



SISÄISEN PUHEEN ERITYISPIIRTEET NUORILLA

Sisäiseksi puheeksi kutsutaan sitä katkeamatonta ajatusvirtaa, joka soljuu meidän jokaisen mielessä aina hereillä ollessamme. Sisäinen puhe syntyy kokemuksista elämän varrelta ja sen sävy voi vaihdella tilanteesta ja ihmisestä riippuen. Joskus sisäinen puhe voi olla tsemppaavaa tai lohduttavaa, kun taas välillä se voi olla hyvinkin ankaraa ja julmaa. Sisältöön ja sävyyn vaikuttavat elämän varrella koetut kokemukset sekä tärkeät tai auktoriteettiasemassa olleet ihmiset (esimerkiksi omat vanhemmat, isovanhemmat, kaverit tai opettajat). Myös media luo tänä päivänä päähämme monenlaisia vaatimuksia, jotka heijastuvat sisäisessä puheessa.

Sisäinen puhe on nuorelle parhaimmillaan tärkeä hyvinvointia ja suorituskykyä vahvistava voimavara. Sinä, nuorten kanssa toimiva aikuinen voit tukea merkittävästi omalla toiminnallasi nuoren sisäisen puheen huomaamista ja kehittämistä.

Nuorten yleistyneet stressireaktiot ja ahdistuneisuushäiriöt kielivät sisäisen puheen ankaruudesta. Tutkimusten mukaan nuorilla on kaksi keskeistä tarvetta kielteisen sisäisen puheensa taltuttamiseksi. Ensinnäkin turvan ja tuen tarve: nuori tarvitsee aikuisen empaattista kuuntelua ja ymmärrystä sekä pieniä välittäviä eleitä. Toiseksi on tärkeää auttaa nuorta ottamaan välimatkaa negatiiviseen sisäiseen puheeseen ja sen pahimmillaan aiheuttamaan kielteisyyden kierteeseen. Tämä voidaan tehdä tarjoamalla perspektiiviä ja vaihtoehtoisia näkökulmia, vahvistamalla toiveikkuutta sekä auttamalla ymmärtämään, että muutkin kokevat samoin.

Nuorille ei kannata antaa kielteisen sisäisen puheen taltuttamiseksi neuvoja, jos he eivät niitä itse pyydä. Pyytämättä annetut neuvot helposti ärsyttävät ja heikentävät omaehtoisuutta, kyvykkyyden tunnetta ja toiveikkuutta. Parempi on puhua aiheesta yleisellä tasolla luokan, ryhmän tai yksilön kanssa osallistaen kysymyksiin: "Millaisia keinoja olet käyttänyt sisäisen kriittikösi rauhoittamiseksi?" tai "Oletko huomannut, että todella monet menestyjätkin kamppailevat kielteisen itsepuheen kanssa?" tai "Mitä rohkaisevaa voisit sanoa tässä tilanteessa itsellesi?" tai "Mikä on auttanut sinua aiemmin pärjäämään vastaavissa tilanteissa?"

Vertaisilta kuullut tarinat tai ratkaisut otetaan usein avoimemmin vastaan. Omasta itsestä nousevilla ratkaisuilla taas on vielä voimaannuttavampi teho, sillä ne lisäävät toiveikkuutta, minäpystyvyyttä ja uskoa itseeseen. Voit tukea nuorta tässä asettumalla hänen rinnalleen ikään kuin coachin roolissa. Se tarkoittaa yksinkertaistettuna, ettet anna valmiita ratkaisuja ja neuvoja, vaan autat avoimin kysymyksiin nuorta löytämään ratkaisun. Avoimet kysymykset ovat sellaisia, joihin ei voi vastata kyllä tai ei. Lisäksi rohkaiset ja vahvistat nuoren arkoja toiveita ja unelmia, haastat lempeästi mahdollisia ajattelun rajoituksia (kuten pelkoja) ja osoitat arvostustasi sanoillasi, ilmeilläsi, eleilläsi ja katseillasi.



Coachaavan lähestymistavan salaisuus on yleisestikin voimauttamisessa: sen sijaan, että annetaan toiselle valmis ratkaisu (vrt. anna nälkäiselle leipä), autetaan häntä löytämään itse ratkaisu tähän ja tuleviin haasteisiin (opeta hänet kasvattamaan viljaa, leipomaan leipä jne.)