

Hur stöder jag den unga vid besvikelser?

Fem fakta:

1. Vad?

Närvaro är viktig när den unga känner besvikelse. Identifiera och observera också sådana ungdomar som inte visar sin besvikelse.

Alla känslor är tillåtna – från ilska till isolering.

2. Hur?

Efter den första reaktionen går ni igenom det som hänt och betonar samtidigt också framgångarna. Genom att lyssna skapar du en känsla av trygghet.

Undvik att förminska, till exempel "Det var bara den här gången".

3. Hur?

Vi lär oss att hantera besvikelsen tillsammans. Man får gräma sig, men sen går vi vidare. Styr den ungas energi så att hen inte börjar vältra sig i besvikelsen.

4. Vad eftersträvas

Förmågan att möta och hantera besvikelser även i fortsättningen. De är en del av livet.

Upprätthåll en positiv inställning till lärandet.

5. Hur ska jag börja?

Stärk de empatiska färdigheterna att ta emot besvikelsen i hela dessa omfattning i den ungas liv. Låt dig inte provoceras även om den unga är kaxig eller säger att hen inte bryr sig.

Bygg upp en förtroendefull och glad atmosfär.

