

Hva	Gjort	Kommentar
Før samtalen – forbered deg godt		
Velg riktig tidspunkt og sted Finn et rolig og trygt sted, og et tidspunkt der barnet er mest mulig tilgjengelig og opplagt.		
Hvem bør være med? Noen ganger er det best med én-til-én-samtale. Andre ganger kan det være trygt for barnet at noen det kjenner er med.		
Hvordan er relasjonen din til barnet? Vær bevisst din relasjon til barnet. Tillit bygges over tid.		
Bruk hjelpemidler Ha gjerne med tegnesaker, fidget-leker, figurer eller dukker som dere kan benytte under samtalen.		
Gjør noe sammen Mange barn snakker lettere mens de spiller fotball, går en tur, tegner eller perler. Det kan gjøre samtalen mer naturlig.		
Under samtalen – lytt mer enn du snakker		
Vis interesse og anerkjennelse La barnet forstå at du virkelig ønsker å vite hvordan samværet oppleves.		
Husk lojalitet og beskyttelsesstrategier Mange barn er redde for å «svikte» foreldrene eller si noe galt. Anerkjenn at det kan være vanskelig å snakke om dette.		
Still åpne spørsmål Eksempel: Barn: <i>“Mamma skal alltid fikse på håret mitt...”</i> Voksen: <i>“Hva skjer da? Hvordan er det for deg?”</i>		
Undersøk opplevelsen, ikke bare handlingen.		
Bekreft og oppsummer Nikk, speil det barnet sier, og sjekk om du har forstått riktig: <i>“Er det sånn at du synes det er vanskelig nå mamma kommenterer klærne dine – stemmer det?”</i>		
Gi rom for pauser og stillhet Ikke mas. Vær sensitiv på barnets tempo. Si gjerne: <i>“du kan ta deg god tid”</i>		

Hva	Gjort	Kommentar
Før samtalen – forbered deg godt		
Velg riktig tidspunkt og sted Finn et rolig og trygt sted, og et tidspunkt der barnet er mest mulig tilgjengelig og opplagt.		
Hvem bør være med? Noen ganger er det best med én-til-én-samtale. Andre ganger kan det være trygt for barnet at noen det kjenner er med.		
Hvordan er relasjonen din til barnet? Vær bevisst din relasjon til barnet. Tillit bygges over tid.		
Bruk hjelpemidler Ha gjerne med tegnesaker, fidget-leker, figurer eller dukker som dere kan benytte under samtalen.		
Gjør noe sammen Mange barn snakker lettere mens de spiller fotball, går en tur, tegner eller perler. Det kan gjøre samtalen mer naturlig.		
Før samtalen – forbered deg godt		
Vis interesse og anerkjennelse La barnet forstå at du virkelig ønsker å vite hvordan samværet oppleves.		
Husk lojalitet og beskyttelsesstrategier Mange barn er redde for å «svikte» foreldrene eller si noe galt. Anerkjenn at det kan være vanskelig å snakke om dette.		
Still åpne spørsmål Eksempel: Barn: <i>“Mamma skal alltid fikse på håret mitt...”</i> Voksen: <i>“Hva skjer da? Hvordan er det for deg?”</i>		
Undersøk opplevelsen, ikke bare handlingen.		
Bekreft og oppsummer Nikk, speil det barnet sier, og sjekk om du har forstått riktig: <i>“Er det sånn at du synes det er vanskelig nå mamma kommenterer klærne dine – stemmer det?”</i>		

Hva	Gjort	Kommentar
Gi rom for pauser og stillhet Ikke mas. Vær sensitiv på barnets tempo. Si gjerne: <i>“du kan ta deg god tid”</i>		
Vær til stede i det vanskelige Når barnet setter ord på noe vondt, vis at du forstår: <i>“Det høres skikkelig vanskelig ut. Jeg skjønner at det gjør vondt.”</i>		
Normaliser blandede følelser Barn kan kjenne både glede og savn, skyld og sinne – samtidig. Si for eksempel: <i>“Det er helt vanlig å kjenne mange ting på én gang”</i> - og det kan være forvirrende”		
Lytt til både det fine og det vanskelige Samvær kan inneholde gode øyeblikk – og vonde. Begge deler skal få plass. Det er OK at det er både-og.		
Ikke press Om barnet ikke vil snakke, respekter det. Du kan si: <i>“Noen barn synes det er vanskelig å sette ord på det, eller er redde for hva som kan skje om de forteller. Kanskje du kjenner på noe sånt?”</i>		
Åpne for ny samtale senere Gi barnet trygghet for at det kan komme tilbake til det senere: <i>“Hvis du har lyst til å snakke mer en annen gang, så vil jeg veldig gjerne høre på.”</i>		
Etter samtalen – vurder og følg opp		
Bruk det barnet har delt sammen med annen informasjon du har om samværet for å vurdere videre tiltak.		