

Du er god nok som du er!

Å være ung innebærer en tid med store forandringer, både fysisk og psykisk. Følelsene svinger fra det ene sekundet til det andre.

Samtidig lurere du på: Hvem er jeg? Hva tenker andre om meg? Her får du noen gode råd som kan gjøre ungdomstiden litt lettere.

◆ Denne gangen skriver jeg direkte til ungdommene. Du som leser dette, er sannsynligvis voksen, kanskje forelder til en ungdom. Kjenner du en gutt eller jente i tenårene, kan du enten vise dem denne teksten eller legge bladet åpnet på kjøkkenbenken.

Jeg vil gjerne fortelle deg som er ung litt om hva som skjer inni deg og rundt deg. Forhåpentligvis blir det lettere for deg å forstå hva du står midt oppi og hvordan du kan håndtere det.

Du som er ungdom er i en utviklingsfase som handler om modning av både kroppen og hjernen – det er den biologiske delen. Sosialt sett handler det i store linjer om å finne din identitet. To store spørsmål reiser seg: Hvem er jeg? Hva tenker andre om meg? I din alder er det typisk å ikke være så opptatt av tilknytningen til familien lenger, men heller prioritere venner. For det er blant venner mange ungdommer leter etter identiteten sin.

Hjernen er i en enorm utvikling i ungdomsårene! Vi snakker om en ombyggingssystem av hvordan de forskjellige systemene i hjernen er koblet sammen. Derfor kan du som er ung oppleve mye sterkere følelser enn du gjorde før denne hjerneutviklingen startet. Som om ikke det er nok, kan du synes det er vanskelig å ha kontroll over disse følelsene i en periode. Det skyldes en dårlig forbindelse mellom den delen av hjernen som registrerer følelsene og den delen som skal fungere som kontrollsystem for dem. Det er vanlig å kjenne sterke følelser om hverandre – du kan være sint det ene øyeblikket og blid igjen det neste.

Bli ikke fortvilet om du blir forvirret av dette! Nå vet du at det har med utviklingen av hjernen din å gjøre. Senere vil du oppleve at disse sterke følelsene blir lettere å takle.

MENS FØLELSENE FORTSATT styrer deg i stor grad, skal du finne ut av hvem du er. Jeg møter mange ungdommer som forteller

” Tenk over hvilke gode kvaliteter du har.

at de lurere så veldig på hva andre tenker om dem. De bruker mange krefter på å spørre seg selv: Liker de klærne

mine? Liker de vitsene jeg forteller? Synes de at jeg er morsom? Liker de meg? Er jeg god nok?

SLITSOMT? JEG TIPPER DET.

Tenk så deilig det ville vært om du visste eksakt hvem du er, hva du står for og at du er god nok akkurat som du er. Tenk så befriende å slippe å måle deg med andre. Eller hva om du slapp å tenke på alt du tror er feil med deg?

Hvis du har lyst til å jobbe med dette, anbefaler jeg deg å tenke over hvilke gode kvaliteter du har. De sier noe om hvem du er og hva som er flott med deg! Eksempler på gode egenskaper kan være: energisk, seriøs, modig, rolig, avslappet, ivrig, blid, hjelpsom, hensynsfull, positiv, målrettet, sosial, tydelig, vennlig, nysgjerrig, morsom og høflig. Kommer du på flere?

Foto: **Wenche Hoel Knai**
Stylist: **Jan Gunnar Svenson**

Jeg er heller ikke perfekt, og det er sikkert mye jeg kunne vært bedre på. Men jeg kan også en hel masse, og jeg har mange gode egenskaper! Jeg tenker ofte på det og føler meg sterkere hver gang.

Du har antageligvis opplevd at livet ikke bare er enkelt. Når du blir klar over dine kvaliteter, gir det deg styrke. For å øve meg de dagene jeg er litt nede, skriver jeg ned hvilke gode sider jeg har vist. Jeg vet om mange ungdommer som gjør det samme. De sier at det hjelper. Kanskje det er noe for deg også?

◆

