

6 hemmeligheder, der motiverer teenagere

www.inspirius.dk



John Mejlgren

De 6 hemmeligheder, der motiverer teenagere

Oplever du nogle gange, at din teenager ikke er til at kende igen? I de unge år var han både energisk, samarbejdsvillig og engageret, og nu ligger han bare på sofaen eller i sengen og sover eller spiller spil og tror, at hjemmet er et fire stjernet hotel med fuld service 24/7.

Når der endelig er en smule energi eller overskud at spore hos den unge teenager, bliver den ofte skudt af i venners lag eller på nettet over et spil mod andre ligesindede et eller andet sted i cyberspace.

Unge er simpelthen ikke til at motivere til hverken det ene eller andet. Er det et billede, som du kan nikke genkendende til? Er din teenager også blevet til en doven dvask person, som du nogle gange kan have søvnløse nætter over?

Billedet af den dovne teenager er blevet så almindeligt, at mange mennesker simpelthen antager, at det at være doven og umotiveret er en naturlig del af det at være ung.

Var der ikke engang, for mange år siden, hvor man kunne se teenagere hjælpe til derhjemme helt uden at gøre vrøvl?

Var der ikke engang, hvor mange teenagere ofte startede i en meget tidlig alder med et job og var med til at yde sit bidrag til familiens økonomiske situation?

Var der ikke også en udbredt opfattelse af, at hvis familien ikke skulle brødføde deres børn længere end godt var, så var det en god ide at den unge teenager allerede i en meget tidlig alder, skulle lære at klare sig selv, lave mad, passe børn og deltage i resten af en almindelig husholdning, hvad det end måtte indebære.

Det var dengang, hvor det gav rigtig god mening at holde sammen i familien og støtte hinanden gennem en for mange familier svær økonomisk tid.

Det var også dengang, hvor der ikke fandtes flotte og indbydende indkøbscentre med alverdens fristelser og gode tilbud.

Det var dengang, hvor internettet og mobiltelefonen ikke fandtes, og de 700+ tv kanaler ikke havde gjort sit indtog i dagligstuen.

Det var dengang i de gode gamle dage. Ja det var dengang.

Det store spørgsmål er så, hvem er det, der har forandret sig? Er det de unge teenagere, som har ændret sig, eller er det de rammer, som de vokser op i i dag, som har ændret sig.

Jeg har haft den store fornøjelse, nu igennem de seneste 8 år, at rejse rundt i Danmark med et udviklingsforløb for unge teenagere, som hedder **fra Handling til Forvandling**, og som blandt andet arbejder med de unges motivation, lyst til uddannelse og troen på en god fremtid.

Det betyder, at jeg igennem flere år har haft mulighed for at iagttage, hvad det er, der skal til for at motivere de unge til at komme ud af starthullerne, og det er faktisk ikke så svært.

Hjernen har en helt fantastisk betydning i denne sammenhæng. Den elsker disse 4 ord: Nemt, sjovt, nyt og anderledes.

Hvordan tror du, at jeg tilrettelægger min undervisning, når jeg er ude og inspirere unge teenagere rundt om i landet?

De oplæg og øvelser jeg sætter de unge til er nemme, men heller ikke for nemme. Der skal være en god balance, så de ikke keder sig, fordi det er for nemt, men omvendt tilpas udfordrende, men heller ikke være for svære, så der kan være en risiko for, at de ikke kan finde ud af dem, for så slår de op i banen og gider ikke mine øvelser.

Unge lever efter mottoet, "hellere være doven end dum". De vil for alt i verden ikke tabe ansigt overfor de andre på forløbet.

Øvelserne skal også være sjove, nye og anderledes, for så er der en stor chance for, at jeg kan få dem med på mine tanker og ideer og ikke mindst, at jeg kan fastholde dem.

Så konklusionen fra mig er, at teenagere ikke mangler motivation i dagligdagen, men teenagere mangler motivation til at gøre det, som de ikke kan se en mening med og som ikke har direkte indflydelse på deres egen virkelighed.

Her er 6 gode tip til at få de fleste teenagere op af sofaen og i gang med at gribe fremtiden.

1. Hvad får jeg ud af det?

Dette er den absolut vigtigste motiverende faktor af dem alle!

Hvis din teenager ikke forstår, hvad en opgave har at gøre med dem eller deres trivsel, så vil det ofte være en kamp for dem at finde lysten til at udføre den.

Teenagere har et stort behov for at føle sig betydningsfulde og vigtige. De ønsker at vise både sig selv og omverdenen, at de er noget og kan gøre en positiv forskel. Mange af de udfordringer, som teenagere støder ind i dag, skyldes at deres ønske om at være betydningsfulde overses eller ikke anerkendes.

Hvis din teenager forstår værdien af de opgaver, de bliver stillet overfor, og hvilken betydning det kan have for enten deres uddannelse eller trivsel, så vil det blive så meget nemmere at motivere dine teenagere.

Og så er det lige værd at bemærke her, at det at gøre livet nemmere for deres forældre IKKE betragtes som værende værdifuldt for en teenager.

Unge har et stort ønske om at fremstå godt overfor deres venner, hvilket inkluderer, at man ifører sig rent tøj og ser indbydende ud.

Det er et godt eksempel på et område, som er værdifuldt for din teenager, så at bede din teenager om eksempelvis at hjælpe til med tøjvask, burde være ret nemt, for uden rent tøj så vil din teenager ikke kunne sende de signaler til omverdenen om at have styr på det hele.

Hvis din teenager ikke ønsker at dykke ned i matematikkens nogle gange svære univers, fordi det er svært, og fordi han alligevel skal være tømrer og bruge sine hænder, så sæt dig ned og forklar, hvor ofte man i dag er nødt til at kunne regne, når han går på en tømrerplads og skal beregne både længder, vinkler og andet.

På den måde vil din teenager kunne sætte sig ind i betydningen og værdien af flere af de opgaver, som de førhen ikke kunne se meningen med.

2. Lad dem være med til at bestemme

Hvis dine teenagere oplever, at alt det, som de bliver bedt om at gøre, bare bliver trukket ned over hovedet på dem, som krav, der blot skal efterleves, kan du være sikker på, at de ikke vil være særligt motiveret. De vil ofte brokke sig og fortælle, at det ikke passer lige nu og så komme med alle mulige undskyldninger og forklaringer for at kunne undslippe.

Hvis du så samtidig fortæller, at de skal gøre det, fordi du siger, at de skal, vil det for forældrene ofte være en måde at slippe uden om diverse former for forhandlinger, så kan du være helt sikker på, at det nok skal skabe en mindre konflikt.

Giv din teenager mulighed for at få indflydelse på, hvad og hvordan tingene kan og skal gøres. Hvis din teenager har haft indflydelse på at sætte dagsordenen i hjemmet, og hvornår forskellige opgaver løses og hvordan, så vil du opdage en langt større motivation hos teenageren for at deltage.

Tag for eksempel daglige huslige pligter og gøremål.

Lav en liste over alle de ting, som skal gøres i hjemmet for at en almindelig familie kan fungere, og så på et familieråd uddelegerer opgaver til alle familiens medlemmer.

Tænk selvfølgelig over, hvad det er for opgaver, der er på listen, og hvis du har børn i flere aldre, så tænk over små børn små opgaver og store børn større opgaver.

Igen skal de unge have en mulighed for at lykkes med opgaven, og ser de ikke en mulighed for dette, vil de fortrække til deres værelse og mene, at det er en møg opgave de er i gang med lige nu og miste lysten til at deltage.

Hvis du har brug for en babysitter til en mindre søskende, fordi du har et vigtigt ærinde andetsteds og gerne vil have at din teenager skal passe den mindste, mens du er væk, så sig til din teenager, at du har brug for hjælp til at passe den mindste et par timer en af dagene, og hvilken dag der vil passe ham. På den måde vil din teenager føle, at han har haft indflydelse på beslutningen og derfor være langt mere motiveret.

Sæt deadlines på de forskellige ting, som du ønsker hjælp til, og giv din teenager mulighed for, inden for den anførte deadline, selv at bestemme tidspunktet.

Når jeg har en øvelse eller en opgave på mit forløb, som jeg har en fornemmelse af, at de unge gerne ville være foruden, men som er vigtig for det samlede forløb, så siger jeg altid til dem, at i dag skal vi lave denne øvelse, og hvornår har I mest lyst til at lave den, enten lige før frokost eller lige efter? I kan selv vælge.

Jeg oplever stort set aldrig modstand, når jeg på den måde giver dem valgmuligheden.

3. Lad dem lære af deres fejl

I dag oplever jeg desværre flere og flere forældre, som gør en kæmpe indsats for at redde deres børn fra alverdens udfordringer.

Det er det, som vi kender som "curling forældre".

Jeg er ikke et sekund i tvivl om, at langt de fleste gør det i en god mening, og nogle få gør det måske for at gøre sig selv mere betydningsfulde eller vigtige i deres barns liv.

Uanset motivet for at feje foran børnene, så har det bare en negativ effekt.

Vi skal naturligvis passe på vores børn og hjælpe dem, når de ikke selv kan klare udfordringerne i livet, men unge kan langt mere end vi tror, og for at vende tilbage til hjernen, så er den bare en rigtig doven rad i de unge teenageår.

Kan teenageren slippe af sted med at mor eller far gør tingene så fint, for så har jeg mere tid på sofaen, foran playstation eller sammen med vennerne.

Men vi lærer som mennesker af vore fejl i livet, og det gør de unge også. De skal gøres robuste og klar til den voksentilværelse, der ligger forude og venter.

Det nytter ikke, at far sidder til langt ud på natten og skriver stilen for sin datter, som skal afleveres i morgen, eller at mor går ned til det lokale supermarked for at spørge bestyreren, om han tilfældigvis skulle mangle en ung i flaske afdelingen, eller at forældrene kører de unge rundt til alverdens aktiviteter, fordi det er koldt, mørkt eller andet.

Jeg hørte i en pause, på et af mine forløb, to piger sidde og tale om, hvordan deres forældre servicerede dem i alle ender og kanter.

Jeg sagde, at det måtte da være herligt at være ung i den familie med den service. Det ser man ikke mange steder, hvortil den ene pige sagde, at det var da skønt at blive kørt tidligt om morgenen, når man nu var træt og uoplagt, MEN nogle(n) gange tænker jeg da på, om de overhovedet ikke har tillid til mig, siden de gør alt det de gør, og som jeg dybest set selv skulle gøre.

Lad være med altid at skulle redde kastanjerne ud af ilden for din teenager, også selvom det engang imellem betyder, at de møder modstand fra omverdenen.

Din opgave er at gøre dit barn klar til voksenlivet og ved at overtage deres opgaver, fjerner du samtidig muligheden for både at opbygge selvtillid og selvværd hos din teenager.

4. Gør opgaverne opnåelige

Hvordan spiser man en elefant? Det gør man i små bidder.

Det er en talemåde, som jeg selv er vokset op med, og som giver rigtig god mening for mig. Jeg har ofte selv stået overfor opgaver og udfordringer, hvor det lige i starten kan kildre lidt i maven eller tage luften helt ud af mig.

Når jeg spørger de unge på mit forløb, hvordan man spiser en elefant, så er det nærmeste jeg er kommet på et svar, at man ikke må spise en elefant. Fair nok.

Men, når jeg så forklarer, hvordan man bryder sine store opgaver ned i små delopgaver og så hele tiden kun fokuserer på den næste lille bid, så giver det rigtig god mening for de unge.

Vi tager ofte opgaver i skolen som eksempel, da mange af de unge ofte synes helt overvældet af både størrelsen og ikke mindst mængden af opgaver.

Det billede de har inde i hovedet om størrelse og mængde får ofte flere til at gispe efter vejret og helt miste lysten til overhovedet at gå i gang.

Når vi så tager nogle eksempler fra deres hverdag og bryder dem ned i små delmål og laver en tidsplan for at nå disse opgaver, så kan jeg se, at det ofte giver farve i deres ansigter, og de begynder at lyse op.

Lige pludselig virker det overkommeligt, og deres frygt for alle de ting de så ikke kunne, før de lærte denne metode, bliver gjort til skamme. Der er både tid til kammerater, til play station, fritidsaktiviteter eller hvad det end måtte være at bruge tid på.

Hjælp din teenager med at lære processen med at bryde opgaver ned, hvad enten det er huslige opgaver, skoleprojekter eller andet. Hjælp dem med at lave en realistisk tidsplan og motiver dem til at overholde planen.

Du vil opleve en hel anden tilgang til opgaven og en lyst til at færdiggøre den.

5. Giv Incitamenter

At motivere med en gulerod virker for de fleste. Dog ikke alle. Nogle har mere brug for stokken, altså hvis ikke du gør dette eller hint, så risikerer du at.....

Jeg er ikke fortalende for denne måde at motivere på, og kan bedst lide den første, hvor der stilles et eller andet positivt i udsigt, hvis du løser denne opgave.

Igen – så er det også en af de måder, jeg motiverer teenagere på, når jeg er ude med mit forløb.

Det er som regel ikke gulerodens størrelse, men mere forventningen om at opnå noget som ikke var planlagt.

Jeg bruger ofte konkurrencer som en motivation. Jeg siger til dem, at bliver vi færdige med denne øvelse til tiden, så har jeg en rigtig sjov konkurrence sidst på dagen. Det kan i den grad vække dem og få dem til at flytte benene.

Det kan være, at jeg siger, at hvis vi samlet set på holdet når det og det resultat, så kan vi næste gang tage ud af huset og opleve et eller andet sjovt sammen, som vi samtidigt kan lære noget af.

Jeg har flere gange oplevet, at det at lave en fællesbonus ofte skaber en stor lyst til at hjælpe hinanden, så holdet samtidig lykkes, og det er jo en glimrende måde at lære at samarbejde på og se værdien af, at sammen kan vi udrette mere.

På sammen måde kan du bruge guleroden som motivationsfaktor på hjemmefronten.

Man skal bestemt ikke bruge den hver gang, for så mister den sin værdi, men når du skønner, at det lige kunne være den ene faktor, der får skibet fra land, så brug den.

Det er samtidig også med til at lære den unge værdien af udholdenhed, idet en belønning jo kun skal gives, hvis de lykkes med det, som de har sat sig for at gøre.

Hvis de mister gejsten undervejs, mister de også belønningen, og min erfaring siger mig, at hvis en teenager har sat sig for at opnå en belønning i form af et eller andet de godt kunne tænke sig, så går de også lige den ekstra meter for at komme i land med opgaven.

6. Gør det sjovt

Jeg var inde på det tidligere. De fire ord som motiverer eller tænder hjernen. Det er i øvrigt også en regel, som gælder for alle. Ikke kun teenagere. Voksne tænder også på de selvsamme ord.

Er det ikke rigtigt, når jeg siger, at det er mere motiverende på jobbet, når de opgaver vi får er sjove i stedet for intetsigende og kedelige? Jeg er sikker på, at jeg ikke rammer helt ved siden af, hvis jeg tror, at det også gælder for dig.

Mange af de øvelser, som jeg har med på mit forløb **fra Handling til Forvandling**, er rigtig sjove, og de unge elsker dem. Flere af dem siger de altid.

For at få dine teenagere ud af huset og deltage i flere sociale aktiviteter, så tænk over, hvad det er teenagere synes er sjovt at gøre. Hvad er det, de nyder, og hvad er det, der gør dem glade. Unge i dag bliver mere og mere isoleret på deres værelse foran computeren, og flere og flere af de unge, som jeg møder, udtrykker faktisk, at de føler sig ensomme. Selvfølgelig kan du sige, at det som er sjovest for din teenager er at sidde foran computeren og spille spil, men den køber jeg ikke helt.

Mange unge lever et kunstigt liv foran computeren, hvor de kan skabe den figur, som de ikke kan i den virkelige verden. Hvis den unge ikke føler, at han er cool, så kan han skabe den fornemmelse af

at være cool på de sociale medier uden de store anstrengelser.

Men hvad sker der, når de så skal til at flytte hjemmefra og skabe deres egen tilværelse, have et job og en partner i livet? Hvad sker der lige, når virkeligheden braser ind som et løbsk kørende godstog med 200 kilometer i timen?

Lige pludselig er der ikke noget at gemme sig bagved.

Hvis ikke de får lært de sociale kompetencer i deres unge år, hvis ikke de får lært respekt overfor andre, og hvis de ikke har lært at køleskabet ikke fyldes op af sig selv, så bliver det en svær start på voksenlivet.

Tænk over alle de færdigheder, som du gerne så din teenager flytte fra reden med og tænk over, hvordan du som den bedste rolle model kan lære disse ting fra dig og tænk over, hvordan du kan gøre hele denne proces sjov ikke blot for din teenager, men også for dig selv.

Nu har du 6 sikre metoder til at begynde at arbejde med din teenagers motivation.

Måske skal der flere ting til for at tænde op for netop din teenager, men disse 6 metoder vil være en rigtig god start.

Det er 6 metoder, som du kan dosere, som du vil og skrue både op og ned for.

Forældre spørger ofte, når jeg taler med dem, hvor lang tid det så tager at skabe motivation hos en teenager.

Til det kan jeg kun svare, at det tager den tid, det tager. Det kan gå hurtigt, og det kan gå mindre hurtigt. Det er meget individuelt og kan have med både arv og miljø at gøre, men en ting kan du være sikker på, og det er, at det er hele rejsen værd.

Rigtig god arbejdslyst

John Mejlgren

INSPIRIUS



www.inspirius.dk