

Tøft for storbydanskar

13 prosent fleire danskar blei sett på gata i 2010 enn i 2009. Det er særleg i København og andre store byar, som Odense og Aarhus, at økonomien for enkelte blir så vanskeleg at dei endar på gata, skriv videnskab.dk. Registreringa er det Domstolsstyrelsen som står for. Ei ny undersøking skal kartlegge årsakene til den forverra situasjonen, med særleg fokus på korleis barnefamiliane er ramma.

Trøytt dommarar dømmer hardare

Det er ikkje berre jussen det kjem an på. Dommarar dømmer også ut i frå kor svoltne eller trøytt dei er. Det er amerikansk-israelsk forskning som kjem med den oppsiktsvekkjande studien, som viser at sjansane for ein positiv dom er større dess kortare tid det er sidan siste pause i retts-saka. Forskarane har undersøkt dommene i 1112 saker om fangar som skulle setjast fri på prøve. Sjansen går ned til null før pause, og stig til 65 prosent etterpå, skriv den danske nettstaden videnskab.dk.

Meir telefon – mindre hjerne?



At telefonen blir smartare, kan rett og slett føre til at hjernene våre blir slappare, skal vi tru den canadiske forskaren Norman Doidge. Han er kjend for boka «The brain that changes itself», om hjerneplastisitet. Doidge seier til forskning.no at hjernen og minnet vil bli svekka av at vi ikkje lenger treng å pugge og terpe for å hugse ting. Smarttelefonar har internett og sofistikerte appar, som gjer at vi har tilgang til enorme informasjonsmengder nesten til ei kvar tid. Doidge meiner dei nye telefonane blir som krykkjer for hjernen. – Hjernen er ein «use it or lose it»-hjerne, og folk som ikkje forstår dette, vil bli overraska når dei merkar at hukommelsen blir svekka over tid ved bruk av dei elektroniske maskinene, seier forskaren.



MARCO ELSAFADI



LIV SÆBØ



ARVID SKUTLE



SOLFRID RAKNES

Kom med spørsmål og forslag til temaer til de fire spaltistene. Det kan du gjøre pr. e-post til ossimellom@bt.no eller pr. brev til BTMagasinet, postboks 7240, 5020 Bergen. Merk konvolutten Oss imellom.

Unge må lære

Ein gut eg kjenner som er 14 år, har det med å tenkje at det han gjer, må vere knallbra, elles vert han grusomt skuffa. Han slutta nett-opp å spele fotball sjølv om han likte det, utifrå sin perfektjonisme-logikk: Dette blir eg aldri best i.

tekst: SOLFRID RAKNES, PSYKOLOG
illustrasjon: ØIVIND HOVLAND

EI 17-ÅR GAMAL JENTE eg kjenner, tenkjer at ho er stygg. Dette fordi ho ikkje er så pen som ho skulle ynskje, der finst penare jenter i klassen. Den same jenta blir skuffa når ho får «berre 5» på prøver. Dei har begge, trass i sin unge alder, vore deprimerte.

Å hjelpe barn og ungdom til gode, sunne haldningar til det å feile, er ein del av det dei treng å lære. Haldningar til å feile betyr mykje for psykisk robustheit, humør og psykisk helse.

Når berre det aller beste er bra nok, vert det lett tapsopplevingar. Med ein perfektjonistisk tankegang hamnar ein lett i negative sirkular der ein anklagar og mislikar seg sjølv for at ein ikkje lærer fort nok, ikkje er flink nok eller lur nok. Ikkje bra nok.

FORELDRA EG HAR MØTT på terapirommet, ynskjer typisk at borna deira skal «ha det godt og kunne vere glade og trygge». Dei fleste har i tillegg eit ynskje om at borna skal kunne nytte sine evner på ein god måte.

Korleis bistå barn og ungdom til å strekke seg mot den beste versjonen av seg sjølv på fleire område – utan at det går på helsa laus?

Dei fleste barn lærer best og orkar mest når dei oppnår 90 prosent av det dei prøver på. Større andel feil og «mislykkaheit» har lett for å gå ut over sjølvkjensla.

Vi treng å lukkast for å oppleve meistring. Vi treng å vere i landskapet der vi meistrar. Landskap vi meistrar og som inneheld element vi kan strekke oss mot å nå, og slik lære noko nytt.

Når vi held på å lære noko nytt – å spele gitar, stå slalåm, surfe, danse streetdance eller eit nytt språk: Det høyrer med å meistre, og det høyrer med å feile. Om det ikkje er lov til å feile, vil det å kome i nye situasjonar vere skummelt. Om barnet ditt eller du har mange perfektjonistiske haldningar, vil ho kome til å mislukkast ofte, eller vere mykje redd for å mislukkast. Fordi det er umenneske-

leg vanskeleg å vere perfekt støtt.

ØVING GJER meister. Det er mykje lettare å gjere ein god innsats og øve jamnt og trutt når vi har ei klar målsetting.

Å sette seg konkrete, oppnåelege mål gjer at vi kan oppleve meistring. Eit barn som opplever at vaksne kring henne ikkje har nokon forventningar til henne, blir utrygg på om ho er viktig, om ho kan bidra, om ho er dugeleg.

Eit barn som opplever at krava som vert stilt til henne støtt ligg langt ut-over det ho kan innfri, har lett for å gje opp og lære hjelpeløse. Om du kjenner barnet ditt godt i forhold til det ho held på med, kjenner kva ho har brukt å få til og kva som ligg i sona rett framfor det ho bruker å få til, vil du lettare kunne hjelpe henne til å sette seg passelege mål.

Ungdom kan ha godt av samtalar med foreldra (eller andre vaksne som kjenner dei) om kva mål dei har på



å feile



ulike område, og kan ha godt av å få hjelp til å sette seg gode mål som er realistiske. Det kan vere fint om du er tydeleg med barn og ungdom du snakkar med om kva du tenkjer er realistiske mål å nå for han eller henne.

SAMSTUNDES SOM det å setje mål er viktig og bra for å utvikle seg, vil det innebere at ein står i fare for ikkje å nå målet. Barn og ungdom feilar iblant. Og godt er det: Vi treng erfaringar med å ikkje nå mål for å lære gode haldningar til å bli skuffa og til å feile.

No er skisesongen på hell. Tida for fall i skibakkane er over, her vert rom for bading, klatring, padling, sykling, fotball og is. Noko av det eg vert imponert over på Voss, er den ihuga innsatsen ein del ungdom legg ned i alpin- og freestyleidrettane. Ikkje rart vossingane er flinke på ski: Dei held på støtt. Freestylarane ramlar masse, ein dag utan mange fall i djup snø er visst ein dårleg dag. Når dei

ramlar, er det latter, men også mykje varme og omsorg, god-stemming!

Dei flinkaste har typisk ramla mest. Etter fallet er det på'an igjen. No i etterkant av skisesongen er eit godt startpunkt for oppstart med dette*: Å kose seg med dei beste minna frå sesongen. Å feire saman med dei ein er glad i. Å trene på avspenningsøvingar så ein vert knallgod på det. Å setje seg konkrete, realistiske delmål for sommar, haust og neste sesong. Å øve på visualisering dagleg, der ein ser for seg å køyre perfekte løp. Og å øve på STOPP-teknikkar om dei merkar raudtankar kjem snikande, og på å distansere seg frå raudtankar, la dei vere der utan å få makt.

På toppane vil det å ha trena på korleis ein møter utfordringar og vanskar, samt medvit kring kva ein ynskjer og treng for å ha det bra og gjere det best, vere noko av det mest avgjerande for kven som gjer det best når det tel.

Ein jazzlærer eg hørde snakke om

korleis han lærte studentane sine å kunne improvisere godt, sa at det aller viktigaste er å skape klima for å spele feil. Tryggleiken til å kunne gjere feil er nausynt for å tore å spele, utforske, halde fram å øve, og for å oppleve glede i musikken. «Mi utfordring som musikk er å klare å bruke feila dei eg spelar med gjer til å lage god musikk,» sa han.

A HJELPE BARN OG UNGDOM til gode haldningar til det å feile, er lettast når noko gale eller litt dumt har skjedd. Og heldigvis, situasjonane dukkar opp rett som det er.

Neste gong barnet eller ungdommen din kjem heim og er skuffa over prøveresultatata, fotballkampen som gjekk dårleg, ein sosial brølar eller eit anna nederlag, har du mulegheit for haldningsarbeid kring dette temaet. Når du som forelder klarer å møte feilene til sonen eller dotter di med varme og oppmuntring, vil barnet ditt ha ei mulegheit for å lære seg denne haldninga.

Og det er mykje tryggare å vere ambisiøs dersom det er lov å gjere feil.

Ungdom har godt av at du reflekterer med dei kring haldningar til å gjere feil. «Løyndommen bak suksess er evna til å kunne mislykkast» er ei haldning barn og ungdom har godt av å bli møtt med av foreldre og etter kvart inkorporere som si eiga haldning til det å gjere feil. Det er glede og stoltheit vi samlar på og lever for. Og dei kjenslene er nydeleg å øve på å opne opp for i sommarsesongen. Å tåle meistring, glede og fryd gjer det lettare å tåle vanskar.

Dyrk dei beste opplevingane saman med barn og ungdom, utvid dei ved å ta bilete, film og snakke om dei. Dvel ved kjenslene dine og barnet sine kjensler. Å tole å vere glad og ha det godt og vere stolt er knallviktig! Og så veldig deilig og kjekt. Berre prøv, mental god-trening er og gjer godt!

* *Idrettens mentale treningslære, Pensgaard & Hollingen, 2006, Gyldendal*