

**Hvordan kan vi voksne skape et
trygt rom for unge som kvier
seg for å fortelle?**

Psykologspesialist og forfatter

Kirsten Holtmon Resaland

Hvem er jeg, og
hvorfor snakker
jeg om dette?



«For en lett skrevet, gjenkjennbar og samtidig dypt alvorlig bok - alt på en gang. Resaland skriver klokt, nyansert og tydelig om både hverdag og diagnoser, på en måte jeg aldri har lest før.»

*Tilla Helland
psykolog og seksjonsleder i seksjon ungdom, Psykisk helse og familietøtte, Lillestrøm kommune (og tenåringsmor)*

«Kirsten Holtmon Resaland skriver lettfattelig og matnyttig om hvordan foreldre kan møte ungdom som av ulike grunner ikke tør å åpne seg.»

*Åshild Tellefsen Håland
psykologspesialist og professor*

«Jeg skulle ønske jeg hadde denne boka da jeg var student. Det blir et gode for samfunnet om flest mulig voksne leser denne boka.»

*Andreas Voldstad
psykolog og doktorgradsstipendiat*

«Resaland har skrevet treffsikkert og lettforståelig om ærlige samtaler med ungdom. Boken bør være pensum for både foreldre og fagfolk som samtaler med ungdommer.»

*Per Martin Løken
psykologspesialist og seksjonsleder ved Nic Waals Institutt, Lovisenberg Diakonale Sykehus*

«Denne boken inneholder det mest fornuftige jeg noen gang har lest om det å være ung, og om det å forstå ungdom.»

*Thomas Bjerregaard Bertelsen
psykolog og PhD med doktorgrad innen klinisk ungdomspsykologi*

«Et ekstremt nyttig oppslagsverk om du noen gang har lurt på hvordan du skal nærme deg denne fremmede som har flyttet inn til deg - ungdommen.»

*Henriette Steenstrup,
manusforfatter og skaper av «Pørni»*

«Bruken av eksempler og humor gjør «Snakk til meg!» spennende og lettlest, men alvoret i temaene, og en dyp respekt for dem det handler om, ligger alltid i bakgrunnen.»

*Astrid Nylander Almaas
lege*

"En engasjerende, lettlest og inspirerende bok! Jeg kan varmt anbefale "Snakk til meg!" til alle som ønsker å bli klokere på det å få til en trygg og åpen kommunikasjon med andre - uavhengig av alder."

*Bente Berghand
psykologspesialist*

«"Snakk til meg!" er velskrevet og klok, med mange konkrete grep voksne kan teste ut i samtaler med ungdom. Som rektor vil jeg ikke nøle med å anbefale den både til foreldre og lærere.»

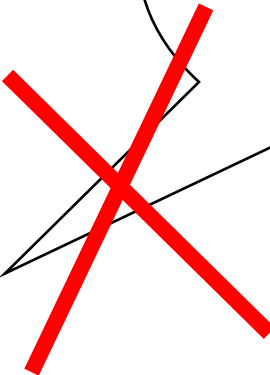
*Nina Fjellheim
rektor ved Humanistiskolen*







**Hva skjer
hvis de
svarer
ærlig?**



Du drikker ikke på de
festene?

Er det sånn at du drikker
på de festene?



Ydmyk lytting





1. La kid snakke uten å korrigere mer enn absolutt nødvendig. Ikke still skeptiske spørsmål, det kan komme senere.

Jeg har vært sanseløst full mange ganger



Jeg har aldri drukket alkohol



2. Valider den subjektive opplevelsen, ikke fakta eller situasjonsfortolkning.



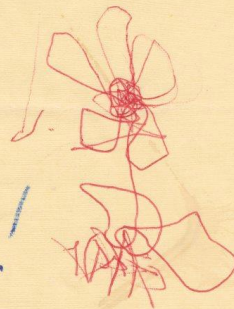
fortolket i skjult

**Nordisk
Odontologisk
Forening**

SCANDINAVIAN DIVISION OF INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR DENTAL RESEARCH
THE NORWEGIAN SECTION

NORSK SEKSJON,
POSTBOKS 1052, BLINDERN
OSLO 3

Hei Kusten
Jeg er i byen for å
kjøpe badehette!
Skriv hva du gjør!



Jeg er nettop kommet fra
en tur hvor Marianne falt
i fossen og hylte om hjelp.
Dag falt ulfor et stup og alle vi and-
-re skolemed og sløss + at jeg fikk en
krist i øyet og falt ulfor en skråning.

Jeg er enten hos Marianne

eller hos Kari (og Drama)

(P.S.T)

(Kanskje jeg dropper Drama.)



3. Kom med dine tanker.





4. Legg en plan sammen med kid, men pass på at det er mulig for kid å være ærlig om hen ikke har tro på planen.

Jeg har full kontroll

Det er ingenting jeg kan gjøre



Oppsummert, ydmyk lytting:



1. La kid snakke uten å korrigere mer enn absolutt nødvendig. Ikke still skeptiske spørsmål, det kan komme senere.
2. Valider den subjektive opplevelsen, ikke fakta eller situasjonsfortolkning. OBS: Ikke bruk anledningen til å tillegge dem uskyld, skyld eller intensjoner de ikke har.
3. Kom med dine tanker.
4. Legg en plan sammen med kid, men pass på at det er mulig for kid å være ærlig om hen ikke har tro på planen.

Husk å like dem





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)