

Af: Charlotte Ljunggren
psykolog og skriveterapeut

Journal skrivning for teenagere

Vejledning til lærere og forældre
samt konkrete skriveøvelser

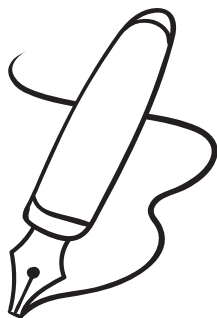
Indhold

(til de voksne)

- At skrive om alt det svære
- Skriveterapi, journalisering, dagbogsskrivning
- Vigtigt at vide
- Ansvar er de voksnes
- Introduktion til skriveøvelserne

(til teenageren)

- Lidt information til dig der skal lave skriveøvelserne
- Skriveøvelser 1-15



At skrive om alt det svære

Dette er en vejledning til lærerere og forældre i, hvordan de kan hjælpe deres teenagere i gang med at føre journal over tanker og følelser.

Det er ikke altid helt let at være teenager – der er mange tanker og følelser på spil. Det er heller ikke altid helt let at være forælder eller lærer og “få lov til” at komme med tips og gode råd.

Det er helt naturligt, da teenagealderen er en tid for løsrivelse, hvor der skal være plads til at vende sig væk fra de voksne, som “altid tror, at de ved bedst”.

Det kan også være svært for en teenager at tale med venner og veninder om de svære tanker og følelser. Der er så meget på spil, og der er så meget, man som teenager kan spejle sig i og føle sig anderledes omkring. Derfor kan det for mange være svært at være åben omkring alt det svære.

At skrive “det svære ud” er ofte lettere, fordi det ikke kræver, at nogen anden ser det og “kloger sig” på, hvad man som teenager tænker og føler.

At skrive på denne måde, hvor der er fokus på tanker og følelser kaldes for SKRIVETERAPI og er en mere systematisk måde at skrive på end den gængse dagbogsform, som de fleste af os kender til.

Skriveterapien opstod som terapiform helt tilbage i 1960'erne, og i USA begyndte man også på det tidspunkt at bruge det i skolerne – med gode resultater. Man så fx, at det havde en gavnlig effekt på elevernes evne til at reflektere over skolearbejdet, og på det personlige plan så man, at eleverne blev mere tilbøjelige til at dele svære ting med andre, ligesom deres almene stressniveau så ud til at mindske.

Siden er der forsket meget i effekten af skriveterapi, og resultaterne er positive – for mere viden om dette anbefaler jeg bogen “Skriv dit liv – Sådan håndterer du problemer og traumer med ekspressiv skrivning” af James W. Pennebaker og John F. Evans.

Skriveterapi, journalisering dagbogsskrivning...

Som sagt kan man kalde dét at skrive om sine tanker og følelser for skriveterapi. Man kan også kalde det for dagbogsskrivning, men som sagt er den terapeutiske skrivning lidt mere systematisk end den gænske dagbogsskrivning.

Indenfor skriveterapien siger man, at dagbogsskrivning handler om at “hælde skrald ud i en container” (tanker og følelser), mens man i den mere systematiserede skriveterapi “behandler skraldet ved at reflektere dybere over det”.

Med andre ord handler dagbogsskrivning om “bare” at skrive, hvad der falder én ind – fx “Igår var jeg på besøg hos mormor, hun havde bagt kage, og jeg fik også en sodavand...”. I skriveterapi vil man bruge tid på at analysere, hvad besøget gjorde ved én, hvilken relation man har til sin mormor etc...

Tilbage til USA da den terapeutiske skrivning tog form i skolerne i 1960'erne, kaldte man det for "journalisering", og dét ord tænker jeg egentlig passer bedre til en teenager end "skriveterapi", så jeg har valgt at anvende dette ord i denne vejledning. Men det er ikke mere rigtigt end noget andet, så det er frit frem at kalde det for "skriveterapi" eller "(systematiseret) dagbogsskrivning" eller noget helt fjerde.

Jeg vil ikke forklare så meget mere om, hvad skriveterapi, journalisering eller systematiseret dagbogsskrivning er men blot henvise til min hjemmeside, hvor du kan finde flere e-bøger med information herom, du kan bl.a downloade den gratis e-bog "Skriveterapi – smagsprøve". Hvis du vil dykke endnu dybere, kan du købe e-bogen "Hvad er skriveterapi – og hvordan du kommer godt igang". Dette og meget mere finder du på min hjemmeside www.langsompsykologi.dk.

Men lad mig nu fortælle lidt om, hvordan du som forælder eller lærer kan guide din teenager til at komme igang med at journalisere/skrive.

Vigtigt at vide

Voksne kan naturligvis også benytte sig af skriveterapi, ligesom teenagere og børn kan. Men når vi voksne skriver, er det som udgangspunkt vores eget ansvar at holde øje med, om det gør os godt at skrive, eller om vi skal finde en anden måde at få hjælp på.

Når det handler om børn og skriveterapi, og især hvis det er vi voksne, der foreslår barnet at skrive, så er det de voksnes ansvar at holde øje med, om barnet får noget ud af at skrive – og har det godt med det; og helst får det bedre af det!

Det er derfor, jeg skriver denne anbefaling til de voksne omkring barnet og ikke direkte til barnet/teenageren selv!

Fordi det er de voksnes ansvar at barnet har det godt med at skrive! Som du vil kunne læse mere om i mine andre bøger, er der nemlig – også for voksne – visse forholdsregler, fx hvornår man ikke skal skrive. Man skal fx ikke skrive, hvis man er **selvmordstruet**, **psykotisk**, står midt i et **akut traume** eller er **dybt deprimeret**.

Det er muligt, at skriveterapi i rigtigt svære situationer kan være et supplement til anden behandling, men lad aldrig skriveterapi være det eneste alternativ, hvis din teenager har nogle af ovenstående problematikker. Og forhør dig i så fald med den eller de behandlingsansvarlige i forhold til, om skriveterapi er hensigtsmæssigt.

Inden jeg kommer til selve skriveøvelserne, vil jeg nævne de ting, du som voksen skal være opmærksom på, når du ønsker at hjælpe din teenager med at komme igang med skriveterapi/journalisering:

Ansvaret er de voksnes

Det er teenageren, der skal skrive, men det er den voksne eller de voksne ansvar, at det foregår på en forsvarlig måde!

Husk derfor følgende:

- Når du/I introducerer journalisering for teenageren, så vær tydelig med, at det er helt privat, og at der ikke er andre, der skal se, hvad hen skriver. Du/I skal love og sværge, at du/I ikke overtræder denne regel!
- Hvis det er skolelæreren, der synes, det kunne være en god ide at introducere journalisering for teenageren, så skal det altid være efter aftale med forældrene.
- Hvis det er forælderen/forældrene, som gerne vil introducere journalisering for teenageren, er der naturligvis ikke noget krav om, at hverken skole eller andre skal vide noget.
- Hvis teenageren ikke vil skrive, skal hen naturligvis ikke tvinges til det!
- Som voksen, hvad enten det er en forælder og/eller en lærer, er det vigtigt at gøre det tydeligt for teenageren, at selvom de voksne ikke blander sig eller læser det skrevne, så er det et voksenansvar at teenageren har det godt og får noget ud af at skrive. Lav derfor en aftale med teenageren om, at I løbende taler om, hvordan det føles at skrive, og om teenageren får noget ud af det.

- Hvis det er et samarbejde mellem hjem og skole, at teenageren skal journalisere, så gør dette tydeligt for teenageren – og gør det ligeledes tydeligt, at selvom der er et samarbejde, så er selve skrivningen teenagerens helt private sag.
- Hvis I som voksne oplever, at teenageren får det dårligere af at skrive, så er det vigtigt at række ud efter anden hjælp – fx læge, psykiater og/eller psykolog.

Introduktion til skriveøvelserne

På de følgende sider foreslår jeg forskellige skriveøvelser, som teenageren kan vælge imellem. Der er plads til at skrive på siden for hver skriveøvelse, som derfor kan printes og gives til teenageren, hvis hen gerne vil skrive direkte på dette papir.

En del vil helst skrive i en notesbog, og i så fald kan man naturligvis blot skrive spørgsmålene/øvelserne over i en notesbog.

Det er naturligvis helt frit, om teenageren har lyst til at starte fra en ende af og afprøve alle øvelserne, eller om hen vil udvælge sine favoritter.

Det er faktisk rigtigt svært at gøre noget forkert i skriveterapi/journalisering! Hvad enten man skriver kort eller langt, staver forkert, sætter kommaer etc. forkert, så er det stadig lige rigtigt!

Forskningen peger på, at det er mest givende at skrive 15–20 minutter hver gang, gerne en gang om dagen og gerne flere gange om ugen. Men mindre (eller mere) kan også gøre det.

Lidt information til dig der skal lave skriveøvelserne



Et par af øvelserne passer bedst til, at man laver dem sidst på dagen, men så står det i øvelsen :).

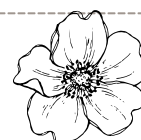
Hvis du eller en voksen har printet siderne, kan du svare direkte på papiret. Du kan også skrive spørgsmålene og øvelserne ind i en notesbog eller en dagbog med lås på!

Du bestemmer selvfølgelig selv, hvor meget du skriver til hver øvelse – og hvor lang tid du bruger på øvelserne.

Der er ikke andre, der skal se dét, du skriver. Kun hvis du selv vil det. Husk at du skriver for din egen skyld – ikke for nogen andens!

Du kan ikke gøre noget forkert, og det er lige meget, om du staver rigtigt eller ikke sætter kommaer og punktummer sådan, som du har lært det i skolen!

Hvis du får det meget dårligt af at skrive, fx bliver meget, meget ked af det, så skal du stoppe og sige det til en voksen, du er tryk ved!



Skriveøvelse 1

Denne øvelse passer bedst at lave sidst på dagen, så du har en hel dag at se tilbage på. Måske vil du lave den sidst på eftermiddagen eller lige inden du går i seng. Denne øvelse og alle andre kan du lave hver dag, hvis du vil, eller bare når du har lyst.

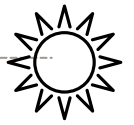
Sæt et kryds (x) på det tal, der bedst beskriver din dag idag. 1 er en dårlig dag, 10 er en rigtigt god dag.



Jeg har sat mit X sådan, fordi...

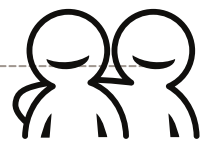
Skriveøvelse 2

Hvordan ser en rigtigt god dag ud for dig?



Hvem plejer du at være sammen med, når du har en rigtigt god dag, og hvorfor bliver det en god dag, når i er sammen?

Eller er en god dag bedst, når du er alene?



Skriveøvelse 3

Skriv om alt det (eller bare lidt af det), der gør dig ked af det:



Skriv om alt det (eller bare lidt af det), der gør dig rigtig glad:



Skriveøvelse 4

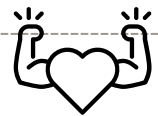
Hvis du havde en magisk knap, du kunne trykke på, lige når du ville, hvad skulle der så ske, når du trykkede på den?



Skriveøvelse 5

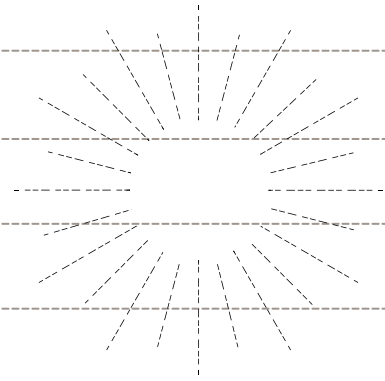
Fortæl om hvornår du sidst følte dig meget usikker. Hvorfor gjorde du det? Hvad skete der?

Fortæl om hvornår du sidst følte dig meget sikker på dig selv. Hvordan kan det være, at du følte dig så sikker lige der?



Skriveøvelse 6

Hvad drømmer du om?



Skriveøvelse 7

Hvornår føler du dig mest misforstået eller uretfærdigt behandlet?

Hvad ville du ønske, at der var nogen, der gjorde for at hjælpe dig, når du har det sådan?



Skriveøvelse 8

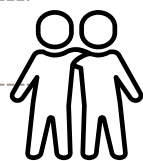
Hvad ville du især ønske, at dine forældre gjorde anderledes - og hvorfor?



Hvad ville du især ønske, at dine lærere gjorde anderledes - og hvorfor?



Hvad ville du især ønske, at dine venner eller veninder gjorde anderledes – og hvorfor?



Hvad ville du især ønske, at X (vælg selv en person) gjorde anderledes – og hvorfor?

Skriveøvelse 9

Skriv om alt dét, der bekymrer dig:



Skriv om alt dét (eller bare noget), du IKKE
bekymrer dig over:



Skriveøvelse 10

Denne øvelse passer bedst at lave sidst på dagen, så du har en hel dag at se tilbage på. Måske vil du lave den sidst på eftermiddagen eller lige inden du går i seng. Du kan lave øvelsen hver dag, eller de dage, du har lyst..



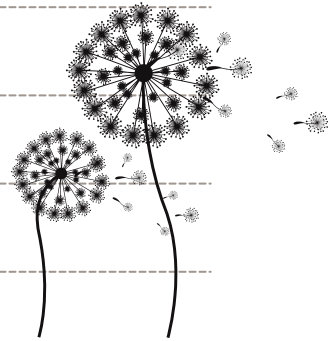
Dagen idag har været...

Det har den været, fordi...

Skriveøvelse 11

Hvad ønsker du dig allermost i hele verden?

Hvorfor?



Skriveøvelse 12

Lav en liste med 5 ting, som gør dig ked af det:



1:

2:

3:

4:

5:

Lav en liste med 5 ting, som gør dig glad:



1:

2:

3:

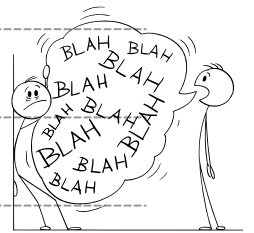
4:

5:

Skriveøvelse 13

Når jeg har brug for at snakke om noget svært, snakker jeg med...

Det gør jeg, fordi...



Skriveøvelse 14

(denne øvelse er lidt anderledes - den går ud på at fortsætte sætningerne herunder, og du må gerne svare meget kort...)

Jeg kan godt lide, at...

Det værste jeg ved, er...

Imorgen kunne jeg godt tænke mig, at...

Jeg bliver glad, når...

Dem, jeg bedst kan lide at være sammen med, er...

I skolen...

I min fritid...

Når jeg bliver voksen...

Jeg ville ønske, at...

De bedste voksne, jeg kender, er...



Jeg er god til...

Jeg bliver stolt, når...

Hvis jeg var et dyr, skulle jeg være et/en...

Hvis jeg vandt en million kroner, ville jeg...

Min yndlingsfarve er...

Den årstid, jeg allerbedst kan lide, er...

De vigtigste personer i mit liv, er...

Skriveøvelse 15

Dette er den sidste øvelse, og det er egentlig ikke rigtigt en øvelse...men mere et forslag til...

At fortsætte med at skrive lige præcis hvad du har lyst til...

...så tit du vil... så meget du vil...

Og så lige til aller-aller-sidst: Jeg håber, at du syntes, nogle af øvelserne var sjove, interessante, spændende eller lærerige.

Hvis du vil lave om på øvelserne, fx ved at bruge andre ord eller sætninger, så gør endelig det!

Du kan også finde på egne øvelser og spørgsmål.

Du kan faktisk ikke gøre noget forkert :).

Tak fordi du ville være med :)

THE
END

Denne e-bog er skrevet af
psykolog, yogalærer
og skriveterapeut
Charlotte Ljunggren
marts 2024

Bogen er gratis og må gerne
deles – men på eget ansvar.
Det anbefales at den voksne
læser bogen igennem, inden
øvelserne gives videre til
et barn.

Vil du vide mere om mig,
og hvad jeg tilbyder, er du
velkommen til at besøge
min hjemmeside
www.langsompysykologi.dk



Langsom psykologi
Psykolog Charlotte Ljunggren

