

RETT RETNING

Slik hjelper du ungdom til
å ta kloke valg

En familie-quiz laget
for å hjelpe tenåringer
til å finne rett
utdanning og yrke ved
å bli bevisst sine
talenter, egenskaper og
verdier

Dette er oppskriften til
hvordan du hjelper
ungdommer til å bli
reflekterte og trygge i
en turbulent og usikker
fase i livet

Av sertifisert coach Terje Nordkvelle

Dette er oppskriften til hvordan du hjelper ungdommer til å bli reflekterte og trygge i en turbulent og usikker fase i livet.

Ved å svare på disse spørsmålene, lærer de om seg selv. Hvem de er, hva de er og hva er viktig for dem?

Dette i en tid hvor antall muligheter og valg er flere enn noensinne. Visste du at det er dobbelt så mange som mistrives eller ikke bryr seg om jobben sin, som det er folk som liker den?

Svarene i quizen er som et kart som hjelper ungdommen videre. Ved å kartlegge interessene og retning kan det øke motivasjonen for skole.



Sertifisert coach Terje Nordkvelle,
forfatter av «[Sju steg til positiv ungdom](#)»

Quizen har spørsmål til ungdommen – OG til deg som voksen.

Den delen der du leser spørsmålene, inneholder spørsmål som fører til at ungdommen blir bedre kjent med seg selv, sine talenter og verdier. Som igjen vil føre til at han, hun eller hen blir i stand til å ta klokere valg.

Avsnittene som ungdommen leser, er laget for at også du skal bli mer bevisst, på rett kurs i livet, lever verdiene dine og i harmoni med den du virkelig er.

En viktig bonus er at foreldre og barn vil bli bedre kjent med hverandre gjennom å høre den andres svar på disse viktige spørsmålene.

«*You can tell whether a man is clever by his answers. You can tell whether a man is wise by his questions*» - Naguib Mahfouz

Spørsmål er fantastiske. *Virkelig* fantastiske. Har du noen gang tenkt over kraften i spørsmål?

Ikke? La meg framsnakke spørsmål.

Hjernen vår elsker dem. Som kroppen trenger trim, er hjernen vår også glad i bevegelse.

Vi lærer om oss selv ved å få spørsmål. Og reflektere over dem. Filosofen Sokrates sa at vi alle er født med visdom, og at vi trenger spørsmål for å frigjøre den.

På denne måten ender vi opp som reflekterte, kloke og trygge. Hvis tenåringer *bare* blir fortalt hva de skal gjøre, er det en fare for at de kjenner trygghet kun ved å følge andres ordre.

Hvis du vil at ungdommen din skal nå sitt potensiale, dvs bruke egenskapene og talentene, er spørsmål *helt* avgjørende.

En annen viktig faktor ved å bruke spørsmål, er at den vi stiller spørsmålene til, føler seg sett og hørt.

Eksempel: «Hva mener du om dette?»

Dette er helt vesentlig i all kommunikasjon, og et grunnleggende behov vi har med oss fra barndommen. Og spørsmål er viktig å huske på i alt fra å gå på date, salg, lederskap og i andre sosiale sammenhenger.

Still spørsmål og du blir den mest populære i rommet. Hvorfor?

Fordi vi alle elsker å føle oss sett og hørt gjennom å få lov til å snakke om våre to favoritt-temaer som er:

- 1) Oss selv
- 2) Det vi brenner for og engasjerer oss

Den som har spørsmålene har også makten. Se for deg Dagsrevyen. Statsministeren er den i Norge med mest makt. Men ikke i et intervju. Da er det journalisten som styrer ved å stille spørsmål. «Hvordan kunne dette skje?» Statsministeren er den som må svare for seg.

Spørsmål har også den magiske evnen til å engasjere oss og få oss til å skifte holdninger og meninger.

Eksempel: «Hva er et annet syn på saken?»

De sørger for økt kunnskap og vekst, og de gir næring til kreativitet og kritisk tekning.

En av de beste måtene å løse et problem er å bruke spørsmål. Både for å finne en løsning og ved å se problemet på nye måter.

Eksempel: «Hvordan ville du løst dette?»

I hvor stor grad vi stiller spørsmål kan også si mye om hvordan vi ser oss selv – selvbildet vårt.

Mennesker som har en indre ro og trygghet har en tendens til å stille spørsmål. Med en positiv nysgjerrighet er de oppriktig interessert i andre. Uten å føle seg truet av andres suksess.

Eksempel: «Hvordan gikk det med det du snakket om sist gang vi møttes?»

Det er disse som skaper tillit og trygghet rundt seg. Ved å stille spørsmål. Og være tilstede under svaret som gode lyttere.

Slutt å prøve å være interessant. Begynn i stedet å være *interessert*. *Da* blir du interessant. *Da* er du festens midtpunkt og den som kaper tillit. En leder. Og hvis du i tillegg er helt til stede og konsentrert når folk svarer på det du spør om, ja da vil de synes du er den mest fantastiske de har møtt på lenge.

Selv om du ikke har gjort annet enn å stille spørsmål. Og lytte.

Det er en fare for misbruk her. Jeg vil advare mot at din drivkraft for å stille spørsmål, er for å bli likt av andre. Gjør det kun hvis du er oppriktig interessert i svarene som kommer.

Det er potensielt sju milliarder meninger om deg. De betyr ikke så mye. Det er hva *du* mener om deg som betyr noe. Det er faktisk helt avgjørende.

Hvorfor skal så du høre på meg?

Gjennom mange år som coach for ungdom har jeg erfart hvor stor kraft det er i å stille spørsmål.

Det at ungdommene selv kommer opp med svaret, fører raskt til en god relasjon. Fordi de blir tatt på alvor. Og blir sett og hørt.

Det har nær null effekt å fortelle dem hva de skal gjøre. Det er ved at de selv finner svarene, at endring skjer.

For å sikre en positiv utvikling i ungdoms liv er spørsmål det viktigste redskapet jeg har. Og overraskende ofte opplever jeg at tenåringene jeg coacher, aldri har blitt spurt om disse tingene.

Fikk du spørsmålet «Hva er dine sterke sider?» da du var ung? Mange av oss skulle ønske vi tidligere i livet ble klar over hvem vi er og hva vi er gode på.

Spørsmålene i denne quizen er såpass «dype» at de vil bryte gjennom innøvde svar. Mange av dem er hentet fra mitt fag, coaching. Dette er en form for samtale der den som blir coachet, får spørsmål å tenke over.

Her skal vi altså unngå å komme med svarene og rådene. Det er helt avgjørende at dette kommer fra den som *får* spørsmålet. Ved å gi råd eller svare, vil du stoppe refleksjons-prosessen.

Jeg brenner sterkt for å bedre ungdoms tro på seg selv. Et godt selvbilde vil hjelpe dem til et bedre liv.

Rus, mobbing, drop-out, arbeidsledighet, sjalusi, misunnelse, for mye gaming, vold, sinne, ensomhet, spiseforstyrrelser er alt koblet til det samme. Nemlig hvordan vi ser oss selv. Selvbildet vårt. Hvor trygge vi er, hva vi synes om oss selv.

På skolen lærer vi mye. Om mange. Men lite eller ingenting om oss selv. Et livsmål for meg er å bidra til at det blir satt av tid til personlig utvikling på timeplanen.

Og svært ofte skal det lite til for å hjelpe ungdom til bedre tanker om seg selv. Og den jobben kan du som voksen gjøre.

Bruksanvisning:

Dere må gjerne være hele familien og la dette gå på rundgang. Fordelene ved å være kun to, er at det kan være lettere å åpne seg.

Det viktigste er at ungdommen får reflektere over spørsmålene og blir bedre kjent med seg selv.

Det er mindre viktig hvordan du gjennomfører dette. Et tips kan likevel være å gjøre dette når tenåringen er i godt humør. Ikke rett etter at dere har kranglet.

Still spørsmålene i den rekkefølgen de er skrevet. La ungdommen spørre i første runde, slik at du kommer med de første svarene.

Etter at et spørsmål er stilt, skal den som har stilt spørsmålet gjette svaret. Skriv det ned og vis det frem først *etter* at den andre har svart. På denne måten finner vi ut hvor godt vi kjenner hverandre.

Spørsmåls-stiller får poeng når vedkommende klarer å gjette riktig svar.

Den som blir stilt spørsmålet får poeng når den kommer opp med et annet svar enn det spørsmåls-stiller gjettet på. Forutsatt at svaret noe annet enn «pass» eller «Jeg vet ikke». Det finnes ellers ingen feil svar her.

Ved å buke konkurranse-elementet i en quiz, fjerner vi noe av det som kan virke skummelt ved å svare på så dype og personlige spørsmål.

Vi har alle en indre «dommer» som forteller oss at vi ikke er flinke nok, pene nok, smarte nok, osv.

Informert om denne «dommeren» og at du vil at ungdommen skal svare med sin unike stemme. Altså at «dommeren» blir valgt bort.

Oppmuntring underveis er viktig for å holde «dommeren» borte. Understrek at det ikke finnes dumme eller feil svar i denne quizen.

Vent på svaret. Ofte er det første svaret fra ungdom «Jeg vet ikke...»

Spørsmålene i retnings-quizen er dype, regn med litt tid før det egentlige svaret kommer. Tillat stillhet.

Gi «Du er» -komplimenter. Eksempler: Du er kreativ, du er klok, du er modig.

Still også oppfølgingsspørsmålene etter hvert svar. Dette vil utdype svarene og øke læringen.

Skriv inn hvilken verdi, egenskap eller retning svaret indikerer. (I boksen.) Oppgaven er å se etter mønstre i svarene. Sannsynligvis vil et ord, en retning eller tema gå igjen i flere svar. Det er her vi finner en mulig retning videre. Når dette er kartlagt kan du stille spørsmål som:

«Jeg ser at ordet *omsorg* går igjen flere ganger. Hva tror du det betyr? Hvordan kan du bruke dette videre?»

Jeg vil råde deg til å kjøre runde 1 og så ta en pause på en dag eller to. Kjør så runde to, legg inn en dag eller to med pause igjen før du avslutter med runde tre. Siste runde er de «dypeste» spørsmålene. Runde 1 og 2 er litt lysere og enklere.

Herfra skal ungdommen lese:

Til ungdom: Er du redd for at de voksne rundt deg blir «satt»?

NY LIVSGNIST FOR GAMLINGER

Denne «Rett Retning-Quizen» er designet for å sikre at de voksne tar kloke valg, og for å unngå at de ender opp i sofaen for godt.

Ved å svare på spørsmålene i denne boken, lærer de om seg selv. Hvem de er, hva de er og hva som er viktig for dem.

Når de er bevisst sine vaner, uvaner og hva de egentlig drømmer om, øker sjansen for et godt liv.

Dette er også oppskriften til hvordan du hjelper de voksne til å bli mer aktive og nytenkende i en kanskje «satt» fase i livet.

Ungdommen stiller spørsmål først, den voksne skal svare først.

Runde 1, utforskende spørsmål til voksne

1A: Hva er det første du ville gjøre hvis du vant i lotto? (Gjett svaret først.)

(Eksempel: Gi bort mye.)

1B: Hvorfor? (Eksempel: Gir en god følelse.)

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

(Eksempel: Hjelp andre, omsorg.)

2A: Hvem beundrer du? (Gjett selv først.) (Eksempel: Oprah Winfrey.)

2B: Hvorfor? (Gjett selv først.) (Eksempel: Gjort suksess og viser omsorg)

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

(Eksempel: Karriere, omsorg, personlig utvikling)

3A: Hva får deg til å føle deg ung? (Gjett selv først.) (Eksempel: jobben, reising.)

3B: Hvorfor? (Eksempel: Frihet, eventyr, karriere.)

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

(Eksempel: Eventyrlyst, spenning.)

4A: Hva lo du skikkelig av sist? (Gjett først selv.)

4B: Hvorfor akkurat dette?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

--

5A: Hva er du mest takknemlig for i livet ditt? (Gjett først selv.)

5B: Hvorfor akkurat dette?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

--

6A: Du ble verdensleder for en dag med all verdens makt. Hva ville du gjort? (Gjett først selv.)

6B: Hvorfor akkurat dette?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

7A: Hva er ditt beste minne? (Gjett selv.)

7B: Hvorfor akkurat dette?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

8A: Hva er det beste rådet du kan gi noen? (Gjett selv.)

8B: Hvorfor er dette et godt råd?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

9A: Hva dagdrømmer du om? (Gjett selv.)

9B: Hva er beste med det?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

10A: Hvordan vet du at du er fornøyd? (Gjett selv.)

10B: Hvorfor?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

11A: Hva er det viktigst å bruke tid på? (Gjett selv.)

11B: Hvorfor det?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

12A: Når var sist gang du følte deg skikkelig lykkelig? (Gjett selv.)

12B: Hvorfor det?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

13A: Hvorfor er du på denne planeten? (Gjett selv.)

13B: Hva er viktig med det?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

14A: Tenk at du er 90 år gammel, og du ser tilbake på livet ditt.

Hva er du mest fornøyd med? (Gjett selv.)

14B: Hvorfor akkurat det?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

15A: Hvilken påvirkning ønsker du å ha på andre? (Gjett selv.)

15B: Hvorfor er det viktig?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

Det var spørsmålene i runde 1 av quizen. Ta en titt på det du har notert. Se etter ordene som beskriver den voksne. Er det noe som går igjen? I så fall betyr det at den verdien, egenskapen eller interessen er ekstra viktig å leve ut for at han/hun skal ha det bra.

Snakk om i hvor stor grad vedkommende har dette i livet i dag. Hvis ikke, hva kan de gjøre for å få mer av dette i livet?

Gi boka til den voksne, som nå skal stille spørsmålene

Runde 1, utforskende spørsmål til ungdom

1A: Hvis du kunne velge mellom alle i verden – også historiske personer. Hvem ville du helst møtt og spist middag med? (Gjett svaret først.) (Eksempel: Fredsprisvinner Malala.)

1B: Hvorfor akkurat denne personen? (Eksempel: Hun er klok)

1C: Hva ville være det beste med å spise middag med denne? (Eksempel: Å høre hvordan hun tør å være så modig.)

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:
(Eksempel: Mot, hjelpe andre, kvinnekamp.)

2A: Vil du gjerne bli berømt/kjendis? (Gjett selv først.) (Eksempel: Ja.)

2B: Ved ja: På hvilken måte? (Gjett selv først.) (Eksempel: Lage musikk)

2C: Ved nei: Hvorfor ikke? (Eksempel: Frihet til å være i fred.)

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

(Eksempel: Frihet, kreativitet, selvstendighet)

3A: Hvordan ville den perfekte dag se ut for deg? (Gjett selv først.) (Eksempel: Ha god råd, jobbe med dyr og være med venner.)

3B: Hva er det viktigste i denne dagen? (Eksempel: Jobbe med dyr.)

3C: Hvorfor er det viktigst? (Eksempel: Jeg er så glad med sammen med dyr.)

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

(Eksempel: Omsorg, sosial.)

4A: Hvis en krystallkule kunne fortelle deg sannheten om deg selv, ditt liv, fremtiden eller noe annet, hva ville du så vite? (Gjett først selv.)

4B: Hvorfor akkurat dette?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

5A: Hva er du mest glad for i livet ditt? (Gjett først selv.)

5B: Hvorfor akkurat dette?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

6A: Hvis du kunne våkne i morgen og ha fått en ny evne eller egenskap, hva ville det så være?

(Gjett først selv.)

6B: Hvorfor akkurat dette?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

7A: Hva liker du best med deg selv? (Gjett selv.)

7B: Hvorfor akkurat dette?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

8A: Hva er du god til? (Gjett selv.)

8B: Hva er best med å være god på dette?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

9A: Hvilken aktivitet gjør du når tiden stopper? (Glemmer tiden - tiden flyr.) (Gjett selv.)

9B: Hva er best med å drive med dette?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

10A: Hvis du kunne ha en superhelt-egenskap, hva ville det være? (Gjett selv.)

10B: Hva ville vært best med den egenskapen?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

11A: Hvis ordet «nei» ikke fantes, hva ville du spurt om/bedt om? (Gjett selv.)

11B: Hvorfor akkurat det?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

12A: Hva slags ting gleder du deg til? (Gjett selv.)

12B: Hvorfor det?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

13A: Hvorfor er du på denne planeten? (Gjett selv.)

13B: Hva er viktig med det?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

14A: Hva er tre ting du vil ha, være eller gjøre? (Gjett selv.)

14B: Hva er viktig med det?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

15A: Hvorfor står du opp om morgenen? (Gjett selv.)

15B: Hva gir det deg?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

Det var spørsmålene i runde 1 av quizen. Ta en titt på det du har notert. Se etter ordene som beskriver ungdommen. Er det noe som går igjen? I så fall betyr det at den verdien, egenskapen eller interessen er ekstra viktig å leve ut for at tenåringen skal ha det bra.

Snakk om i hvor stor grad han/hun har dette i livet i dag. Hvis ikke, hva kan

2A: Tenk deg at du arbeider i en bokhandel. En av de mange bøkene dere har i butikken, er skrevet av en du kjenner godt.

Du vet at vennen din får betaling per bok som blir solgt. Du synes boka er ganske god. Vil du anbefale kundene dine denne boka framfor andre bøker som er like gode? (Gjett selv.)

2B: Hvorfor gjør du dette?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

(Dilemma 1-2 er hentet fra Digitale læremidler for videregående opplæring, ndla.no.)

3A: Du oppdager at venn av meg har to øl i bagen når vi skal på tur. Vi er begge 17 år gamle. Du føler deg trygg på at det er alt som skal drikkes. Sier du ifra til hans/hennes foreldre?

3B: Hvorfor?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

4A: Du er på Titanic som synker. Du er 34 år gammel og har ingen barn eller familie. En mor med barn hjemme sier at hun bør få plassen din i livbåten. Sier du ja eller nei? (Gjett selv.)

4B: Hvorfor?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

5A: Du liker jobben din. Så blir du tilbudt en jobb med 200.000 mer i lønn. Men som du trives mindre med. Sier du ja eller nei? (Gjett selv.)

5B: Hvorfor?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

6A: En god venn sier han/hun har gjort noe ulovlig og vil si det til deg kun hvis du lover å ikke si det videre. Hva gjør du? (Gjett selv.)

6B: Hvorfor?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

7A: Du får vite at din beste venninne er utro mot mannen sin. Han spør deg om du vet noe om dette. Hva sier du til han? (Gjett selv.)

7B: Hvorfor?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

8A: Du finner ut at sjefen på jobben gjør noe kriminelt i forbindelse med arbeidet. Dette går ikke utover deg. Hva gjør du? (Gjett selv.)

8B: Hvorfor?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

9A: Er det greit å komme opp med en hvit løgn? Ja eller nei? (Gjett selv.)

9B: Hvis ja, i hvilke tilfeller?

9C: Hvis nei, hvorfor ikke?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

10A: Du oppdager at en kollega er ruspåvirket på jobb. Hva gjør du?

10B: Hvorfor?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

Det var dilemma-runden. Også her er det viktig å ta en titt på svarene og dine notater. Hva dukker opp som mønster? Personligheten kommer frem i svarene. Det er viktig at vi blir klar over hvem vi er.

2A: Du er sjåfør og frakter en gruppe passasjerer som har det travelt og skal rekke et viktig møte. Det er høst, og det begynner å bli kaldt. Du har gode dekk, god bil og er en god sjåfør. Passasjerene ønsker at du skal kjøre så fort det er tillatt, slik at de kommer fram i tide. Hvilke vurderinger gjør du? (Gjett selv.)

2B: Hvorfor gjør du dette?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

(Dilemma 1-2 er hentet fra Digitale læremidler for videregående opplæring, ndla.no.)

3A: Du ser en person som sitter på en benk og gråter. (Ikke fysisk skadet.) Alle andre går fordi. Hva gjør du? (Gjett selv.)

3B: Hvorfor gjør du det?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

4A: Du får en melding fra en som skriver at du er den største idioten i verden. Hva gjør du? (Gjett selv.)

4B: Hvorfor gjør du dette?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

5A: En svært god venn av deg forteller deg at han/hun vil ikke være din venn lenger hvis du fortsetter å bruk tid sammen med en tredje person. Dette er også en person du liker.

Hva gjør du? (Gjett selv.)

5B: Hvorfor gjør du akkurat dette?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

6A: Er det greit å jukse på en prøve hvis du er garantert å ikke bli oppdaget? (Gjett selv.)

6B: Hvorfor?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

7A: En du er forelsket i ber deg ut på date. Og du vet at din beste venn også er forelsket i denne personen.

Hva gjør du? (Gjett selv.)

7B: Hvorfor?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

8A: En venn forteller deg at han/hun vurderer å ta livet sitt.

Hva gjør du? (Gjett selv.)

8B: Hvorfor gjør du dette?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

9A: Du er i butikken og betaler med en 200-lapp. Personen i kassa gjør en feil og gir deg igjen vekslepenger som om du hadde betalt med en 500-lapp.

Hva gjør du? (Gjett selv.)

9B: Hvorfor gjør du dette?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

10A: Hva gjør du hvis du finner 100 kroner på gata?

10B: Hva om du finner 1000?

10C: Hva om du finner 10.000?

10D: Hva om du finner 100.000?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

Det var dilemma-runden. Også her er det viktig å ta en titt på svarene og dine notater. Hva dukker opp som mønster? Personligheten kommer frem i det tenåringen har svart. Det er viktig at ungdommen blir klar over hvem han/hun er.

Gi nå boka tilbake til ungdommen som skal stille spørsmålene. Den voksne skal nå svare i:

Runde 3, mer personlige spørsmål:

1A: Hvis du visste at du skulle dø om et år, ville du endret noe ved måten du lever på? (Gjett selv.)

1B: Hvis ja, hva da?

1C: Hvis nei, hvorfor ikke?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

2A: Hva stopper deg fra å nå det du vil? (Gjett selv.)

2B: Hvorfor akkurat dette?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

3A: Hva er du stolt over å ha fått til? (Gjett selv.)

3B: Hvorfor akkurat dette?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

4A: Hva er ditt råd til deg selv som tenåring? (Gjett selv.)

4B: Hvorfor det?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

5A: Hva bringer fram det beste i deg? (Gjett selv.)

5B: Hvorfor det?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

6A: Hva eller hvem skylder du på? (Gjett selv.)

6B: Hvorfor?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

7A: Hva har du lyst til at noen sier til deg? (Gjett selv.)

7B: Hvorfor det?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

8A: Hva har du utsatt av viktige ting? (Gjett selv.)

8B: Hvorfor?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

9A: Hvilken egenskap er du mest stolt av? (Gjett selv.)

9B: Hvorfor?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

10A: Hva er den ene, viktigste tingen du vil oppnå i livet? (Gjett selv.)

10B: Hvorfor?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

11A: Hva er din unnskyldning for ikke følge drømmen? (Gjett selv.)

11B: Hva synes du om det?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

12A: Hva prøver du å bevise for deg selv? (Gjett selv.)

12B: Hvorfor?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

13A: Hva ville du gjort hvis du var garantert ikke å feile? (Gjett selv.)

13B: Hvorfor?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

14A: Hva gjør du i dag for å følge gleden og lykken din? (Gjett selv.)

14B: Hvor godt fungerer det for deg?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

15A: Hvis du fikk en ekstra time i døgnet, hva ville du brukt den til? (Gjett selv.)

15B: Hvorfor?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

Det var tredje og siste runde. Se nå på svarene og notatene dine. Hva dukker opp av mønster her?

«De røde trådene» er viktige verdier, evner og retninger og kan være pekepinner på hvilken retning som er rett.

Ha en samtale der du spør hvor viktig det er å leve dette ut.

Siste runde

Nå skal den voksne stille spørsmålene og ungdommen svare.

1A: Fortell om din beste dag så langt. (Gjett selv.)

1B: Hva var det beste med dagen?

1C: Hvorfor var akkurat det best?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

2A: Hva setter du mest pris på i vennskap? (Gjett selv.)

2B: Hvorfor akkurat dette?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

3A: Hvis du kunne bruke 10 millioner kroner på noe annet enn deg selv. Hva ville du brukt dem til?

(Gjett selv.)

3B: Hvorfor akkurat dette?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

4A: Hva er det beste ved å være tenåring? (Gjett selv.)

4B: Hvorfor det?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

5A: Hva er det verste ved å være tenåring? (Gjett selv.)

5B: Hvorfor det?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

6A: Hva vil du bli bedre på? (Gjett selv.)

6B: Hva ville vært det beste med det?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

7A: Hva blir du glad av? (Gjett selv.)

7B: Hvorfor det?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

8A: Hva forteller du deg selv av negative ting? (Gjett selv.)

8B: Hvordan ville det vært å slutte med det?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

9A: Hvis alle jobber i verden var ulønnet, du fikk de pengene du trengte fra staten, mat osv ble tatt hånd om. Hva ville du jobbet med da? (Gjett selv.)

9B: Hvordan akkurat den jobben?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

--

10A: Hva er du mest fornøyd med så langt i år? (Gjett selv.)

10B: Hva er det beste med det?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

--

11A: Hvilke forventninger har du til deg selv? (Gjett selv.)

11B: Hvordan opplever du å ha det?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

12A: Hva ønsker du å bli husket for? (Gjett selv.)

12B: Hvorfor det?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

13A: Hvilke tre ting er du mest stolt av ved deg selv? (Gjett selv.)

13B: Hvorfor er det bra?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

--

14A: Hva elsker du å snakke om? (Gjett selv.)

14B: Hva gir det deg?

Skriv inn hvilken verdi, egenskap og/eller interesse som dukker opp i svaret:

--

Avslutning

(Den voksne spør.)

15A: Hvis du kunne bruke 700 kroner i dag eller de nærmeste dagene, uten å kjøpe noe annet enn mat eller underholdning. Hva ville du brukt dem til? Noe gøy. (Gjett selv.)

En ide som avslutning på quizen er at du sier: «Ja, da gjør vi det da! Vi drar ut og bruker de pengene på den måten du vil. Jeg betaler.»

Det var tredje og siste runde. Se nå på svarene og notatene dine. Hva dukker opp av mønster her?

«De røde trådene» er viktige verdier, evner og retninger og kan være pekepinner på hvilken retning som er rett for ungdommen.

Ha en samtale der du spør hvor viktig det er for tenåringen å leve dette ut. Og husk; fortsett å stille spørsmål! Vær nysgjerrig, glem dine egne meninger om hva som er rett for den unge. Bruk informasjonen fra svarene til å lage en plan fremover.

En god nettside for informasjon om forskjellige yrker er www.utdanning.no.

For å ta læringen videre kan en sertifisert coach hjelpe. Min epost er coachterje@gmail.com

Vil du ha mer trening? Her er et gratis nettkurs:
<http://terjenordkvelle.wixsite.com/fredsprosessen>

