5 tips för att starta samtalet

1.

BYT SAMMANHANG

Nya sammanhang kan öppna för nya samtal. Om ni alltid umgås hemma, fråga pappa om han vill hänga med på en promenad, utflykt, bio eller annat ni sällan gör.

2.

HA TÅLAMOD OCH RESPEKTERA OLIKHETER

Pressa inte fram djupa samtal. Uppskatta små steg och se det som att bygga en närmare relation över tid. Lyssna mer än du pratar.

3.

DELA NÅGOT PERSONLIGT ELLER BE OM RÅD

Din öppenhet kan bjuda in till mer öppenhet. Till exempel: "Jag har känt mig ganska stressad på sistone. Har du också sådana perioder?" "Jag har märkt att jag oroar mig för saker i onödan. Hur brukar du göra när du går och grubblar?"

4.

FRÅGA OM PAPPA IDAG

Exempel: "Finns det något som du ser fram emot just nu?" "Hur tycker du livet är i din ålder?"

5.

VISA INTRESSE FÖR DIN PAPPAS HISTORIA

Jag har tänkt på hur olika generationer växt upp på olika sätt, hur var det i din familj, kunde ni... (exempelvis; prata om känslor och svåra saker)?