

Ta kverken på papegøyen!

Greier tenåringen din å ignorere sin innvendige, negative stemme, er det et stort og viktig skritt.

♦ Jeg vil gjerne fortelle om en nydelig gutt på 17 år, en dedikert fotballspiller. Denne unge mannen hadde et viktig valg å ta i forhold til sin videre fotballkarriere. Han hadde blitt invitert til å trene på et mye høyere nivå, med ny klubb, ny trener, nye spillere. Valget virket stort og skummelt for ham.

Sammen utforsket vi mulighetene. Jeg spurte ham: "Hvordan vil det være å spille på dette nye laget? Hvordan vil det være å fortsette der du er? Hva vil være annerledes? Hvor ønsker du egentlig å være?"

Han oppdaget fort at han ville kunne utvikle seg mest, både teknisk og sosialt, ved å bytte til den nye klubben. Det var spørsmålet om hva som hindret ham, som fikk ham til å innse at dette valget handlet om mye mer enn bare fotball. Gutten følte seg for usikker til å begynne på et nytt lag. Han snakket om hvor liten han ville føle seg i garderoben når han ikke kjente de andre spillerne. Han satte ord på hvor vanskelig det ville være å konsentrere seg på banen, fordi han hele tiden ville lure på hva de andre ville tenke om ham.

DET DENNE GUTTEN KLARTE Å sette ord på, var sin egen selvfølelse. Temaet selvfølelse er så relevant for så mange ungdommer jeg møter. Selvfølelse kan beskrives som den verdien vi gir oss selv, og sier mye om hvordan vi ser oss selv. Vi har alle en selvfø-

lelse, enten den er god eller dårlig.

God selvfølelse innebærer at du støtter deg selv, at du er vennlig med deg selv. Dårlig selvfølelse innebærer mye selvkritikk og skam. Det handler ofte om å sammenligne seg selv med andre, og å være redd for hva andre vil synes og mene om deg. Noen med dårlig selvfølelse gjør alt for å bli sett og bli

bekreftet av andre, mens andre igjen ikke ønsker å tiltrekke seg oppmerksomhet i det hele tatt.

Å ta tak i dårlig selvfølelse starter med å oppdage negative tanker om

seg selv. Jeg snakker ofte om at vi kan ha en indre papegøye på vår skulder, som snakker stygt til oss. En papegøye som sier det samme om og om igjen og som holder oss nede. Denne gutten hadde oppdaget sin indre papegøye. Den rakk ned på ham og sa at han ikke var god til å spille fotball.

NÅ FIKK HAN OVERSIKT over sine utfordringer i forhold til å spille i den nye klubben. Utfordringene lå inne i ham. Han var veldig motivert til å ta tak i denne papegøyen, og ville at den skulle bli en støttespiller i stedet. En setning som fikk ham til å føle seg sterkere, var "Just do it". Han skulle gjenta denne setningen

så ofte som mulig i hodet sitt – og på den måten fikk han papegøyen til å støtte ham, ikke kritisere ham.

Med denne nye strategien samlet han nok mot til å starte i den nye klubben. Han fortalte meg senere hvordan han hadde gått inn i garderoben på den første treningen. Han ville ikke føle seg liten og gjemme seg bort. Så han hadde gjentatt inne i seg selv: "Just do it", åpnet døren, rettet seg opp i ryggen og sagt høyt "HEI!".

Jeg skulle ønske jeg hadde vært flue på garderobeveggen i det øyeblikket. Tenk for et nydelig syn å se denne unge gutten utfordre

seg selv. Det er slike små og viktige øyeblikk som kan røre noe stort i meg. ♦



Foto: Wenche Hoel Knai
Stylist: Jan Gunnar Svenson

SPØR PETRA!

Har du også en tenåring hjemme du stadig forundres litt over. Kanskje er du bekymret? Kanskje trenger du noen ekstra råd til hvordan du nå skal forholde deg til det "lille"barnet ditt? Gå inn på tara.no/petra, og spør vekk.