Ungdomscoach Petra Røise

Petra Røise er veileder, coach og foredragsholder. Hun lærer ungdom å utvikle sin selvfølelse, og foreldre hvordan de kan kommunisere bedre med barna sine.

Motivasjonen ligger i drømmene

Drømmer – høytflyvende eller realistiske – har vi alle. For ungdommen er det spesielt viktig å ha voksne som støtter drømmene. For gjennom drømmene kommer motivasjonen og energien til å gå fremover i livet og finne sin egen vei.

✦ I fjor møtte jeg Marie, 14 år og umotivert. Hun slet med leksene, å orke å gjøre dem. Hva var vitsen med skolen, egentlig? Og når hun endelig hadde satt seg ned for å gå over lekseplanen, var det jo så fristende å sjekke Facebook når hun allikevel satt der ved pc-en. Og stikke innom kjæresten eller venninnen var i hvert fall mer gøy enn å gjøre lekser!

Ofte coacher jeg om skolearbeid. Ungdommen kan fortelle om hvordan de opplever å ha mye mindre motivasjon enn før. Hvordan de mangler struktur når det gjelder lekser. Det er så lett å bli distrahert! Facebook, chatting, mobiltelefon … Og når leksene er så mange og så vanskelige, er det lett å gi opp.

Marie hadde også gitt opp. Gode argumenter hadde hun også. Men da jeg spurte henne hva hun egentlig drømte om, hadde hun ingen svar. Det gikk faktisk et par uker før hun kom på at hun hadde drømt om å gå på design- og håndverklinjen på videregående. Men hun var blitt så forvirret av tilbakemeldingene fra de voksne. Var hun kreativ nok? Hva slags jobb kunne hun få? Ville hun trives i en helt ny klasse? Hun hadde begynt å føle seg usikker på drømmen sin – og gitt slipp.

Motivasjon er en indre kilde. Ingen kan gi ungdommen motivasjon, men vi voksne kan bidra til at motivasjonen blir tilgjengelig og vokser. Jeg mener at det ligger mye motivasjon i å tillate ungdom å drømme litt. Og jeg opplever sjelden at disse drømmene blir urealistisk store. Drømmene jeg hører om er såpass nøkterne og oppnåelige, som for eksempel å heve karakterene, skaffe nok penger til en scooter eller greie å komme inn på kretslaget i fotball.

> Marie hadde gitt opp. Gode argumenter hadde hun også. Da jeg spurte henne hva hun egentlig drømte om, hadde hun ingen svar.

JEG SNAKKET MED MARIE om drømmen hennes, og ba henne om å se for seg hvordan det ville være hvis hun kom inn på drømmelinjen. Hun lyste opp og sa at det ville bli så gøy! Hun forestilte seg at hun kunne få brukt sine kreative sider. Hun fant ut at hun gjerne ville se tilbake på det siste året på ungdomsskolen og kunne si at hun virkelig hadde prøvd å forbedre karakterene. "For hvis jeg ikke skulle komme inn likevel, er jeg fornøyd – for da har jeg i alle fall forsøkt!"

Slik ble hun mer motivert, nå hadde hun et mål med skolearbeidet. Tanken på å komme inn på drømmelinjen skapte energi. Men nå var det lekser som måtte gjøres, de hadde jo ikke blitt morsommere selv om hun nå hadde funnet tilbake igjen til drømmen sin. Å strukturere arbeidet med lekser ble en nøkkel for henne. Rett etter skolen trengte hun litt tid til å slappe av, men en time var nok. Og så forsøkte hun å gjøre lekser før middag, slik at hun kunne gjøre andre ting på kvelden. For å komme godt i gang allierte hun seg med moren, som skulle minne henne på planen hvis Marie slet med å komme seg opp av sofaen. Marie syntes ikke det var lett å komme i gang med leksene, men gjentok i hodet sitt at det var deilig å bli ferdig. I løpet av denne prosessen oppdaget hun at hun slapp å ha dårlig samvittighet hvis hun var sammen med venninnen eller kjæresten sin om kvelden. Hun var jo tross alt ferdig med leksene!

Marie var på vei til å oppfylle drømmen sin, og påminnelsen i hverdagen bidro til å motivere. Jeg opplever at det er vanskeligere å få ungdommen til å ha høytsvevende drømmer enn det er å få dem til å lande igjen. Men det er akkurat i disse drømmene at det ligger energi og motivasjon til egen utvikling – og til å bevege seg fremover. ✦

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 i vei!