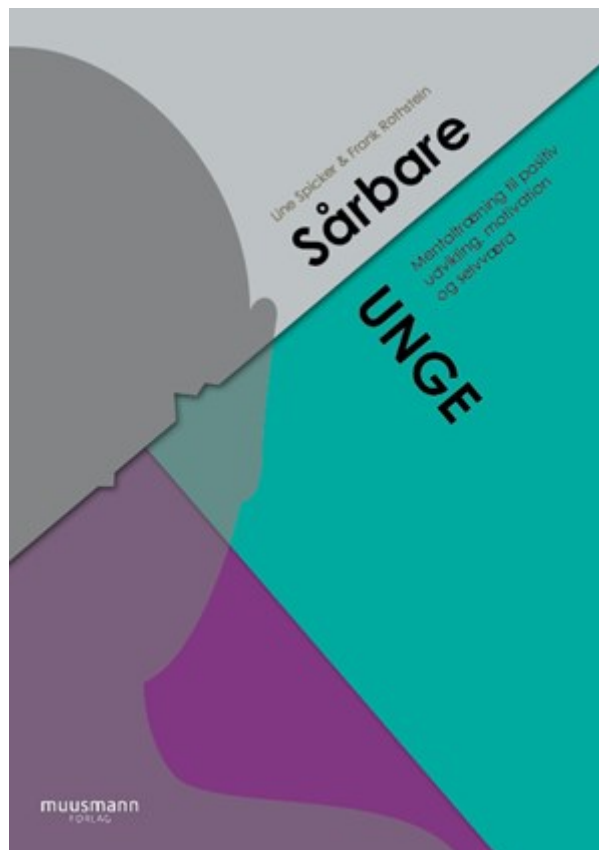


ANMELDELSE TRIVSEL 19. sep. 2019 | kl. 08:25

Træningsbog til sårbare unge, der skal lære ikke at bekymre sig

Af: Heidi Friborg Christophersen

Mentaltræning er måske kun noget af vejen, måske handler det bare om at se på de unge som de dejlige mennesker, de er. Hvis vi viser dem, at det nok skal gå, så går det nok meget bedre.



Fakta

Titel

Sårbare unge

Forfatter

Line Spicker, Frank Rothstein

Pris

150

Sider

96

Forlag

Muusmann forlag

Det er et faktum, at mange unge mistrives i Danmark, og at skolevægning er noget, der skal tages alvorligt. Alt for mange – op mod 30 procent af en ungdomsårgang - lider af stress, mavepine, hovedpine, tristhed, angst, depression og sover dårligt. Det forsøger en ny bog at gøre noget ved med en masse praktiske øvelser, der går ud på at træne mentaliseringsevnen og styrke en positiv udvikling og selvværdet hos de unge.

Programmet bygger på metoder og teorier inden for positiv psykologi, som de fleste af os kender i forvejen. Det er at tage udgangspunkt i mental robusthed og resiliens og få de negative tanker til at passere. Meget af det minder om mindfulness og meditationsteknikker. Og der bruges et managementsprogbrug, som jeg normalt ikke bryder mig om. Men når det skrælles væk, så kommer den tanke frem, at vi måske helt har glemt K.E. Løgstrups tanker om interdependens – gensidig afhængighed og de suveræne livsytringer. Løgstrup kan selvfølgelig også kritiseres og bliver det derfor også, men jeg synes, at vi skal passe på med at tro, at fordi det kommer fra den positive psykologi, så er det bedre, end hvad vi i dansk skoleforskning og etik har talt om i mange år.

Vi er indbyrdes forbundne som mennesker, og mennesker har brug for mennesker for at blive mennesker. Så de teorier og metoder, der beskrives og forklares i første del af bogen, er ganske gode og anvendelige. Det samme gælder for anden del af bogen, hvor det mentale træningsprogram præsenteres ved hjælp af forskellige praktiske øvelser. Her får vi – fagprofessionelle - hjælp til at igangsætte noget, der ligner kognitiv adfærdsterapi. Og selvfølgelig skal lærere og pædagoger ikke beskæftige sig med terapi, men det skader selvfølgelig heller ikke, at vi kan forsøge at ændre de unges tankesæt, så de lærer at finde muligheder og alternative tanker, frem for at de kører sig selv ned med negative tanker.

Men vi skal passe på, at vi med Løgstrups ord ikke falder ind i "selvkredsende" livsytringer. Fokus skal flyttes fra, at det er de unges problem, at de er sårbare, til at se på de unges resurser - som de fantastiske unge, de er. Uden venner kan vi ikke opnå det, vi gerne vil. Og ingen kan alt alene. Derfor er det vigtigt, at der trænes i relationer og sociale færdigheder, selvværd og selvindsigt, motivation og faglig udvikling, håb og mindfulness.

Eller kan vi ikke bare sige, at vi som lærere skal øve os i at vise, at vi oprigtigt gerne vil de unge mennesker, at vi viser dem, at vi kan lide dem, og at vi kan lide vores arbejde. At vi selv går forrest og viser, at vi ikke selv stresser, og at vi selv har mod på dagen i dag, og vi tror på i morgen.

Det er en anbefalelsesværdig bog, men det vidner også om en vis form for opgivelse og bekymring, når der skal skrives bøger om, hvad vi dog skal stille op med det stadig stigende antal unge, der mistrives. Måske er det samfundet og ikke ungerne, der er noget galt med.