

DEN GODE SAMTALEN

PRAKTISKE TIPS
FOR Å NÅ INN TIL,
INSPIRERE OG STYRKE
UNGDOMMEN

Alexander Mørland Karlsen

UNGDOMSCOACH OG MENTAL TRENER



OM MEG

I 2013 startet jeg opp Ungdomscoaching med et ønske om å gjøre en forskjell for ungdom. Siden den gang har jeg hatt tusenvis av samtaler med foreldre, skoler og ikke minst, ungdommen selv. Samtalene har handlet om alt fra motivasjon, lav selvtillit og selvfølelse til drømmer, verdier og mening i livet. Gjennom coaching lærer jeg ungdommen hvordan de kan møte utfordringene sine, ha det bra med seg selv og få ut potensialet sitt, både på idrettsbanen, skolen og i livet generelt.

- Ungdomscoach Alexander Mørland Karlsen

Les gjerne mer [om meg og arbeidet jeg gjør med ungdom.](#)

OM E-BOKEN

Ettersom du leser dette vil jeg tro at vi har to ting til felles, tre hvis du kommer fra Sørlandet. For det første, vi bryr oss begge om ungdom og ønsker å bidra så godt vi kan. Kanskje jobber du med ungdom eller kanskje har du en eller flere tenåringer i hus. Dersom sistnevnte er tilfellet synes jeg vi skal be en stille bønn for deg... Neida.

For det andre, vi vet hvor avgjørende gode samtaler kan være for ungdommen. Slike samtaler kan være frigjørende, inspirere til endring og være med på å forme liv. I enkelte tilfeller kan det også bidra til å redde liv.

Denne boken er et resultat av at foreldre, rådgivere og lærere har spurt etter tips og verktøy for å kommunisere bedre med ungdommen. Du vil derfor se at noen av tipsene vil være mer rettet mot foreldre, mens andre igjen vil være mer egnet for de som jobber med ungdom.

Boken er bygget opp rundt de fire hindringene jeg opplever at oftest står i veien for gode samtaler:

1. Ungdommen føler ikke at du har tid
2. Ungdommen føler at det er flaut eller vanskelig å snakke om temaet
3. Ungdommen føler ikke at de kan stole på hvordan du reagerer
4. Ungdommen føler ikke at du vil forstå dem

I løpet av fire kapitler tar jeg utgangspunkt i hver av hindringene og deler mine erfaringer, tips og prinsipper for hva du kan gjøre for å komme forbi disse. I et siste femte kapittel får du noen tips og ideer til hvordan du kan være med på å styrke ungdommen.

Forhåpentligvis tar du med deg noen verktøy og inspirasjon som du kan bruke til å gjøre en enda større forskjell for ungdommen.

Takk for at du bryr deg.

INNHold

Legg til rette for gode samtaler.....	5
1.1 Prioriter å sette av tid	
1.2 Ha riktig fokus	
1.3 God timing er alpha og omega	
Nå inn til ungdommen.....	9
2.1 Vis interesse for ungdommens interesser	
2.2 Gå først	
2.3 Lytt med hele kroppen	
Stress ned, mamma.....	15
3.1 Behold roen, ta et dypt pust og få perspektiv	
3.2 Gi ungdommen tid og rom	
3.3 Still spørsmål i stedet for å komme med påstander og utspill	
Så enkelt er det ikke, pappa.....	19
4.1 Ta ungdommen og problemene deres på alvor	
4.2 Ikke kom med råd med én gang	
4.3 Kom frem til løsninger sammen med ungdommen	
Vær med på å styrke ungdommen.....	25
5.1 Gi motiverende tilbakemelding	
5.2 Still ungdommen syv superspørsmål	
5.1 Hjelp ungdommen til å bryte lenker	
Siste ord fra meg.....	31

LEGG TIL RETTE FOR
GODE SAMTALER

1



Å FINNE TID TIL SAMTALER KAN VÆRE UTFORDRENDE I EN TRAVEL HVERDAG, BÅDE FOR FORESATTE, LÆRERE OG ANDRE SOM JOBBER MED UNGDOM. KAPITTEL 1 HANDLER DERFOR OM HVORDAN DU SOM VOKSEN KAN TILRETTELEGGE FOR GODE SAMTALER.

1.1 PRIORITER Å SETTE AV TID

Mange ungdommer føler at voksne ikke har tid til dem, så gjør det til en prioritering å sette av god tid til gode samtaler. Slike samtaler har potensialet til å være både livsendrende og livsviktige.

God tid er mer enn antall minutter. Vis ungdommen at du har tid til dem. La dem føle det. Få dem til å føle seg spesielle og at det ikke er noen andre i verden som er viktigere enn dem. Legg vekk mobilen og andre potensielle distraksjoner og gi ungdommen din udelte oppmerksomhet.

1.2 HA RIKTIG FOKUS

En god samtale er ikke et (dårlig) skjult forhør hvor målet er å lirke mest mulig ut av ungdommen. Legg egeninteresser til side og la hovedfokuset være på ungdommen. Still spørsmål av genuin interesse, ikke av interesse for å få noe ut av dem.

Ikke forvent at ungdommen skal si alt til deg og vær også forsiktig med å forvente at hver samtale skal være fantastisk. Senk skuldrene, la det være naturlig og vit at som oftest er det viktigste å bare være der for ungdommen.

1.3 GOD TIMING ER ALPHA OG OMEGA

God timing er viktig for at ungdommen skal være mottakelig og villig til åpne opp, og det er minst like viktig for at du som voksen skal klare å ha den nødvendige tålmodigheten, roen og tilstedeværelsen.

TING SOM KAN VÆRE VERDT Å TA HENSYN TIL:

1. Ungdommen har hatt en dårlig dag, har lavt blodsukker eller er superstresset for morgendagens prøve.
2. Du som voksen har hatt en dårlig dag, fått særdeles lite søvn de siste nettene eller er superstresset på grunn av en jobbdeadline.

Bli klar over hvilke settinger og tidspunkter som fungerer best. Dersom du har hatt gode samtaler med ungdommen før, spør deg selv "Når og hvor har vi hatt de gode samtalene tidligere?"

FORSLAG TIL KONKRETE SETTINGER:

1. I bilen

Jeg kjenner mange foresatte som har de beste samtalene med spesielt sønnene sine i bilen. Det er noe med det å ikke trenge å ha øyekontakt, i tillegg til at fraværet av søsken og andre distraksjoner gjør det lettere å gi full oppmerksomhet. Husk noen prosent oppmerksomhet på veien også!

2. På tur

Jobber du med ungdom, gå av og til en tur i stedet for å ta samtalen i klasserommet eller på kontoret. Er du foresatt, ta en tur sammen i båten, til hytta eller simpelthen ta dere en joggetur i skogen sammen. Kombinasjonen av natur og bevegelse gir gode rammer for gode samtaler.

3. Semi-distraherende aktiviteter

Lag mat sammen. Spill et spill. Ta ungdommen med ut til lunsj uten noen agenda.

Ofte handler det mer om å legge til rette for at gode samtaler skjer naturlig enn at man påtvinger dem.

NÅ INN TIL UNGDOMMEN

2



JEG HAR MISTET TELLINGEN PÅ HVOR MANGE GANGER JEG HAR BLITT ADVART FØR FØRSTE COACHINGTIME OM AT JEG MÅ VÆRE FORBEREDT PÅ EN STRØM AV "VET IKKE" OG SVAR BESTÅENDE AV MONOTONE ENSTAVELSESDORD. HER HAR DU TRE PUNKTER SOM FOR MEG HAR VIST SEG Å VÆRE DEN BESTE MEDISINEN FOR Å NÅ INN TIL UNGDOMMEN.

2.1 VIS INTERESSE FOR UNGDOMMENS INTERESSER

1. Les deg litt opp på de interessene ungdommen har. Lær deg litt terminologi, still spørsmål og vær genuint interessert. Vet du for eksempel hva anime eller e-sport er?
2. Møt opp på fotballkamper, teaterforestillinger eller sjakkturneringer som ungdommen driver med. Interesser det deg midt i ryggen, sier du? Gjør det likevel.
3. Finn dokumentarer eller arrangementer om noe ungdommen er interessert i og opplev dem sammen.

Jobber du med ungdom vil du ha mye igjen for å gjøre en innsats på det første punktet. Du vil da kunne bryte isen mellom deg og ungdommen mye forttere. Lærer du deg om interessen eller hobbyen til én ungdom, kan du bruke den innsikten til å raskere skape en god relasjon med en annen ungdom som har samme interesse ved en senere anledning.



2.2 GÅ FØRST

Det å skulle snakke om noe som er vanskelig krever at man våger å være sårbar.

Hvordan legger man til rette for dette? Mitt tips er at du som voksen starter med å selv være sårbar. Du har kanskje ikke vært i samme situasjon, men ved å dele noe genuint som har vært - eller er - vanskelig for deg, vil du gjøre det lettere for ungdommen å åpne opp. Når det passer seg forteller jeg eksempelvis om mine egne utfordringer med prestasjonsangst og sosial angst i ungdomsårene.

"Men, Alex, vil jeg ikke da miste både kredibilitet, respekt og autoritet?"

Svaret er nei, tvert imot. Ungdommen vil da få noe som dessverre er mangelvare i de fleste ungdommers liv, en voksen som er villig til å være autentisk, sårbar og ekte ovenfor dem.

ANDRE MÅTER JEG VIL ANBEFALE DEG Å GÅ FØRST PÅ:

Ønsker du at ungdommen skal forstå ditt perspektiv?

Gå inn for å forstå hans eller hennes perspektiv først!

Ønsker du å få respekt fra ungdommen?

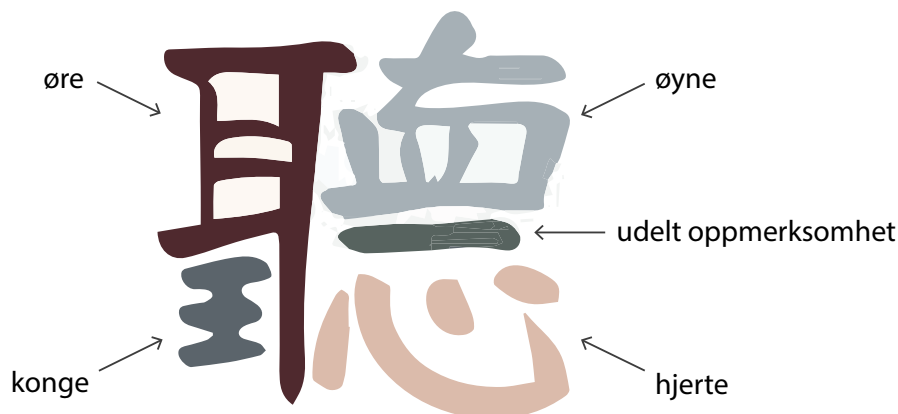
Gi ungdommen respekt først!

Ønsker du at ungdommen skal lytte?

Vær villig til å lytte først!

2.3 LYTT MED HELE KROPPEN

Har du merket hvor enkelt det kan være å tenke på det neste du skal si i stedet for å aktivt lytte til svaret på spørsmålet du akkurat stilte? De beste og mest givende samtalene jeg har hatt med ungdommer, er de samtalene jeg har sagt minst mulig og heller hatt full fokus på å lytte.



Når jeg holder foredrag om dette temaet pleier jeg alltid å ta med det kinesiske tegnet for å lytte. Som du kan se i tegningen ovenfor, er tegnet sammensatt av fem mindre tegn:

1. **Øre:** Lytt etter tonaliteten i stemmen. Når snakker ungdommen med mer entusiasme, og når er hun mer reservert og unnvikende?
2. **Øyne:** Legg merke til hva ungdommen har på seg. Eventuelle armbånd eller andre detaljer kan gi deg en pekepinn på hvilke interesser han eller hun har. Å lytte med øynene handler også om å legge merke til kroppsspråket hos ungdommen.
3. **Hjerte:** Lytt uten å dømme. Aksepterer det som kommer frem og la ungdommen få snakke fritt. Bit deg i tunga om du må. Du kan dømme ungdommen så mye du vil, men tro meg, sjansen er stor for at ungdommen innerst inne allerede dømmer seg selv dobbelt så hardt. Å lytte med hjertet handler også om å lytte til følelsene ungdommen uttrykker, ikke bare ordene.
4. **Udelt oppmerksomhet:** Jeg tror at alle vi mennesker går med et underskudd på oppmerksomhet, enten vi er klare over det eller ikke. Dette inkluderer i alle høyeste grad ungdom. Når du setter ungdommen i sentrum og lytter med udelt oppmerksomhet, får du ungdommen til å føle seg sett, forstått og verdifull. Jeg mener derfor at den største gaven du kan gi en ungdom er din 100% tilstedeværelse. Det er nok mange ungdommer som ville argumentert for at en ny iPhone ville vært hakket hvassere, men det er en annen sak...
5. **Konge:** Ekte lytting handler om å behandle den andre personen som en kongelig. Anerkjenn det ungdommen sier og vis at du virkelig lytter og er genuint interessert i dem og det de har å si. Vis det både med kroppsspråk, stemmebruk og ord.

STRESS NED, MAMMA

3

14

15



UNGDOM FØLER OFTE AT DE IKKE KAN STOLE PÅ HVORDAN DEN VOKSNE KOMMER TIL Å REAGERE NÅR DE FÅR HØRE DET UNGDOMMEN HAR Å FORTELLE. HER HAR DU NOEN TIPS TIL HVORDAN DU SOM VOKSEN BEST KAN TAKLE UTFORDRENDE SAMTALER OG SITUASJONER.

"Mamma gjør meg bare enda mer stresset dersom jeg prøver å snakke med henne."

3.1 BEHOLD ROEN, TA ET DYPT PUST OG FÅ PERSPEKTIV

Som voksen kan man bli redd, bekymret og sint og ende opp med å både si og gjøre ting man helst skulle vært foruten. Enten ungdommen åpner opp om at de sliter eller at de har gjort noe som er ulovlig, vil du ha mye igjen for å unngå å reagere med panikk, formaninger og et fossefall av spørsmål.

Følgende spørsmål kan være lurt å stille *seg selv* for å få litt perspektiv og distanse:

1. *Hva betyr egentlig dette?*
2. *Hva er bra med dette?*
3. *Hva er det viktigste her?*

3.2 GI UNGDOMMEN TID OG ROM

Det å fortelle om vanskelige og såre ting er ikke lett. Vær obs på at angrep ofte er det "beste" forsvar. Forsøk å ikke ta det som blir sagt personlig. Gi ungdommen tid. Ikke fullfør setningene deres. Bruk stillheten bevisst.

Ha som hovedfokus å gi dem rom. Når de kommer mer i balanse, er de både mer mottakelige og kommer også med løsningene selv. Som oftest hjelper det å få satt ord på det de føler, få fortalt det og få "tømt seg".

3.3 STILL SPØRSMÅL I STEDET FOR Å KOMME MED PÅSTANDER OG UTSPILL

"Jeg kan ikke tro at du gjorde det!"

Vær villig til å se ting fra ungdommens perspektiv før du kommer med en irrettesettelse eller trekker forhastede slutninger.

Selv om det umiddelbart ikke kan virke slik, er det viktig å ha i bakhodet at det sjeldent er en negativ intensjon bak handlingen til ungdommen. Vær villig til å høre på den og la ungdommen få forklare seg. Ved å finne den underliggende intensjonen til oppførselen – i stedet for å automatisk kritisere adferden – vil du kunne veilede ungdommen til en mer passende adferd som gir dem det resultatet de ønsker. Ved å stille spørsmål får du dem til å tenke på egen hånd, en evne de vil ha god bruk for resten av livet.

Spørsmål som kan være til hjelp:

1. *Har du lyst til å fortelle meg hva som egentlig skjedde?*
2. *Hva ønsket du å oppnå med det?*
3. *Hva lærte du?*
4. *Hva vil du gjøre annerledes neste gang?*
5. *Er det noe positivt som kan komme ut av dette?*

"Vi må ringe en psykolog for du trenger hjelp!"

Hører man en ungdom si "Jeg er lei av livet" er det viktig å ta dette på alvor. Samtidig er det viktig å ikke umiddelbart slå full katastrofealarm.

Mange er redde for å bekymre eller bry foreldrene og andre voksenpersoner med problemene sine. Når en ungdom beretter om hvordan han eller hun har det, eller forteller om noe som har skjedd, er det lurt å la ungdommen få vite at du er takknemlig for at han eller hun kom til deg med det. Fortell dem at de bare må si ifra dersom det skulle være noe mer.

SÅ ENKELT ER DET IKKE,
PAPPA





LA OSS SI AT EN UNGDOM FORTELLER EN VOKSEN AT HUN ER REDD FOR Å PRESENTERE FORAN KLASSEN, ER STRESSET PÅ GRUNN AV ALT SKOLEARBEIDET ELLER FØLER SEG UTENFOR SOSIALT. HVORDAN RESPONDERER MAN PÅ DET?

4.1 TA UNGDOMMEN OG PROBLEMENE DERES PÅ ALVOR

Selv om det ikke virker som et problem for deg, så kan det være det for dem. Ta dem på alvor og lytt til hva det er de egentlig vil fortelle deg. Aldri bruk ironi, le av eller latterliggjør en ungdoms usikkerhet og sårbarhet.

A. GI DEM FORSTÅELSE FOR PROBLEMENE DERES

Det å gi ungdommen forståelse handler i første omgang mer om å vise at du forstår at det er et problem for dem, enn at du forstår nøyaktig hvordan de har det.

OBS! Vær forsiktig med å si: "Jeg vet akkurat hvordan du har det".

Si heller: "Det ville vært feil av meg å si at jeg vet akkurat hvordan du har det, for det gjør jeg ikke, det er det bare du som vet."

B. BRUK DERES EGNE ORD TILBAKE TIL DEM

Dersom ungdommen sier: "Jeg føler det har vært vanskelig på skolen i det siste", er det lett å komme med antagelser og forhastede slutninger i tråd med din egen modell av verden: "Så du er ikke fornøyd med karakterene dine?"

Av og til stemmer det. Som regel stemmer det derimot ikke og du ender opp med at ungdommen føler at du ikke forstår dem.

Vær heller tålmodig og gjenta det de sier med genuin interesse: "Så du føler at det har vært vanskelig på skolen den siste tiden?" Dette vil få dem til å utbrodere og fortelle hva som egentlig er problemet.

C. BEKREFT FØLELSENE DERES OG DET DE SIER

Tenk deg at vi har en ungdom som sier: "Jeg føler at jeg har så utrolig mye skolearbeid nå for tiden og vil ikke skuffe meg selv eller de rundt meg".

Klassiske responser ungdom hører her er: "Det er bare et år til og så er du ferdig med videregående", "Du er sterk så du klarer det garantert" og "Du er ikke alene om det, alle andre har like mye lekser".

Selv om alle disse utsagnene er aldri så velmenende, anbefaler jeg deg heller å bekrefte følelsene deres og si noe slik som: "Det høres skikkelig tøft ut. Det virker som du har veldig mye press på deg."

"Jeg trenger ikke råd eller leksjoner, jeg vil bare at han skal lytte til det jeg har å si."

4.2 IKKE KOM MED RÅD MED ÉN GANG

Vi mannfolk har ofte ekstra lett for å umiddelbart komme med råd og løsninger. Neste gang du tar deg selv i å ville komme med råd og løsninger, bit deg selv i tunga og lytt i stedet til det ungdommen har på hjertet. Du skal ikke se bort ifra at de selv kommer med løsningen mens de holder på!



4.3 KOM FREM TIL LØSNINGER SAMMEN MED UNGDOMMEN

Råd og mulige løsninger er bra – så lenge de kommer på riktig tidspunkt og på riktig måte. Her har du noen tips til hvordan du kan hjelpe ungdommen når de spør om råd eller er modne for innspill:

A. STILL SPØRSMÅLET TILBAKE TIL UNGDOMMEN

“Du har sikkert tenkt litt gjennom det, så hvilke tanker har du gjort deg?”

“Hvis en venn hadde vært i samme situasjon, hva ville du sagt til dem?”

B. BRUK HISTORIER OG METAFORER FOR Å INDIREKTE FÅ FREM POENG

“Vet du, det minner meg om en historie jeg hørte ...”

En historie som jeg har fått tilbakemeldinger på at mange foresatte og lærere har brukt med stor suksess, er historien om munken og businessmannen. Denne handler om hvordan man håndterer vanskelige personer uten å bli fornærmet og ta det de sier personlig. Historien kan du lese her:

[Historien om munken og businessmannen.](#)

[Her har jeg samlet et knippe andre historier med lignende temaer og budskap.](#)

C. TILBY Å KOMME MED FORSLAG

Foreslå ideer til løsninger etter at du først har lyttet til hva ungdommen har å si. Spill deretter ballen tilbake til dem igjen:

“Jeg har noen forslag til løsninger dersom du er interessert i å høre?”

- Forslag 1 -

- Forslag 2 -

- Forslag 3 -

Hva tenker du?”

VAER MED PÅ Å STYRKE
UNGDOMMEN

5



**JEG HÅPER DU HAR FÅTT MED DEG NOE SOM
VIL GI DEG ENDA FLERE GODE SAMTALER MED
UNGDOMMEN. HER HAR DU TRE TIPS TIL HVORDAN
DU KAN VÆRE MED PÅ Å STYRKE UNGDOMMEN.**

5.1 GI MOTIVERENDE TILBAKEMELDING

Enten du jobber med ungdom eller er foreldre, vær raus med rosen og anerkjennelsen ovenfor ungdommen. Ros ofte og anerkjenn både mestringer og ikke-mestringer, gode prestasjoner og gode verdier.

Her har du et kommunikasjonsverktøy for å gi tilbakemeldinger som ungdommen både tar til seg, blir motivert av og som er med på bygge dem opp.

TRADISJONELL TILBAKEMELDING:

Oppskrift:

Positive ting + men + påpekninger

Eksempel:

Du viste at du har kunnskap om det du snakker om men du må ha mer øyekontakt med publikum, du må smile mer og du må slutte å fikle så mye med hendene.

Resultat:

Forrige gang jeg var i USA plukket jeg opp et uttrykk jeg fikk veldig sansen for: "Everything before the but(t) is bullshit". I litt snillere, norske ordelag betyr det at alt som kommer før "men-et" er uten verdi. Så snart "men"-et kommer, glemmer ungdommen de positive tingene og henger seg opp i de negative påpekningene som følger. Ungdommen blir overveldet og demotivert og ender opp med å ikke gå inn for å forbedre noen av dem.

MOTIVERENDE SANDWICH TILBAKEMELDING:

Oppskrift:

*En positiv ting + en positiv ting + **og når** + én påpekning + hvor bra det kommer til å bli i fremtiden*

Eksempel:

Du viste at du har kunnskap om det du snakker om, du har veldig god flyt i presentasjonen og når du neste gang har enda litt mer øyekontakt med publikum er det ikke grenser for hvor bra det her kommer til å bli.

Resultat:

Ungdommen tar til seg det positive og blir også motivert til å forbedre påpekningen.

Tips til lærere: Dette er også et verktøy som man som lærer kan lære bort til ungdommen og få dem til å bruke med hverandre, for eksempler etter presentasjoner.

5.2 STILL UNGDOMMEN SYV SUPERSPØRSMÅL

Still ungdommen spørsmål som gjør at de blir tvunget til å lete etter gode svar og som samtidig utfordrer vante tankemønstre. Her har du noen eksempler:

1. Positivt fokus. *Hva er tre ting som har vært bra i dag?*
2. Valg. *Om ett år, vil du være glad for at du startet?*
3. Bevisstgjøring. *Gjør du dette for deg selv eller for noen andre?*
4. Fremtid. *Hvis du visste du ikke kunne feile, hva ville du da gjort?*
5. Gjennomføring. *Hva er én liten ting du kunne gjort som et første skritt?*
6. Forståelse. *Tenk deg at du våkner opp i morgen og alle problemene er løst. Hva har hendt i og med at alle problemene er løst?*
7. Prioritering. *Hvis du sier ja til dette, hva må du si nei til?*

Det ligger mye styrke og læring i hvilke spørsmål vi stiller til oss selv så oppmuntre ungdommen til å stille seg slike spørsmål på egenhånd.

5.3 HJELP UNGDOMMEN TIL Å BRYTE LENKER

Det sies at elefanter aldri glemmer. Sånn er det i mange tilfeller også med oss mennesker. Det kan være en negativ opplevelse eller kommentar som fører til at vi skaper oss en begrensende "sannhet" om oss selv og hva vi er i stand til. Disse sannhetene opptre som lenker som dikterer livene våre og hindrer oss i å leve slik vi ønsker å leve. Ungdom er intet unntak. Det vi kan gjøre er å hjelpe ungdom til å utfordre sine begrensende lenker. Kanskje kan vi også bryte noen av våre egne på veien.

På vei opp stien til det lille huset hvor vismannen bodde gikk det en dame i slutten av 40-årene. Hun gikk med nervøse skritt og lurte på hvem i all verden denne mannen hun hadde fått anbefalt egentlig var.

Vel fremme ved huset presenterte kvinnen seg, og fikk umiddelbart et stort, vennlig smil tilbake. Før hun visste ordet av det hadde hun fortalt ham alt...

Om hvordan hun var livredd for å snakke foran mennesker, om hvordan hun som ung jente hadde tabbet seg ut når hun skulle holde en presentasjon foran klassen, og om hvordan hun helt siden den ekle opplevelsen hadde gjort alt hun kunne for å unngå å måtte snakke foran grupper igjen.

Nå hadde hun derimot fått tilbud om en ny, kjempespennende stilling i firmaet hun jobbet, men hun vurderte å takke nei ettersom det muligens innebar at hun ville bli nødt til å holde regelmessige gruppemøter og foredrag.

Når hun var ferdig med å fortelle, smilte vismannen på nytt varmt til kvinnen og spurte:

"Si meg, har du noen gang vært på sirkus?"

"Ja?" svarte hun nølende.

"Har du noen gang sett en elefant på sirkus?"

«Ja..." svarte hun på ny og lurte på hva det hadde med saken å gjøre.

“Det du kanskje ikke har sett er hvordan selv de største elefantene står bundet fast bare med en liten lenke rundt ankelen. Elefanten er så stor og sterk, og lenken så liten og tynn. Ett lite rykk og han ville vært fri. Likevel gjør han det ikke!” fortalte mannen entusiastisk mens han gestikulerte ivrig med begge hendene.

“Hvorfor ikke?” spurte kvinnen, og satte seg forsiktig nærmere vismannen.

“Du skjønner det, når elefanten var veldig liten, bare en baby, så prøvde han å bryte seg løs, men han var ikke sterk nok. I måned etter måned forsøkte han å komme seg løs. Til slutt ga den lille elefanten opp, overbevist om at det var umulig å bryte seg løs.”

“Nå”, fortsatte vismannen, og festet blikket på kvinnen, “prøver ikke elefanten lenger... Den samme tynne lenken er nok for å holde elefanten på plass. Den tror ikke lenger det er mulig. Den har gitt opp.”

Kvinnen kjente en klump i halsen. Hun kjente seg så altfor godt igjen.

“Sånn er det også med oss mennesker”, fortsatte vismannen, “mange er fortsatt bundet av hendelser og opplevelser som har skjedd i fortiden. Vi hjernevasker oss selv til å tro at vi er maktesløse. Bare det å kjenne litt av det samme ubehaget er nok til å paralisere oss og hindre oss i å i det hele tatt forsøke. Vi glemmer helt at vi nå er en annen person som både er større, sterkere og med mer erfaring.”

Vismannen reiste seg sakte opp, så direkte på kvinnen og sa: “Stopp derfor, min datter, å sette likhetstegn mellom fortiden og fremtiden. Mist aldri troen, du er sterkere enn du tror. Og viktigst av alt... husk at hun som kjemper mot frykten vil være i en evig kamp, mens hun som våger å møte frykten vil være fri for alltid.”

LES MER? HER HER DU MINE TOPP 3 HISTORIER FOR UNGDOM

1. [Har du vanskelig for å gi slipp?](#) Historien om to munkes og en ung kvinne
2. [Hvordan takler du motgang?](#) Historien om en bestemor og hennes barnebarn
3. [Hvordan se seg selv med andres øyne?](#) Historien om påfuglen og kråken

SISTE ORD FRA MEG

GRATULERER. DU HAR KOMMET DEG GJENNOM E-BOKEN. DU HAR NÅ NOEN VERKTØY OG TIPS SOM VIL KOMME UNGDOMMEN TIL GODE. FØR JEG GIR MEG, HER HAR DU NOEN SISTE TANKER:

DU KAN BARE GJØRE SÅ MYE

Til syvende og sist bestemmer du ikke om ungdommen åpner seg opp, om det blir en god samtale eller om ungdommen tar ansvar for livet sitt. Det kan du ikke kontrollere. Det du derimot kan kontrollere er din tilstedeværelse, ditt fokus og eksempelet du selv setter som forbilde og rollemodell.

EN GOD PLAN DU FØLGER ER BEDRE ENN EN PERFEKT PLAN DU IKKE FØLGER

Gå gradvis og velg deg ut ett eller to tips du ønsker å ha fokus på de neste ukene. Ikke gi opp før du har prøvd minst tre ganger. Husk, én liten justering i din kommunikasjon kan gjøre en enorm forskjell for ungdommen.

TAKK FOR AT DU BRYR DEG OM UNGDOMMEN

Har du spørsmål eller bare ønsker å si hei, ta gjerne kontakt på [facebook](#), [instagram](#) eller send en e-post til alex@ungdomscoaching.no

LYKKE TIL. JEG HEIER PÅ DEG!