



Du skal bare tro lidt mere på dig selv!

Som teenager er det ikke unormalt at være usikker på sig selv. Men det kan vendes ved hjælp af en blanding af praktiske og mentale øvelser

Af Gitte Roe Eriksen, redaktør

NÅR UNGE I SKOLEN FÅR BESKEDEN FRA SINE lærere: "Du skal bare tro lidt mere på dig selv" – hvad betyder det så egentligt? For det er ikke en ualmindelig besked til især elever i udskolingen, hvor de i teenageårene kan føle sig klemt af at skulle performe og præstere, selv om de egentlig godt kan deres stof. De går bare i stå og bliver usikre, når den står på fremlægelse foran hele klassen.

Magasinet Skolen har spurgt John Mejlgren, der arbejder med coaching af teenagere, hvordan man støtter de unge i forhold til sætningen "du skal bare tro lidt mere på dig selv!"

– Lærerne kommer mange gange med sådanne udtalelser, fordi de ved, at der er et større potentiale i de unge, end de unge selv viser frem. Men det er svært for mange lærere at gå videre med den indsats, der skal til – enten på grund af manglende faglighed eller tid. Så de unge må sammen med familien knække koden. For de unge er jo selv kedde af at gå i stå og føle sig usikre, når de skal præstere på en eller anden led, fortæller John Mejlgren, der coacher unge og bl.a. laver gruppeforløb for ikke-uddannelsesparate unge.

Der skal sejre til

John Mejlgren kommer ind på det helt basale, at der skal sejre til for at tro på sig selv. At de unge skal lære at udfordre sig selv og komme væk fra deres komfortzone på forskellige områder. Sejrene skal stakkes oven på hinanden, så troen på sig selv vokser i takt med stakkens størrelse af sejre.

– Det handler både om praktiske og mentale øvelser. Fx at man som forælder giver de unge noget ansvar. Det kan være en maddag om ugen, hvor de selv skal handle og lave maden. Men ting de ikke er vant til at gøre.

Han opfordrer til som forælder, at man sammen med sin teenager laver en liste over, hvilke udfordringer den unge kan påtage sig, som ikke er prøvet før.

– Det behøver ikke være store ting. Men har de fx ikke selv prøvet at komme fra A til B, fordi de plejer at blive kørt, så er det også en mulighed, siger John Mejlgren og nævner desuden at holde tale, tage en svær samtale med en ven og ikke mindst lære at sætte grænser og sige nej.

– Flere små ting lagt oven på hinanden er med til at styrke ens evner, når man så står i en situation, hvor man

skal præstere. Og så skal man huske, at det også er ok at fejle ind imellem. Livet går videre – der sker ikke noget. Men frygten for fiasko sidder også i de unge. Men jo flere små sejre de får, desto større bliver motivationen for noget mere – for at turde mere.

Forberedelse og visualisering

Der skal også en anden ingrediens til, når man fx skal holde et oplæg i klassen. Det kræver forberedelse.



Om John Mejlgren

John Mejlgren har i 25 år arbejdet med børn og unge og ikke mindst deres forældre rundt om i Danmark. Han laver en-til-en-coaching af unge teenagere, gruppeforløb for ikke-uddannelsesparate unge samt forløb for unge med ondt i livet. Han har arbejdet med folkeskoler, ungdomsskoler samt UU-centre. Læs mere på www.inspirius.dk.

– Og det skal man gøre ordentlig. Her er det en god idé at øve sig foran sin familie og træne, inden man gør det i klassen, siger John Mejlgren.

Oveni kommer at lære at prioritere og komme i gang med sin opgave i god tid.

– Og her har de brug for hjælp. Unges hjerner er ikke udviklet på ordentlig vis til at kunne strukturere, planlægge og prioritere. Den funktion kommer først senere. Og her kan man som skole og lærer prøve at arbejde med planlægning, struktur og prioritering.

Han pointerer også, at det mentale har en vigtig rolle, og her har visualisering og affirmationer en rolle.

– Det at spille en film inde i hovedet igen og igen, om hvordan et oplæg fx skal være, har en god virkning. Det er den film, man så skal afspille. Med visualisering kan man opnå bedre resultater. Oveni kommer så affirmationer – altså positive selvbekræftelser – som også har en rigtig stor betydning. Så en kombination af noget praktisk og mentalt giver en samlet tro på, at jeg godt kan, forklarer John Mejlgren.

Duoen med praktiske og mentale øvelser kunne sagtens trækkes ind i klasselokalet, mener John Mejlgren, der dog også oplever en modstand mod det.

– Måske har det noget med tiden at gøre. At lærerne også skal lære de unge tyske verber, matematiske formler osv. Eller også er det manglende viden eller prioritering fra lærernes side. I sidste ende ligger ansvaret dog hos den unge selv og dennes familie. Og det kan altså sagtens trænes, lyder det fra John Mejlgren.

Tag klassen på rundtur i det historiske København i bus og/eller båd!

- 50% skolerabat på Canal Tours fra Gl. Strand
- 50% skolerabat på Open Top Tours/Hop On Hop Off

Rabatten gælder hele året



Se mere på www.stromma.dk

Om sommeren sejler vi i åbne både og med åbent tag på busserne. Om vinteren sejler og kører vi med overdækkede og opvarmede både og busser.