

OBS: Denne transkripsjonen er laget av en automatisk teksttjeneste og kan derfor inneholde små feil.

00:00.000 --> 00:04.000

Hei, hei. Velkommen til denne episoden av Veiledningspodden.

00:04.080 --> 00:08.560

Jeg heter Anne-Marie, og med meg i studio har jeg Siri og Ragnhild.

00:08.640 --> 00:15.040

Vi er studieveiledere, og i dag skal vi snakke om det å stå i valg.

00:15.120 --> 00:21.760

Ja, det er jo noe som veldig mange studenter henvender seg om.

00:21.840 --> 00:24.480

Rett og slett det, hvordan de skal...

00:24.480 --> 00:29.760

Hvis de har tatt et valg, hvordan skal de forklare eller forsvare valget for andre?

00:29.840 --> 00:35.760

Det er kanskje mer utfordrende av og til enn å ta selve valget.

00:35.840 --> 00:40.760

Hva er forskjellene på å forklare eller forsvare et valg?

00:40.840 --> 00:43.200

Ja, altså...

00:43.280 --> 00:49.480

Det jeg opplever, når de kommer til oss, er at de egentlig har...

00:49.480 --> 00:55.400

De har tenkt at noe er lurt.

00:55.480 --> 01:02.920

De vil først sjekke det ut med en annen voksen, en foreldre eller venn.

01:03.000 --> 01:05.360

Så har de egentlig svaret.

01:05.440 --> 01:10.560

De tenker kanskje at de kommer til å oppleve motstand fra noen.

01:10.640 --> 01:15.960

Det er kanskje noen rundt dem som ikke synes at dette er en god idé.

01:15.960 --> 01:21.480

Da er det ofte lett å havne i den fella.

01:21.560 --> 01:25.240

At du forsvarer valget ditt i stedet for å forklare det.

01:25.320 --> 01:28.280

Det er egentlig det du skal gjøre.

01:28.360 --> 01:32.920

Da må du først bli tryggere selv på at du er enig med deg selv.

01:33.000 --> 01:36.360

Og hvorfor du synes at dette er lurt for deg.

01:36.440 --> 01:42.280

Jeg tror det er viktig å prøve å unngå den fellen at du havner i forsvar.

01:42.280 --> 01:49.560

Fordi hvis du begynner å forsvare, er det som om du åpner for at det er grunn til å kritisere det.

01:49.640 --> 01:56.040

Hvis du begynner å forsvare deg for mye, så åpner du kanskje for en kritikk.

01:56.120 --> 02:02.680

Jeg tror det kan være viktig å prøve å finne måter å heller forklare.

02:02.760 --> 02:08.360

For å slippe å havne i den fellen med at du forsvarer noe.

02:08.360 --> 02:14.040

Et typisk valg som mange studenter snakker med oss om, og jeg er usikker på,

02:14.120 --> 02:20.200

er at jeg ikke har lyst til å bli ingeniør.

02:20.280 --> 02:24.120

Jeg vil bytte å begynne å studere barnehagelærer.

02:24.200 --> 02:28.520

Det kan være at jeg ikke har lyst til å studere, jeg er ikke klar for det.

02:28.600 --> 02:32.360

Jeg vil ta friår og jobbe i stedet.

02:32.360 --> 02:40.520

Det er jo mange som er enten reelt at de møter motstand på det hjemme,

02:40.600 --> 02:47.080

eller at de kanskje er redd for at de rundt som er glade i dem, vennene, forældre,

02:47.160 --> 02:53.800

og besteforældre, skal mene noe veldig sterkt om det valget de har lyst til å ta.

02:53.880 --> 03:00.520

Hvis du kan forklare, hvis du kan si noe om tankeprosessen din,

03:00.520 --> 03:08.200

og hvilke argumenter du har for det valget, og hvilke refleksjoner du har gjort,

03:08.280 --> 03:12.680

så er det større grunn til å stole på at det er vel overvegt.

03:12.760 --> 03:17.880

Da er det lettere for folk å forstå at du har gjort dette på en skikkelig måte,

03:17.960 --> 03:20.040

og at det er gjennomtenkt.

03:20.120 --> 03:27.480

Jeg tror at du først må få tak i hva du egentlig mener.

03:27.480 --> 03:32.280

Hvis du skal kunne forklare noe, så må du ha oversikt over hva du mener.

03:32.360 --> 03:36.280

Hva har du tenkt, hvilke vurderinger har du gjort?

03:36.360 --> 03:41.400

Er det en risiko forbundet med dette, og er du villig til å ta den risikoen?

03:41.480 --> 03:48.840

Eller konsekvenser. Er du villig til å ta de mulige konsekvensene av dette valget?

03:48.920 --> 03:54.520

Det kan du gjøre ved å forklare det i stedet for å forsvare det.

03:54.520 --> 04:01.080

Det er det jeg opplever at mange først må få en tilbakemelding fra oss.

04:01.160 --> 04:03.800

At vi kan si at dette høres som en god plan.

04:03.880 --> 04:06.600

Du har tenkt på det som er viktig i den forbindelsen.

04:06.680 --> 04:11.640

Det kan gjøre de mye tryggere på at det er ikke noe veldig viktig.

04:11.720 --> 04:16.040

Jeg har glemt å tenke på, eller jeg har gjort grundig research.

04:16.120 --> 04:20.600

Dette er noe jeg kan bringe til torgs hjemme.

04:20.680 --> 04:24.280

Med en litt større trygghet enn hvis jeg bare hadde tenkt ut selv.

04:24.280 --> 04:29.640

Jeg har hørt mange studenter si at de kan referere til at de har vært her.

04:29.720 --> 04:32.040

Og snakke med en studieværeleder.

04:32.120 --> 04:38.440

Det blir en ekstra argument for at dette er gjennomtekt.

04:38.520 --> 04:43.800

Man har tatt det seriøst. Man er ikke impulsiv og kaster seg ut på noe.

04:43.880 --> 04:48.200

Vi bruker tid i samtaler vi har på at du ikke brenner noen brue.

04:48.280 --> 04:53.880

Selv om du slutter på et studieprogram nå, betyr det ikke at du ikke kan søke deg inn på det.

04:53.880 --> 04:59.240

Hvis det er det du har lyst til. Hvis det viser seg at valget du har tatt nå,

04:59.320 --> 05:03.960

på lang sikt, ikke var helt optimalt.

05:04.040 --> 05:06.920

Men valg kan jo være riktig her og nå.

05:07.000 --> 05:11.000

Uten at de nødvendigvis forplikter deg for resten av livet.

05:11.080 --> 05:13.160
Absolutt.

05:13.240 --> 05:16.840
En del studenter sier til meg at de har fått til råd hjemme.

05:16.920 --> 05:21.160
At du må i hvert fall fullføre dette året.

05:21.160 --> 05:26.200
Eller at nå har du begynt, så nå må du fullføre. Det er det lureste.

05:26.280 --> 05:30.200
Da sier jeg av og til at jeg kan ikke spørre dem om hva de mener med det.

05:30.280 --> 05:34.440
Hvorfor mener de at det er det lureste?

05:34.520 --> 05:37.080
Det er ikke bare du som må bringe argumenter til tork.

05:37.160 --> 05:42.280
Det er også de som må si noe om hvorfor de mener det de mener.

05:42.360 --> 05:47.560
Det er noe med den aldre studenten ofte er i.

05:47.560 --> 05:52.520
Vi snakker om unge studenter, ikke voksne som kommer tilbake og tar utdanning.

05:52.600 --> 05:55.720
Men de som studerer for første gang,

05:55.800 --> 06:00.200
har gått gjennom en obligatorisk skolegang.

06:00.280 --> 06:02.760
Det er en del ting man må gjøre.

06:02.840 --> 06:07.720
Men å ta høyere utdanning akkurat nå,

06:07.800 --> 06:10.360
er ikke noe man må gjøre.

06:10.440 --> 06:15.080
Her er det kanskje første gang man som et voksent individ

06:15.080 --> 06:20.280
skal ta noen valg som kun har konsekvenser for en selv.

06:20.360 --> 06:24.520
Den overgangen, å ta de valgene,

06:24.600 --> 06:28.200
å lære seg å gjøre de vurderingene,

06:28.280 --> 06:31.560
å stole på sine egne vurderinger,

06:31.640 --> 06:34.040
er kanskje første gang for veldig mange.

06:34.120 --> 06:36.000
Derfor oppleves det vanskelig.

06:36.080 --> 06:40.440
Men jeg tror at hvis man klarer å gjøre det på en skikkelig måte,

06:40.440 --> 06:45.040
har man lært noe man har nytte av i andre,

06:45.120 --> 06:48.120
til sverre situasjoner senere.

06:48.200 --> 06:53.160
Det du sier nå, Agnel, er selvfølgelig veldig klokt, som det ofte er.

06:53.240 --> 06:56.360
Men det handler litt om selvtillit.

06:56.440 --> 07:01.560
Det har selvtillit i forbindelse med å ta et valg.

07:01.640 --> 07:05.720
Den selvtilliten må man ha for å kunne stå i et valg også.

07:05.800 --> 07:08.640
Når du kanskje møter motstand eller blir utfordret.

07:08.640 --> 07:11.840
Men lille venn, var det virkelig lurt.

07:11.920 --> 07:14.960
Hvordan bygger vi den selvtilliten?

07:15.040 --> 07:18.320
Det er kanskje første gang du står i en situasjon

07:18.400 --> 07:22.320
hvor du må ta et valg, eller vil ta et valg,

07:22.400 --> 07:27.640
som er litt på tvers av det som blir forventet av deg.

07:27.720 --> 07:30.800
Av andre rundt deg. Det kan være vanskelig.

07:30.880 --> 07:34.800
Men det er en viktig del av det å bli voksen,

07:34.880 --> 07:38.000
og det å være ansvarlig for sitt eget liv og sine egne valg.

07:38.000 --> 07:43.680
Og å stå i en uenighet, at det ikke er farlig.

07:43.760 --> 07:47.880
Men hvis det er første gang, opplever du det ubehagelig.

07:47.960 --> 07:54.560

Det er kanskje mest behagelig og tryggest hvis alle er enige.

07:54.640 --> 07:56.520

Da står du ikke så alene i det.

07:56.600 --> 08:02.160

Men følelsen av å stå alene, at det bare er jeg som mener dette.

08:02.240 --> 08:06.480

Å bygge selvtilliten handler om å gjøre seg noen erfaringer.

08:06.480 --> 08:11.560

Det er å bare tørre å gjøre det for første gang.

08:11.640 --> 08:14.440

Og bli litt tryggere i det.

08:14.520 --> 08:19.680

Det vi ofte gjør, er å trene litt sammen med studentene.

08:19.760 --> 08:24.880

Tenk gjennom hva du vil si, hvilke motargumenter du forventer å få.

08:24.960 --> 08:29.720

Hva kan du komme med tilsvar? Hva kan du si da når du får det argumentet?

08:29.800 --> 08:34.720

Og sånn sett, før du tar det opp igjen,

08:34.720 --> 08:40.160

så bli veldig trygg. Så trygg du kan bli selv på hvorfor mener jeg dette.

08:40.240 --> 08:43.960

Og hvorfor mener jeg at dette er viktig for meg.

08:44.040 --> 08:48.360

Hvis du er ærlig og har saklige argumenter, kan ingen si at du tar feil.

08:48.440 --> 08:54.800

De kan si at de er uenige. Uenighet må man lære seg å stå i.

08:54.880 --> 08:57.040

Men det er noe som kommer med livserfaring.

08:57.120 --> 09:02.440

Det kan man ikke forvente at folk har før de har levd en stund på et vis.

09:02.440 --> 09:08.040

Så å forvente at man skal ha selvtillit aller første gangen,

09:08.120 --> 09:10.760

det er ikke realistisk.

09:10.840 --> 09:17.000

Men at man etter hvert får selvtillit av at man ser at man håndterer denne type situasjoner.

09:17.080 --> 09:19.560

Det gikk bra sist, og da kan det gå bra nå.

09:19.640 --> 09:23.320

Så tror jeg at selvtilliten bygges sagt men sikkert.

09:23.400 --> 09:26.200
Etter hvert blir det lettere.

09:26.200 --> 09:32.480
Da gjør man kanskje dette mer automatisk, hvis du skjønner at man har teknikker og metoder

09:32.560 --> 09:39.840
for å håndtere denne type situasjoner som man har bygget på erfaringer man har gjort seg.

09:39.920 --> 09:42.360
Tenk litt gjennom hva du vil oppnå.

09:42.440 --> 09:46.320
Kan du forvente at de skal være hundreosent enige med deg?

09:46.400 --> 09:49.480
Det er jo ikke sikkert. Så forbered deg på det også.

09:49.560 --> 09:55.560
Forbered deg på at det du skal gjøre er å bare forklare hva du har bestemt deg for.

09:55.560 --> 10:00.680
Ikke bli med på en sånn type argumentasjon som du ikke er enig i.

10:00.760 --> 10:02.720
Eller at du havner en forsvarefelle.

10:02.800 --> 10:08.040
Da åpner du opp som Rangel sa for at det er kanskje ikke så gjennomtengt.

10:08.120 --> 10:13.320
Her kommer de med momenter som du ikke har tenkt på.

10:13.400 --> 10:23.160
Så å være helt trygg som du kan bli på forhånd før du snakker med de hjemme, er veldig lurt.

10:23.160 --> 10:27.720
Jeg sier ofte til studentene at dette er ditt liv.

10:27.800 --> 10:30.200
En ver kan jo bare leve sitt eget liv.

10:30.280 --> 10:33.720
Ingen andre kan leve ditt liv, og du kan heller ikke leve noen andres liv.

10:33.800 --> 10:39.120
Når alt kommer til alt, de valgene du tar i ditt liv som har konsekvenser for deg,

10:39.200 --> 10:42.200
er det bare du som står ansvarlig for.

10:42.280 --> 10:44.920
Altså, ansvarlig i en tall.

10:45.000 --> 10:51.200
Men det er noe som selv om foreldre eller venner kan si

10:51.200 --> 10:54.280
at de i samme situasjon ville tatt et annet valg.

10:54.360 --> 10:57.880

Ja, fint og flott. Da vet du det i ditt liv.

10:57.960 --> 11:01.640

Men i mitt liv er dette det rette for meg å gjøre.

11:01.720 --> 11:03.720

Ja.

11:05.200 --> 11:07.600

Så det er... Ja.

11:07.680 --> 11:12.360

Men selvfølgelig, for at du skal kunne komme dit, må du ha tenkt igjennom de tingene.

11:12.440 --> 11:17.040

Og hvis du ønsker å få noen innspill

11:17.040 --> 11:22.680

og spille ball rundt dette for å forberede deg, så er vi jo her.

11:22.760 --> 11:30.600

Men vi kan jo heller ikke vite alle argumenter som eksisterer i en student sitt liv.

11:30.680 --> 11:32.920

Alle ting som skal tas høyde for.

11:33.000 --> 11:39.840

Når det kommer til alt, er det enkelt individet som står ansvarlig i sitt liv.

11:39.920 --> 11:45.480

Ja. Men vi har det jo i oss til å ta valg for oss selv.

11:45.480 --> 11:49.640

Det er jo bare vi som kjenner på hvordan vi har det.

11:49.720 --> 11:52.280

Og hva vi faktisk vil.

11:52.360 --> 11:57.240

Ja, men jeg tror at mange som er unge i dag er så vant til å leve opp til forventninger.

11:57.320 --> 12:01.640

Av og til glemmer de å sjekke med seg selv hva de egentlig mener.

12:01.720 --> 12:07.280

Det er fort gjort å ta aviser over skrifter eller kommentarer fra venner

12:07.360 --> 12:13.000

eller utsagen fra foreldre, og tenke hvordan jeg kan tilpasse meg til dette

12:13.000 --> 12:15.440

for å passe inn eller...

12:15.520 --> 12:19.680

Og så glemmer man å sjekke, men hva mener jeg egentlig om dette?

12:19.760 --> 12:24.000

Vi selger jo, som samfunn mener, det kollektive vi er i størst forstand,

12:24.080 --> 12:29.640

vi selger jo utdanning som en fasitløsning.

12:29.720 --> 12:35.280

Du skal kun velge utdanning ut fra hvilken yrke det har stått om

12:35.360 --> 12:39.640

at dette trenger arbeidslivet fremover, og dette trenger Norge fremover,

12:39.720 --> 12:42.880

og du er garantert jobb hvis du tar denne utdanningen.

12:42.880 --> 12:46.520

Og så er det på en måte et fasitsvar, at livet kommer til å ordne seg

12:46.600 --> 12:52.720

hvis du bare studerer det studieprogrammet som det sto med i avisen en måned før.

12:52.800 --> 12:58.560

Og så er det ikke nødvendigvis det samme som man egentlig interessert i å lære om,

12:58.640 --> 13:03.200

det man har lyst til å bruke tid på, det man er flink til.

13:03.280 --> 13:07.400

Og så er det også noe med at veldig mange som er unge i dag tenker

13:07.480 --> 13:11.360

at dette var lurt, og da er det mange som vil helt gratuere seg

13:11.360 --> 13:16.080

for at man vil ha alle muligheter å åpne alltid, men det går ikke an.

13:16.160 --> 13:21.600

Ved at du velger noe, så velger du automatisk vekk noe annet,

13:21.680 --> 13:24.000

og det må man tåle.

13:24.080 --> 13:27.840

Og det kan ofte være det som er vanskelig for veldig mange.

13:27.920 --> 13:31.760

De vet ikke hva de vil studere, så de vil studere den bachelorgraden

13:31.840 --> 13:35.240

som gir dem mulighet til å ta flest mulig mastergrader.

13:35.320 --> 13:39.200

Men da ender de kanskje med et studieprogram som er veldig generelt

13:39.200 --> 13:41.920

og som egentlig ikke er det de er interessert i.

13:42.000 --> 13:46.080

Så hvis man hadde turd å velge mer selektivt,

13:46.160 --> 13:48.640

eller hva skal jeg si, og stole på egne vurderinger,

13:48.720 --> 13:52.600

ja, kanskje du begrenser noen muligheter,

13:52.680 --> 13:56.240

men du er mer interessert i det du faktisk har valgt.

13:56.320 --> 14:01.440

Sånn at du åpner andre muligheter som er de du kanskje vil ha.

14:01.520 --> 14:03.520

Og så har du dette fenomenet som vi har snakket om før,

14:03.600 --> 14:07.440

det med å samlinge seg med andre som er veldig fort gjort.

14:07.440 --> 14:10.240

Og hvis du er i en gjeng eller en studiegjeng

14:10.320 --> 14:16.320

hvor alle andre, tilsynelatende, har alt klart for seg

14:16.400 --> 14:20.480

og aldri skifter retning eller aldri er i tvil,

14:20.560 --> 14:25.760

så er det jo desto vanskeligere å føle seg som den ene som blir i tvil

14:25.840 --> 14:33.040

og som vurderer om jeg skal sluttet her eller begynne på noe annet.

14:33.120 --> 14:35.680

Det kan jo bli ekstra vanskelig da,

14:35.680 --> 14:40.080

hvis en samling er for mye med andre som ser ut som de bare går rett fram

14:40.160 --> 14:42.160

og aldri er i tvil.

14:44.240 --> 14:47.040

Ja, og det er...

14:47.120 --> 14:50.120

Hva en sjøl har lyst til å gjøre,

14:50.200 --> 14:53.000

for eksempel det å velge å ta et pauseår for mange,

14:53.080 --> 14:56.760

er det sånn at det opplever seg som et nedalag,

14:56.840 --> 14:58.160

men det er jo ikke det.

14:58.240 --> 15:00.760

Det er jo egentlig å ta styringen i livet sitt

15:00.840 --> 15:05.040

og sørge for å få noen av de opplevelsene man ønsker seg

15:05.040 --> 15:11.360

sånn at det bare er den enkelte som kan finne ut

15:11.440 --> 15:15.560

hva valget består i eller hva han ønsker å velge,

15:15.640 --> 15:19.640

men at du kan vise til at du har tenkt igjen om det.

15:19.720 --> 15:23.200

Sånn at du kan forklare tankeprosessen din for noen andre,

15:23.280 --> 15:25.280

da tror jeg veldig mye er gjort.

15:25.360 --> 15:27.600

Mm. Ja.

15:28.680 --> 15:32.320

Da kan du få en liten selvtillitsbust,

15:32.320 --> 15:36.240

og føle at du står på stødigere grunn i det valget du har tatt.

15:36.320 --> 15:40.920

Også føler jeg kanskje i større grad at du har tatt et aktivt valg,

15:41.000 --> 15:42.160

og ikke at du bare...

15:42.240 --> 15:45.080

Ja, ja, noen sa, og noen hadde bedre argumenter.

15:45.160 --> 15:47.360

Ja, ja, så jeg tar opp her.

15:47.440 --> 15:49.920

Vi har jo opplevd at vi har hatt studenter inne

15:50.000 --> 15:53.080

på sånne typer samtaler som har gitt en tilbakemelding etterpå,

15:53.160 --> 15:55.040

og så har det jo gått utrolig mye bedre

15:55.120 --> 15:58.480

enn det de hadde fryktet og forberedt seg på.

15:58.560 --> 16:00.520

At de har møtt mye større forståelse

16:00.520 --> 16:06.440

nettopp fordi at de har kunnet vise til en tankeprosess som ligger bak.

16:06.520 --> 16:09.680

Ja, og de aller fleste av oss heldigvis,

16:09.760 --> 16:12.520

vi er jo omgitt av folk som faktisk er glad i oss.

16:12.600 --> 16:15.680

Og når man er glad i noen, så vil man jo det beste for dem.

16:15.760 --> 16:18.440

Så mange av de jeg snakker med som er...

16:18.520 --> 16:21.560

Og vet ikke hvordan jeg skal si at jeg skal slutte til å mamma,

16:21.640 --> 16:24.360

det kommer aldri til å gå bra, liksom.

16:24.440 --> 16:25.960

Når vi begynner å grave litt i det,

16:26.040 --> 16:28.600

at tror du mor de vil at du skal være ulykkelig,

16:28.600 --> 16:30.800

vil jo selvfølgelig ikke det.

16:30.880 --> 16:34.560

Så det er noe med å bare nøste opp og forklare det de,

16:34.640 --> 16:38.640

og få vårdestelstille de rette spørsmålene om.

16:38.720 --> 16:40.280

Ja, det handler om å rydde.

16:40.360 --> 16:43.280

Rydder litt i sitt eget hoved og sortere vekk,

16:43.360 --> 16:48.720

og skille viktig fra uviktig.

16:48.800 --> 16:50.360

Så det er en sorteringsjobb der,

16:50.440 --> 16:52.640

som den enkelte kan gjøre selv,

16:52.720 --> 16:55.400

eller som vi kan bidra med å være med på.

16:55.480 --> 16:56.800

Ja.

16:56.800 --> 16:59.600

Og som alltid, vi er jo her, og vi er tilgjengelige,

16:59.680 --> 17:03.200

så det er fullt mulig å be om en avtale med en av oss,

17:03.280 --> 17:09.240

med å sende e-post til studievilligledning.us.no.

17:09.320 --> 17:11.360

Send mail med spørsmål,

17:11.440 --> 17:14.320

be om å få en time hvis du ønsker det.

17:14.400 --> 17:15.880

Vi er veldig gode til å snakke om dette,

17:15.960 --> 17:16.960
og hvordan man skal stå stødig,

17:17.040 --> 17:21.200
valg å hjelpe deg og sorter i de tankene du eventuelt har.

17:21.280 --> 17:23.360
Og så selvfølgelig bare fortsatt å høre på podcast nå,

17:23.360 --> 17:27.920
det er ganske mye nyttig informasjon etter hvert.

17:27.920 --> 17:54.800
Så vi hos!