för att berätta.** Du vet ofta vad ditt barn behöver göra för att förbättra sig. Men kom ihåg att det här är en diskussion. Ditt mål är att få ditt barn att prata om sina idrottsupplevelser, så fråga därför istället för att berätta. Vänta med att berätta till en annan gång.

► **Öppna frågor.** En del frågor kan besvaras med endast ett ord. "Hur gick det på träningen?" "Bra." Öppna frågor ger längre och mer genomtänkta svar, till exempel:

- Vad var roligast på träningen/matchen idag?
- Vad gick bra på träningen/tävlingen?
- Vad gick inte så bra på träningen/matchen?
- Vad lärde du dig som du kan ha nytta av i framtiden?
- Vad skulle du vilja träna på innan nästa tävling?

Även om du såg hela matchen är målet att få ditt barn att berätta om matchen utifrån sin synvinkel, inte att du ska tala om för henne vad hon kunde ha gjort bättre. Fråga också om lektioner för livet: "Har du funderat på vad du har lärt dig på träningen den här veckan som du kanske kan ha nytta av i skolan?"

► **Visa att du lyssnar.** Att lyssna är en av de största gåvor du kan ge ditt barn, och ditt barn måste få veta att du lyssnar och inte bara är tyst. Låt barnet få veta att du är uppmärksam genom att ha ögonkontakt med henne, nicka och göra uppmuntrande ljud som inte avbryter hennes berättelse, exempelvis "Hmm", "jäså", "intressant" eller till och med småskratt.

► **Låt ditt barn bestämma villkoren.** Diskussioner med ditt barn kan fungera bättre om du låter honom eller henne bestämma villkoren. Unga människor ger ofta signaler om när de är redo att berätta om en upplevelse. Om du försöker tvinga fram en diskussion direkt efter en match (när det kan finnas mycket känslor) kan du lyckas sämre än om du väntar till senare när barnet visar att han är redo att prata om tävlingen.

Diskussioner behöver inte vara långa för att vara effektiva. Om ditt barn vill ha en kort diskussion, så ta hänsyn till detta önskemål. Om han känner att alla diskussioner om idrott kommer att bli långa, kommer han antagligen att undvika dem.

Barn har olika "emotionella scheman" som bestämmer när de är redo att prata om en upplevelse. Det brukar ofta ta längre tid för pojkar än för flickor, och de brukar visa att de är redo på ett mer indirekt sätt. Istället för att säga: "Jag är redo att prata om matchen nu.", kan en pojke säga "Finns det något att äta?" Medan du fixar mellanmål kan han börja dela med sig av sina reaktioner på matchen.

2. **Skapa anknytning genom aktivitet.** Ibland är det bästa sättet att få igång en konversation på att göra något tillsammans med ditt barn som han eller hon tycker om. Att spela ett spel, sparka fotboll eller lägga pussel tillsammans kan ge utrymme för ett barn att dela med sig av sina tankar. Pollock säger att sådant fungerar speciellt bra för att få pojkar att prata. Istället för att förvänta sig att en pojke ska sätta sig ner och prata med dig, så kan du vara med i någon av hans aktiviteter så att han får en psykologisk säkerhetszon där han kan välja sina egna tillfällen när han vill prata om matchen och om sin prestation.

3. **Känn glädje.** Den viktigaste anledningen att lyssna på ditt barn, är att hon kommer att vilja prata med dig. Och när hon blir äldre, kommer du att märka att det inte finns något bättre än ett barn som tycker att det är roligt att prata med dig.