

Språket kan forhekse ungdommen

Det språket som voksne bruker overfor barn kan ha en nesten forheksende virkning. Barna kan høre ting så mange ganger at de etter hvert vil tro at det er sant. Og i ungdomsårene kan denne gjenklngen av foreldrenes stemme bli overveldende og høylydt i barnets hode.

◆ Som forelder kjenner du tenåringsen din godt. Du kjenner barnet ditt så godt at du vet akkurat hvilke egenskaper det har som det fint hadde klart seg uten. Noen ungdommer får høre det ofte også. "Du er så rotete." "Når skal du lære å rydde opp etter deg?" "Ikke vær så sjenert, bare kast deg ut i det!"

Jeg husker så godt at moren min syntes at jeg var så urolig som ung jente. Hun opplevde meg som ukonsentrert, og trodde at det ville

være til hinder for utviklingen min. Jeg ble preget av hennes bekymring og hvordan hun omtalte meg. Jeg ble stemplet som urolig ofte, både i foreldresamtaler på skolen og ved kjøkkenbordet hjemme. Og hvordan skulle det gå med meg, jeg som aldri klarte å sitte stille eller jobbe med en ting over lengre tid? Lenge trodde jeg at jeg måtte skjerpe meg, endre noe ved meg selv.

Det var først i voksen alder at jeg klarte å få disse ordene på avstand og kunne revurdere om jeg fortsatt ville stemple meg selv på samme måte. Jeg oppdaget at denne bekymringen som moren min hadde for meg, var en

viktig del av meg. Uroen var for meg mer en energi, en trang til å utforske og oppdage mer. Jeg bestemte meg for at i stedet for å tenke negativt om denne siden av meg selv, ville jeg se dette som min styrke. En lettelse kom over meg, nå kunne jeg være den beste utgaven av meg selv!

Hvis tenåringsen din er urolig, så kan det et være tegn på energi og kreativitet. Og å være sjenert kan tyde på forsiktighet. Det er mulig å finne det positive i disse negative

stemp-lene. Ungdom kan selv også utforske de negative sidene de mener de har og hva de faktisk liker ved det. Å omformulere disse egenskapene til noe som kan sees på som konstruktivt og positivt, er et sterkt virkemiddel for å styrke ungdommens selvbilde.

Jeg husker spesielt en jente på 16 år som gjorde en coachingøvelse på nettopp dette. Hun skrev en liste med fem egenskaper hun mente hun hadde. Da jeg spurte henne

om hun mente noen av dem var negative, sa hun at hun ikke likte at hun var så sjenert. Jeg spurte henne om hun kunne finne et annet ord, et mer positivt ord for å være sjenert. Hun kom på "forsiktig". Senere gikk vi gjennom listen for å se om det var noen egenskaper der som hun opplevde som veldig verdifulle for henne. Hun kom frem til at den forsiktige siden var kjempeviktig for henne. Hun ønsket ikke å være brå og busende. Hun ønsket å være forsiktig og hensynsfull i forhold til andre. Hun

hadde greid å bryte forhekselsen. Å være sjenert viste seg i det skjulte å være hennes viktigste og mest verdifulle egenskap! ◆

” Hvis tenåringsen din er urolig, kan det være tegn på energi og kreativitet.

Takk til Petra!

Dette er siste spalte av ungdomscoach Petra Røise og vi takker for mange gode råd! Neste spaltist ut er yoga- og meditasjonsinstruktør Lisbeth Pettersen, som ved hjelp av enkle teknikker vil avstresse og inspirere oss til å oppnå en mer harmonisk hverdag.



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