

At lufte en bekymring - sådan

I stedet for at sige til en person at personen tager fejl eller gør noget forkert, er det bedre blot at lufte din bekymring der ligger bag:

Eksempel med mor med overvægtigt barn (Mikkel)

'Jeg kan godt have en bekymring i forhold til Mikkels vægt. Vi har tidligere talt om det og jeg ved I prøver at ændre på nogle ting i forhold til Mikkels sundhed. Når vi kigger på Mikkels tal er hans BMI desværre på samme niveau som sidst og jeg kan godt have en bekymring for om det I gør er nok. Jeg ved Mikkels sundhed er vigtig for dig og derfor kan tallene godt bekymre mig. Så jeg tænker på om der måske skal nogle andre ting til for at få Mikkels BMI tal ned på et sundt niveau... Det er selvfølgelig dig der i sidste ende bestemmer om du vil gøre det ene eller andet – hvad tænker du om denne bekymring?'

Vær klar til at bruge de 4 værktøjer efterfølgende og evt. gå med modstand

