

Fakta om teenagere:

Nedenstående citater er lånt fra bogen af bl.a. Arne Nielsson "Coaching af din teenager" samt "Viljen til sejr"

"En teenager gennemgår livets mest omfattende udviklingsforløb. Det er ikke en voksen man lytter til men et barn, hvor hjernen er under ombygning. Teenageren står midt i en udviklingsmæssig revolution og det skal respekteres."

"Hjernens udvikling sker i to ryk. I den mellemliggende periode i barndommen – og senere efter det sidste ryk i ungdommen – "sætter tingene sig", barnet og den unge lærer at bruge de nye færdigheder. Den udvikling, der sker i begyndelsen af puberteten, er så voldsom, at den først er bearbejdet, når den unge for længst er fyldt 20 år."

Et minikursus i hjernens byggeklodser:

"Man taler ofte om centre i hjernen, centret for følelser og centret for rationelle tanker. Det er en forenklet begrebsforklaring. Hjernen består ikke af egentlige centre, men af forbundne områder af signalbaner. Nogle af dem kan flere ting, og nogle af dem kan tage over, hvis andre baner er døde. Andre igen er til gengæld unikke og kan ikke erstattes af andre signalbaner. For teenagere er nogle af banerne altså ikke tilsluttet og de skal derfor bruge andre baner og mere hjernearbejde for at opnå samme færdigheder som voksne.

Ud over det limbiske system og pandelapperne er der andre områder der især er interessante i teenagehjernen:

Hjernebjælken Corpus Callosum, der forbinder de to hjernehalvdele, vokser også meget i ungdomsårene. Man mener, den er involveret i udvikling af kreativitet og problemløsning. Amygdala er den del i hjernen, der er ansvarlig for de umiddelbare følelsesmæssige reaktioner. Når man beder en teenager om at vurdere en emotionel påvirkning, så bruger de dette område af hjernen mens voksne bruger pandelapperne, Frontal Cortex. Det kan være årsagen til at teenagere har så svært ved at forholde sig "udglattende" overfor følelsesmæssige oplevelser."

"En menneskehjerne udvikles med to "toppe", den første i barnets første leveår, og den næste begynder i 11-13 års alderen og "peaker" når barnet er omkring 15 år. De to toppe følges op af mere stille perioder over ca. seks år hvor barnet eller den unge indlærer de nye færdigheder."

"Der er et enormt potentiale i teenageårene. Og en enorm risiko. Det er i disse år, barnet begynder at specialisere sig – og at vælge muligheder fra."

"Et hold engelske neurologer har konkluderet, at teenagere bruger en helt anden del af hjernen til at træffe beslutninger end voksne. Det giver nye forklaringer på, hvorfor unge er mere selviske og dårligere til at gennemskue konsekvenserne af sine handlinger end voksne er."

Vigtigheden af kost:

"En undersøgelse blandt 7.500 norske 10. klasses elever viste, at der er en tydelig forbindelse mellem om man spiser morgenmad og hvilke karakterer man får i 10. klasse. De elever, der sprang morgenmaden over, havde dobbelt så stor risiko for at få dårlige karakterer sammenlignet med de elever der jævnlige spiste morgenmad."

Lidt teknik:

Arne Nielsson har opbygget sin egen teknik til at se værdien i uforudsete forandringer. Han træner sig målrettet i at se, hvad det er, han kan opnå, når der kommer en forandring, han ikke har bedt om. Han indrømmer, at han sagtens kan blive frustreret lige i situationen men han har lært sig at fokusere på mulighederne. Og mønstret er klart, at jo bedre han har det med sig selv, jo bedre tackler han forandringen.

Alle forandringer giver energi – som man enten kan bruge til at blive vred eller til at se som en mulighed for selv at udvikle sig. Vi ved, hvordan du kan få en positiv udvikling ud af den energi, du i disse år får forærende.

Når du møder en ubehagelig situation eller står over for en udfordring som skræmmer eller stresser dig, kan du bruge følgende fremgangsmåde for at finde fodfæste, få den gode energi frem og tackle udfordringen konstruktivt:

1. Træk vejret roligt.
2. Mærk efter – Hvad er det, jeg føler nu?
3. Hvornår har jeg oplevet samme følelsesmæssige reaktion?
4. Hvad er min bedste måde at tackle situationen på?
5. Hvilken stemning skal jeg finde i min krop for at få et godt udgangspunkt til at klare situationen?

Det er vigtigt at få øje på det gode, både i en selv og i andre og derved at kunne imødesee forandringer med glæde og forventning.

I sit arbejde med topidrætsfolk har Arne Nielsson set mange kæmpe hårdt med angsten for forandring. Og det er hans erfaring at det grundlæggende livssyn afgør om man er god til at tackle den slags udfordringer.

En vigtig pointe er: Det, du spørger hjernen om, det leder den efter svar på.

Det er vigtigt at have den viden om, hvad positiv og negativ tænkning gør ved ens motivation. Og man skal huske at det man træner i, bliver man god til. Træner du dig selv i at tænke positivt, bliver du også god til at have et positivt syn på livet.

Og positiv tænkning giver bedre livskvalitet og bedre udnyttelse og egne og andres ressourcer. Positive og negative påvirkninger sker inde i dit eget hoved men det handler også om hvad der kommer ud af din egen og andres mund.

At sætte sig et mål

Forskellen på at være en drømmer og på at have en ambition der bærer én igennem til et godt liv, er evnen til at sætte sig målbare mål.

Hjælp til at gøre mål konkrete:

1. Hvad vil du gerne opnå?
2. Hvad kan og vil du selv gøre for at nå dit mål?
3. Hvad kan jeg gøre for at gøre din drøm opnåelig?

Ingen skal være i tvivl om at ambitioner er en fantastisk drivkraft i livet. Ambitioner kan give muligheden for indhold og glæde. Men ambitioner er ikke noget i sig selv. Kun hvis man evner at gå efter et mål, kan man bruge sine ambitioner til noget. Man skal have et langsigtet mål og så skal man have nogle delmål. Ellers mister man overblikket.

Punkter fra bogen "Viljen til sejr" fra forordet:

- Hvad er dine mål?
- Hvad er værdien for dig og dine omgivelser, når du når dine mål?
- Hvilke konsekvenser er der ved ikke at nå målet?
- Hvad skal du træne og udvikle hos dig selv for at nå målet/målene?
- Hvem kan hjælpe dig? Og hvordan?
- Hvad kendetegner dig, når du er bedst?
- Hvordan sætter du dig op mentalt?

I Arne Nielssons bestræbelser for at nå sine mål, arbejder han med noget han kalder målsætningscirklen. I idrættens verden er det helt naturligt at tænke proaktivt. Det kan være før et dansk mesterskab eller et VM, det er for så vidt underordnet men hver gang stilles spørgsmålet: Hvad er det vi gerne vil opnå?

Målsætningscirklen består af 7 pkt.:

1. Find en coach (kan være anden træner)
2. Vær ambitiøs og realistisk
3. Vær konkret og gør målet målbart
4. Definer delmål på vej til det endelige mål
5. Sæt en deadline for både delmålene og det endelige mål
6. Definer værdien af at nå målet
7. Definer konsekvensen for ikke at nå målet

Arne Nielsson har en meget klar målsætning om at styre sit tankesæt til at fokusere og se muligheder frem for problemer, og det har været en vigtig del af hans succeshistorie.

Arne Nielsson:” De mennesker, der siger, de ikke kan styre deres følelser, må have et mærkeligt liv. Jeg er meget bevidst om hvordan jeg påvirker mine egne tanker, og jeg sætter mig hele tiden mål. Det kan være at jeg vil igennem ugen uden konflikter med mine børn. Jeg kan godt finde på at skrive det ned og måske bede en ven om at holde mig fast på det. Jeg sætter mig konkrete mål, som jeg kan vurdere.”

For Arne Nielsson har det altså været en vigtig erfaring, at man kan beslutte sig for at lære at styre sine følelser, hvis man skal nå sine mål. Via sin idræt har han efterlevet den beslutning at kontrollere sine tankesæt. Han vælger at tage imod de informationer, der styrer hans tanker i positive retninger. Det er efter hans erfaring begyndelsen til al forandring: Først bevidstgøre sig om, hvad det er man lader sig påvirke af, og derefter sætte sig nogle mål.

Arne Nielsson:” En af de vigtigste ting, jeg har lært i mit eget idrætsforløb er, at der ikke er nogen kamp eller turnering, som er dårlig, hvis bare man lærer af det. Derfor, træn dig i at se efter, hvordan du får det bedste ud af situationen, se muligheder i stedet for at frygt forandring. Nemt at sige, svært at efterleve. Det er en af livets store opgaver: At træne sig i at se muligheder i stedet for problemer. Og man bliver aldrig færdig med at træne den evne.”

Den bedste coaching består i at blive ved med at lytte til den anden er helt færdig med at tale. Det viser den enkelte respekt der er en forudsætning for ærlig kommunikation.

Alle er gode til noget, det gælder bare om at finde ud af hvad de er gode til.....En ambition, siger Arne Nielsson er en drøm om noget, som det ikke er sådan lige at nå. Drømme, der er svære af nå, udvikler os og hjælper os til at finde det bedste i os selv. Og kan man se målet med det, man foretager sig, er der mindre klynk forbundet med at præstere.

Evnen og viljen til at gøre sig umage skaber forskellen på vindere og tabere. Ingen ambition, intet mål i livet, uden knofedt. Succes eksisterer ikke uden hårdt arbejde. Med det hele begynder med ambitionen, drømmen. Så kommer målsætningen og knokleriet.

Konkurrenceånd er godt! Men det er meget vigtigt, at det følges op med, at man lærer spillet værdien af at yde et stykke arbejde – også for holdet.