

# Personlig utvikling for ungdom: Hjelp din tenåring!

Sliter tenåringen din med dårlig selvbilde? Er umotivert? Har problemer med venner eller familie? Da kan coaching være en løsning.

– Tenåringene våre trenger noen som kan heie dem frem, sier sosionom Petra Røise, som har innført denne arbeidsmetoden til ungdom.

Av Kathrine Gram Ellingsen Foto: Scanpix

♦ Vi vet det godt – og husker det selv: Ungdomstiden kan være tung å komme gjennom. Ikke bare for de voksne omkring tenåringen, men først og fremst for tenåringen selv. Og når de sliter, er det ikke alltid familien de ønsker å snakke med.

– Nei, foreldrene blir ofte for nære, de snakker helst med venner, men kan ha godt av å snakke med en helt nøytral samtalepartner også, sier Petra Røise. Hun har både utdanning og lang yrkeserfaring med ungdomsarbeid, og praktiserer nå som veileder og ungdomscoach.

– Jeg spør den enkelte hva som er vanskelig, hva de selv helst vil jobbe med. Jeg stiller de rette spørsmålene, som gjør det mulig for ungdommen selv å finne svarene. De vet ofte selv hva de egentlig trenger å gjøre, jeg hjelper dem bare å finne veien dit, forklarer hun. – Når de er trygge og får støtte og oppmuntring, finner de selv løsningene.

Hun har coachet mange elever ved barne- og ungdomsskoler og videregående skoler, med god respons. Men minst like viktig for henne er det å lære foreldrene hvordan de selv kan ha en coachende holdning i samtale med tenåringen deres. Derfor holder hun foredrag for voksne omkring på ungdomsskolene, og Tara ble invitert til å høre på.

Risenga ungdomsskole, Asker: Salen er full av forventningsfulle foreldre. Petra Røise skal gi oss råd om hvordan vi kan coache vår egen tenåring, slik at de føler seg sett, tatt på alvor og utfordret. Og ikke minst: Hun skal lære oss hvordan vi kan forbedre kommunikasjonen med våre håpefulle – ja, rett og slett greie å nå gjennom til dem i deres verden, med respekt.



**Petra Røise tilbyr foreldre foredrag og kurs for alle som vil lære å kommunisere bedre med barna sine.**

Røise åpner med å fortelle litt om hvordan ungdommens hjerne fungerer. – Hjernen utvikler seg i to trinn, før fylte 1 år og i årene mellom 10-14 skjer det spesielt store endringer. Jeg pleier å si at i denne perioden er hjernen stengt for ombygging, smiler Røise. – Er det rart det kan være vanskelig å kommunisere med barna våre i disse årene? Ny forskning viser at hjernen faktisk ikke er helt ferdig utviklet før vi er rundt 22 år!

Røise forklarer at koblingen mellom den emosjonelle og den rasjonelle delen av hjernen ikke er ferdig utviklet hos ungdom, og at de derfor tar avgjørelser på et

annet grunnlag enn vi voksne gjør. – Det er derfor ikke rart de velger annerledes enn oss, påpeker hun.

Forskning har også målt økt hjerneaktivitet hos ungdom som får positive tilbakemeldinger, mens det motsatte skjer når de får negative tilbakemeldinger. Med andre ord – kunsten å kommunisere riktig med ungdom-

men er viktig å beherske for å få den ønskede respons.

– Men hvordan skal vi skape god kontakt? Hvordan skal vi legge til rette for refleksjon hvor de oppdager veien videre selv, og hvordan kan vi hjelpe dem til å bli bedre kjent med seg selv? For det er dette som er målet når vi skal lære å coache ungene våre, sier Røise, som går videre med følgende råd:

**Først og fremst må vi som foreldre:**

• **Lytte for å forstå.** ikke for å kritisere eller argumentere.

• **Lytt, og spør** så om mer informasjon.

• **Si til barnet ditt:** Jeg vil gjerne forstå deg, kan du fortelle meg mer? Og så skal du **være stille!** Da kan det nemlig skje – barnet åpner seg, fordi du skaper rom for barnets tanker og følelser, som er det beste grunnlaget for en god prat.

– **Som et godt verktøy anbefaler jeg å bruke SØT-modellen** når dere skal snakke sammen, fortsetter Røise:

**S:** Situasjonen din, hva skjer nå? Hvordan har du det i dag?

**Ø:** Ønsket situasjon – hvordan skulle du ønske at det var?

**T:** Tiltak – hva kan du gjøre for å få det slik du ønsker?

– Om du lytter, spør og bare geleider barnet ditt gjennom denne modellen, vil veldig ofte han eller hun komme til en konklusjon, helt uten annen hjelp fra deg. Noe som styrker selvtillit og troen på egen mestring. Alternativet er at du durer i vei med argumenter, kritikk og sikkert velmente råd, men får ingen respons – tenåringen ”klapper igjen” og blir taus. Ikke sant, spør Røise.

Og foreldrene humrer og nikker, her kjenner vi oss igjen!

**Røise har flere gode råd:** – Bruk ikke ordet HVORFOR når du konfronterer barnet ditt. Hvorfor er å se bakover, barnet går i forsvar og føler umiddelbart skyld, og finner på den måten ikke ut noe mer om seg selv eller grunnen til at han eller hun handlet akkurat slik.

– Bruk heller HVA eller HVORDAN. Legg merke til at vi gjerne bruker HVORFOR når vi er sinte, redde eller stresset, for eksempel når poden kommer altfor sent hjem en kveld og du automatisk skyter fra hofta: ”Hvorfor kommer du så sent!?!?” Jeg lover deg at du ikke får noe godt svar, kanskje bare et skuldertrekk og en dør i fjeset. Si heller:

## Visste du at...

... det faktisk stemmer når du prøver å få barnet i seng og han sier: Men jeg er ikke trøtt! Melatonin er kroppens eget søvnhormon. Det skilles ut senere for ungdom enn voksne, noe som gjør at de ikke blir trøtte før senere på kvelden.



”Hva skjedde? Hva er konsekvensene? Hvordan vil du håndtere det neste gang?” Det er spørsmål som legger til rette for refleksjon og egne oppdagelser. Prøv, så skal dere se, smiler Røise.

**PETRA RØISE SER** at mange ungdommer sliter med lav selvtillit. De er sin egen verste kritiker, og kan være nådeløse mot seg selv.

– Jeg jobber med jentegrupper, og da snakker jeg med dem om denne ”indre papegøyen” som sitter på skulderen deres og kakler ”du er ikke flink nok! Du er ikke like pen som venninnen din!” ”Du får ikke til noenting på skolen!” Jeg gjør dem bevisst på denne stemmen, de tror nemlig den snakker sant fordi den slår til i

øyeblikk av usikkerhet og sårbarhet. Jeg spør dem: Er det egentlig sant det papegøyen sier?

Er du virkelig ikke flink nok? Kan du finne et eksempel på det motsatte, noe du er flink til? Hva er det best for deg å tro på? At du kan, eller at du ikke kan? Da kommer smilet frem, de skjønner hvor jeg vil hen. De har lært å over-døve papegøyen!

Røise mener at både voksne og barn har mye å hente på å forstå ungdommen bedre, og ser at hennes råd faktisk fungerer.

– Når du ønsker å legge til rette for personlig utvikling, funker det ikke å kjeft på barn, det lærer de lite av, og du når ikke frem til dem. De oppfører seg ikke dårlig fordi de er slemme, men fordi det er så utro-

lig mange inntrykk som hjernene deres ikke helt greier å sortere riktig. Men om du kan veilede dem med færre råd og flere gode spørsmål, vil de føle seg styrket, få mer selvtillit og finner svarene selv. Dermed vokser de til å bli mer selvstendige og ansvarlige og tar bedre valg.

De vil nemlig at vi skal bry oss, men på den riktige måten! ♦

**For mer informasjon:** Choice & Change Petra Røise [www.candc.no/petra@candc.no](http://www.candc.no/petra@candc.no)

## Visste du at...

... Det er vanskelig for ungdom i prioritere oppgaver og gjøre flere ting samtidig. Det er fordi den emosjonelle og den rasjonelle delen av hjernen ikke er ferdig utviklet ennå.

## Å lytte

Når jeg ber deg lytte til meg, og du begynner å gi meg råd, har du ikke gjort det jeg ba om.

Når jeg ber deg lytte til meg, og du begynner å fortelle meg hvorfor jeg ikke burde føle slik, trækker du på mine følelser.

Når jeg ber deg lytte til meg, og du føler du må gjøre noe for å løse mitt problem, svikter du meg, så rart det enn høres.

Lytt! Alt jeg ber om er at du lytter. Ikke snakke eller gjøre. Bare høre meg.

Kilde: Ukjent

# – En oppskrift som virker

**Kari Marie Ifarnes (48), mor til to døtre på 10 og 17 år, er takknemlig for konkrete råd og inspirasjon Petra Røise har gitt henne i forhold til ungene sine.**

– Jeg er leder av FAU på Nordal skole i Lier kommune, og fikk en henvendelse fra rektor, som hadde fått tilbud til skolen om Petra Røises kurs. Jeg synes dette virket interessant, og kontaktet Petra, som stilte opp og holdt foredraget ”Du kan coache din tenåring” for en gruppe foreldre. Jeg opplevde det som svært interessant og oppklarende, og ble stående utenfor skolen etterpå og snakke med andre foreldre om det. Det var virkelig en oppglødd stemning!

– Men vi var samtidig litt skeptiske: Det virket nesten FOR enkelt, kanskje for godt til å være sant? Kunne vi virkelig løse tenåringene våre til å finne løsninger selv, og unngå slitsomme diskusjoner som ikke førte noe sted? Jeg fikk anledning til å teste Petras konsept så fort jeg kom hjem fra kurset. Jeg har en flott og viljesterk datter på 17, og hennes store ønske var å få reise til Syden med venninner. Jeg sa nei,

jeg synes hun er for ung foreløpig, og det ble ikke godt mottatt...

– Men så tok jeg en annen tilnærming: Jeg sa ”fortell meg mer om hva du tenker”, og så lyttet jeg til henne og spurte om hva slags løsninger hun kunne se for seg, som vi begge kunne leve med.

Hun tok utfordringen på strak arm, og fant ut at jeg kunne jo bli med til Syden, bare jeg bodde litt for meg selv! På den måten ville vi få en god balanse mellom frihet for henne og trygghet for meg. Og slik blir det - for oss to var dette en god løsning. Som hun faktisk kom frem til helt på egen hånd.



**Kari Marie Ifarnes mener hun er blitt en bedre samtalepartner for døtrene sine.**

– Jeg prøver å droppe min sedvanlige pekefinger, og heller lene meg litt tilbake, lytte og ikke bestandig spørre ”hvorfor det?”, for da går man jo ofte rett i forsvar.

Jeg har lært noe om hvordan ungdom tenker, hvordan de foreløpig er styrt av øyeblikket og ”lystprinsippet”. De ser ikke konsekvensene av hvordan de handler på samme måte som vi voksne gjør.

– Det er flott med selvstendighet, men samtidig vanskelig å gi slipp og samtidig være der...alltid. Jeg anbefaler Petras coachingmetode, fordi den er enkel, og jeg har erfart at den virker. Jeg fikk en bekreftelse på at jeg gjør noe riktig, samtidig som jeg fikk ny kunnskap, slik at jeg

alltid kan anstrenge meg litt mer. I årene fremover med jentene mine, er dét godt å ta med seg! ♦