

John Mejlgren

A photograph of three teenagers standing outdoors. In the foreground, a young woman with long, straight red hair and bangs is looking off to the side with a serious expression. She is wearing a grey zip-up hoodie. Behind her, two other teenagers are visible: a young man in a dark blue hoodie and a young woman in a light grey hoodie. They are all standing in front of a white, slatted wall. The overall mood is serious and contemplative.

Kickstart de unge, der er gået i stå

*Sådan kan du med succes arbejde med
teenagere i skolesystemet i dagens Danmark.*

Kickstart de teenagere, der er gået i stå

*Sådan kan du med succes arbejde med
teenagere i vejledningssystemet i dagens
Danmark.*

Af samme forfatter:

Scor dit liv

John Mejlgren

Coach, foredragsholder og forfatter.

Copyright © 2015 John Mejlgren og Saxo Forlag

Sat op på Saxo Publish skabelon

Medforfatter: Torben Roneklint

Omslag og grafisk tilrettelæggelse: John Mejlgren

Bogen er sat med Calibri på Saxo Publish platform

Trykt i Danmark 2015

1. udgave

ISBN-13:9788740485868

Denne udgave må ikke gøres til genstand for offentlig udlån.

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner, der har indgået aftale med Copy-Dan og kun inden for de i aftalen nævnte rammer.

Indholdsfortegnelse:

Indledning:

- Der er brug for et åbent sind, når noget ikke fungerer 8
- Bogen har ikke formelen på den lykkelige teenager 10
- De unges verden ændrer sig stadigt hurtigere 11

Kapitel 1: Hæv barren hav positive forventninger 13

- Jeg "vasker altid tavlen ren" i nye klasser 14
- Mine regler og elevernes regler 15
- Elevernes regler og 75 % sund fornuft 16
- Hvis en regel bliver brudt! 17
- Et godt råd om mødetid og starttider 18
- Sanktioner, der ikke virker som bevidst straf 19
- De sjove øvelser fungerer som belønning 20
- Sjove øvelser og konkurrencer skaber selvjustits 21
- Hvad giver de unge lyst til at lære? 22
- Moralen fra eleverne er... 23
- Sæt rammerne, og lev selv op til dem 24
- Case. Et uddannelsessted uden forventninger og krav fra det virkelige liv... 25
- Briefing af unge - brug IKEA tegningen 27

Kapital 2: "Fra Handling til Forvandling" 28

- De to vigtigste forudsætninger for succes 29
- Viden er det vigtigste værktøj i processen 30
- Lyt til de gode historier – igen og igen 30
- Gentagelser skaber færdigheder 32
- Øvelse: "Den usynlige vej i labyrinten" træner hjernen 33
- Læg fremtiden i de unges egne hænder 35
- Den Gyldne Cirkel 36
- Virksomheder med succes tager udgangspunkt i 37

Den Gyldne Cirkel

- Mit afsæt er også i den gyldne cirkel	39
- Hvordan kan lærere og vejledere bruge cirklen?	40
- Er lærergerningen et job eller et kald?	41
- Dét eleverne husker ved en yndlingslærer	41
- Øvelse: Den gyldne cirkel, hvorfor er du lærer?	42
- Dem der kommer på mit kursus	42
Kapitel 3 De udfordrede - eller de udfordrende	45
- Gruppe 1: De forvirrede og umotiverede	45
- Gruppe 2: De umotiverede og passive	45
- Gruppe 3: De umotiverede, udadreagerende og ødelæggende	46
- Gruppe 4: De nysgerrige som har mistet troen	46
- Ja, der er nogle, jeg ikke kan nå med mit kursus	47
- Der er seks moduler i mit kursusforløb	48
- Introduktion til grundforløbet	48
- Materiale til et modul – vær beredt	48
- Forbered dig på at blive testet igen og igen	50
Modul 1 - skab trygge rammer	52
- Øvelse: At hæve barren rent fysisk	53
Modul 2 – på jagt efter deres historie	55
- Øvelse: De sidste fem år af deres liv	56
- Øvelse: For dem som ikke kan se ideen...	58
Modul 3 – hjernen	61
- Placebo effekten	62
- Værdier og regler	64
- Sammenfatning af softwaren	64
- Case: Hypnotisøren fra: <i>Arg, det gjorde jeg bare ikke.</i>	64
- <i>Intelligenstesten</i>	66
- <i>Misbrugshjerner</i>	67

Modul 4 – sundhed	68
- Søvn	69
- Motion	70
- Øvelse om sundhed: Test af energiniveau	70
- Øvelse: Den unges måltider i løbet af en dag	72
- Øvelse: Hvad stresser dig lige nu?	74
- Sådan bruges listen!	75
- PAF modellen	75
- Den unge, der har et dårligt forhold til læreren	76
- Den unge, der føler sig overset derhjemme	76
Modul 5 – målsætning	77
- Formulering af målsætning	77
- Case: Den unge kvinde, der læser til eksamen	78
Modul 6 – samler alle trådene	80
- Alle bryder et bræt	81
- Vejledere, lærere, AKT lærere og andre relevante er med i alle øvelser i forløbet	81
- Det enkelte kursus er en cocktail af mange ting	82
- Øvelse: Respekt, tillid og tålmodighed	82
Kapitel 4. Feedback – Feedforward – Fiasko	85
- Feedback til de unge er ekstremt vigtigt	87
- Tre måder at forberede sig på	88
- Den unge kan forberede sig mentalt	88
- Den unge kan forberede sig emotionelt	88
- Den unge kan forberede sig fysisk	88
- Fiasko kan være guld værd!	88
- Fiasko i undervisningen	90

Indledning

I mit arbejde, med coaching af utilpassede unge mennesker, møder jeg mange, som har det rigtigt, rigtigt svært, ikke kun derhjemme, men også i skolesystemet.

Over årene er det blevet tydeligt for mig, at mange af de unges historier ligner hinanden, og da mine værktøjer i coachingforløbet viser sig at hjælpe mange af de udfordrede unge bemærkelsesværdigt hurtigt, har jeg tænkt over, om man kan bruge den viden i større grupper. Jeg har undervist i UU centre, på ungdomsuddannelser, ungdomsskoler, produktionsskoler og andre institutioner i hele landet igennem de sidste mange år, og her har jeg oplevet at de værktøjer, som virker i en-til-en coaching, også har effekt på større grupper. Derfor føler jeg, at tiden er inde til at skrive en bog om mine erfaringer og samtidig dele den viden, som jeg kan se skaber glade, positive og energiske unge mennesker, som tager ansvar for deres liv.

Der er brug for et åbent sind, når noget ikke fungerer

Der er i skolesystemet i dag brug for et åbent sind, hvor man har rum til at tænke ud af boksen og se de unge, som vi står over for hver dag, på en anderledes måde. De unge er ikke kun i en gruppe, hvor de skal proppes med faglig viden. De er hver især et ungt individ med forskellig baggrund og bagage fra hvert sit miljø, og de prøver hver især at opnå det, der skal til for at få en god start, derefter en god uddannelse og i sidste ende et godt liv.

Det har jeg tænkt ind i et udviklingsforløb, som består af:

- Dialog
- Teori
- Leg
- Storytelling
- Test
- Udfordringer

- Anerkendende tilgang til de unge.

De seks moduler i "Fra Handling til Forvandling"

1. Skab et trygt rum
2. Genopdag din historie
3. En manual til din hjerne
4. Find det du brænder for + stress og sundhed
5. Målet du altid kan nå
6. Ønskerne for din fremtid + Le Grand Finale

Jeg kan se, at det virker rigtigt godt og forholdsvis hurtigt, fordi de unge hurtigt forstår, accepterer og bruger mine tanker.

Det er vigtigt at indse, at vi skal blive bedre sammen. Mange mener, at det er lærerens ansvar, at de unge lærer, men det er naturligvis et samspil mellem lærere, forældre, den unge, kommunen – og andre relevante interessenter. Erhvervslivet er også nødt til at byde ind her. Det hjælper ikke, at vi motiverer de unge til at lære og komme i uddannelse, hvis der ikke er praktik- eller lærepladser. Erhvervslivet skal byde ind med projekter, så de unge kan få kendskab til virkeligheden på arbejdsmarkedet. Muligheden for succes kræver derfor et samspil mellem mange interessenter.

Min fornemste opgave er *ikke* at udstikke en retning, være rådgiver eller vejleder, men at tænde lyset hos hver af de unge, så de finder ud af, at det nytter at gøre en indsats, og at der er en vej frem i livet. De mange erfaringer, som jeg har gjort mig, vil jeg gerne give videre i en form, der både er uproblematisk, let at forstå og let at bruge for dig som underviser/vejleder.

Bogen har ikke formelen på den lykkelige teenager

Det her er ikke en formel på, hvordan man får alle teenagere igennem en uddannelse med flotte karakterer. One-size-fits-all har aldrig virket, og virker heller ikke her. Der vil sikkert være mange af læserne, som ved meget af det her i forvejen, og på den undervisningsmæssige platform har de langt mere erfaring end mig, når det gælder teenagere.

Men denne bog kan forhåbentlig være med til at inspirere dig, som lige er startet med at arbejde med teenagere, og som har brug for yderligere inspiration i forhold til det, som du har lært. Og så er bogen naturligvis også tænkt til de lidt ældre, garvede og rutinerede, som er åbne nok til at tænke over, om man mon kan gøre tingene på en "lidt anden måde".

De unges verden ændrer sig stadigt hurtigere

Verden har ændret sig og påvirker de unge på helt nye måder i dag. Verden er digital og ikke så meget ansigt til ansigt, som for blot 20 år siden. Tingene kører i et helt andet tempo i dag, end dengang jeg selv var ung. Vi kan f.eks. se det i nyhederne, hvor der kun er få sekunder til hvert enkelt klip, uanset hvor vigtig nyheden er. Der er næsten ikke tid til fordybelse, fordi man er bange for, at seerne kommer til at kede sig. Det er tempo, tempo, tempo. Og de unge er jo netop vokset op i denne verden, hvor det hele tiden handler om et højt tempo.

Man siger populært, at der skal ske et skifte hvert 10. minut. Det kan enten være et scenskift eller et skift i måden at undervise på for at fastholde de unges opmærksomhed, for ellers begynder deres tanker at vandre til fritidsaktiviteter, kærester eller kærestesorger, jobs, computerspil, eller hvad det nu kan være. Det er helt naturligt, for det er den måde, de er vokset op på med tempo, tempo, tempo.

De unge har kort sagt ændret sig på mange måder i de senere år. Vi lever som nævnt i en digital verden i dag. Der er andre ting, der er ligeså vigtige for de unge, udover at få en god skolegang og uddannelse – og det er f.eks. at være populær og have mange gode relationer. Nu er det for eksempel vigtigt, hvor populære de er på Twitter, Facebook og Pinterest. Deres selvværd bliver påvirket af antal likes på status opdateringer. Mange unge gemmer sig bag de sociale medier i en identitet, som ikke holder i den virkelige verden. Det er en helt anderledes ungdom, vi har med at gøre i dag end for 20 år siden på både godt og ondt.

Her er det også værd at bemærke, at mange unge føler sig modne og voksne hurtigere, end man gjorde tidligere. Mange 12-årige mener for eksempel ikke, at man kan lære dem noget, for de har set og hørt om alt bl.a. fra YouTube og klip på nettet. Deraf også bogens titel – *Kickstart de unge, der er gået i stå*.

Men det er vist tydeligt for enhver, at de unges livserfaring i dag ikke er på niveau med efterkrigsgenerationen, som blev sendt ud at tjene eller i lære som 12-14 årige, og allerede i den alder lærte at tage ansvar, arbejde og tjene penge til familiens opretholdelse. De blev gjort voksne tidligt uden at vide det, mens de unge i dag ikke lærer at tage ansvar for noget før langt senere i livet.

Det er et interessant skisma, at de unges vidensniveau er langt højere i dag end dengang, men at der samtidig er langt flere umodne unge, som i virkeligheden ikke ved, hvad de vil, og aldrig selv har lært at træffe beslutninger og føre dem ud i livet. Her spiller skolen en stadig vigtigere rolle med at uddanne og klæde de unge på til fremtiden, og det er et af de områder, hvor denne bog kan hjælpe dig, som er i berøring med de unge, når der skal træffes beslutninger om deres fremtid og uddannelse.

Min bog kan læses af alle, der har med unge at gøre i en undervisnings- eller vejledningssituation, både dem der har erfaring, og dem der ikke har, og finder de garvede undervisere bare én god ting, som de kan tage med blandt mine mange tanker, værktøjer og øvelser, så har bogen bevist sit værd.

Kapitel 1 – hæv barren hav positive forventninger

Rosenthal effekten viser, at underviserens forventninger til de unge kan påvirke både positivt og negativt. Historien handler ganske kort om, at man i Schweiz en gang ville undersøge effekten af læreres forventninger til eleverne, og hvad der kunne blive resultatet af denne forudindtagethed.

I forsøget inviterede man nogle lærere ud til en skole, hvor de skulle undervise i et år. Lærerne fik at vide, at de hver især fik forskellige klasser. En klasse var en super klasse med en god harmoni, god stemning og et godt fagligt niveau. En anden klasse var desværre det stik modsatte. De var ikke så fagligt dygtige, der var en dårlig stemning og harmoni, ”men sådan er livet jo”, fik lærerne at vide. Så måtte de bare oppe sig noget mere i de udfordrende klasser.

Dét lærerne ikke vidste var, at alle klasserne var blevet testet inden de nye lærere kom, og her viste det sig, at de stort set var ens målt både på det faglige og psykologiske niveau – og på alle andre områder.

Da der var gået et år, testede man klasserne igen, og testen viste tydeligt, at i de klasser, hvor lærerne havde fået en positiv briefing, klarede eleverne sig markant bedre. Men i klasserne, hvor de havde fået en negativ briefing, klarede eleverne sig væsentligt dårligere både fagligt, humørmæssigt og samarbejds-mæssigt selvom de startede på samme niveau.

Moralen er naturligvis, at det handler om de forventninger, som vi møder de unge mennesker med. Hvis du har negative forventninger, så bliver resultatet også negativt, da du som

underviser typisk blot vil give din viden og information videre uden at sætte dig ind i, om de mon nu har forstået dine budskaber. "De er jo alligevel uden for pædagogisk rækkevidde". De unge kan godt fornemme og forstå, hvis lærere og forældre har lave forventninger til dem, og så bliver resultatet også derefter. De lave forventninger bliver dét, de unge prøver at leve op til. Omvendt vil højere forventninger løfte eleverne, både i teori og praksis, som Rosenthal forsøget viste.

Rosenthal-effekten understreger, at vores forudindtagede opfattelse og fortolkning af en person ofte vil få karakter af en selvopfyldende profeti. Psykologen Robert Rosenthal lavede et forsøg med en skoleklasse. En ny lærer, der på forhånd var blevet sat ind i, hvordan eleverne "var", kom ind i klassen. Eleverne var ret ensartede, men i løbet af skoleåret udviklede de elever, læreren på forhånd havde fået at vide var intelligente, sig i en positiv retning. Omvendt udviklede de elever, som læreren på forhånd havde fået at vide var dårlige, sig negativt. Her kan man sige, at lærerens forventninger eller kognitive skemata, blev overført til virkelighed. Kilder: Wikipedia og Gyldendal.

Jeg "vasker altid tavlen ren" i nye klasser!

Hver gang jeg kommer ind til en ny gruppe, så prøver jeg fra starten at se gruppen som "ren". De er alle samme individer med hver deres historie, og den skal jeg lære at kende. Som udgangspunkt er de alle sammen nogle rationelle individer, som har lyst til at lære, og som vil noget med deres liv.

Jeg kan ikke vide, om jeg står i en gruppe, der vil fostre den næste statsminister, overlægen der løser kræftens gåde eller den næste Messi eller Medina. Jeg kan naturligvis også stå over for en kommende dygtig automekaniker, Sosu-hjælper eller

anlægsgartner. Fag, som i den grad også er vigtige, men som mange unge ofte ser bort fra, da det for mange handler om at få en akademisk uddannelse, for enhver pris, uden egentlig at vide, hvad de skal bruge den til.

Der kan i enhver gruppe sidde unge med et kæmpe potentiale, og som kan blive til noget stort senere hen, men hvis jeg ikke har særligt høje forventninger til dem, kan jeg være med til at slukke lyset for dem, der ellers kunne være lykkedes.

Mine regler og elevernes regler

Som nævnt møder jeg altid en gruppe med åbent sind og glæder mig over deres potentiale. Til gengæld har jeg forventninger om og stiller krav til både deres indlevelse i min undervisning, deres opgaveløsning og samvær. Jeg har altså nogle helt klare krav og forventninger til deres indsats. Når jeg kommer i en ny gruppe, så starter jeg altid at skrive rammer og regler op. Her fortæller jeg dem, at jeg er der, fordi jeg har lyst til at være der, og har glædet mig til at møde dem. Jeg fortæller også, at jeg har en masse viden og erfaring fra mit eget liv, som jeg vil give videre til dem. Så kan de selv plukke og vælge, hvad de kan bruge fra mig, og hvad de ikke kan bruge.

Men for at være sammen, skal der være nogle klare regler. Det med at behandle hinanden godt betyder også, at man møder til tiden og bidrager til at løfte hinanden. Man skal have respekt for hinanden, og det betyder, at alle bl.a. skal lægge mobilerne væk eller sætte den på lydløs. Jeg gør dem altid klart, at det er min erfaring, at regler skaber den bedste grobund for at arbejde sammen. På samme måde, som når man bevæger sig i trafikken, hvor det er afgørende med regler for at undgå ulykker. Når jeg har sagt det, opfordrer jeg dem til at lave deres egne regler!

Elevernes regler og 75 % sund fornuft

Jeg fortæller de unge, at jeg tror på, at de er så kloge, fornuftige og intelligente, at de også kan være med til at formulere nogle gode regler.

Hvis de med andre ord synes, at det skal være *sjovt* at være her, hvis de ønsker at få det *maksimale* ud af at være her, hvilke regler synes de så, at der skal være i min undervisning? Så får de lov til at gå ud i grupper á 3-4 unge for at tale om reglerne for godt samarbejde og godt samvær.

Når de så kommer ind igen, bliver alle forslagene skrevet på tavlen. Der vil naturligvis være gengangere, men vi laver en nettoliste over deres regler. Og det sjove er, at ca. 75 % af deres regler også står på min liste.

Men så vil der naturligvis også være regler, som f.eks. at der skal være længere pauser, flere pauser, kage en gang om ugen og at de unge skal bestemme. Her har jeg naturligvis vetoret og kan bestemme, at reglen om at eleverne må snakke frit i mobiltelefon i timerne ikke bliver til en regel. Men langt de fleste regler fra de unge er heldigvis meget fornuftige.

De ved altså godt selv, hvad der skal til for at skabe gode rammer. At de så ikke altid kan leve op til egne regler, er en anden og naturlig sag. Hvis det bliver nødvendigt, viser jeg dem siden med deres egne regler, som jeg altid kan vende tilbage til, hvis det bliver nødvendigt. De mister med andre ord muligheden for ikke at følge reglerne, da det i virkeligheden er deres egne regler, vi følger. Og tro mig, den vinkel virker!

Underviseren er for mig en træner, en coach, en dirigent, som skal få symfoniorkestret til at spille. "Dirigenten" har uddelt et sæt noder til orkestrets medlemmer, og så er det hans opgave at få alle til at spille i takt og i den rigtige toneart. Underviseren har med andre ord en utrolig indflydelse.

Hvis en regel bliver brudt!

Lad os antage, at en af de aftalte regler bliver brudt i løbet af undervisningen. Det hænder naturligvis, og så er det vigtigt at være konsekvent. Lad os tage et eksempel med en mobiltelefon der ringer i timen. Den unge tager den og begynder at tale til irritation for resten af gruppen. Hvad gør du så?

Da vi allerede fra start i kursusforløbet har aftalt, at man ikke taler i mobiltelefon i løbet af undervisningen, har jeg retten og de andre elever på min side. Jeg har tidligere fortalt til alle, at hvis reglerne bliver brudt, så inddrager jeg telefonen, som de så kan få, når dagen er omme. Når en elev så begynder at tale i telefon og åbenlyst bryder reglerne, er jeg nødt til at være konsekvent. Derfor går jeg ned og tager telefonen.

Jeg går ikke ud i lange diskussioner, men går ned og rækker hånden frem. De ved jo godt, hvad det handler om, så der er ingen grund til at optrappe konflikten. Jeg står ikke og skælder ud og minder dem om, hvad vi har aftalt, jeg rækker simpelthen bare hånden frem og venter på at få overrakt telefonen, som typisk bliver afleveret ret hurtigt, når jeg står foran den unge. Så lægger jeg telefonen på mit skrivebord, hvor den får lov at ligge til timen er forbi, eller modulet er færdigt.

Men det er vigtigt at gøre det første gang, en mobiltelefon ringer. Hvis jeg ikke gør det første gang over for en ung eller flere unge, så

vil alle hurtigt opfatte den manglende konsekvens, og så er slaget tabt.

Et godt råd, når det handler om mødetid og starttid!

Det er altid en udfordring at få de unge til at møde til tiden f.eks. kl. 9 eller komme tilbage til det aftalte tidspunkt efter en pause. Her gælder det igen om at være konsekvent og samtidig være lidt praktisk klog. Hvis jeg f.eks. hører fra vejlederne, at Thomas og Sara er lidt forsinkede, men at de er på vej, så forsinker jeg min undervisningsstart. Men ellers går jeg altid i gang til tiden. Hvis Thomas og Sara så kommer ind ad døren 10 min forsinket, siger jeg altid "hej, dejligt at se jer. Velkommen, sæt jer ned, vi er gået i gang".

Så siger jeg aldrig mere om den sag, men lader dem indse, at de er gået glip af noget. Så bliver de selv frustrerede over, at der er noget, de er gået glip af eller mangler at få at vide om en kommende øvelse. Alene dét får dem stort set altid til at rette ind og huske at komme til tiden.

Et godt råd mht. pauser er derfor at afstemme tidspunktet for, hvornår vi går til pause – og præcist, hvornår vi starter igen! Jeg siger altid højt, at nu holder vi et kvarters pause. Og her tager jeg altid en af de unge i ed på, hvad klokken er. Når han eller hun siger, at den f.eks. er præcis 14, så siger jeg altid, at så starter vi igen kl. 14.15. Det er vigtigt at sætte det præcise tidspunkt på, hvornår de skal være tilbage.

Jeg har tidligere oplevet, hvad der sker, når man ikke er præcis med tidspunkterne. Vi stoppede præcist kl. 12.05. Jeg spurgte som sædvanligt én i gruppen, hvad klokken var. Hun fortalte, at den var 12.05. Jeg sagde så, at vi nu havde et kvarters pause, hvorefter vi ville fortsætte. Jeg glemte altså at give det *specifikke* tidspunkt på,

hvornår vi skulle være tilbage. Da jeg så kom tilbage fra pausen og var klar til at undervise kl. 12.20, manglede halvdelen af klassen, som var ude at ryge.

Jeg gik i gang med undervisningen af den halvdel af gruppen, som godt kunne regne selv, og efter 6-7 minutter kom resten af gruppen tilbage. Jeg spurgte dem naturligvis, hvorfor de først kom nu. En af eleverne sagde meget fornuftigt, at jeg jo ikke havde sagt, hvornår de skulle være tilbage. Jeg havde sagt, at pausen var et kvarter, men jeg fik ikke sagt, hvornår de så præcist skulle være tilbage. Det illustrerer, at det er meget lettere at huske, hvornår vi skal være tilbage, end hvornår vi egentlig gik til pause. En lille, men vigtig detalje, som jeg nu fremover husker hver gang, jeg underviser!

Sanktioner, der ikke virker som bevidst straf...

Jeg begynder altid min undervisning med en kort gennemgang af dagens program, nøjagtig ligesom nyhedsudsendelserne i starten fortæller, hvad programmet skal indeholde punkt for punkt.

Dermed går de, som kommer for sent, glip af denne oversigt, som gør det muligt at orientere sig og glæde sig til nogle af de sjove øvelser.

Det bliver med andre ord en slags sanktion at gå glip af dette overblik, når man kommer for sent. Og de får ikke en særegennemgang af dagens program. De kan naturligvis spørge de andre under en pause, men de kan sjældent huske hele dagens program. På den måde bliver det en sanktion at gå glip af overblikket, når man kommer for sent – og så irriterer det langt de fleste unge, at deres kammerater har en viden, som de ikke selv har. På den måde bliver det til en sanktion, der ikke virker som en bevidst straf, men som naturligvis er det.

Samtidig gør jeg altid meget ud af i gennemgangen at forklare, at det ikke er sikkert, at vi når til de sjove øvelser, hvis ikke alle er fokuserede, koncentrerede og klar til at komme hurtigt igennem dagens program. På den måde kommer de, som er for sent på den også i lidt miskredit hos dem, der er kommet til tiden, og som gerne vil udføre de sjove øvelser.

Hver gang dagens undervisning slutter, gennemgår jeg alle de ting, vi har været igennem punkt for punkt som opsummering.

Sjove øvelser fungerer som belønning



En af de sjove øvelser, jeg bruger som belønning, kan være "DC-mesterskabet for par". DC står for "Dåse Cola" mesterskabet, hvor vi laver en bane på gulvet på ca. 15 m x 1,5 m markeret med malertape. Her stiller jeg 40 tomme coladåser op, som markerer banen, og her gælder det så for de forskellige hold, som består af to personer, om at komme hurtigst muligt igennem uden at vælte dåserne – med bind for øjnene.

Den ene skal gå igennem banen med bind for øjnene, mens den anden dirigerer fra den anden ende. Det sjove er, at ham der dirigerer hurtigst muligt skal lære, at dét der er venstre for ham, er højre for den person, som han dirigerer. Det er altså både en samarbejdsøvelse og en øvelse i tillid, da den ene jo har bind for øjnene. Det hele foregår på tid, og der bliver lagt 10 sekunder til tiden, for hver dåsecola man vælter. Det hold, som kommer hurtigst igennem banen, har naturligvis vundet!

Sjove øvelser og konkurrencer skaber selvjustits!

Den øvelse synes de unge naturligvis er sjov, og på den måde opstår der hurtigt en stor selvjustits, som man naturligvis kan drage fordel af som underviser. Lige pludselig er det de unge og ikke mig, der står som bussemand og siger, at hvis vi ikke gør sådan og sådan, så når vi ikke den sjove øvelse - og det virker både godt, stærkt og effektivt. Så er det de andre unge, der fortæller de sløve, at de skal tage sig sammen, komme til tiden og deltage i undervisningen!

Øvelser og konkurrencer er nogle af de mange gulerødder, som jeg kan bruge positivt, og ligeså snart jeg får de unge til selv at tage ansvar og være med til at motivere og skabe selvjustits, så bliver jeg ikke længere den sure underviser, som står og opdrager på dem. Jeg bliver den, der står for alt det positive. Nogle bliver motiverede af stokke og andre af gulerødder. Og det er den cocktail af midler, jeg har, hvor jeg kan undervise med skriftlige og fysiske øvelser, refleksioner, dialog, foredrag, lege, konkurrencer og alt muligt andet, som jeg ved, at de gerne vil arbejde med. Det er også nogle ting, som jeg ved, at de vil få meget ud af.

Men nogle af øvelserne kan også være farlige eller svære for dem, da de skal tænke dybt eller tage stilling til svære ting. Det er ligesom at have små børn, der skal have medicin. Du ved, at de ikke kan lide medicinen, så derfor gemmer du den i noget sødt, som de

godt kan lide. De ting, som jeg ved, kan gøre ondt eller gøre nogle af dem kede af det, gemmer jeg i øvelser eller sjove opgaver, så budskabet glider bedre ned uden at gøre nogen kede af det.

Hvad giver de unge lyst til at lære?

Egmont Magasiner lavede i foråret 2013 en undersøgelse om unges lyst til læring. Her interviewede man en masse unge og spurgte dem om, hvad der skal til, for at de vil trives og have det godt i skolen og dermed får lyst til at lære. Undersøgelsen er meget interessant, for hvis man laver en top-10 over elevernes bud på det vigtigste for at trives og lære, så er læreren nævnt i 6 ud af 10 af de væsentligste punkter.

De ting, der får de unge til at trives i klassen!

- 1. Når der er en god stemning i klassen: 97 pct. får større/meget større lyst (0 pct. får mindre/meget mindre lyst)**
- 2. Når jeg har en følelse af at være god til det, jeg arbejder med: 97 pct. får større/meget større lyst (0 pct. får mindre/meget mindre lyst)**
- 3. Når min lærer er sjov og underholdende: 96 pct. får større/meget større lyst (0 pct. får mindre/meget mindre lyst)**
- 4. Når min lærer respekterer børn og unge: 95 pct. får større/meget større lyst (0 pct. får mindre/meget mindre lyst)**
- 5. Når min lærer kan lide børn og unge: 94 pct. får større/meget større lyst (0 pct. får mindre/meget mindre lyst)**
- 6. Når jeg har gode venner i klassen: 94 pct. får større/meget større lyst (0 pct. får mindre/meget mindre lyst)**
- 7. Når min lærer forstår, at alle børn og unge har forskellige behov: 93 pct. får større/meget større lyst (0 pct. får mindre/meget mindre lyst)**
- 8. Når min lærer roser mig: 93 pct. får større/meget større lyst (1 pct. får mindre/meget mindre lyst)**
- 9. Når jeg føler mig tryk: 92 pct. får større/meget større lyst (1 pct. får mindre/meget mindre lyst)**
- 10. Når min lærer tror på, at jeg kan: 91 pct. får større/meget større lyst (1 pct. får mindre/meget mindre lyst)**

Kilde: Undersøgelse af danske skolebørns lyst til læring 2013. Egmont fonden.

Moralen fra de unge er...

Som du kan se i skemaet, skal underviseren være sjov og underholdende! Det er naturligvis en sandhed med modifikationer, men der er ingen unge, der bliver tændte af en kedelig og monoton undervisning uden interaktion eller et tvist af godt humør. Det er underviseren, som er den vigtigste person i en gruppe og nøglepersonen i forbindelse med de unges trivsel og lyst til læring. Underviseren er med andre ord Sankt Peter i klasseværelset og skal sørge for, at de unge bliver i Edens Have og ikke havner ude i kulden.

Det er min erfaring, at de unge efterspørger høj faglighed, og at man er velforberedt. Men det handler i høj grad også om at undgå at være alt for selvhøjtidelig. De unge, jeg underviser trives, når de kan pjatte lidt med mig, og når de eller jeg kan komme med en "hurtig" og sjov kommentar, så vi kan grine sammen. De skal også have respekt for mig, for de ved, at det er mig, der bestemmer i sidste ende. Men det er vigtigt, at vi også kan have det lidt sjovt sammen nu og da.

Humor og lidt selvironi får undervisningen til at glide meget lettere. Det handler ikke om, at jeg er lærer, og de er elever, og at de skal lære et vist pensum. Det handler mere om, at vi er mennesker, der er sammen om et fælles mål om at løfte hinanden. Vi skal være nysgerrige sammen og gå på opdagelsen efter ny viden og indsigt, og jeg kan lære ligeså meget af de unge som omvendt. Så glider tingene meget lettere ned.

Sæt rammerne, og lev selv op til dem!

Hvis du vil have de unges respekt og f.eks. lære dem at møde til tiden, bliver du naturligvis også selv nødt til at møde til tiden. Hvis du vil have, at eleverne skal være velforberedte til timerne, må du naturligvis også selv være velforberedt. Hvis du ikke vil have, at eleverne taler i mobiltelefon i timerne, skal du naturligvis heller ikke selv tale i mobiltelefon. Det handler om sund fornuft og at være en god rollemodel. "You have to walk the talk", som amerikanerne siger.

Et uddannelsessted uden forventninger og krav fra det virkelige liv...

Jeg blev hyret til en opgave, hvor jeg skulle løfte selvtilliden hos nogle unge på et uddannelsessted. Jeg kommer til stedet og oplever, at der er tilmeldt 10 unge, men på de 6 uger forløbet stod på, var der fem af deltagerne, jeg aldrig mødte. De mødte simpelthen ikke op. Jeg var på stedet en dag om ugen, men de mødte heller ikke op de andre fire dage i ugen, så det kan ikke have været noget med mig at gøre.

De andre fem, der skulle deltage i forløbet, kom aldrig til tiden. Det var en god dag, hvis de blot kom en time for sent. Når jeg så uddelte skriftlige opgaver, sagde vejlederne, at "nu skal vi ikke presse dem for hårdt" og "vi må jo anerkende, hvor de er henne i deres liv". "Og hjemmeopgaver, det duer ikke rigtigt". Nogle gange gav jeg efter aftale opgaver, som vejlederne også skulle løse. Men så havde de alle mulige undskyldninger for ikke at løse opgaverne. De var pressede for tiden og havde sandelig ikke overskud til at løse opgaverne. Mit svar var altid, at hvordan kunne de forvente, at kursusedtagerne skulle løse opgaverne, hvis de ikke selv kunne motivere sig til at deltage i undervisningen. Vejlederne var der jo for at løfte de unge. Så de unge ville jo bare sige nej tak næste gang, de fik en opgave, og de var i deres gode ret nu, hvor vejlederne havde vist vejen.

Jeg oplevede i høj grad, at uddannelsesstedet mere var et værested end et udviklingssted. I mine øjne var det nogle dyre lønninger til vejlederne, som bare kom og spillede spil og bagte kage sammen med de unge 6 uger i træk hver

eneste dag. Jeg følte mig fejlcastet til denne opgave, hvor de alle sammen i virkeligheden hellere ville gå og hygge sig i deres egen lille verden frem for at lære noget endsige flytte sig i deres liv.

Ud af de 8-10 unge, der var tilmeldt, kom der ca. 2-3 dagligt, og det var aldrig de samme 2-3 unge. Vejlederne havde haft dage, hvor der kun kom én til kursusforløbet, så de var godt tilfredse med de 2-3 daglige deltagere, som altid kom for sent og ikke var meget for at løse opgaverne. Der blev med andre ord aldrig stillet krav til de unge.

Da jeg oplevede det store fravær og spild af min og deres tid, spurgte jeg, om vi ikke kunne ringe til eleverne om morgenen for at høre, om de kom. ”Jo, svarede vejlederne, men så skal du ikke ringe før efter kl. 10, for det er synd for lad os kalde ham Carl. Carl er i alkoholbehandling og har det hårdt”. Han havde ringet en morgen og sagt, at han lå og rystede og havde det helt elendigt i sin seng, fordi han ikke havde drukket i tre dage, så han kunne ikke komme”.

På vej hjem fra uddannelsesstedet kører jeg ind på en cafe for at spise frokost, og pludselig ser jeg ud gennem vinduet Carl? komme gående i højt humør med Netto poser fulde af klirrende flasker sammen med en god kammerat.

Så det med at opstille positive forventninger og stille krav har meget stor indflydelse på, hvordan de unge opfatter det, de skal deltage i, og hvordan de opfatter sig selv i processen. Der skal helt klart være mening, disciplin, struktur, konsekvens, en masse omsorg og kærlighed, ellers kan man ligeså godt lade være at spille hinandens tid!

Briefing af unge - brug IKEA tegningen!

Når man arbejder med unge og f.eks. stiller dem en opgave, så skal man prøve at tænke på, hvordan man samler et IKEA skab.

Tegningen er nærmest udført på niveauet lige over stoveplade niveau, så alle kan være med. "Så tager du skrue a og sætter ind i hul b og bruger nøgle c til at stramme med tre omgange til højre". Brochurerne skal jo netop være så enkle, logiske og idiotsikre for at kunne bruges alle mulige steder i verden, så både filippinere, russere og italienere kan finde ud af at læse brugsvejledningen og samle deres IKEA skab.

Sådan skal dit mindset også være i arbejdet med unge. Det skal være skåret ud i pap, hvad du mener, så de unge ikke et øjeblik er i tvivl om, hvad du forventer af dem i et kursusforløb, og hvad de selv har ud af det. Det er vigtigt at huske og tjener som en forventningsafstemning helt fra starten i et forløb med de unge mennesker.

I de efterfølgende kapitler vil jeg gennemgå alle de elementer, der skal til for at "omvende" de utilpassede - unge, så de får troen, lyst og evnen til at skabe lige præcis det liv, som de både drømmer om og har fortjent.

Kapital 2: "Fra Handling til Forvandling"

For at man kan få unge og måske især unge, som ikke er vant til at gøre en indsats til at løfte sig og gøre en indsats, kræver det en hel række af værktøjer for at ændre hele deres indstilling til verden - og dem selv.

De har tit dårlige karakterer, som ofte er årsagen til, at de kommer til mig. De mangler lyst og motivation og kan ikke se meningen med noget som helst. Jeg kan komme og levere et forløb på seks moduler eller endnu flere. Men gennem de seks moduler får de en idé om, hvordan sindet er skruet sammen, og hvad det er for muligheder alle har mentalt for at kunne præstere godt og skabe gode resultater.

Udfordringen er, at jeg kan være med til at skabe motivation undervejs med min viden og værktøjer. Men, når de så kommer tilbage efter forløbet uden at mærke nogen ændring i dagligdagen, ved jeg af erfaring, at de kan falde tilbage til dér, hvor de var før forløbet.

Der er efter min bedste overbevisning kun ganske få andre tilbud til unge, som ligner mit kursusforløb. Men problemet er bare, at uanset hvilket forløb de går på, og uanset hvor meget gejst og motivation de får mobiliseret, så hjælper det ikke, hvis de kommer ud til det samme hul, som de kom op fra. Nogle gange kan skuffelsen over at have deltaget i noget og investeret i sig selv, og så komme ud og finde ud af, at de ikke kan komme videre, skabe endnu større nedtur for de unge.

Der skal være et lys for enden af tunnelen for deltagerne. Hvis den unge vil i lære som cykelsmed, gå i gymnasiet eller gå på en erhvervsskole, så skal der være et lys, som fortæller dem, at hvis de

gør dét, og dét, og dét og dét, så kan de komme hen til det lys. Hvis de blot havner i et nyt mørke efter at have deltaget i kurset, og der i øvrigt ikke er nogen, der kan fortælle dem, hvordan de får tændt lyset, så er det hele spildte kræfter.

Der skal være nogle voksne, lærere, vejledere og mentorer, som kan være med til at tage den unge i hånden efterfølgende for lave en plan i fællesskab. Min opgave er kort fortalt at gøre "jernet på stålvalseværket rødglødende". Hvordan det så efterfølgende skal formes er ikke op til mig, men det må være den unge, som i et samarbejde med en forælder, vejleder eller mentor finder ud af, hvordan det gloende jern skal formes.

De to vigtigste forudsætninger for succes!

Det første trin i processen "Fra Handling til Forvandling" er i virkeligheden at lære dem at tro nok på sig selv og tro på at:

- 1) De kan finde ud af det!
- 2) De har fortjent det!

Det er faktisk ret enkelt at konkretisere problemet. Det er straks sværere at lære de unge, at de kan løse det, og at de har fortjent at få et godt liv, men det kræver de rigtige værktøjer at nå derhen, og at de kan bruge dem.

Viden er det vigtigste værktøj i processen

Det vigtigste værktøj i min verden er *viden*. Det er viden bredt forstået og relevant for de unge lige fra, hvordan søvnen påvirker dem til viden om mindmapping, hvor de unge f.eks. lærer at indsamle viden op til en eksamen. Det kan også være viden om vejtrækningsøvelser, som det er godt at beherske, når de unge f.eks. går til eksamen og vil undgå, at den berømte sorte klap går ned, fordi de hyperventilerer af skræk for eksamen og den efterfølgende karakter.

Samarbejdsøvelser er også et stærkt videns værktøj, hvor de unge gennem sjove samarbejdsøvelser lærer værdien af at trække på andre. De skal lære, at *synergieffekten* kan få: $1 + 1 = 3$. At vi kan nå meget mere, hvis vi løfter hinanden, og gør hinanden bedre, hvilket er et utroligt vigtigt værktøj, som de unge, jeg møder, tit ikke har lært at beherske.

Lyt til de gode historier – igen og igen!

Affirmationer, altså lydfiler, hvor de unge laver positive bekræftelser omkring deres person, som de kan gå rundt og høre på en iPhone eller iPod, er også et vigtigt værktøj. En ting er, at jeg siger til en ung fyr fra et af mine hold, som ikke er så dygtig i skolen, men en talentfuld tryllekunstner, ”at han er en fantastisk tryllekunstner med evnen til at fange publikum, og at han både er sjov, cool og lynhurtig på fingrene og får klassekammeraterne til at klappe i hænderne som små børn af bare begejstring”. Når jeg siger det, bliver Mathias naturligvis glad. Men når Mathias siger til sig selv: ”Jeg er sgu en fantastisk tryllekunstner. Folk elsker mine tricks, de synes jeg er sjov, og de klapper, så de er helt grønne i hovedet”, så virker det 10 gange stærkere. Så lydfiler eller affirmationer er et utroligt stærkt værktøj i forhold til at ændre ens mindset og løfte troen på egne evner og muligheder for at få en

god fremtid. Så den unge fyr skal lære at sige til sig selv en million gange, at han *er* en fantastisk fyr, og at han nok skal blive til noget.

Gentagelser skaber færdigheder

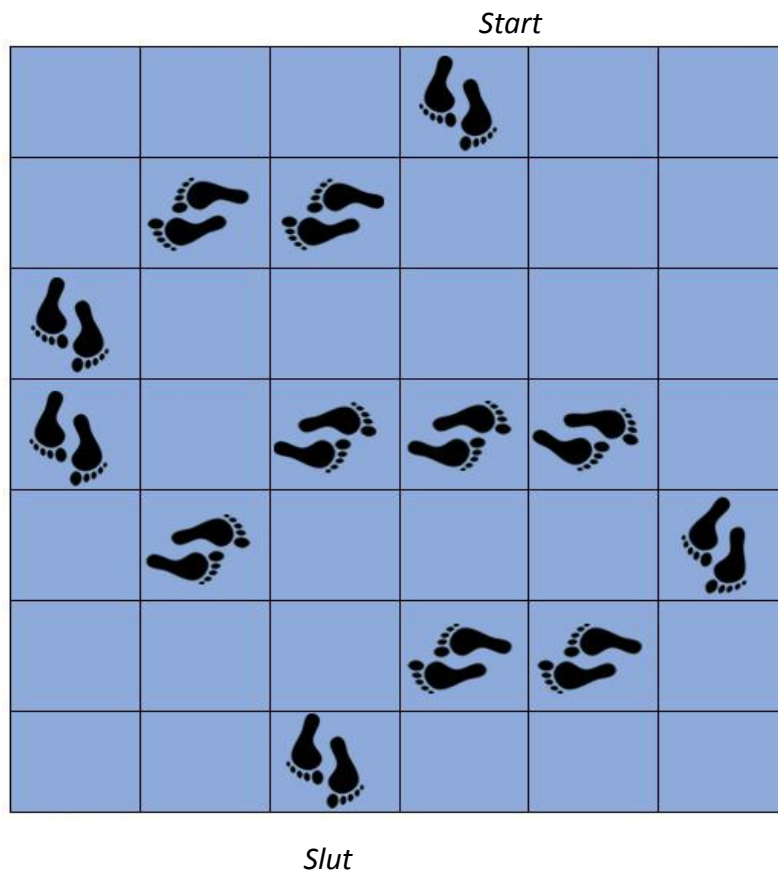
Det sidste værktøj, som skal nævnes her, udspringer af det amerikanske ordsprog: *Repetition is the mother of skills*. Det forklarer ganske fint, hvordan vi erhverver os færdigheder, nemlig ved at gentage os selv igen og igen og igen, indtil vi behersker færdigheden.

Jeg har ofte fået spørgsmålet fra en ung: "Hvor mange gange skal jeg gøre det for at lære det"? Svaret er enkelt: "Bliv ved indtil du kan det. Du blev jo heller ikke født gående, men blev ved med at rejse dig og famle på dine ben, indtil benene blev sikre at gå på. På samme måde skal du lære alt andet i livet. Bliv ved indtil du kan det"!

Jeg oplever ofte, at når unge får en opgave, hvor de f.eks. skal gå hjem og læse på f.eks. 2. verdenskrig, så går de hjem og læser opgaven, men de har ikke forstået indholdet og kan derfor heller ikke huske historien. Opgaven bestod i at gå hjem og læse om 2. verdenskrig, eller lære det periodiske system for den sags skyld. De læser stoffet, men de har ikke lært det – og altså ikke forstået det. Men de kan blive trænet i at lære og huske, og det kan de bl.a. med "den usynlige labyrint".

Øvelse

"Den usynlige vej i labyrinten" træner hjernen



Den "usynlige vej i labyrinten" går ud på, at der er en labyrint, som består af 6 x 7 felter. I den labyrint har jeg lavet en bane, som er usynlig for deltagerne, men synlig for mig. De unge skal så i samarbejde finde den usynlige vej igennem labyrinten. Man kan gøre øvelsen lettere eller sværere alt efter niveauet. Banen kan altså skaleres alt efter niveau og evner.

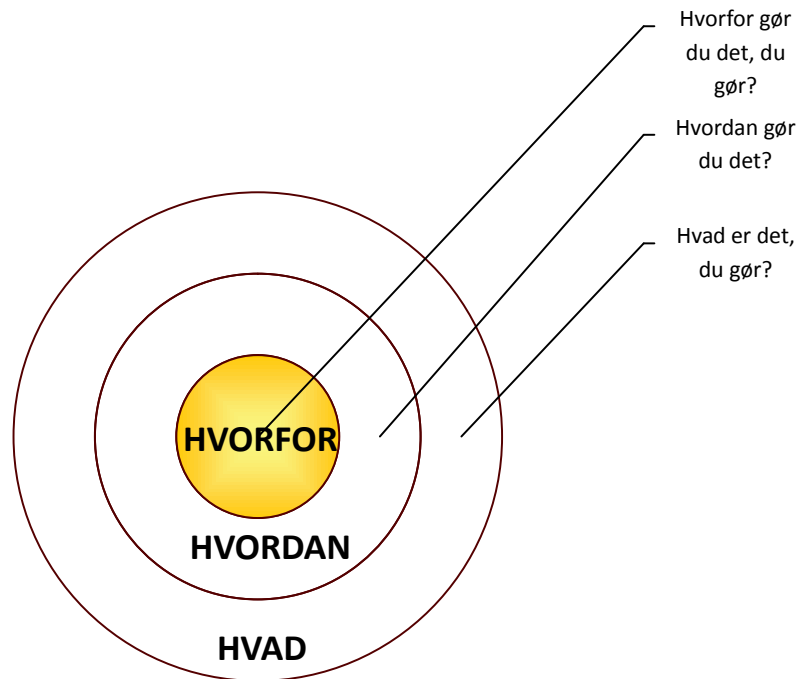
Når de lander på et felt, siger jeg enten ingenting, og så kan de blive stående på feltet. Men hvis de træder på et felt, hvor der ligger en bombe, siger jeg ”boom”, og så må de tilbage og begynde forfra. Det samarbejde, som de lærer og træner på vej igennem labyrinten, bliver lettere og lettere efterhånden, som de arbejder sig ind igennem labyrinten. På under en halv time kan de lære banen at kende udenad, og der er en helt tydelig udvikling selv ved en svær bane.

Det er interessant at iagttage, at dét, der blot startede som en leg for de unge, undervejs bliver til en læringsstrategi. Når vi efter øvelsen taler om, hvad der sker, når man prøver at finde vej på den vanskelige bane, som kan sno sig i alle retninger, og derefter gør dem klart, at det var repetitionen, gentagelsen og stimuleringen af hukommelsen, som gjorde, at de kom i mål, så sker der noget. Når de så overfører den erkendelse til at lære de ting, som de hidtil har syntes var svære, som f.eks. det periodiske system, kongerækken eller matematik, så er der ingen grænser for, hvad de kan lære. Værktøjet repetition er med andre ord med til at forankre viden, og når de har forstået den indlæringsstrategi, så løfter det de unge, og gør dem klar over indlæringsens sande væsen. Repetition, repetition og repetition.

Læg fremtiden i de unges egne hænder

Uanset hvad, skal der være et lys for enden af tunnelen. Når en ung har været på mit kursus og har fået energi til at forbedre de faglige-, personlige- og sociale kompetencer, har den unge fået troen på, at der er en fremtid forude også mht. uddannelse. Der er dog ikke nogen, der kan love adgang til gymnasier eller praktikpladser, men vi kan motivere og inspirere til, at de unge tager deres skæbne i egne hænder. Efter dette kursus er det vigtigt at udforme en klar og præcis plan, som en forælder, vejleder, kontaktperson eller andre interessenter skal være med til at formulere, så der bliver taget hånd om de særlige udfordringer, som stiller sig i vejen for den unges fremtid.

Den Gyldne cirkel



The Golden Circle er en model udviklet af Simon Sinek. Det er en af verdens mest simple og indsigtfulde modeller efter min overbevisning. Baggrunden for the Golden Circle er, at Simon længe havde undret sig over, hvorfor nogle virksomheder altid havde succes, mens andre virksomheder altid kæmpede med svigtende salg og underskud. Så en dag besluttede han at finde ud af, hvordan nogle virksomheder var i stand til at sælge det ene produkt efter det andet og tilsyneladende var både heldige og dygtige, mens andre virksomheder havde svært ved at overleve. Var der en hemmelig formel for succes – og en ligeså hemmelig formel for fiasko?

Han analyserede en lang række succesfulde og mindre succesfulde virksomheder for at finde forskellene. Og det, han fandt frem til var, at når 9 ud af 10 virksomheder skulle markedsføre deres produkter, så startede de med at forklare, hvad det var for et produkt. De sagde måske, at det her er en ny telefon, en ny bil, en ny fladskærm eller hvad det nu var, de ville sælge.

Først derefter fortalte de, hvad den kan, eller hvordan den virker denne nye telefon, fladskærm eller bil. Til sidst spørger de, om du har lyst til at købe den? Det er den måde, langt de fleste i årevis traditionelt har markedsført ting på i hele verdenen. Men de virkelig succesfulde virksomheder starter helt anderledes og tænker på en helt anden måde, og det gælder både for Apple og Microsoft.

Virksomheder med succes

tager udgangspunkt i "hvorfor".

De virksomheder, der har - og stort set altid har haft succes - vender det hele om, og stiller først sig selv spørgsmålet: "Hvorfor - hvorfor er vi her"?

Den utrolige historie om Apple er, at de startede med at spørge sig selv: "Hvorfor laver vi egentlig vores produkter"? "Hvad er vores eksistensberettigelse, hvad ville verden mangle, hvis vi ikke eksisterede og producerer det, vi gør"?

De tanker førte Apple frem til et statement, som de altid arbejder efter, og som lyder sådan her: *"Vi tror på, at verden er i konstant udvikling"*. Der er altså ikke megen forklaring om, at den nye iPhone er en telefon eller at den nye iPad er en bærbar computer! Det er noget helt andet, man fortæller i sin kommunikation, hvor man tager udgangspunkt i forbrugerens verden, og hvad det er, man gør for ham eller hende!

(Hvorfor): Da vi tror på, at verden konstant udvikler sig: Har vi lavet nogle produkter, som er brugervenlige i et lækkert design og fremtidssikrede...

(Hvad): Og det er produkter som iPhone, iPad og iMac.

Bill Gates har også et stærkt statement, som understreger tankegangen bag den succesfulde virksomhed: *"Ethvert menneske, på denne klode, kan løfte deres eget potentiale, hvis de har en pc på deres skrivebord. Derfor er det vores mål at sørge for, at så mange, som overhovedet muligt, har adgang til deres egen computer"*.

De succesfulde virksomheder starter altså indefra og ud og tænker over, hvorfor de er her. Hvorfor skal vi lave det, vi gør? Mens andre mindre succesfulde virksomheder tænker udefra og ind ved at tænke, at nu skal vi lave en fladskærm – og forbrugerne har bare at kunne lide den!

Mit afsæt er også i den gyldne cirkel!

Jeg tror personligt på, at man som virksomhed vinder meget ved at tænke grundigt over, hvad det er, man vil tilføre verden gennem sit produkt – og altså tænker indefra og ud: *"Hvorfor, hvordan og hvad"*.

Den øvelse har jeg selv lavet, da jeg begyndte at undervise. Jeg tænkte længe over, *"hvorfør gør jeg det her, hvad vil verden mangle, hvis jeg ikke gør det? Hvorfor er der et behov, hvad er det, jeg tror, at jeg kan tilføre verden, og hvorfor er det lige, at jeg tror, jeg kan tilføre noget, som kan skabe en udvikling og forandring"*? Alle de tanker tænkte jeg grundigt over, før jeg startede på mit undervisningsforløb.

Og det fører mig til mit eget **hvorfor**:

Jeg vil gerne påvirke andre mennesker til at blive inspirerede og udleve deres fulde potentiale. Jeg tror, at der er mange mennesker, der kan meget mere, end de går og tror! Det vil jeg gerne hjælpe dem med, og det er mit hvorfor!

Det fører mig til mit **hvordan**:

Ved at møde mennesker, udfordre dem gennem dialog, øvelser, refleksion og sjove lege til at få en større selvindsigt.

Som til sidst fører mig til mit **hvad**:

Gennem mit udviklingsforløb "Fra Handling til Forvandling" - eller personlige coaching sessioner.

Hvordan kan lærere og vejledere bruge cirklen?

Da jeg besluttede mig for at arbejde med unge, satte jeg mig ned og tænkte over, hvad det var jeg ville. For at blive helt skarp på, hvad der kunne inspirere mig i min stræben, gik jeg på nettet og fandt blandt andet den fantastiske gyldne cirkel.

Jeg tror, det er vigtigt, at man gør sig klart, hvad det er, man vil, og hvad man tror på, når man vælger en karriere som vejleder eller lærer, og når man, som jeg, skal udvikle kurser, forløb eller udviklingsprojekter for unge mennesker.

Hvis flere startede med at definere deres "hvorfor" i stedet for blot at konstatere, "at vi skal have et kursus, som kan gøre de unge engagerede", så skulle de måske starte med at spørge sig selv, hvorfor skal vi have et kursus? Findes der kurser allerede, som kan gøre det her? Hvad er det, vi tror, at vi kan? Hvad er vores drive, hvad er vores motivation for at gøre det her? På hvilken måde kan vi gøre det anderledes, eller hvordan kan vi gøre det bare lidt bedre end det, der allerede eksisterer?

Der er alt for mange, der starter med et "hvad". Det kan f.eks. være ideen om, at man gerne vil være den bedste lærer, den bedste vejleder, eller udvikle det bedste kursus om motivation eller opfinde et undervisningsforløb, der sparker røv. Altså en start, hvor man kun fokuserer på "hvad", og ikke "hvorfor"!

Oftentimes vil dem, som starter med "hvad", derfor sætte sig i en gruppe for at lave et kursus om uddannelse. Men tit og ofte bliver det bare lidt af det, der allerede eksisterer. Altså noget, der ligner noget, der allerede findes i forvejen, fordi man ikke har tænkt et spadestik dybere. Og spørgsmålet er, hvorfor man skal bruge tid på det, for så kunne man jo ligeså godt tage noget af det, der allerede findes i forvejen.

Er lærergerningen et job eller et kald?

Det er i mine øjne vigtigt at reflektere over, hvornår det at være lærer er et kald, og hvornår det blot er et job. Jeg tror, at der er en del, som ser lærergerningen som et job. Men jeg tror også, at der er mange, der vitterligt ser det som et kald. De sidste er dem, som gør noget ekstraordinært for at indhente ny viden eller videreudvikle sig for at blive dygtigere. De indhenter ny viden af egen vilje, tager på kurser, der ikke står dikteret eller formuleret nogen steder. De videreuddanner sig af sig selv, investerer i nye bøger, som giver inspiration – som forhåbentlig denne bog.

Det er vigtigt at stille sig selv spørgsmålet, hvorfor man gør det her? Hvad er det, man har lyst til at tilføre, og hvad kan man tilføre? Hvad er det, man kan gøre anderledes, hvad er det, man har på hjertet, som kan udvikle og løfte de unge mennesker, og som ikke allerede eksisterer. Det er i sidste ende dét, som er med til at definere de enkelte læreres autencitet og personlighed og dermed gennemslagskraft.

Dét eleverne husker ved en yndlingslærer

Lærere skal være rigtigt dygtige fagligt. Men en fagligt dygtig lærer, som ikke er autentisk, empatisk, sjov, underholdende eller møder eleverne, hvor de er, kan ikke løfte noget – eller får i hvert fald svært ved det.

Når jeg taler med de unge, og beder dem om at tænke tilbage på en lærer, som de var glade for og som betød noget for dem, så siger langt de fleste, at det var fordi læreren lyttede til dem. Det er sjældent, at de nævner lærerens faglige egenskaber, så det er som oftest lærerens personlighed, og det at han eller hun var god til at lytte, god til at forstå, god til at møde eleven, og at de var sjove eller bare generelt i godt humør. Det er min erfaring, at det er

nogle af de personlige kvaliteter, som gør den enkelte lærer til noget særligt og til en ægte yndlingslærer.

Øvelse - den gyldne cirkel, hvorfor er *du* lærer?

I denne øvelse, som er eksklusiv for lærere og vejledere, får du chancen for at bruge den gyldne cirkel til at tænke over, hvorfor *du* er lærer. Det er en sund øvelse, som også kan give en rigtig aha oplevelse, hvis det er længe siden, du sidst har tænkt over, hvorfor du er lærer eller vejleder!

Hvorfor: Hvorfor er du lærer?

Hvordan: Hvad er det du gør specielt? Hvordan er du lærer?

Hvad: Resultatet. Hvad kommer der ud af din indsats som lærer?

Dem der kommer på mit kursus

Der er stor forskel på, hvor motiverede de unge er, som kommer på mit kursus. Nogle er pressede af deres lærere og kommer kun modvilligt, og for dem gælder det bare om at få det hele overstået og komme tilbage i deres vante rytme i deres trygge komfortzone.

Andre kommer, fordi deres forældre eller lærere har inspireret dem til at komme. De har altså hørt om det og glæder sig til at komme for at høre, hvordan de kan udvikle sig.

Sagen er den, at jeg aldrig ved, hvem det er, jeg kommer ud til. Derfor starter jeg altid mit kursus med at høre, hvordan vejlederne har rekrutteret de unge til mit kursus. Derefter skal jeg naturligvis høre, hvad målet er for hver enkelt af de unge. Nogle gange er det 8-9 classes- elever, der kommer på mit kursus, og deres mål er naturligvis ikke i første omgang at komme ind på en ungdomsuddannelse eller ind på en videregående uddannelse. Her kan det handle om et selvværdsløft eller et motivationsløft til

at gøre en indsats de sidste år i folkeskolen for at få nogle bedre karakterer og dermed åbne flere døre for dem senere hen i livet.

For andre unge handler det om, at de kun har nogle få måneder tilbage på skolen inden eksamen og afslutningen på folkeskolen, og de er erklæret ikke uddannelsesparate, og her gælder det om at løfte deres lyst og motivation til at gå på jagt efter en fremtid med hjælp fra en vejleder eller en forælder, når tidspunktet er kommet, hvor der skal tænkes nyt. Her skal vi finde ud af, hvilke tiltag der skal iværksættes for at give dem de kompetencer, som de mangler, fordi de ikke har taget folkeskolen seriøst, og derfor ikke fået det ud af det, som de havde forventet og håbet på. Så er der måske nogle fag eller karakterer, som skal forfines, så de kan komme det stykke videre.

Der findes desværre også en stor gruppe, som bare flakker rundt. Da vejledningssystemet har ansvaret for dem indtil de er 25 år, prøver de naturligvis alle muligheder af for at få de unge på ret køl. Det kan være unge, der er på kant med loven eller ude i et misbrug. Her er målet naturligvis et noget andet, og det kan f.eks. være at motivere dem til at tage en uddannelse og komme væk fra det miljø, de er i. De skal ud af de negative spiraler og opleve, at der også er positive udveje.

Mange af dem har mødt utroligt mange voksne, som ville dem det godt, men som ikke kunne hjælpe dem. Mange af dem har også oplevet en masse svigt, så de kommer altid ind med en forudindtaget mening om, at mine kurser er nøjagtig ligesom alle de andre unyttige kurser, de har været på. Så der er ingen grund til, at de skal engagere sig 100 %, for det fører alligevel ikke til noget. Det er bare endnu et blindt spor og et ynkeligt forsøg fra systemets side på at få mig aktiveret, siger de.

"Hvis det havde været sådan at gå i skole i min skoletid, så var jeg kommet hver dag"! Elev i Tårnby på "Fra Handling til Forvandling" kurset.

Mange kommer i uddannelse eller finder vejen videre i deres liv efter mit kursus. Men det er vigtigt, at man ikke ser mit kursus, som en mirakelkur, som kan stå alene uden efterbehandling. Så uanset om man kommer fra en folkeskole, et UU-center, en ungdomsskole eller lignende, er det først, når jeg er gået, at arbejdet virkeligt begynder. Jeg kan kun varme "jernet" op, derefter er det de unge og vejlederne, som selv skal bøje "jernet" til den rigtige facon.

*8-9 kl. elever har brug for: De har stadig tid til at beslutte sig.
10. klasses elever har brug for: Nu er det nu, der er ingen vej udenom!
Produktionsskole elever har brug for: Hvad vil jeg?
Hvad er jeg god til?
Gymnasie elever har brug for: Skal jeg læse videre?
eller ej - og til hvad?*

Kapitel 3 De udfordrede - eller de udfordrende

Når jeg holder mine kurser, møder jeg lidt groft sagt fire grupper af unge. Nogle vil nok mene, at der er flere undergrupper af udfordrede unge, men for overblikkets skyld, deler jeg i denne bog de unge op i fire grupper. Den inddeling har også indflydelse på mit kursusforløb, som jeg typisk deler op i minimum seks moduler á fire timer.

Lad os begynde med opdelingen af de unge i de fire grupper.

Gruppe 1: De forvirrede og umotiverede

Denne gruppe har fået nok af skolen og ved egentlig ikke, hvad de vil, men er villige til at udvikle sig selv personligt. De vil se, om de igennem en proces kan finde motivationen og lysten til en uddannelse eller en vej ud i livet. Så de er positivt stemte for at komme på kurset.

Gruppe 2: De umotiverede og passive

Her er gruppen, som har fået nok af skolen, alt det faglige og alt det svære. De kommer typisk på trods til forskel fra gruppe 1. De kommer, fordi de er blevet "plukket" eller bedt om at komme. Deres lyst og motivation til noget, der bare tilnærmelsesvis ligner skolen, er meget lille. Men de føler, at de skal, og de er som regel demonstrativt passive. De laver ikke øvelserne, de svarer ikke på spørgsmålene og byder ikke ind med særligt meget.

Gruppe 3: De umotiverede, udadreagerende og ødelæggende

Den tredje gruppe er den tunge gruppe. De er også blevet udvalgt eller er blevet anbefalet at komme på mit kursus. Til forskel fra den foregående gruppe, er de meget udadreagerende. De har meget kort lunte og kan overhovedet ikke se meningen med noget som helst. Og de er ikke sene til at give udtryk for, at de synes, at det hele er noget "værre pis". De kan både verbalt og fysisk være meget krævende. De kan være meget provokerende og meget flabede. De er typisk destruktive og ødelæggende i deres adfærd. De kan finde på at ødelægge materialer, spil eller de øvelser, jeg kommer med. Og de er fuldstændigt ligeglade med reaktionen fra mig. Hvis jeg spørger dem om baggrunden for deres handling, eller om de kan se, at det her er noget skidt, så kan et typisk svar være, "at de ikke selv har bedt om at være her".

Gruppe 4: De nysgerrige som har mistet troen

Den sidste gruppe er dem, som er nysgerrige og positive. De har på mange punkter oplevet så mange nederlag i skolen, at de har mistet lysten og troen på sig selv, men generelt er de positive stemte overfor at prøve noget nyt, der måske kan give dem troen tilbage.

Den største gruppe, eller de forskellige grupper af velfungerende unge eller fagligt stærke unge, kommer naturligvis ikke på mine kurser. Der findes kurser til dem, som vil være endnu bedre, men det er naturligvis ikke dem, jeg møder i mit arbejde. Det er de svage, som skal finde meningen med det hele og vejen ud af mørket til en lysere fremtid.

De stærke unge er naturligvis lettere at arbejde med, fordi de har lyst til at blive dygtigere og kan se lyset og deres egen udvikling.

Dem, som kommer til mig er kendetegnet ved en manglende tro på fremtiden. Med en manglende tro på, at de kan noget. Med en manglende tro på, at andre tror på dem og en manglende lyst til at deltage i det hele taget. Så at få vendt den indstilling kan være rigtigt svært, men ikke umuligt.

Ja, der er nogle, jeg ikke kan nå med mit kursus!

I mit arbejde har jeg desværre måttet sande, at dem, som er fjendtlige og udadreagerende ikke er egnede til mit kursusforløb. De har brug for mere intensiv en-til-en coaching eller mentorordning, hvor man tit og ofte er sammen med dem og helt tæt på. De har brug for noget helt andet end det, jeg kan tilbyde på forløbet "Fra Handling til Forvandling". Det tager simpelthen for lang tid at skabe den tillid, der skal til for at "flytte" dem, og det er der ikke tid til på mit forløb. Dog skal det her siges, at når jeg taler med denne gruppe enkeltvis, så er det ofte en hel anden side hos de unge, jeg møder. Det er en side, som er skrøbelig, bange og uden ret meget selvværd. Deres spil i gruppen eller deres rolle/facade forhindrer dem desværre ofte i at engagere sig, deltage og få det udbytte de i den grad mangler.

De seks moduler i kursusforløbet



Introduktion til grundforløbet

I mit kursusforløb er der seks standardmoduler i grundpakken. Det er bygget op som en rejse, hvor de får mulighed for at komme ud af deres puppe. Det er helt bevidst opbygget sådan, at de først skal have tillid til mig og dernæst gruppen og til sidst kunne åbne sig og blomstre uden at være bange for at blive gjort til grin eller drillet for deres åbning.

Materiale til et modul – vær beredt!

Når jeg går ind til et undervisningsmodul på fire timer, har jeg så seks timers stof med til undervisning, øvelser, cases, leg og dialog. Man ved aldrig, hvordan timerne vil udvikle sig, så derfor har jeg altid 1 ½ gang materiale med, så jeg kan ændre min planlagte rejse/lærdom og indrette mig efter de unges behov, niveau og tilstand på dagen. Jeg går altid hjem med ca. 50 % materiale, som jeg aldrig fik brug for.

Det er vigtigt at være velforberedt, da man aldrig ved, hvordan dagsformen for gruppen er, hvordan stemningen er, eller hvordan humøret er. Derfor skal jeg have nogle områder, som jeg "*need to*" have med i undervisningen, mens der også skal være nogle "*nice to*" have med, men som ikke er så afgørende for det videre forløb, som det øvrige materiale, hvilket jeg bliver nødt til at få dem til at forstå.

Det kan være, at vi laver en dilemma øvelse, hvor vi virkelig får en god dialog i gang, som var planlagt til 20-30 minutter, men hvor dialogen er så interessant og relevant for denne gruppe, at jeg ikke kan eller vil afbryde den, men må lade den køre færdig, og måske tager den 1 ½ time. Det er vigtigt at kunne mærke stemningen i gruppen og flyde med, når man får nogle ting forærende og navigere i det nye rum, som kan vise sig at være guld værd for de unge.

Men hver gang, jeg har været ude at undervise på et modul, må jeg revidere det næste modul, som egentlig var planlagt og tilrettelagt fra starten af. Og det er simpelthen fordi, at det forrige modul aldrig gik helt som forventet. Jeg tjekker, hvad vi nåede, og hvad vi ikke nåede. Og er det nødvendigt, så flytter jeg et "*need to*" tema over på det næste modul for at være sikker på, at de unge får den viden med, og så skal det modul naturligvis også revideres.

Så selvom jeg altid starter op med nøjagtigt det samme kursusforløb og samme beskrivelse for hvert hold, så får det enkelte hold ændringer, som gør, at kurset i virkeligheden bliver skræddersyet til hvert enkelt hold. Vi når altid i land og får altid det vigtigste med, men det er vigtigt at gøre sig klart, at der altid skal lægges ekstra tid ind til forberedelse, og man skal også gøre sig klart, at hvert eneste modul skal revideres undervejs i forløbet.

Forbered dig på at blive testet igen og igen!

Du bliver testet hele tiden. Der er næsten altid en eller flere, som har brug for at teste mig, når jeg starter et kursusforløb. Det kan ske på mange forskellige måder. De kan fx helt konkret spørge mig, hvad min baggrund er for at arbejde med sådan nogle som dem. Så spørger de, hvorfor jeg gider at have noget med sådan nogle som dem at gøre? Men de kan også være mere provokerende, hvor de igen og igen og igen provokerer for at se, hvor lang min lunte er. De tester simpelthen, hvornår jeg kaster håndklædet i ringen og giver op, fordi de har været udsat for en masse voksne, som fortalte dem, at de ville dem, men som alt for hurtigt kastede håndklædet i ringen og svigtede dem. De svigt sidder dybt begravet i dem, så for at committe sig til noget som helst, tester de mig og prøver mit engagement for at se, om jeg kan klare dem.

Den form for test, oplever jeg meget ofte især med de udadreagerende unge drenge, mens det er mere sjældent, at jeg oplever piger teste mig på den måde. Det er ikke fordi, at jeg har flere drenge end piger på mine kurser, det er meget forskelligt. Drengene har brug for at finde ud af, om jeg er én, de kan stole på og det sker igennem de mange tests, som de udsætter mig for.

En test kan f.eks. være, at de stiller spørgsmålstegn til alt, hvad jeg siger. "Er det nu også rigtigt, det du siger"? "Hvor ved du det fra"? og "Det tror jeg ikke på, kan du bevise det"! De kan teste på alle mulige leder og kanter.

Jeg havde en gang en ung fyr på mit kursus, som var tvunget med i forløbet. Han var altid på tværs, og fortalte mig, at han havde været hos psykolog, og det eneste han gik op i var at være på tværs. Han fortalte med et smil, at han havde testet psykologen sønder og sammen. Psykologen havde fra start af ikke skabt den fornødne

tryghed og fornødne interesse med det resultat, at den unge mand modarbejdede ham. Psykologen endte ulykkeligvis med at gå ned med stress. Den unge mand brugte kort sagt alle sine kræfter på at teste de mennesker, som han mødte i en eller anden sammenhæng omkring ham og hans fremtid, og det lykkedes ham at teste mange af dem sønder og sammen. Han var simpelthen Nordisk Mester i at teste dem, som ville ham det godt.

Modul 1 - skab trygge rammer

På det første modul gør jeg meget ud af at skabe trygge rammer. Her fortæller jeg om mig selv og min egen livshistorie. Under min fortælling kan de unge sidde og gemme sig lidt og lige så småt tømme sig op i samværet med mig og de andre unge. De skal have tid til at få lyst til at komme ud af deres hule hver især. De skal lære mig at kende og føle, at jeg er en, de kan stole på. De skal føle, at jeg er faglig dygtig, og at jeg vil dem. Det har jeg fire timer til!

Jeg starter altid med en planche, model eller plan, hvor de alle sammen kan se, hvilke emner vi skal igennem i forløbet.

I modul 1 får de unge som sagt lov til at være sig selv. Jeg udfordrer dem ikke så meget i plenum, for mange kommer ind og værner om deres image, og vil helst ikke høres i noget foran alle de andre "rødder". Så de får lov til at høre meget teori om mig og mine tanker. Jeg fortæller, hvad jeg har oplevet og historier om nogle, som jeg kender, som også kommer fra svære kår, men som alligevel klarer den og får et fedt liv.

Det er kort sagt et modul, hvor jeg er meget på, og hvor jeg fortæller om mig, så de kan føle, at vi er på bølgelængde, når det på de næste moduler kommer til at handle om dem.

Øvelse - at hæve barren rent fysisk

Jeg elsker tanken om, at vi mennesker kan mere, end vi selv tror, at vi kan. Og det viser jeg altid med en mental øvelse, hvor de unge får flyttet deres grænser helt fra starten af kursusforløbet.

Jeg beder 2-3 personer om at komme op og stille sig midt på gulvet foran de andre på kurset. De skal stille sig med lukkede øjne foran mig. Så skal de pege med deres højre hånd på mig, og derefter dreje sig i kroppen lige så langt de kan, uden at flytte fødderne. Så skal vi se, hvor langt de kan vride sig rundt. Herefter måler vi, hvor langt de nåede i deres anstrengelse ved at se, hvad de peger på. Derefter bliver de bedt om at gå tilbage til udgangspunktet.

Herefter skal de lukke øjnene og forestille sig, at de drejer *10 cm længere* end første gang. De skal ikke gøre det, men bare forestille sig, at de gør det. Derefter skal de pege på mig og med lukkede øjne dreje sig fysisk og derefter lave samme øvelse som før, hvor de peger på det første sted, og derefter vride sig de 10 cm ekstra. Når de er kommet dertil, skal de presse sig yderligere 15 cm og se, hvor langt de så kommer. Derefter skal de dreje tilbage til udgangspunktet og lukke øjnene og trække vejret dybt.

Nu skal de så for sidste gang forestille sig, at de drejer sig, mens de først peger på mig og derefter peger på væggen efterhånden som de drejer sig. De skal så forestille sig, hvor de først landede, hvor de derefter gav sig ekstra 10 cm, og så skal de *give sig de ekstra sidste 15 cm oveni*. Så skal de forstille sig, at de giver ekstra gas og giver sig selv i en allersidste kraftanstrengelse, hvor de vrider sig ud i det

alleryderste og peger 20 cm længere end den tidligere længste drejning. Derefter skal de med lukkede øjne vende tilbage til udgangsstillingen.

Derefter skal de nu dreje sig i virkeligheden efter at have tænkt hele scenariet igennem, og det viser sig altid, at de ofte kommer de 15-20-25 cm længere ud end de gjorde allerførste gang, de drejede sig rent fysisk.

Så plejer jeg at sige til dem, at de netop har løftet deres egen præstation med 15-25 %. Jeg spørger dem, om de forstod opgaven første gang, de fik den stillet. De svarer, at de godt forstod opgaven første gang. Så forklarer jeg dem, at de lige har forøget deres præstation med 20-25 % på 2-3 minutter. Så beder jeg dem om at forestille sig, at de begynder at mentaltræne for at arbejde med deres egen hjerne og øge deres karakterer, relationer, livstilfredshed, præstationer på boldbanen og alle andre steder på så kort tid med så og så meget. Jeg spørger, om de kunne tænke sig at lære det, og det siger alle naturligvis altid ja til!

Jeg har med den lille øvelse bevist for hele gruppen, at det kan lade sig gøre at blive bedre til noget ved at tænke på den rigtige måde. Alle uden undtagelse kommer længere anden gang end første gang, de peger. Jeg har oplevet unge, hvor tårerne begynder at løbe ned af kinderne, når jeg står og fortæller dem, at de kan øge deres relationer, karakterer og livskvalitet med 15-20-25 %, for pludselig går det op for dem, at de rent faktisk har mulighed for at gøre tingene bedre - og at ansvaret ligger hos dem selv!

Modul 2 – på jagt efter deres historie

På næste modul går vi i gang med at arbejde med deres historie. Hvem er de, som personer? Men hvis jeg ikke allerede har fået plusser på kontoen efter første modul, og de derfor ikke kan lide mig og derfor ikke synes, at jeg egentlig er ret cool, så bliver det svært i de efterfølgende moduler.

Derfor bruger jeg meget energi på at lære dem at kende og få dem til at trives i mit nærvær. Dem, som er virkelig hårdt ramt, skal vi altid bruge ekstra lang tid på - måske uger og måneder, hvor vi ikke taler om hverken uddannelse eller fremtid, men "bare connecter" med dem.

Først, når du er nået til det sted, hvor de unge føler, at du er der for dem, og de føler, at du har respekt for dem som individer og mennesker, kan vi begynde at åbne op for at tænke videre. Og så kan vi gå i gang med at tale om, hvor de vil hen i livet, og hvilke uddannelser de måske kan tænke sig at tage. Og her kan der efter min mening gå rigtig lang tid.

På dette modul går jeg på jagt efter deres historie. Hvem de er, hvor de kommer fra, hvad de har med sig i deres bagage, og hvad det er for nogle oplevelser, de har haft på godt og ondt. Jeg kikker på deres styrker og deres udviklingsområder. For at fremme den proces, har jeg en øvelse over de sidste fem år af deres liv, der gør det tydeligt for hver enkelt deltager, hvad de egentlig har oplevet i de sidste fem år.

Øvelse – de sidste fem år af deres liv!

Et godt videns værktøj er også at kortlægge sin egen livshistorie. Det er en banal øvelse, som får en til at forstå, hvor man kommer fra, og hvorfor man er blevet, som man er i dag. Vi er i virkeligheden summen af vores liv, når vi går tilbage og spørger os selv, hvem vi er. I den forbindelse er ens viden, erfaringer, kultur, arv osv. en vigtig faktor mht. svaret.

I øvelsen med en tidslinje skal de plotte de sidste 5 års positive erfaringer ind på linjen. Derefter skal de plotte de sidste 5 års negative erfaringer ind på linjen. De skal så prøve at give de forskellige gode og dårlige oplevelser karakterer på en skala fra 1-5. De gode fra + 1 til + 5, og de negative fra -1 til -5. Så skal de prøve at se, hvor hovedvægten ligger. Derefter opstår der et oplevelses flow, der bekræfter eller forklarer nogle ting omkring individets tilstand og syn på sig selv og på omverdenen.

Mathias livslinje 5 år tilbage

De negative



De positive

Når de unge får sat ting op på tidslinjen, finder de også nogle af de ting, som er gemt væk – og ofte af gode grunde. Der kan være flere ting, som man helst ikke vil mindes om, fordi de er gemt væk, som et overstået kapitel i deres liv. Men omvendt kan det måske forklare og give en forståelse af, hvorfor de har det, som de har det i dag.

Her er det interessant at se, at i 9 ud af 10 tilfælde, hvor jeg får unge, men også voksne, til at lave en tidslinje, vil der være 2-3 gange flere negative end positive oplevelser på tidslinjen, og det bekræfter blot tesen om, at de fleste er bedre til at huske de negative frem for de positive oplevelser.

Men når man så går på jagt efter de positive oplevelser, viser det jo sig altid, at der er en masse positive. Og når vi pludselig kan se dem visuelt på en tidslinje, så vil mange også blive lettede over at se, at livet måske slet ikke er så hårdt, svært eller umuligt, som man har gået og troet. Tidslinjen er altså et refleksionsværktøj, som er utroligt vigtigt i arbejdet med de unge.

Et vigtigt element i mine kurser er naturligvis, at de enkelte unge fortæller om deres liv og oplevelser i den udstrækning, de har lyst til det. Det gør det altid meget mere nærværende, relevant og interessant, at de unge skal forholde sig til virkelige og ikke teoretiske udfordringer. Men det er vigtigt at understrege, at jeg altid spørger i plenum, om der er nogen, som vil dele deres liv med os andre. Det er altid frivilligt, om de vil deltage, og heldigvis er der altid nogle, som gerne vil dele deres oplevelser med os andre.

Vi ved alle sammen, at der er oplevelser, som skal forblive private og ikke deles med andre. Og det har jeg og de andre unge fuld respekt for. Det kan være dødsfald, omgang med stoffer, kriminalitet, vold, incest eller andre overgreb, og de skal ikke nødvendigvis frem i dette forum på dette tidspunkt. Men dem, som har lyst til at dele ting, som kan tåle at komme frem i lyset, dem guider jeg altid med nogle eksempler, så de ved, hvad de skal dele – eller ikke dele med os andre.

For dem, som ikke kan se ideen i at kigge tilbage

Der er altid nogle, som ikke kan se meningen med at kigge tilbage, når det nu tydeligvis handler om deres fremtid. Så svarer jeg, at jeg er fuldstændigt enig, men at jeg så også gerne vil have lov at lave et lille sidespring.

Så spørger jeg, hvor mange af dem, der kender Harry Potter. Det gør de fleste, naturligvis. Derefter spørger jeg, hvor mange, der har læst Harry Potter, og det har de fleste naturligvis også, og de synes, at det er nogle gode og spændende bøger. Så fortæller jeg dem, at jeg som noget helt enestående har en kopi af den seneste Harry Potter bog. Der er ingen der ved, at der rent faktisk er kommet en helt ny Harry Potter bog, men det er der, og jeg har den med. Derefter spørger jeg, om der er nogen, der gerne vil have

bogen.

Her plejer langt de fleste at række hånden op. Nu fortæller jeg dem så, at der kun er en hage ved min bog, og det er, at de første 150 sider mangler. Så daler begejstringen straks, og flere af dem siger, at de gider da ikke læse historien, hvis starten mangler. *"Det er sgu da åndssvagt", "hvorfør har du ikke starten med, jamen så gider jeg ikke læse den"* og en masse kommentarer i samme dur.

Så forklarer jeg dem, at det stadig er en af verdens mest populære bøger, en af de absolut mest solgte, læste og berømte bøger i hele verden, så hvad betyder de første 150 sider? Hertil svarer de, at "det jo er her, man lærer de forskellige personer at kende", "det er i begyndelsen, man lærer konflikterne at kende", det er her vi får tilløbet til alt det, der sker senere hen" er nogle af de typiske kommentarer, jeg får. Så svarer jeg "lige præcis", og sådan er det også i jeres liv!

For at kunne se ud i fremtiden, er vi nødt til at vide, hvor vi kommer fra. Vi bliver nødt til at vide, hvad vi kan tage videre med os af de gode ting, vi har med i bagagen. Alle de dårlige ting behøver vi ikke at fokusere på, men der er garanteret også gode ting, og nu har vi lavet en tidslinje, hvor der tydeligvis er en overvægt af de negative ting.

Den næste øvelse, efter at de har lavet deres første bud på *de seneste fem år*, og hvor der garanteret er en overvægt af negative oplevelser, er, at gå på jagt efter alle de gode ting, der er i deres liv. Dem som ikke kom med i første omgang og skrive dem ind på tidslinjen.

Når de får tid til at tænke sig om, sker der altid dét, at der kommer en ny god ting med på tidslinjen. Og en god oplevelse til, og én god oplevelse mere og pludselig er der flere positive oplevelser, positive relationer eller stunder, hvor de har grinet, følt sig motiverede, passionerede og i det hele taget nydt livet. Det er de oplevelser, vi skal bygge videre på. Dem, som de unge har fortrængt for at fokusere på de negative.

Hvis vi kun har evnen til at fokusere på de negative oplevelser, så bliver verden også negativ, mørk og uretfærdig. Derfor er det utroligt vigtigt, at de unge bliver mindet om alle de positive oplevelser der er eller har været i deres liv, for det er dem, vi skal arbejde videre med fremover!

Og så giver det heldigvis også god mening for de fleste, at vi har rundet den fiktive Harry Potter historie, hvor der mangler de første 150 sider. Så kan de godt forstå, hvorfor vi skal have starten med i deres liv, også selvom det måske er skidt, for det skal bruges til at behandle og bearbejde fremtiden – og pludselig ser det hele ikke længere helt så sort ud.

Modul 3 – hjernen

Dette modul er dedikeret til hjernen. Det handler om den software, vi alle har i hjernen. Jeg fortæller, hvordan hjernen er indrettet, hvordan den fungerer, og hvad det betyder, at hjernen er todelt, og at vi har en højre og venstre hjernehalvdel. Jeg kommer også ind på, hvad det betyder for vores personlighed, vores evne til indlæring og muligheder i livet. Jeg forklarer, at en del af den software vi får installeret, handler om vores overbevisninger, det vi tror om os selv. Det kan f.eks. være, "at jeg ikke er god nok", "at jeg er doven", "at jeg ikke er værd at elske", "at jeg er svag", "at jeg er dum", "at jeg er langsom" – eller hvad det nu kan være.

Men det kan også være det modsatte, at man f.eks. tror, "at jeg er fantastisk", "at jeg er for lækker", "at jeg er alt muligt". Men det handler også om, hvad man tror om andre mennesker. At andre mennesker f.eks. er klogere, bedre, hurtigere eller heldigere end mig.

Det er i den grad nemt at få den idé, at andre har det meget bedre end en selv, blot ved at følge med på updates på f.eks. Facebook eller andre sociale medie. Disse updates handler nemlig om, hvor fantastisk jeg synes omverdenen skal tro mit liv er, og hvis du ofte læser disse updates, kan du hurtigt få en fornemmelse af, at mit eget liv mangler en masse, og at alle andre bare har det fantastisk. Sådan er det bare ikke i virkeligheden. Og så er der også opfattelsen af verden eller livet, som nogen ser som "en dans på roser", mens andre ser livet som "farligt og svært". Det handler alt sammen om vores overbevisninger, som i høj grad er med til at forme vores liv.

Placebo effekten

En tankevækkende historie på dette modul er historien om "placebo effekten", som illustrerer, at dét, vi tror på, også er dét, vi selv er med til at skabe. Her fortæller jeg en utrolig historie, som jeg hørte på et foredrag med den kvindelige placebo forsker, professor MSO Lene Vase.

Kvinden er ekspert i placebo og arbejder i en international forskergruppe, hvor man forsker i den frygtelige Parkinson sygdom. Et af målene er at finde ud af, hvordan man kan begrænse forekomsten af Parkinson syge. Hun fortalte, at hun havde været med i et forsøg i USA, hvor man havde inviteret 100 Parkinson patienter til at deltage i forsøget. Forsøget gik ud på, at lægerne borede tre huller i kraniet på forsøgspersonerne med en boremaskine. Herefter doserede man dopamin på tre helt præcise steder i hjernen og studerede effekten på forsøgspersonerne.

Man har nemlig en teori om, at dopamin indsprøjtet i hjernen kan stoppe forløbet af Parkinson syge. Blandt de 100 patienter fik halvdelen indsprøjtet dopamin, mens den anden halvdel fik indsprøjtet saltvand uden nogen effekt. Med det uskadelige saltvand ville man, som altid i den slags forsøg, undersøge placebo effekten af, altså den effekt, hvor der ikke er nogen medicinering, men hvor folk tror, at de bliver medicineret.

Den kvindelige danske forsker fortæller, at forskerne så et videoklip af en af deltagerne, som i dag er en ældre kvinde, men som ung var en rigtig skøjteprinsesse. Forskerne ser videoklip af hende, da hun bevæger sig smukt hen over isen som ung. Dernæst ser de et klip fra lige før forsøget, hvor kvinden ligger på gulvet i sit hjem i fosterstilling og ryster ude af stand til at bevæge sig.

Tre måneder efter operationen og afslutningen af forsøget, er den ældre skøjteprinsesse tilbage på skøjterne lidt usikker, men alligevel på skøjter. Og det er naturligvis helt fantastisk, at det har kunnet lade sig gøre "blot" ved at indsprøjte dopamin i hjernen. Derefter følger man alle 100 deltagere i projektet et helt år efter forsøget for at se, hvordan de reagerer på forsøget, om de får det bedre, værre eller der ikke sker noget.

Efter et år tilbyder man så alle deltagerne, at de kan få at vide, hvilke af forsøgene de var med i. Om de tilhørte gruppen, som fik indsprøjtet dopamin, eller de tilhørte den gruppe, som fik indsprøjtet saltvand. Den tidligere skøjteprinsesse er en af dem, som takker ja til at få at vide, hvilken en af behandlingerne, hun fik. Hun finder så ud af, at hun har fået indsprøjtet saltvand og ikke dopamin. Kort tid efter finder skøjteprinsesses mand hende igen liggende på gulvet i deres hjem i fosterstilling!

Vi har altså en overbevisning, der er så stærk, at den kan få os til at tro på noget, som så slår os ud både fysisk – og psykisk. Og hvis vi lever vores liv med nogle overbevisninger, som vi har adopteret fra mennesker, som i vores opvækst har fortalt os, at vi ikke var gode nok eller dumme, dovne eller noget helt fjerde, så kan vi komme til at efterleve eller leve op til disse helt urimelige og urigtige overbevisninger, simpelthen fordi vi tager dem til indtægt for sandheden. Mange oplever nemlig, at det på et tidspunkt ikke kun er mor, far, storebror eller storesøster, som siger til dem, at de er dumme, dovne eller grimme, men at det på et tidspunkt bliver dem selv, som siger alle de forkerte ting til sig selv. Og så vil det unge og usikre menneske leve op til det i rigtig mange henseender senere i livet, hvis ikke han eller hun begynder at arbejde med det.

Og det er lige præcis det, jeg prøver at fortælle de unge, at vi alle sammen har nogle fortællinger fra vores omgivelser, hvor nogle af dem er gode, mens andre er mindre gode - eller direkte skadelige. Dem, der er mindre gode eller direkte skadelige, skal vi alle sammen være opmærksomme på, bevidste om og forsøge at lave om på til nogle gode overbevisninger, som kan hjælpe og støtte os videre i livet.

Værdier og regler

I dette modul om hjernen er en anden vigtig del af pensum værdier. Jeg fortæller, hvad værdier er for noget, og hvorfor de er vigtige for os mennesker. Jeg fortæller også om regler, hvad det f.eks. er for nogle regler, vi lever efter, og hvordan vores regler kan være forskellige fra andres regler, og hvordan forskellige regler kan give spændinger og konflikter. Det er vigtigt at gøre det klart, hvad værdier og regler rent faktisk betyder i relationer til andre mennesker, især hvis man kender reglerne og bryder dem. Jeg fortæller i den forbindelse også om standarder, hvad der er godt, og hvad der er skidt.

Sammenfatning af softwaren

Vi har alle sammen helt forskellig software, og hvis vi ikke forsøger at finde ud af, hvad det er for noget software, vi hver især "er programmeret med", så kan vi risikere at få et rigtigt dårligt liv, fordi vi har fået en masse viden eller informationer, som vi ikke har fået lov til at filtrere og sortere for at vurdere, hvad der er rigtigt, og hvad der er forkert, og som derfor kan få stor indflydelse på navigationen i vores liv.

Hypnotisøren fra: "Arg, det gjorde jeg bare ikke"

På dette tidspunkt i modul tre om hjernen, spørger jeg altid, om der er nogen, der har set programmet "Arg, det gjorde

jeg bare ikke". Det er et program på TV3, hvor den kendte århusianske hypnotisør, Jeppe Schjøtz, får folk til at gøre de mest utrolige ting under hypnose.

Han har bl.a. fået en mand til at tro, at han var verdens første mand, der skulle nedkomme med firlinger. Manden var fuldstændig overbevidst om, at han var gravid og fik en pude på maven, som han passede og plejede, som om det var hans kommende firlinger.

Andre bliver hypnotiserede til at tro, at de er verdensstjerner i alt muligt. En gør kur til en Nilfisk støvsuger, fordi han tror, at det er en marsboer, han har mødt. En tror, at han kan kinesisk, og taler derefter kinesisk til alle og enhver i fuld overbevisning om, at han er kineser.

Vi kan med andre ord programmeres eller få installeret nogle overbevisninger af en hypnotisør til at tro eller gøre helt fantastisk ting og få folk til at gøre de mest sindssyge ting, som de aldrig ville gøre, hvis de var ved deres fulde fem. Lidt på samme måde kan vi ved at høre de samme overbevisninger om og om igen få installeret en tro på eller overbevisning om noget, som ikke er sandt, men som vi tror, er sandt.

Intelligenstesten

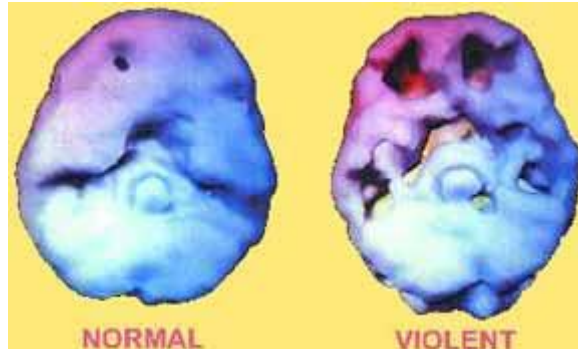
Mange af de unge tror ikke, at de er intelligente, og derfor laver jeg altid en intelligenstest, som beviser det modsatte. Den handler ikke om, hvor intelligente vi er, men *hvordan* vi er intelligente ud fra Howard Gardners syv intelligenser. I den test får alle deltagerne hver en profil som f.eks. kan være, at de er rummeligt intelligente, musikalsk intelligente, personligt intelligente eller hvilken form for intelligens, den enkelte nu har ud fra de syv profiler. Og så taler vi om, hvad det betyder, og hvordan de kan bruge den viden i forhold til de uddannelsesønsker, de har.

Howard Gardners syv former for intelligens

- Musikalsk
- Kropslig
- Matematisk/logisk
- Sproglig
- Spatiel/rummelig
- Personlige
- Sociale

Listen er sidenhen blevet udvidet med naturalistisk og eksistentielistisk intelligens, men dem bruger jeg endnu ikke.

Misbrugshjerner



Som opfølgning på intelligenstesten, viser jeg dem som regel altid nogle billeder af hjerner, der har været udsat for årelangt misbrug af enten alkohol eller stoffer. Jeg viser dem også nogle "spekt skannings" billeder af, hvor ødelagt en hjerne kan blive og fortæller dem, der måske allerede er ude i et misbrug, eller måske er fristet af et misbrug, hvad det betyder for deres evne til indlæring, evne til at huske og evne til at træffe beslutninger. Her giver det tit et "gib" i mange af de unge, som straks spørger, hvor længe man skal have været ude i et misbrug, før det skader hjernen – og hvilke stoffer der er mest skadelige!

Modul 4 – sundhed

På modul 4 handler det om sundhed. Sundhed er for mig kost, motion og søvn. Her tager jeg altid en snak med de unge om, hvilken mad de spiser, og hvor tit og hvor meget de spiser på en dag.

Kost

En af de ting, som foruroliger mig, når jeg møder unge mennesker i mine forløb er, hvor mange, der møder op uden at have fået morgenmad. Morgenmåltidet er et af de allervigtigste måltider, som er med til at booste vores energi fra morgenstunden af, så vi kan få en god start på jobbet eller skolen og få noget værdifuldt ud af den tid, vi nu skal være der.

Den manglende morgenmad betyder, at de unge møder op ugen energi og kan være svære at trække op den første time. Når vi så holder vi en pause, sker der tit det, at de unge går ned til den lokale bager eller kiosk og køber en stor cola, en halv borgmesterstang eller energibar – eller hvad som helst for at få tanket energi. De er godt klar over, at de mangler noget energi, og at der skal noget ekstra energi til, men det er bare det forkerte de propper i maven. De skal have et godt og solidt morgenmåltid, så de kan møde op koncentreret med et ordentligt energiniveau, uden en rumlende mave, som fjerner fokus fra undervisningen eller det, jeg står og fortæller i mine moduler.

Derfor fortæller jeg de unge mennesker, at der er rigtig mange tanker og ideer om, hvad sund kost er i dag, men at en god tommelfingerregel er, at vi skal have tre hovedmåltider i løbet af en dag. Et morgenmåltid, en solid frokost og et sundt aftenmåltid. Og derimellem må vi gerne få sund snack i løbet af dagen, så vi hele tiden kan opretholde et rimeligt konstant niveau over en hel dag.

Der er mange definitioner på, hvad der er sund kost og sunde snacks, som man kan læse om i diverse fagbøger og google mere viden om. Den diskussion vil jeg ikke gå ind i, men blot påpege over for de unge, at de skal have en sund og varieret kost og en masse grøntsager i alle regnbuens farver ud over kød og brød for at få alle de vitaminer, mineraler og proteiner, som vi har brug for i en sund krop med appetit på livet.

Det er i hvert fald ikke godt nok, at så mange unge møder op uden morgenmad, spiser det forkerte til frokost og mangler søvn i det hele taget. Så er det op ad bakke at prøve at inspirere dem med både viden, lærdom og stof til refleksion.

Søvn

Søvn er et vigtigt emne, simpelthen fordi de unge generelt får alt for lidt af det. De holder sig vågne det meste af natten, fordi de enten er på de sociale medier eller sidder og spiller spil med vennerne hele natten. Så rigtig mange får alt, alt for lidt søvn. Og for lidt søvn har en stor indflydelse på deres evne til indlæring samt deres lyst og engagement.

Jeg ser det tydeligt, når vi starter kl. 09.00 på "Fra Handling til Forvandling". De tjekker ind fysisk kl. 09.00, men mentalt er de først på dupperne ca. kl. 11.00. Det vil sige, at der mangler to afgørende timer i deres indlæring, og sker det hver dag hele året, er det rigtig mange dages undervisning, de unge går glip af. Og det får afgørende betydning for deres muligheder, for netop at få den ungdomsuddannelse, som de ønsker.

Man skal ikke læse mange bøger om søvn af Thomas Milsted før man kan se, at hvis et ungt menneske hver weekend kommer alt for sent i seng og oparbejder et søvnunderskud, så sker der det samme, som hvis man får jetlag. Der kan gå to - tre dage før

hjernen virker optimalt igen og er klar til indlæring. Og hvis man virkelig har festet igennem i en periode måske med start fredag og så kørt den videre til lørdag og måske også søndag, så er man først frisk i hovedet og klar til indlæring onsdag-torsdag. Er man først frisk onsdag eller i værste fald torsdag og fredag til at lære, betyder det med andre ord, at man reelt spilder to- tre skoledage og kun er klar til at lære to-tre ud af ugens fem dage, simpelthen fordi man sover alt for lidt.

Når jeg laver min egen lille søvntest, viser det sig altid, at ca. halvdelen af eleverne får alt for lidt søvn. Thomas Milsted siger, at en teenager som tommelfingerregel skal have 9-10 timers søvn, men tit får de kun lidt over det halve. Det er naturligvis individuelt, hvor meget søvn den enkelte har brug for, men det giver alligevel et godt billede af, hvorfor nogle ikke lærer det samme som andre.

Motion

Motion er også et vigtigt emne for de unge. Det lyder utroligt, men min erfaring er, at vi først bliver nødt til at tale om, hvad man egentlig forstår ved motion. For det første, hvad motion er, hvor meget man skal motionere for at være sunde og velfungerende, og hvad manglende motion kan føre til af overvægt, træthed og generel sløvhed. Så vi får altid en god snak om motion og sundhed, og hvad det egentlig er.

Øvelse om sundhed: Test af energiniveau

Det er trist, at så mange af disse unge ikke får morgenmad til at starte dagen med. Derfor har de naturligvis også svært ved at holde sig vågne i den første time. I det første frikvarter går de typisk til bageren og køber en kanelstang og får nærmest ADHD de næste par timer. Til gengæld er de helt færdige, når vi kommer til frokost. De får hurtige kulhydrater, men får ingen varig næring!

Derfor bruger jeg altid en rigtig god øvelse, hvor vi måler den enkelte elevs energiniveau over en uge. Hvis vi kender den enkelte elevs energiniveau over dagen, kan vi prioritere tid og opgaver bedre.

Hvis vi går i seng på samme tid hver dag og står op på samme tid hver morgen, vil vores energiniveau og mønster være næsten det samme hver dag. Der kan naturligvis være ting, der laver om på vores energiniveau i løbet af dagen, hvis vi f.eks. har sovet dårligere end normalt eller har været længere oppe end normalt.

Den viden, vi og de unge får om søvn og søvnmønster og energiniveau, hjælper os til at placere de tunge opgaver på de tidspunkter, hvor deres energi er i top. Det vil være meget nemmere for dem at løse disse opgaver og kvaliteten og resultatet bliver som regel også væsentligt bedre. Placerer vi omvendt de mentalt lette opgaver på de tidspunkter, hvor de ofte er drænet for energi, vil de have langt lettere ved at løse dem og få et fornuftigt resultat for deres indsats.

I øvelsen skal de unge hver for sig i løbet af en uge registrere, hvordan deres energiniveau er på forskellige tidspunkter af dagen. Alle har flere højdepunkter og flere lavpunkter i løbet af en dag, og det er godt at se på et papir, at energien går op og ned i løbet af en dag. På en skala fra 1-5 viser 5-tallet, at energien er helt i top og 1-tallet, at energien er i bund.



En anden øvelse, som er i familie med energiniveauet, er et skema over de unges måltider i løbet af en dag og en hel uge.

Alle ved, at det optimale antal måltider består af tre hovedmåltider: Morgenmad, frokost og aftensmad samt to mellemmåltider fordelt mellem de tre hovedmåltider, hvor man spiser frugt eller grønt. Men det er desværre ikke alle, blandt de unge, der ved det, derfor er jeg ofte nødt til at repetere den børnelærdom for dem.

**Øvelse: Den unges måltider
i løbet af en dag**

Min morgenmad bestod
af: _____

Min frokost bestod
af: _____

Min aftensmad bestod
af: _____

Mit første mellemmåltid bestod af: _____ _____ _____
Mit andet mellemmåltid bestod af: _____ _____ _____
Andre måltider eller drikke: _____ _____ _____

I forlængelse af indlægget om sundhed laver jeg altid en stresstest på dette tidspunkt, fordi de unge tit og ofte bruger udtrykket eller vendingen, at de er stressede. De bruger ordet stress meget omkring deres egen person. Og derfor er det vigtigt at få en god snak om, hvad stress egentlig er. Der er mange, som ikke rigtigt ved, hvordan man definerer stress, når det kommer til stykket, men det afholder dem på ingen måde fra at bruge ordet stress hele tiden, derfor laver jeg en stresstest, som viser dem og mig, hvor de egentlig ligger på stress skalaen hver især.

Og der er mange af dem, som føler sig stressede. De er stressede over alt fra deres dårlige karakterer til det forventningspres, der kommer hjemmefra og fra omverdenen i øvrigt. Stressede over de mange valgmuligheder, stressede over deres kæresteforhold,

stressede over egne bristede forventninger, fritidsjob og, ja, der findes næsten ikke noget, som de unge ikke kan blive stressede over. Og for mig er det tydeligt, at der er mange unge, som føler et stort og massivt pres på deres skuldre for at gøre det godt, uanset hvad de beskæftiger sig med.

Man kan spørge sig selv, om de unge i virkeligheden er stressede eller "bare" har taget et meget brugt voksenedtryk til sig. Men jeg oplever faktisk, at der er rigtigt mange unge, som virkeligt er stressede! De er på samme måder som voksne ramt af mange forskellige faktorer som f.eks. problemer i arbejdslivet, privatlivet og økonomien der ikke rigtigt spiller, og som i sidste ende udløser stress og angst.

Øvelse: Hvad stresser dig lige nu?

Vi har alle sammen ting i vores liv, som vi ikke er helt tilfredse med. Store ting, små ting, ting som kan virke svære at gå til og ting, som måske i virkeligheden kan virke helt banale. Der kan være løse ender, altså ting, som vi ikke har afsluttet eller ting, som vi endnu ikke har fået påbegyndt.

Det er summen af alle disse både store og små ting, som kan føre til en stress tilstand, som den unge pludselig ikke kan overskue og som kan give en manglende tro på egne evner og muligheder.

I denne øvelse skal ALLE de store og små ting, der kunne fylde i den unges liv netop nu - og som kan skabe stress - skrives ned. Der skal både noteres mentale, følelsesmæssige og fysiske ting ned.

De ting, som kan skabe stress i mit liv netop nu!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Sådan bruges listen!

Når stresslisten er skrevet ned med alle de stressfaktorer, der er i den enkelte unges liv, skal de lære om PAF-modellen. Den vil hjælpe dem til at gøre det rigtige ved stressfaktoren. Når de lærer at bruge PAF-modellen, får de overblik og handlekraft!

PAF modellen

P: Påvirk

A: Accepter

F: Flyt dig

Det handler kort fortalt om at finde ud af, hvilke faktorer den unge kan **påvirke** og hvordan. Hvilke faktorer han eller hun må **acceptere** for i sidste ende at finde ud af, at de hverken kan påvirke eller acceptere de enkelte faktorer, så derfor er der kun én mulighed tilbage og det er at **flytte sig** - komme videre!

Eksempel med en ung, som har et dårligt forhold til læreren

Hvis en ung ikke bryder sig om sin lærer, så er øvelsen i PAF-modellen først at tænke på at påvirke: Har jeg gjort noget for at gøre forholdet bedre? Hvis svaret er nej, så skal de spørge sig selv, hvorfor ikke? Det er jo muligt at tage en snak med sine forældre, vejleder eller kontoret om forholdet. Mange vil sikkert mene, at det er lærerens ansvar, men hvis læreren ikke har opdaget det dårlige forhold eller måske ikke er klar over, hvor meget det betyder for den enkelte elev, så er det elevens eget ansvar. Og så er det oplagt, at få et møde i stand, hvor man får forklaret læreren og skolen om problemet, og hvordan det påvirker den unge.

Eksempel med ung, der føler sig overset derhjemme

Hvis en ung oplever, at det f.eks. er lillebroren, der får al opmærksomheden derhjemme, så skal han eller hun tage en snak med sine forældre. Måske er de slet ikke klar over, at den unge bliver forfordelt, eller også er det måske bare noget, den unge tror. Det kan også være, at den unge er nødt til at acceptere det, for måske er lillebroren udfordret ved f.eks. at være ordblind eller lide af andre skjulte handicaps, som den unge ikke er klar over. Måske føler den unge, at han eller hun bliver moppet eller chikaneret i overdreven grad, og så kan den eneste udvej være at flytte!

5 modul – målsætning

Når jeg begynder at tale om målsætning og målsætningsprocesser, viser det sig som regel, at de unge ikke har lært at sætte sig mål. Mange af dem kan ikke engang se en uge ud i fremtiden, nogen aner end ikke, hvad morgendagen bringer, så det med at sætte mål for et år og prøve at tænke over, hvor man godt kunne tænke sig at være om et år, opnået eller erhvervet sig om et år, er helt umuligt for dem. Derfor er det nødvendigt at bruge en tid på at foretage en målsætningsproces, så de unge lærer at opstille realistiske mål for deres liv.

Derfor tager jeg hele processen fra start til slut, og det viser sig altid, at de alle sammen får nogle gode, brugbare og relevante mål, som de kan navigere efter. Det kan være mål, som at stå op til tiden, spise sundere, få den nødvendige søvn, styre sit temperament, få et bedre forhold til forældrene, kort sagt ethvert mål, som gør livet bedre for dem.

Dernæst kommer de uddannelsesspecifikke mål, som er lidt sværere, men dem taler vi også om, og her får vi også sat nogle brugbare mål op.

Formulering af målsætning

I en lidt anden boldgade, men også i mit arbejde med unge, hvor jeg coacher og hjælper til at gøre det rigtige, oplever jeg ofte at blive kontaktet af unge, som går på universitet, og som skal til at skrive den afgørende hovedopgave. Det er naturligvis en stor tilfredsstillelse at se, at de er ved at være nået til vejs ende. Men mange har også store problemer med at komme i gang med at skrive hovedopgaven.

Eksempel med den unge kvinde, der læser til eksamen

Jeg havde et coachingforløb med en pige, som var stresset, fordi hun ikke var kommet i gang med sin opgave. Hun havde haft opgaven i en måned, uden at der var sket noget, og hun havde efterhånden kun 3 måneder tilbage, inden hun skulle aflevere sin opgave.

Jeg spørger hende, hvad hun har brugt den første måned til, og hun siger, at den har hun brugt til at gå rundt og have dårlig samvittighed. Derudover har hun været på cafe og været sammen med kæresten, for det holder hun så meget af. Så har hun også fulgt med i de reality shows, som hun med skam siger, at hun er en slave af. Så vi konkluderer sammen, at hun ikke er kommet i gang med sin opgave, fordi hun har gjort dét, som hun godt kan lide at lave i stedet for at gå i gang med opgaven.

Hun fortæller, at opgaven skal være på ca. 30 sider. Så sætter vi os ned med en kalender og begynder at regne ud, hvor mange sider hun skal skrive hver dag for at blive færdig til tiden. Vi finder hurtigt ud af, at der er ca. 45 dage til opgaven skal afleveres. Vi bliver enige om, at trække 5 dage fra til finpudsning af opgaven, og hun har altså 40 dage til at skrive opgaven i. Det giver flg. regnestykke med antal sider skrevet per dag:

$30 \text{ sider} / 40 \text{ dage} = 0,75 \text{ side}$ hun skal skrive per dag de næste 40 dage og får så 5 dage til finpudsning.

Den unge kvinde får så besked på, at hun skal gå hjem og skrive 0,75 side den aften, og hun må ikke lave en sætning mere end de 0,75 side. Jeg spørger hende så, hvor lang tid det vil tage at skrive de 0,75 side. Hun mener, at det vil tage hende ca. tre kvarterer maks. en time. Så hun skal altså bruge en time på at skrive 0,75

side, og så kan hun gå på cafe, eller gøre lige hvad hun vil. Være sammen med kæresten, gå på café, tage i biografen, eller lige hvad hun vil – også se reality tv.

Det bliver så aftalen, at hun går hjem og skriver max 0,75 side per dag de næste 40 dage og gør så ellers lige præcis det, hun ellers har lyst til.

Der går efterfølgende 20 måske 22 dage, uden at jeg hører fra hende. Men så ringer hun pludselig glædesstrålende og fortæller, at hun er færdig med opgaven. Jeg siger, at så har hun jo ikke overholdt aftalen, men i øvrigt til lykke. Hun er meget tilfreds med opgaven og synes, at den er blevet lige så god, som hun håbede på.

Jeg spørger hende så, om hun ikke har set sin kæreste i 22 dage, og om hun har droppet cafeen og reality tv. Hun svarer, at det sjove er, at da hun gik i gang med opgaven, og tidligere havde lavet regnestykket over antal sider hver dag, så hvilede der ikke det pres over hende, som der havde gjort fra starten, og så skrev hun meget hurtigere og mere frit, ja, stoffet kom nærmest flyvende til hende, og hun kunne slet ikke stoppe igen efter de tre kvarterer, da hun syntes, det var superspændende at skrive.

Moralen er, at man skriver en opgave på samme måde, som man spiser en elefant. Det gør man i små bidder. Hun skulle simpelthen bare dele opgaven op i småbidder, så kunne hun meget bedre overskue opgaven, fik fjernet presset og oplevede, at det både var en bedre og lettere opgave at gå i krig med.

Modul 6 – samler alle trådene

I det sidste modul samler vi op på hele kursusforløbet. Her taler vi om, hvad vi har gennemgået på rejsen i de seks moduler over de seks uger med mig. Vi taler om, hvad de har lært, hvad der har givet mening for de unge - og hvad de hver især kan bruge fremover. Det er vigtigt at understrege, at fra modul 1 til modul 6 trækker jeg mig mere og mere og fylder mindre og mindre i undervisningen, hvor jeg til sidst mest fungerer som katalysator, hvor det er de unge, der fortæller og forklarer om deres liv, drømme, mål og udfordringer. På den måde gør det kurssets budskaber stærkere, klarere og mere relevant for den enkelte. Og det hele kulminerer i sidste modul, hvor vi afrunder forløbet.

De unge er altså på dette tidspunkt også blevet så åbne og tillidsfulde, at de gerne vil fortælle mig og de andre, hvad de drømmer om. Det bliver til en lang snak om, hvad de tager med sig, og her laver jeg en krydsordstest, hvor jeg stiller en masse spørgsmål til det, de har lært undervejs. Det giver mig et billede af, hvor meget de har forstået af undervisningen undervejs i forløbet. Og jeg kan heldigvis konstatere, at langt det meste bliver siddende i de unges bevidsthed.

Det skal ikke være nogen hemmelighed, at jeg nogle gange undervejs frygter, at de slet ikke følger med, fordi der altid sidder nogle og laver kruseduller og tilsyneladende halvsover. Men det viser sig heldigvis bare, at det er deres måde at lære på. For nogle er det f.eks. vigtigt at beskæftige deres hænder, mens andre nærmest skal ligge ned for at lytte efter, og sådan er de meget forskellige. Men heldigvis får rigtigt mange fat i læringen og alle kan løse krydsordstesten, som jeg, som nævnt giver dem her.

Alle bryder et bræt

I den afsluttende hyggelige stemning skal de unge til allersidst bryde deres mønstre helt fysisk. Det gør de ved at skrive et ord eller et tema om noget, som de vil bryde med i fremtiden. I dette tilfælde skriver de ordet eller temaet på et bræt, og det kan være alt fra svigt, dovenskab, stoffer, alkohol, mobning, dårlige relationer, konflikter eller hvad som helst, som de vil gøre op med fremover.

Når de har skrevet ordet på brættet, holder jeg brættet for dem, og så slår de brættet midt over. På den måde oplever de helt fysisk, hvordan de symbolsk kan bryde det tema, som plager deres liv.

Til sidst får de et certifikat på, at de har gennemgået de forskellige temaer i kursusforløbet underskrevet af mig. Og det viser sig altid, at certifikatet betyder rigtigt meget for dem. Flere af dem har spurgt mig, om jeg ikke kunne vente med at give dem certifikatet til de var tilbage i deres gamle gruppe, fordi det betyder meget for dem at vise de andre, hvad de har præsteret på kursusforløbet.

Vejlederne er med i alle øvelser i forløbet

De vejledere, som er med i forløbet, er med hele vejen. De deltager på lige fod med de unge og laver de samme øvelser som de unge, og de bliver spurgt om de samme ting. Deres rolle er i virkeligheden at lære det mindset, jeg bruger i mit kursusforløb og ikke mindst lære de unge endnu bedre at kende. De skal jo efterfølgende arbejde videre med de unge og lave en plan for de unges uddannelse og fremtid. Hvis de har været sammen seks gange og hoppet rundt på tungen og lavet de samme fjollede øvelser som de unge, så har de en helt anden relation til dem og bliver meget bedre accepteret og godkendt i de unges univers, i modsætning til en vejleder de kun møder engang imellem, når de skal til samtale på vejlederens kontor.

Det enkelte kursus er en cocktail af mange ting!

Undervisningen i mine kurser er en cocktail af mange forskellige ting. Vi kan ikke kun have skriftlige opgaver, da mange af dem, jeg møder, har svært ved at læse og skrive. Derfor ville de også stå mentalt af og ikke følge med, hvis jeg kun havde skriftlige opgaver. Mange af dem, som har svært ved at læse og skrive, har svært ved at indrømme det, og derfor vil de hellere obstruere og nedgøre kursusforløbet og på den måde undgå at fremstå som svage og uduelige, men hellere virke seje og kritiske. Det er deres måde at undgå at afsløre, at de f.eks. kan være læsesvage.

Derfor bliver min undervisning en cocktail af skriftlige øvelser og adskillige fysiske lege, som tidligere beskrevet i modulerne, hvoraf flere er nogle, man kan grine af, men som også giver mening med en alvorligere bagtanke, og hvor vi altid bagefter følger op på lærdommen i dem. Jeg har også mange små filmklip af forskellige karakterer, som er med til at inspirere. Og så er der meget dialog, hvor jeg prøver at kaste nogle bolde op til diskussion og snak.

Øvelse – respekt, tillid og tålmodighed

En af mine øvelser kan for eksempel have temaerne: Respekt, tillid og tålmodighed. Her bliver de unge bedt om at gå ud i grupper af 4-5 personer, hvor de hver især skal definere ordet respekt. Det er et ord, som de unge bruger meget ofte, hvor de siger, at man skal respektere dem, eller at de føler, at man netop ikke respekterer dem. Så det er vigtigt at høre, hvad de mener med respekt, og hvad man skal gøre for at vise, at man respekterer dem. Og der er naturligvis mange definitioner på, hvordan de unge definerer og oplever respekt. Det er en rigtig god måde at få en dialog i gang.

Det kan også være, at jeg kommer med et dilemma, som eleverne skal arbejde med. Øvelsen kan f.eks. være: "Du oplever at en af dine venner trækker sig tilbage og virker fjern. Du har en formodning om, at han eller hun er begyndt at tage stoffer. Du har måske set ham eller hende i dårligt selskab, så hvad gør du"? Det er sådan et dilemma, som de kan få og skal forholde sig til. Det kan også være et dilemma som: "Du ved, at en af dine bedste venner har begået et røveri nede på den lokale tankstation, han har nævnt noget om det og har flere penge end normalt. Hvad gør du"?

Alle disse små øvelser og skriftlige oplevelser er med til at give en cocktail, som motiverer og inspirerer de unge til at tænke sig om. Nogle af øvelserne går tæt på og kan være svære at forholde sig til, fordi de er personlige eller rører op i ting, som gør ondt, så derfor pakkes de ind i sjove indslag, som gør dem spiselige for de unge. Derfor er kursusforløbet en rejse krydret som en god cocktail af nødvendige omveje for at nå frem til målet, som jo er at motivere og inspirere de unge til at tage ansvar for og tro på deres eget liv.

For 80-85 % af de unge er grundforløbet på de seks moduler nok til at få dem videre. Men for de sidste 15-20 % skal der følges op og bidrages med yderligere opbakning eller coaching. Og herfra er det videre forløb ude af mine hænder bortset fra, at jeg altid efter en periode følger op hos de vejledere, som nu har overtaget udviklingen af de unge.

Opfølgningen kan f.eks. være i forbindelse med nye kurser på de enkelte uddannelsessteder. Det sker heldigvis tit, at jeg hører, at den unge er kommet tilbage og har knoklet med at tage det sidste år på skolen og er kommet videre. Eller en anden ung er begyndt på en uddannelse eller har fået den ønskede læreplads.

Det er naturligvis forskelligt, hvad de unge skal videre med efter, at de har været i mit forløb. En 8. klasse skal bare op på hesten og få nyt mod på skolen. De skal få troen på, at det kan betale sig at kæmpe i de svære perioder, så dét, der var svært bliver let og de senere får en belønning for deres indsats. Når det gælder dem, der er på vej ud af 10. klasse eller dem, som er endnu ældre og flasker rundt uden for en uddannelse eller en lærlingeplads, så gælder det om at de får mod på tilværelsen og kommer i gang med en uddannelse eller læreplads gerne med hjælp fra erhvervslivet.

For de sidste 20 % er der brug for noget mere end "Fra Handling til Forvandling" forløbet. De skal have et skræddersyet tilbud, og her kan en mentor være det helt rigtige. Jeg oplever mange kommuner, som har en mentorordning, hvor det både kan være professionelle mentorer eller nogle af byens borgere, som sætter tid af til at hjælpe. Og det viser sig heldigvis i en ny undersøgelse om mentorordningerne, at de virkelig kan gøre en forskel for de unge.

Kapitel 4. Feedback – Feedforward – Fiasko

Feedback forstås her som en refleksion eller tanker over noget, der er sket. Det kan være, at du har gjort et eller andet, og så kommer en kollega og fortæller dig, hvad hun synes, der var godt ved det du gjorde, og hvad der måske var skidt. Altså en refleksion over en handling.

Vi kan altid lære meget af den feedback, vi får fra vores omgivelser og vores egen selvrefleksion. Vi skal være modtagelige for de input, som andre ser og hører omkring de ting, vi gør.

Men en ting, der er ligeså vigtig som feedback, er feedforward, hvor vi tager nogle af vores erfaringer fra fortiden med ind i fremtiden. Når du skal vejlede en ung, som f.eks. vil opleve en stresset situation i fremtiden, så er det værd at forberede ham eller hende på, at de kan læne sig op af tidligere erfaringer, som de så kan bruge i situationen til at gøre det lettere for sig selv. I virkeligheden gælder det om at tale med en person om, hvilke udfordringer han eller hun kan komme til at stå overfor, som de måske er lidt bekymrede over, usikre på eller bange for, men som de har gode erfaringer med fra tidligere situationer.

Det kan f.eks. være en eksamen eller det at slå op med en kæreste, holde en tale eller andre ting, som kræver, at den unge bevæger sig ud af sin komfortzone og konfronteres med noget, som gør hende nervøs. Her er det en god øvelse at prøve at tale med andre om, hvad det er, som gør hende nervøs. Når hun, evt. med hjælp fra dig, får skrevet de ting op, som bekymrer hende, som f.eks. at skulle til samtale med inspektøren eller holde en tale til sin fars runde fødselsdag, så skriver hun alle de ting op, som hun tidligere har

oplevet, hvor det gik godt. Humlen er at fokusere på, hvad hun har lært fra tidligere samtaler med inspektøren eller tidligere taler, hvor det gik godt.

Det kan f.eks. også være, at hun har tænkt over, hvad andre unge har sagt til hende af rosende ord, gode eksamensresultater eller hvad andre lærere har fortalt hende. Hun skal kort sagt have alle sine gode resultater i baghovedet, når hun nu skal tale med inspektøren.

Når det handler om fødselsdagstalen, kan det være, at hun har talt med sine søskende om deres oplevelser og bedt dem om sjove historier om deres far. Hun skal skrive stikord i en længere periode for så forme talen sig efterhånden. Derefter skal hun øve sig på talen, inden hun holder den. Det er vigtigt at huske hende på, at hun kun skal have stikordene med til talen, så bliver den langt mere levende og mundret. Så er hun klædt på til en god, sjov og festlig tale, som både morer tilhørerne, og som fortæller nogle sjove anekdoter om hendes far.

Det kan også være, at pigen har et mantra, som hun har haft held med, når hun har dyrket sport, været til eksamen, oplevet kriser i hjemmet, eller hvad det nu kan være. Lad os nu forestille os, at hun har et mantra, som hjælper hende rent mentalt, og som hun gentager for dig selv, hver gang hun skal ud og spille badminton, volleyball, håndbold eller måske løbe halv maratonløb. Mantraet giver hende ro, overblik eller styrke, og det kan være, at det bare er sådan noget som: "Jeg er en vinder", "det her er min hjemmebane", "så kan de sgu lære det" – eller hvad hun nu siger, som har hjulpet hende førhen, og som også kan hjælpe hende nu!

Så lige før hun går ind ad døren til inspektøren, eller slår på glasset og rejser sig for at holde talen, så har hun forberedt sig ved at sige

mantraet til sig selv og pumpet sin selvtillid op med tankerne fra de gange, hvor hun har haft succes tidligere i sit liv.

Der er altid nogle positive historier eller små succeser fra fortiden, som vi kan bruge fremadrettet. Vi skal blot forberede os på fremtidige udfordringer ved at huske tidligere succeser. Det er indbegrebet af feedforward at bringe tidligere erfaringer med ind i fremtidige scenarier, så man er mentalt forberedt på det, man ved kan komme, så det kan fjerne eller reducere ens nervøsitet betragteligt!

Feedback til de unge er ekstremt vigtigt

Det er vigtigt at huske at give en god feedback til de unge. Her kan du minde de unge om de ting, de har gjort tidligere, og som fungerede rigtigt godt. Det gælder om at finde de små succeser hos de unge, og anerkende dem for det og gøre det umiddelbart efter, at det er sket. Og så huske at bruge den succes og de gode oplevelser til feedforward, for så kan du hjælpe dem med at forberede sig på f.eks. kommende udfordringer.

Det kan f.eks. være at minde en ung om, at der er terminsprøve i dansk i næste uge, men at eleven jo gjorde det rigtigt godt i dag og fokusere på de ting som lykkedes, og som han eller hun kan tage med sig til næste uge. Det kan være at forberede sig på en særlig måde eller tænke på en bestemt måde, som kan skabe et godt resultat. Det er altså feedbacken fra dig, som underviser til ung, der er vigtig her. Og kan du kombinere feedback med feedforward, så har du et stærkt våben til at motivere og støtte lidt usikre unge.

En god feedback kan bruges som et stærkt feedforward, fordi den i sig selv fungerer som beviset på, at man kan klare en given udfordring.

Tre måder at forberede sig på

Der er tre måder, man kan forberede sig til fremtidige udfordringer på. Det handler om mental, emotionel og fysisk forberedelse:

1: Den unge kan forberede sig mentalt. Det vil sige at hun skal se glasset halvt fyldt i stedet for halvt tomt. Eller sagt på en anden måde - tænke på, at det her nok skal lykkes i stedet for at tænke, at det går galt. Altså tænke de positive tanker om den fremtidige udfordring.

2. Den unge kan forberede sig emotionelt. Det vil sige at skabe en god følelse af at være glad og have overskud. Det kan gøres ved blandt andet at være i et selskab med personer, som hun har det godt sammen med, og som giver hende god energi. Eller bevidst at gøre noget godt for sig selv. Det kan være at gå på cafe og hygge sig, købe lidt lækkert tøj eller gå i biografen med en veninde, kort sagt forkæle sig selv.

3. Den unge kan forberede sig fysisk. Det kan bl.a. ske ved at sikre sig, at man får sig et godt, sundt og solidt måltid om morgen. Det kan være også at sikre sig, at man får en god og lang nattesøvn. Eller det kan måske også være at gå eller løbe en god lang tur.

Fiasko kan være guld værd!

Vi skal generelt til at se på fiasko med andre øjne. Fiasko er kongevejen til ny læring, fordi du har risikeret noget, har mistet nogen eller noget, som kan være penge, prestige, tid eller en god relation, ellers ville det ikke være en fiasko. Hvis du ikke risikerer noget i livet, så udvikler du dig aldrig som menneske!

En fiasko kan være et lige så stærkt redskab som feedforward. Men til forskel fra feedforward, der bygger på succeser, så bygger fiasko naturligvis på noget der mislykkedes. Men man kan lære mindst ligeså meget af fiaskoer som positive erindringer. Og ”feeder” man en fiasko forward, så kan man tænke over, hvad det var, man gjorde galt. Det bliver nærliggende at tænke over, hvordan man kunne have undgået det og gjort det bedre. Kunne jeg måske have taget nogle forholdsregler, så resultatet var blevet et andet – og det kunne jeg som regel!

Der ligger kort sagt en masse værdi i en fiasko, og selvom mange har en negativ opfattelse af ordet fiasko, så er det i virkeligheden dér, hvor man træder ved siden af og får nogle slag over snuden, at man lærer allermest. Der ligger en kolossal læring for os alle sammen i fiaskoer.

Og her er vi tilbage ved labyrint øvelsen på side 29. Den er et meget godt eksempel på, at man opnår læring ved fiasko. Hver gang man træder ved siden af den usynlige vej, går der en bombe af, som medfører, at det er det andet holds tur til at finde vej igennem labyrinten. Næste gang det bliver ens tur, og man går ind i labyrinten, husker man det felt, hvor man trådte ved siden af, og hvor bomben gik af.

For at finde vej gennem labyrinten bliver man nødt til at træde på felter, hvor man ikke har trådt før, og går der en bombe af, så husker man det til næste gang og træder garanteret på et andet felt. Der ligger altså også en masse læring i at gøre tingene forkert første gang! Vi skal simpelthen ikke være så bange for fiaskoer, for de rummer også en nøgle til læring og udvikling – og at gøre det bedre næste gang!

Fiasko i undervisningen

I et forum, med mange forskellige skæbner, skal man være forsigtig med at fremdrage fiaskoer. Men det kan også være en fiasko, som den unge har oplevet tidligere. Og her kan du spørge den uheldige, som måske oplevede fiaskoen, om du må bruge fiaskoen i undervisningen, hvis der er en generel læring i den.

Siger den berørte unge nej, så skal du naturligvis respektere det. Men der er en stærk læring i at have gjort tingene forkert, for så husker alle at gøre dem rigtige i fremtiden, da ingen har lyst til at få fiasko, og endnu færre har lyst til at gentage en fiasko! Dog er det vigtigt at huske, at ingen unge må komme til at føle sig i en risikozone for at få udstillet sine fiaskoer, for så lukker de unge typisk ned for at sikre sig, at de ikke blive udstillet eller gjort til grin. Men en "almindelig og harmløs" fiasko med en god morale er omvendt en god situation, som alle kan drage nytte af i plenum, og derfor skal man forfølge muligheden på listefødder.

I virkeligheden ville jeg ønske, at der var flere, som tog ud og holdt foredrag om deres fiaskoer, selvom vi også kunne lære meget af succesrige personer. Hvis personer kan begå fejl og opleve fiasko og alligevel blive en succes, så kan jeg også tillade mig at kaste mig ud på dybt vand, og måske går det godt, måske går det skidt, men "hey, når selv en topchef eller toppolitiker kan gøre det, så kan jeg også kaste mig ud på dybt vand".

Det kunne også være en Stein Bagger, som rejser land og rige rundt og holder foredrag på gymnasier og folkeskoler om, hvordan han fuckede sit liv op, for der ligger en masse læring i fiaskoer. Det at høre om andre menneskers fuldbyrdede fiaskoer kan måske derfor afholde unge mennesker fra at gå samme vej.

Det er jo i virkeligheden den samme mekanisme, der gør sig gældende for de unge mænd, som tager ud og holder foredrag om at undgå at køre spritkørsel. De kører selv i rullestol i dag og fortæller åbent og ærligt om dengang, de kørte spritkørsel og hvor det gik galt, så de nu sidder i kørestol resten af deres liv. Det er en oplevelse, som gør indtryk på de unge, og det må siges at være en fiasko, som kan bruges positivt! Det kan også være tidligere stofmisbrugere eller kriminelle, der kommer ud og fortæller om deres fiaskoer og som dermed spreder deres læring.

Så moralen til sidst er, at man både kan lære af egne og andres succeser og fiaskoer. Eksemplets magt er altid stærkere end den rene teori.

Min grundtro i forhold til at arbejde med mennesker, hvad enten det er voksne eller unge er, at alle har mulighederne for at rykke sig i en positiv retning, og alle mennesker har nogle ønsker og drømme for fremtiden. Jeg har til dato ikke mødt nogle personer, som ikke vil ændre noget i deres liv, om det er en positiv følelse, de ønsker mere af eller en adfærd, de ønsker ændret, så er der rig mulighed for at udleve deres fulde potentiale, hvis de ønsker det.

I arbejdet med de unge, har jeg også kunnet konstatere, efter utallige forløb over de sidste 6 år, hvor vigtig du er som lærer og underviser, både som rollemodel og som menneske, og hvor afgørende din personlighed er for, hvorvidt du når ind til de unge eller ej.

I dag er det ikke nok at være en faglig stærk underviser, selvom det naturligvis også har en stor betydning, du er simpelthen også nødt til at være en underviser, som de unge har lyst til at følge og lytte til. At være rummelig, anerkendende og faglig dygtig er en cocktail, det er svært at komme uden om, men det er også vigtigt at åbne

øjnene for, at de udsatte unge har et andet sprog og en anden væremåde, som du skal lære at forholde dig tålmodigt, pædagogisk og professionelt til i øjenhøjde. Alle unge ønsker i bund og grund at blive en succes i deres eget liv. Og når man får vækket den slumrende drøm til live og ser forandringerne, så giver det hele pludselig mening!

Den næste bog i serien om at udvikle de unge teenagere, handler om motivation og at sætte sig et mål. Den udkommer i slutningen af 2015.

John Mejlgrens karriere

John Mejlgren (f 1964) er gift og far til en voksen datter. John har arbejdet med mennesker i 25 år og har både coachet grupper og enkeltpersoner. I de sidste 17 år har John haft stadigt flere unge i coachingforløb. Mange er sendt af forældre, som selv har været i coachingforløb, men også kommuner har i mange tilfælde sendt unge, der havde problemer. De unge har typisk haft udfordringer i forhold til dem selv, skolen, forældre, venner og klassekammerater.

For syv år siden skabte John Mejlgren et samlet forløb ud fra de erfaringer og værktøjer, som han havde udviklet i 1-til-1 forløbene. Det samlede uddannelsesprogram hedder "Fra Handling til Forvandling" og er det grundlag, som denne bog er skrevet på.

John Mejlgren er uddannet coach og NLP-master og har også et diplom i enneagrammet. Han er opdateret på den nyeste viden fra ind- og udland og mener selv, at have læst over 3.500 fagbøger med fokus på skoleområdet og viden om nye teorier og øvelser, der kan hjælpe i arbejdet.

Det er primært i UU-regi, Ungdommens Uddannelsesvejledning, at John holder sine kurser i hele landet. "Fra Handling til Forvandling" forløbet er også efterspurgt på folkeskoler og i 10. klasser centre samt på ungdomsskoler. John arbejder typisk med unge fra 8. klasse og opefter, men der har også været 7. klasser i forløb. De ældste unge er helt op til 25 år, og er typisk dem, som ikke er kommet i arbejde eller endnu ikke har fundet et uddannelsesforløb med en fremtid i. I coachingforløb har der naturligvis også været gymnasieelever, men i UU regi er det unge, der er i gang på skolen og dem, som er gået ud af skolesystemet.

Derudover har John mere end 20 års erfaring som foredragsholder og erhvervscoach. John coacher også erhvervslivets spidser og inspirerer og uddanner fremtidens ledere og vejledere. Han har bl.a. coachet i Nordisk Film, Fujitsu Siemens, Telia, FLSmidth, Rigspolitiet, Hvidovre kommune, Deloitte, 3F, Nycomed, GE Healthcare, MT Højgaard, Unilever og GfK Danmark A/S.

