

TERJE NORDKVELLE

SJU STEG TIL P😊SITIV UNGDOM

Slik får du tenåringen til å høre på
deg - og åpne seg.
I løpet av én uke, uten mas!



"SUPER. GENIAL. LÆRERIK. ENKEL Å FORSTÅ"

Her er coaching-hemmelighetene til hvordan du når gjennom til
tenåringer for å stoppe konflikter og skape et nært og tillitsfullt forhold.

Du lærer også oppskriften til hvordan få ungdom til å gjøre oppgaver, øke
deres selvtillit, selvbylde og unngå de vanligste samtaletabbene.

På sju dager.

Sliter du med å nå fram til tenåringen? Er det mye krangling og få gode samtaler? Eller er dårlig selvtillit et problem? Ungdomstiden er utfordrende og kan ende i alvorlige, langvarige problemer. Den gode nyheten er at du kan hjelpe dem ved å bruke spesielle ord og spørsmål som kan bedre oppførselen og doble antall smil.

Hvordan kan du vite at dette virker?

Gjennom mange år med coaching av ungdommer har jeg erfart hvilke samtaleteknikker som fører til raskest og størst endring. Det er disse jeg deler i denne guiden. Faktisk skal det overraskende lite til for at ungdom endrer oppførsel og tanker om seg selv. Denne e-boka tar utgangspunkt i det aller viktigste du kan gjøre for ditt barn og deg selv: Å sørge for et godt selvbilde.

Nøkkelen til et godt liv

Ungdoms utfordringer med for høye krav, mobbing, rus, kriminalitet og sjenanse er ikke problemet. Det er symptomer på den egentlige årsaken: Hvor godt ungdommen liker seg selv.

«Sju steg til positiv ungdom» hjelper deg med

- Mye krangling – lite dialog
- Dårlige karakterer
- For mye dataspilling
- Rydding av rom og andre oppgaver
- Innesluttet - lite selvtillit

- Å bli mobbet - å mobbe

E-boka inneholder også lydklipp der du hører hvordan prosessen gjennomføres.

Sagt om innholdet i «Sju steg til positiv ungdom»:



Lærerikt og reflekterende. Bevisstgjøring av væremåte. Små justeringer i kommunikasjon kan gjøre store forskjeller. Stor hjelp til relasjonsbygging mellom ungdom og foresatte. Terningkast 5.



Hilde

Barn 13, 18 og 21 år



Super, enkelt å forstå med gode eksempler. I den jobben jeg har passer metodene også for enkelte deltakere. Terningkast 5.



Beathe

Sønner på 10 og 14 år



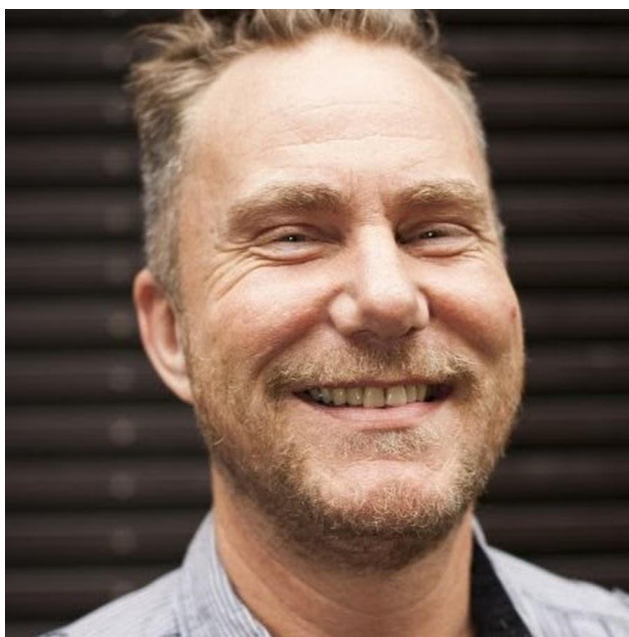
Veldig lærerikt, genialt.

Nyttig, forståelig og praktisk rettet. Terje er konkret og enkel å forstå.

Foreldre til ungdomsskole-elever, Notodden.

Bonuser bakerst i «Sju steg til positiv ungdom»

- Slik stopper du mobbing. Ved å la mobberne gjøre jobben.
- Slik stopper du krangling mellom to andre med tre spørsmål og en gjenstand.



Forfatter Terje Nordkvelle, sertifisert Co-Active coach, CPCC.

Hvordan skal du håndtere ungdom?

Gjennom sju steg – og en uke, vil du lære nøyaktig hva du skal gjøre for å hjelpe ungdom til å bli mer positive. Dette er ikke en selvhjelpsbok i «tenk positivt, så

ordner alt seg»-kategorien. Derimot er «Sju steg til positiv ungdom» et verktøy du kan bruke i hverdagen i din kommunikasjon med tenåringer.

Ved å bruke disse strategiene blir han, hun og hen mer interessert i å lytte til det du sier, gjøre oppgaver, sikrere på seg selv og dermed mer fornøyd med seg selv og livet. Hvert av de sju stegene tar også for seg helt konkret hva du med fordel bør slutte med og hva du kan begynne å gjøre når du snakker med ungdom.

Tenker du at ungdommen har mer enn nok selvtillit allerede? Og at det er grunnen til kranqlingen? Det er ikke nødvendigvis den eneste sannheten. Det kommer jeg tilbake til.

Det er noe med tanker som nekter å slippe taket. Det er nesten som om de forlanger å bli realisert. Ideen til boka har jeg hatt i mange år.

I utgangspunktet var jeg en radiomann. I 20 år ledet jeg programmer i forskjellige radiostasjoner. Etter 12 år i NRK, deriblant i Reiseradioen, bestemte jeg meg for å si opp den trygge, morsomme og lærerike jobben i statskanalen.

Hvorfor det? Jeg hadde endelig funnet det jeg hadde søkt etter i mange år. En kamerat av meg fortalte en kveld om hva coaching er. Og da visste jeg det.

Umiddelbart. Det var dette jeg hadde lett etter. Samme kveld gikk jeg på nettet, researchet det som fantes av skoler, landet på Coaches Training Institute, CTI, tok utdanningen, sertifiserte meg og har ikke sett meg tilbake siden.

Hva var så grunnen til at coaching traff meg så kraftig? Når jeg ser meg tilbake, er det lett å se at dette har vært en rød tråd. Jeg har alltid blitt trukket mot folk som har utfordringer.

Dette handler også mye om meg. Jeg hadde en fin oppvekst med trygge foreldre og gode venner. Likevel klarte jeg å lage et bilde av meg selv som ikke stemte overens med virkeligheten.

Årsaken til dette var at jeg gjorde det dårlig på skolen, var elendig i gym og sport og hadde heller ikke hell hos damene. Da blir det fort skapt en indre kritikerstemme, kalt sabotør, som gjør det den kan for at dette negative selvbildet blir bekreftet.

Det er derfor jeg er så opptatt av å hjelpe ungdom. I tillegg er tenårene en periode i livet som for mange kan være den vanskeligste.

Hvorfor er jeg kvalifisert til å hjelpe deg med din ungdom?

Grunnen til at jeg skriver boka er at du enkelt kan gjøre min jobb. Ved å følge denne sju stegs-oppskriften.

Det tok 10 år før boka så dagens lys. Det er jeg glad for. Det endelige resultatet er basert på omfattende innsyn i hvilke samtaleteknikker som fungerer best.

Jeg brenner sterkt for coaching. Det skal lite til for å se store forandringer. Årsaken til at dette fungerer er at det bygges gode relasjoner mellom deg og tenåringen, fordi de føler seg forstått, verdsatt og lyttet til.

Et godt bilde av seg selv er nøkkelen til et godt liv for oss alle. Det kan du bidra til for din ungdom.

Gjennom mitt mangeårige arbeid som coach har jeg erfart hva som skal til for at ungdom blir mer positive.

Jeg kan selvfølgelig ikke garantere resultater for deg, alt jeg kan si er at jeg har hjulpet mange til å bli tryggere og mer positive på svært kort tid.

Det har jeg fått muligheten til gjennom coaching og kursvirksomhet for privatpersoner, næringsliv, foreninger, fylkeskommune, kommuner, NAV og egne kurs.

Kun ved å bruke verktøyene du vil lære i denne boka.

Tre måter å bruke «Sju steg til positiv ungdom»

- Den minst effektive metoden er å la være å bruke teknikkene du lærer her. At du kommuniserer uten en strategi og bevisst plan. Mange vil lese boka, og likevel fortsette som før. Forskning viser nemlig at bare 20 prosent av de som tar inn ny læring, bruker kunnskapen i hverdagen. Ikke vær en av dem.
- Den nest beste er at du gjør som jeg sier. Det å følge prosessen steg for steg er en god ide.
- Det aller beste er om du leser boka, lærer verktøyene og tar kunnskapen et eller flere hakk videre. At du bruker din kompetanse, stil og personlighet for å gjøre læringen til din egen. Lag din egen «spin» på dette. Vær også gjerne uenig i mine teorier og strategier.

Det er på denne måten vi sørger for utvikling og fremskritt. At du gjør noe som tar kommunikasjonen videre. Jeg misliker krancling, men er derimot stor tilhenger av uenighet.

Det er selve utgangspunktet for nye ideer. De beste kursene jeg holder, er når også jeg lærer.

Ta notater underveis. Skriv ned dine egne tanker. Forskning viser at du lærer bedre hvis du skriver. Gå så ut og gjennomfør prosessen i praksis. Test dette ut. Da får du den aller beste læringen. «Learning by doing».

Da blir dette en del av deg, ved at du bruker begge hjernehalvdelene. Teori og praksis.

Det er helt nødvendig å faktisk kjøre en bil for å mestre den. Teoriboka er ikke nok alene.

Det aller viktigste aller først:
Det er én spesiell faktor jeg ser som løsning for svært mye og svært mange.

De fleste av utfordringene som ungdom har, er koblet direkte til hva de mener om seg selv. Hvor glade er de i seg selv, hva mener de om seg selv og hvor gode venner er ungdom med seg selv? Dette kalles selvbilde, eventuelt selvfølelse. Ikke selvtillit.

Hovedjobben, det absolutt aller viktigste vi kan gjøre, er å øke vårt eget og andres bilde av oss selv. Det er tema nr. 1 i denne boka. Alle sju teknikkene er koblet direkte til dette.

Tre viktige funn:

Tre elementer er viktige for å nå målet om økt motivasjon, mindre krangling og flere gode samtaler. «Sju steg til positiv ungdom» handler kun om disse tre.

- 1) Det første er det jeg nettopp skrev om, selvbildet. At de blir sett, hørt og verdsatt. Dette fører igjen til at de unge får et bedre bilde av seg selv. Gjennom å hjelpe tenåringer til et bedre selvbilde bidrar vi automatisk til mindre krangling og mer ro.

Med dette elementet øker vi også mulighetene for å styre unna store problemer i ungdomstiden, som mobbing, rus, kriminalitet og depresjon. Det skal ikke mye til for å hjelpe andre til et bedre bilde av seg selv. Denne boka vil lære deg nøyaktig hva du skal gjøre for å oppnå det.

Selvbildet kan måles med et enkelt spørsmål: «På en skala fra 1-10: Hvor glad er du i deg selv?» Desto høyere tall, desto bedre selvbilde. Vi kan alle fremstå med høy selvtillit og likevel ha lave tanker om oss selv.

Selvtillit er koblet opp til det vi gjør, en jobb for eksempel. Selvbildet er en indikasjon på det vi mener vi er.

- 2) Eierskap til endring og oppgaver. Eierfølelsen er vesentlig for å få andre til å gjøre oppgaver. Nøkkelen her er at ungdommen finner ut av hvorfor og hvordan selv. Prosessen inneholder klare tips og teknikker som vil hjelpe deg med å nå dette målet.
- 3) Samtaleteknikker for å skape flyt i dialogen med ungdom. Du vil lære konkrete setninger og verktøy du kan bruke, slik at samtalen flyter uten at den andre går i forsvar eller angrep.

Med disse tre punktene vil du kunne oppnå det gode forholdet til ungdommen. Og vi skal gjøre det enkelt, steg for steg, dag for dag. Du skal få vite nøyaktig hva du skal si og gjøre, ord for ord. Noen vil muligens være skeptiske til om det er mulig å motivere ungdom og få til gode samtaler på så kort tid som sju dager? Jeg har gjort det på minutter. Her er hvorfor:

Ungdommen ønsker det også.

Denne boka handler altså om den egentlige årsaken til problemer. Vårt selvbilde.

Et dårlig bilde av oss selv kan vise seg slik:

Sjalousi, sinne, irritasjon, misunnelse, rus, vold, arbeidsledighet, mobbing, arroganse, sjenanse, frustrasjon, bekymringer, utsettelse, depresjon, apati, frykt, angst, engstelse og ensomhet.

Dette er ikke årsaker til problemene. Det er symptomer på den egentlige årsaken: Tallet vårt. Bildet av oss selv. Et lavt selvbilde viser seg også gjennom hvordan vi tar vare på oss selv. Overvekt, spisevegring og urenslighet er eksempler på dette.

Liten tro på seg selv fører til stress, noe som igjen kan ende opp i fysiske helseproblemer. Ofte kan du legge merke til hvilke ungdommer som har dårlig selvbilde ved å se på øynene og kroppsspråket. Flakkende, usikkert blikk og urolig kroppsspråk er vanskelig å skjule. I andre tilfeller er det vanskeligere å oppdage.

Alvorlige problemer i livet er altså koblet til selvbildet vårt. Men bildet av oss selv er jo kun tanker. Og tanker i seg selv er ufarlige. Det er når tankene går over i følelser og en destruktiv oppførsel at dette begynner å bli utfordrende.

Eksempel på en tanke: Jeg er ikke god nok.

Følelse: Blir lei meg, deprimert.

Oppførsel: Sover for lenge, spiller for mye, rus, mobbing.

Ved å hjelpe ungdom til bedre tanker om seg selv, unngår vi altså de negative følelsene og den destruktive oppførselen.

Det gjøres mye flott arbeid innen rus, mobbing, vold og andre utfordringer som ungdom har. Samtidig jobbes det for lite med årsaken til dette. Derfor har jeg skrevet denne boka. Det å reparere selvbildet er intet mindre enn en sosial vaksine for enkeltmennesket og samfunnet.

Definisjoner på et godt selvilde:

- Evnen til å oppleve seg selv i stand til å håndtere livets utfordringer, og være verdt lykke.
- Evnen til å sette pris på egen verdi og viktighet, ta ansvar for seg selv og oppføre seg ansvarsfullt mot andre.

Eksempler på oppførsel ved dårlig selvilde:

Er ofte sinte

Klager mye

Er voldelige

Snakker nedsettende om seg selv

Snakker nedsettende om andre

«Tøffer» seg

Mobber andre

Er sjenerte/innesluttet

Er ensomme

Baksnakker andre

Er misunnelige på andre

Skryter mye av seg selv

Skryter lite av seg selv

Skylder på andre

Kraftig overvekt/underernæring

Arbeidsledighet

Har jeg nå beskrevet alle, sier du? Du har helt rett. Jeg har faktisk beskrevet rundt 85 prosent. Så mange av oss sliter med dårlig selvbilde.

Det merkelig er at vi jakter på å få bekreftet vårt dårlige selvbilde. Folk som synes synd på seg selv, leter etter bevis på at det faktisk er synd på dem.

Andre som ofte er sinte, leter etter grunner til å bli sinte.

Og negative mennesker leter etter det negative. Dette blir selvoppfylgende profetier. De får rett.

Myter om selvbildet:

Barn av ressurssterke foreldre har alltid godt selvbilde.

Omsorgsfulle foreldre er svært viktig, men det er likevel mulig å ende opp med lave tanker om seg selv. Annen omgangskrets som venner, lærere og andre voksne kan også ødelegge.

Folk med godt selvbilde blir overlegne.

Arroganse er derimot et eksempel på usikkerhet og et dårlig selvbilde. Mennesker med et høyt tall er harmoniske, jordet, trygge, respektfulle og positivt nysgjerrige. Det er ikke mulig å ha et for godt bilde oss selv, på samme måte som det er umulig å ha for god helse.

Det er kun fattige og de utenfor som får dårlig selvbilde. De rike, pene og smarte vil alltid klare seg.

Lave tanker om seg selv viser seg i alle samfunnslag i mange varianter. Se bare på kjendisens bruk av rusmidler eller spiseforstyrrelser blant skoleflinke.

Selvbildet er det samme som selvtillit.

Disse to kan være koblet til hverandre. Men det er fullt mulig å ha god selvtillit på et gitt område, Selvtillit er basert på noe du gjør. Selvbildet er hva du er.

Vi mennesker ønsker først og fremst å bli elsket.

Hvis vi ikke blir det, går vi for løsning nummer to: Å bli respektert. Hvis vi heller ikke oppnår respekt, går vi for reserveløsningen: Å bli fryktet.

Alle løsningene har til felles at vi ønsker å bli sett, hørt og anerkjent. Derfor er selvbildet vårt så viktig.

Hvis vi har et godt bilde av oss selv, vil vi leve mer lykkelige, harmoniske og sosiale liv. Derfor er dette selve nøkkelen. Og er det ikke flott hvis du kan være med på å bidra til det?

Generasjon prestasjon:

Denne boka har aldri vært viktigere enn nå. Du har vel hørt uttrykket «Ungdom nå til dags»?

«Ungdommen nå for tiden foretrekker luksus, har dårlige manerer, forneakter autoritet, har ingen respekt for eldre mennesker, prater når de egentlig burde arbeide, motsier foreldrene sine og tyranniserer sine lærere».

Det er mange som har sagt noe lignende. Disse ordene er sitat fra filosofen Sokrates. Han sa dette ca. 400 f. Kr.

Dette har blitt gjentatt av hver nye foreldregenerasjon. Helt til i dag. Men nå er det slutt. Ungdom nå til dags er unik. De liker foreldrene sine bedre enn før, de er opptatt av gode karakterer, de er reflekterte, kunnskapsrike, ruser seg mindre og trener mer.

Hvor er opprøret? Hvor er dagens Elvis, Mick Jagger, The Beatles, punkere og hippier? Ungdoms moter, musikk og mat er lik det som har vært i mange år.

Hva er så nytt?

Teknologi. Ungdom nå til dags er den aller første generasjonen som har vokst opp med bredbånd. De er de første til å oppleve den digitale revolusjonen.

Her finner vi også det nye. Hvordan tenåringer kommuniserer med hverandre og farten det skjer i. Og det at all verdens informasjon er noen tastetrykk unna.

Hvilke konsekvenser får det at du kan google absolutt alt du lurer på? I motsetning til å bla i 10 år gamle leksika. Hvis vi ikke fant svaret, kunne vi ringe til noen som kanskje visste det. Var de ikke hjemme, måtte vi prøve senere.

Dagens ungdom er mer kunnskapsrike enn tidligere generasjoner. Samtidig følger det med en stor utfordring. Mange ungdommer sliter med depresjoner.

Med teknologien har alt kommet nærmere, raskere. De blir bombardert med tilbakemeldinger i form av likes eller mangel på dette, oppdateringer om hvor «perfekte» liv andre lever og kanskje også digital mobbing.

Når inntrykket er at alle andre trener, har gode karakterer, venner og kjæreste, er det lett å bli nedtrykt og føle seg mislykket.

Det handler igjen om selvbildet deres. Hvor godt fornøyde de er med seg selv. Derfor er denne boka viktigere enn noen gang.

Hvor mye lykke er du verdt?



Min konfirmasjon

Det var ikke lett å gå i ett med pastellfarget tapet og Kizz-plakater på 80-tallet. Men jeg gjorde et godt forsøk. Mange forsøk. Hele tiden.

Og øvelse gjør mester. Ikke det at jeg var spesielt fargerik, men ten- og 20-årene gikk med til å være lite synlig. Dette skjedde på tross av trygge og positive foreldre og gode kamerater. Ikke var jeg et mobbeoffer heller.

Det var tre viktige ting jeg ikke mestret i tenårene. Idrett, jenter og skole. Når ungdom får lov til å vikle seg inn i en negativ tankebane rundt ting som ikke fungerer, blir det skapt et lavt selvbilde. De aller fleste av mine tanker kretset rundt disse tre tingene.

Når vi i tillegg mangler positive tilbakemeldinger som kan korrigere tankesettet, blir en indre kritiker født.

Ved å la frykten styre i ung alder skapte jeg en indre stemme som har fulgt meg siden. En sabotør. Vi har dem alle sammen i større eller mindre grad. Disse stemmene inne i oss som sier: «Ikke prøv noe nytt. Du kommer til å dumme deg ut. Ikke tro du er noe. Du er ikke verdt dette».

Under coaching-sertifiseringen fikk jeg dette spørsmålet fra min egen coach: «Hvor mye lykke er du verdt?»

Jeg visste at jeg burde svare 10. Det er mulig jeg prøvde også. Men jeg mente det jo ikke. 3-4 fire føltes mer riktig. Men min coach så meg som ressurssterk, kreativ og et unikt menneske. Og ga seg ikke.

I dag ser jeg meg selv som andre ser meg. Som en bra fyr, som har mye å komme med. Nå kan jeg svare 10 på lykke-spørsmålet.

Hva skjedde?

Jeg har fått mot til å gå for det jeg har lyst til

Blitt mer takknemlig for det som er bra i livet mitt

Blitt kjent med meg selv

Blitt mindre opptatt av hva andre synes om meg

Fått utvidet min komfortsone

Blitt mindre redd for å si hva jeg ser hos folk

Sluttet å «hakke» på meg selv

Nå er min jobb å hjelpe andre til et bedre bilde av seg selv. Om det er tenåringsforeldre, ungdom, lærere, ledere, kolleger eller hvordan samboere/ektefeller snakker med hverandre. Det var kun gjennom et bedre bilde av meg selv at det ble mulig for meg å hjelpe andre.

Det har jeg gjort gjennom kurs, foredrag, privat coaching og nå «Sju steg til positiv ungdom». Og det har endret livet mitt.

Hvis det er noe jeg kan hjelpe deg med, send meg en epost:

terje@terjenordkvelle.com

Lykke til med din kommunikasjon!

«Det finnes bare to varige gaver du kan gi til ditt barn.

Det ene er røtter, det andre er vinger.»

Hodding Carter, amerikansk forfatter.

Vennlig hilsen, Terje Nordkvelle.