



# Hur kan du stötta en ungdom som är besviken över kursvalen?

När det finns färre kursplatser än sökande kommer en del unga oundvikligen att uppleva besvikelse.

Utbildarens uppgift är att hjälpa den unga att bearbeta situationen vid behov och hitta andra roliga saker som lägret ändå erbjuder. På så sätt hjälper utbildarna ungdomarna att utveckla viktiga färdigheter som behövs i livet: att hantera besvikelse och resiliens (det vill säga flexibilitet). Att inte få en önskad kursplats definierar inte den ungas kompetens eller framtid inom brandkårsverksamheten, och till exempel Grundkursen i räddningsverksamhet kan genomföras även efter lägret.

Det är verkligen bra om ni får till ett samtal direkt när situationen är aktuell. Det är ändå bra att vara beredd på att den unga kanske inte är redo att prata just nu. Det betyder dock inte att ungdomen inte lyssnar på dig. Du kan alltså ändå sätta ord på saker, men pressa inte till samtal. Fråga i vilket fall som helst också senare hur den ungdomen tänker kring saken. På så sätt visar du genuin omtanke.

Nedan finns riktlinjer och exempelmeningar som stöd i hur du kan sätta ord på situationen.

## 1. Var genuint närvarande

Den unga behöver inte bara uppmuntran, utan en äkta kontakt och känslan av att bli lyssnad på och inte lämnad ensam med situationen. Var närvarande, lyssna, ge utrymme för känslorna och hjälp den unga att blicka framåt. Vid behov kan du lugna situationen, till exempel genom att stanna upp, andas och vara tyst tillsammans.

”Även om besvikelsen är stor kan du prata med mig, jag finns här. Vi funderar på det tillsammans.”

## 2. Hjälp den unga att identifiera och acceptera känslan av besvikelse

Känslan är en normal reaktion och den får synas. Känslor kommer och går, men de behöver få ta plats. Acceptera även eventuell besvikelse hos dig själv, eftersom du är en



viktig förebild i känsloreglering. Gå inte med i känslan, utan lyssna lugnt. Skynda inte att lösa situationen åt den unga, utan hjälp att uttrycka och sätta ord på känslan. Ge vid behov tid för situationen att lugna sig.

“Jag förstår att det här känns jobbigt. Det är en helt vanlig känsla i en sådan här situation.”

“Det är helt okej att vara besviken och frustrerad när man har sett fram emot något.”

### **3. Förminska inte känslan, eftersom den är högst verklig för den unga**

Att förminska försvagar bara förtroendet mellan er och minskar motivationen ytterligare. Undvik alltså att säga:

“Det är ingen stor sak.”

“Bli inte så upprörd över det.”

### **4. Sätt ord på situationen på ett rättvist och realistiskt sätt**

Den unga behöver förstå varför detta hände. Det hjälper att inse att det inte handlar om kompetens eller värde.

“Det var väldigt många som sökte till den här kursen, men antalet platser var begränsat. Därför kunde inte alla få en plats. Den här gången blev det så.”

### **5. Du kan också dela egna erfarenheter av besvikelse och hur du hanterat den**

På så sätt kan du vara ett exempel i hur man hanterar situationen och hjälpa den unga att förstå att alla möter besvikelser. Var dock noga med att din egen erfarenhet inte tar fokus från den ungas upplevelse eller förminskar situationen. Dela i stället för att skapa förståelse.

”Jag förstår hur besvikelse kan kännas. En gång gick allt jag planerat fel, och det kändes verkligen jobbigt! Jag valde något helt annat i stället, och det visade sig bli en fantastisk upplevelse.”



## 6. Hjälp att rikta blicken mot det andra roliga som lägret erbjuder

När känslan har blivit sedd och den värsta känslostormen lagt sig, är det viktigt att hjälpa den unga att se de andra positiva sakerna. Lägret är en helhet, och kursen är bara en del av den.

”Ska vi tillsammans fundera på vad annat man kan lära sig på lägret och vilken annan kurs som kunde vara rolig?”

”Vad finns det mer roligt på lägret än kurserna? Låt oss se vilka upplevelser lägret erbjuder!”

## 7. Lyft fram framtida möjligheter och hjälp att nå dem

Detta återger den unga känslan av att möjligheterna inte är borta och att framtiden inom brandkåren förhindras på grund av en lägerkurs. Till exempel kan Grundkursen i räddningsarbete kan genomföras senare på andra ställen. Även andra kurser erbjuds kommande år.

“Även om den här kursen inte gick nu betyder det inte att du inte kan gå den senare. Vi kan titta på möjligheterna tillsammans.”

## 8. Uppmuntra till en aktiv lägerupplevelse

Trots besvikelsen är det bra att uppmuntra den unga att delta fullt ut i lägrets övriga aktiviteter.

Ofta kan just sådana här situationer leda till att ungdomen hittar helt nya upplevelser, intressen och vänner. Dessutom kan man upptäcka nya sidor hos sig själv, nya färdigheter och styrkor. Många vuxna brandkårsmedlemmar minns senare att de viktigaste upplevelserna från lägret handlade om gemenskap och att göra saker tillsammans – inte om en enskild kurs.

”Vi kommer att ha det riktigt bra på lägret ändå!”

”Vad vill du särskilt göra på fritiden under lägret?”



”I vilka situationer är det lättast att lära känna nya brandkårsmedlemmar?”