

1:1-SAMTALER OG AKTIV LYTNING

1:1-samtaler (én-til-én-samtaler) er en vigtig metode til at støtte unge i deres trivsel og håndtere konkrete udfordringer, de står overfor. En sådan samtale mellem en ung og dig som fagperson har til formål at fokusere på den unges individuelle behov og bekymringer. Der kan være brug for sådan en samtale, hvis en ung f.eks. fortæller noget bekymrende, du bemærker en adfærdsændring, eller du er opmærksom på en konflikt, som den unge er involveret i.

DIGITALE MEDIERS PÅVIRKNING

Digitale medier kan have en særlig påvirkning på de unges tilværelse, og derfor kan det være relevant at anvende 1:1-samtalen i relation til de unges digitale liv. Nogle eksempler kan være:

- Ændret sprog eller udtryk.
- Ekskludering fra sociale digitale fællesskaber.
- Forøget brug af telefon/computer.
- Ekstreme eller skadelige holdninger.

De nævnte eksempler behøver ikke nødvendigvis have noget at gøre med den unges brug af digitale medier, men det er fint, at du er opmærksom på, at det godt kan være tilfældet, så du har mulighed for at spørge ind til det. For den unge er den digitale verden lige så virkelig som den fysiske, og derfor er vores anbefalinger og tilgang de samme, som hvis du skulle tilgå en udfordring eller konflikt fra de fysiske rammer i f.eks. ungdomsklubben.

ANBEFALINGER

Formålet med 1:1-samtaler er at skabe et trygt og tillidsfuldt rum, hvor den unge føler sig set, hørt og forstået. Vi har samlet en række anbefalinger, som kan hjælpe dig med at skabe et tillidsfuldt miljø og praktisere aktiv lytning under 1:1-samtalen.

1 Vælg tid og sted med omhu

Start med et telefonopkald, hvis situationen er akut, men planlæg en opfølgende samtale ansigt til ansigt. Fysiske møder gør det lettere at aflæse kropssprog og nonverbale signaler. Afsæt mindst 30 minutter, gerne mere, så samtalen kan foregå uden tidspres. Vælg et roligt sted uden forstyrrelser, hvor I kan se hinanden i øjnene. Dette kan være et lukket rum, en café eller en tur i en park. En tryk og afslappet atmosfære fremmer åbenhed og tillid.

2 Forbered dig

Inden din 1:1 er det vigtigt at forberede sig grundigt. Reflekter over, hvad du vil bringe op, og hvordan du kan gøre det nænsomt, så den unge kan åbne op i sit eget tempo. Lav en liste over vigtige punkter og forbered åbne spørgsmål, der fremmer dialog. Overvej den unges mulige reaktioner, og hvordan du kan støtte og berolige. Du kan også vende det med en kollega og få deres input inden samtalen.

3 Ræk ud med åbenhed og tryghed

Når du vil række ud til en ung for en 1:1-samtale, er det vigtigt at gøre det på en måde, der skaber tryghed og åbenhed. Start med en venlig og åben tilgang, f.eks. "Jeg vil gerne tale med dig om noget, jeg har bemærket. Har du tid til en kort samtale senere?" Vær tydelig om dine intentioner og inviter den unge til at dele deres perspektiv: "Jeg vil gerne høre, hvordan du har det, og om der er noget, jeg kan hjælpe med."

4 Lyt, lyt, lyt

En god 1:1-samtale mellem ung og voksen består af 80% lytning og 20% snak fra den voksne. Forsøge at koncentrere dig om det, den unge fortæller dig, og undgå at tænke på dine egne svar, mens personen taler. Læg mobiltelefonen væk og fjern andre distraktioner, som kan forstyrre din koncentration.

5 Vær forsigtig med dine egne fortolkninger

Undgå at lave dine egne fortolkninger og associationer under samtalen, da det kan føre til misforståelser og få den unge til at føle sig forkert. I stedet bør du praktisere "spejling," hvor du reflekterer den unges udsagn tilbage til dem med dine egne ord. For eksempel, hvis den unge siger, "Jeg føler mig altid udenfor", kan du svare, "Du føler dig ofte ekskluderet." Dette bekræfter din forståelse og giver den unge mulighed for at rette dig, hvis nødvendigt. Spejling viser, at du lytter aktivt og skaber et trygt og forstående samtalerum.

6 Stil opklarende spørgsmål

Mange mennesker, også unge, formulerer sig kortfattet og er beherskede i deres udtryk af følelser og oplevelser. Det er derfor en god idé at stille opklarende spørgsmål for at skabe flow og dybde i samtalen. Brug hv-spørgsmål som hvorfor, hvem, hvad, osv.

7 Læg mærke til kropssprog

Man kan forstå meget om et personers følelser ved at observere deres kropssprog. Hvis den unge taler hurtigt eller kigger væk, kan det være tegn på nervøsitet eller utryghed. Du kan ikke ændre deres tilstand, men du kan selv udstråle ro og nærvær med dit eget kropssprog. Sid ikke med armene over kors og nik bekræftende, når den unge taler, for at vise interesse.

8 Del ansvar og søg støtte

Som fagperson behøver du ikke have alle svarene eller stå alene med de udfordringer, den unge står med. Hvis du står i en svær situation, er det vigtigt at dele dine bekymringer med en kollega og få deres input. Dette kan give nye perspektiver og støtte. Vend tilbage til den unge efterfølgende med opdateringer eller nye forslag.