

Trenger vi noen som liker oss?

Et stort antall elever i videregående har i dag en «diagnose». Mange sliter med lav selvtillit og forskjellige former for angst. Mange er slitne og lei.

Jeg har jobbet som gjestelærer ved Hadeland Folkehøyskole siden 1994 og har sett hvordan unge sliter. Unge er verken bedre eller dårligere enn før, men jeg tror utfordringene er annerledes. Parallelt skjer noe viktig. I USA sitter ungdommer i stillhet sammen med kjendiser, og aggresjonen går ned. I barnehager har man funnet at barn som masserer hverandre ikke slår hverandre, og nå finnes det flere prosjekter i norske skoler som utprøver metoder for å heve trivsel og for å senke frykt.

For tiden jobber jeg med prosjektet *Du er god*, i samarbeid med en videregående skole i Nordland. En elevgruppe og en gruppe med lærere og ansatte har deltatt på noen timers kursing, fire ganger våren 2014, hvor de har lært verktøy og hørt selvutviklingsfilosofi.

En av øvelsene heter «Noen som liker meg»: Tenk på en person du kjenner eller har kjent en gang i barndommen. Det skal være en person som du følte (føler) deg trygg på og hvor du følte (føler) at du kunne (kan) være deg selv.

Før øvelsen spør jeg om de til tider opplever at de ikke kan være seg selv? De fleste svarer ja. Det kan være på jobb, på skolen, i visse grupper, med noen mennesker, med familien og lignende. Det mest deprimerende jeg noen gang har hørt, var på et kurs for MIRA-senteret for innvandrerkvinner. Hun svarte: - Hvor jeg ikke kan være meg selv? Overalt!

Men hvor kan du være deg selv, spurte jeg så. Hun svarte: - Når jeg gråter.

Noen mennesker kan ikke huske et menneske de har følt seg akseptert, anerkjent og elsket av. Men flere har hatt et kjæledyr. Den voksne mannen som fortalte at det var når han la seg ved siden av den store purka ute i fjøset at han følte han kunne slappe av, har jeg aldri glemt. Noen har heller ikke et slikt minne. Da spør jeg om det er et sted, i naturen, eller hjemme hvor de føler de kan slippe maskene og være seg *selv*?

Ved å tenke at vedkommende er tilstede, og legge merke til hva som skjer når denne personen ser på deg, eller snakker til deg, vil du kjenne at noe skjer. For har du funnet den rette vil du kjenne det i kroppen, pusten og følelsene dine.

Øvelsen kan benyttes mot stress, til å roe ned og til å åpne kropp og sanser til deg selv og verden. Og den kan hjelpe deg til å være våken i situasjoner hvor du ellers lukker deg og «ikke er deg selv». Flere av elevene som har vært med på *Du er god*-prosjektet sier at de har hatt nytte av denne øvelsen før en muntlig prøve. De «satte» sin hjelper et sted i rommet hvor de kunne se på hverandre. Og bare dette hjalp dem til å være rolig og fattet gjennom en situasjon som tidligere har vippet dem av pinnen.

Smart - hva?

INGE ÅS
daglig leder ved
ILIANA-akademiet

www.iliana.no
www.ingeas.no

