



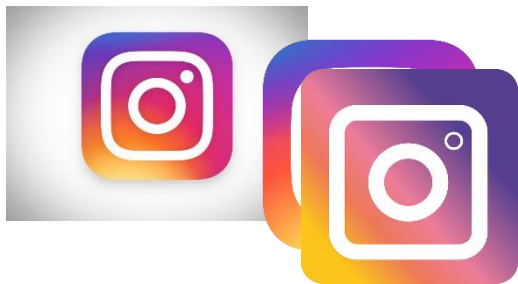
DRAMMEN
KOMMUNE

Fra generasjon prestasjon til generasjon relasjon?

Hva kan vi som foresatte helt konkret gjøre for å bidra til at fokuset flyttes fra prestasjoner til relasjoner?

Det er f.eks. bedre å ha *en* god venn som liker deg akkurat som du er enn mange «likes» på Instagram.

En ny amerikansk studie viser at Instagram er «verstingen» for unge. Sannsynlig pga fokuset på bilder.



Generasjon Prestasjon

Betegnelsen er ment å fange opp at mange av dagens ungdommer opplever at de ikke skal være bra nok, men best.





DRAMMEN
KOMMUNE

Når ingen ting er bra nok og alt er viktig...

- De skal bli noe, men dette noe er ikke klart definert bortsett fra at det skal være veldig bra.
- De blir ofte fortalt at bare de jobber hardt nok kan de bli hva de ønsker.
- Mange ungdommer føler på dette ansvaret.

Relasjoner

- Personlig, altomfattende, emosjonelle, har verdi i seg selv, deltakerne kan ikke byttes ut.
- Kjennetegnes av kjærlighet og vennskap.
- Kan også være sekundær. Preget av sosialt press. Skolen en viktig arena for tilhørighet, annerkjennelse og trygghet.





Et drømme scenario om ungdom

Selvmedfølelse ligger i bunn.

Ungdom har endret fokus fra selvbebreidelse til selvmedfølelse

Mindre frafall i skolen

Mindre utestengelse

Bedre karakterer

Bedre psykisk helse

Det er helt ok å være middels god, alle kan ikke være best.



DRAMMEN
KOMMUNE

Selvmedfølelse

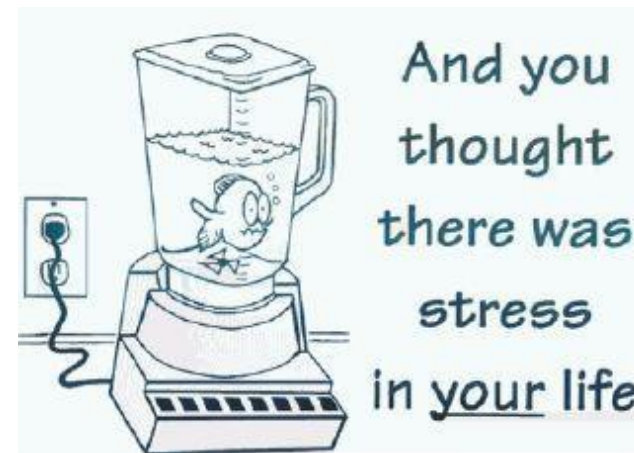
- Tenke gode, støttende tanker om seg selv.
- Akseptere egne følelser, også de negative.
- Gjøre gode ting for seg selv.
- Ikke dømme seg selv eller andre negativt.

Resultater for Ungdata tall for Drammen vgs.

- 96 % trives på skolen

MEN

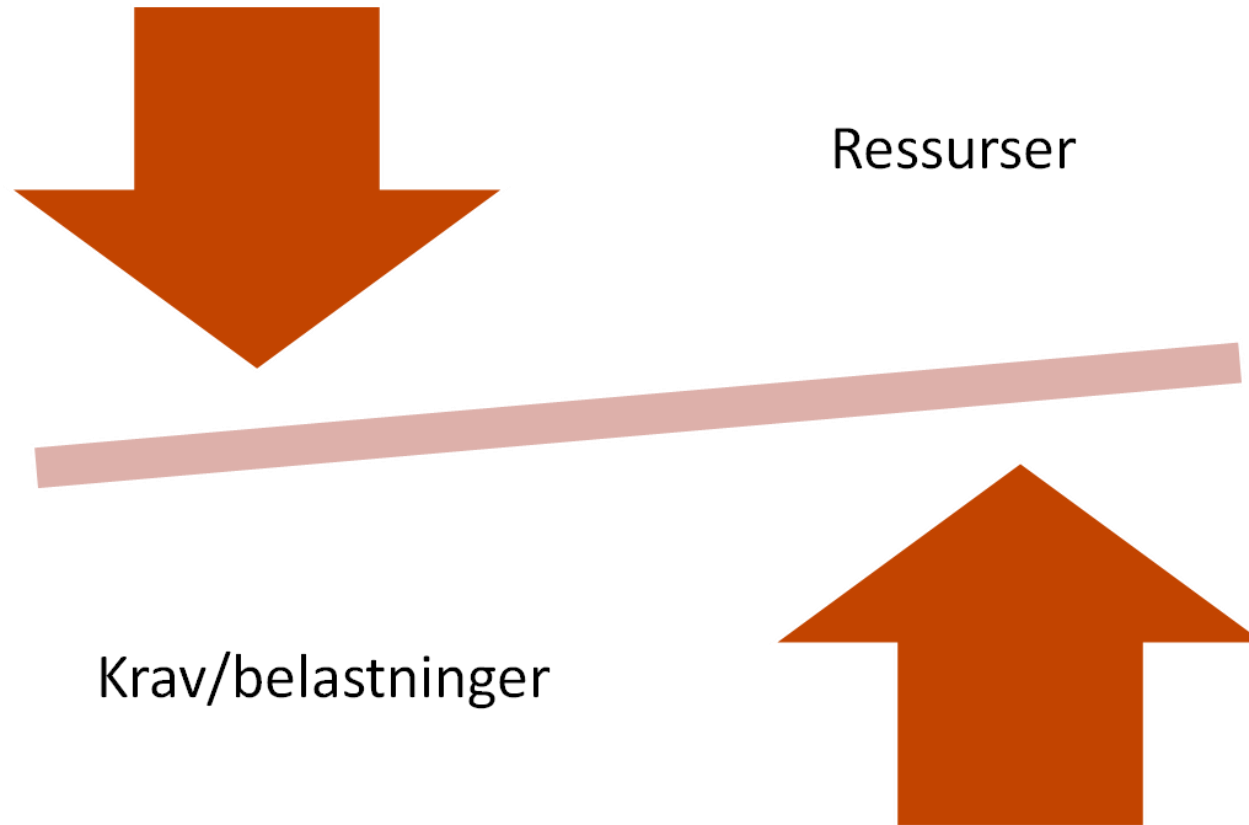
- 21 % gruer seg ofte til å gå på skolen
- 35 % er ofte skuffet over seg selv
- 51 % bekymret seg mye for ting
- 35 % har hatt søvnproblemer
- 52 % har vært ganske eller veldig mye plaget av nervøsitet og indre uro
- 59 % blir ofte og svært ofte stresset av skolearbeidet





DRAMMEN
KOMMUNE

Stress og mestring





Positivt og negativt stress

- Det positive stresset gjør at vi mobiliserer
- Det negative stresset er en subjektiv opplevelse av at kravene overgår ressursene en har til rådighet og tap av kontroll hvis dette varer over tid.
- Dette kjennetegnes ved:
- Kjemp/flykt responsen (kroppslige reaksjoner)
- Psykologiske: konsentrasjon og hukommelse, følelsesmessig labilitet
- Atferdsmessig: søvn, appetitt og levevaner.

En utvidet forståelse av stress

- Stress har et dårlig rykte fordi vi har 40 år med forskning som viser at det øker risiko for alt fra forkjølelser til depresjon og hjerte-kar sykdommer.

MEN bildet kan nyanseres:

1. Hvordan vi tolker stresset har noe å si for om det er skadelig
2. Det å søke hjelp hos andre ligger i stressets fysiologi og det hjelper!
3. En potensiell kilde til å finne ut hva som er viktig for oss
4. Et lite ord som speiler flere ting ved samtiden vår?





Hva tenker du er utfordrende når du skal snakke med din ungdom?



DRAMMEN
KOMMUNE

Hvilke holdninger kan foreldre ha?

- Ha fokus på at den unge skal være vennlig og raus med seg selv (selvmedfølelse).
- Holde ut følelser sammen med ungdommen
- Våg å gjøre feil og allikevel kjenne at du har verdi som menneske.



DRAMMEN
KOMMUNE

Hva kan foreldre gjøre?

- Oppmuntre til støtte og ros, ikke kritikk!
- Hjelp den unge til å møte angsten/uro/ubehag. Øv på det som er skummelt
- Bidra til at den unge belønner seg selv når han/hun har gjort noe hun/han var redd for eller som opplevdes som bra.



Hva kan foreldre gjøre?

- Hjelpe med å sortere tanker.
- Bruk en mindfulness-app/mindfulness øvelser
- Pusteteknikker
- Lage en oversikt over oppgaver og krav og prioritere



Når og hvordan snakker vi til/med ungdom?

- Vanskelig å snakke med egen ungdom?
- Timing.
- Samtale, ikke tale. Du har to ører, men bare en munn, lytte.
- Du har ikke fasiten, unngå velmenende råd basert på hva du selv har opplevd.
- Hjelp ungdommen til å finne løsninger som passer for han/henne.



DRAMMEN
KOMMUNE

Sette flere grenser

- Hjemme
- Skole
- Venner
- Kropp (trening, fokus, vise at vi har kunnskap om «screenagers»).
- Kjæreste
- Jobb
- Nett



DRAMMEN
KOMMUNE

Trene på å prioritere

- Gjør som jeg sier, eller gjør som jeg gjør?
- Eksemplets makt
- Oppnå annerkjennelse for å greie å prioritere, ikke prestere
- Rose seg selv for å yte mindre?
- Hvordan kan foresatte hjelpe sine håpefulle med å ha fokus på å ta valg basert på en indre følelse av hva som kjennes rett?

Selvhjelp på nett





Hva kan vi sammen gjøre?

- - anerkjenne følelsen (lidelsen), men ikke sykelliggjøre
- - finne verdiene; men ikke bagatellisere
- - invitere til fellesskapet som motgift mot prestasjonens ensomhet. Selvkritikken har erstattet samfunnskritikken.
- - lære bort teknikkene, men ikke legge sten til byrde
- - forandre verden (litt) for dem, og samtidig stole på at de kan kjempe sin egen kamp?



DRAMMEN
KOMMUNE

Verdier

- Hva betyr mest for deg i livet?
- Hva kunne du ikke klart deg uten?
- Hva slags verdier må du ha i livet ditt for at du skal ha det bra?
- Hva slags person ønsker du å være?



Alt som teller kan ikke telles

