



Mälarhöjdens IK Friidrott

Mental träning: tankar, känslor och beteende

Här följer ett samtalspass som ni som ledare kan genomföra själva tillsammans med er grupp med aktiva om mental träning, med fokus på tankar, känslor och beteende. Passet tar omkring 60 minuter att genomföra.

Så här kan ni inleda och förklara för de aktiva:

Idag ska vi prata om hur våra **tankar, känslor** och **beteende** hänger ihop och påverkar varandra. I friidrotten vill vi kunna fokusera på vårt beteende, till exempel springa snabbt, kasta långt eller hoppa högt eller långt. Våra tankar och känslor påverkar vårt beteende och vi ska prata om hur vi i friidrotten kan fokusera på att GÖRA – beteendet, och så att jobbiga tankar och känslor inte står i vägen för oss på träning eller tävling.

Tankar och känslor finns alltid i oss och med oss. De kommer automatiskt och de gör oss till dem vi är. Många tankar och känslor är positiva och roliga.

Men, en del tankar och känslor är negativa. Det kan vara jobbigt men vi människor har negativa tankar och känslor för att klara oss och faktiskt för att överleva. Vi tänker till exempel på faror och hot och vi känner till exempel rädsla och ilska för att det hjälper oss att leva och överleva.

Det var såklart jätteviktigt när människan utvecklades i och med naturen och vi var helt beroende av den grupp vi levde med. Idag lever vi ett annorlunda liv men vi har samma hjärnor och kroppar, samma typer av tankar och känslor.

Tankarna och känslorna hjälper oss fortfarande MEN de kan också hindra oss från att göra sådant som är viktigt för oss och som vi faktiskt vill.

Man kan till exempel vilja prova något man tycker verkar kul men tänka att det blir pinsamt om man misslyckas eller vara rädd för att skada sig.

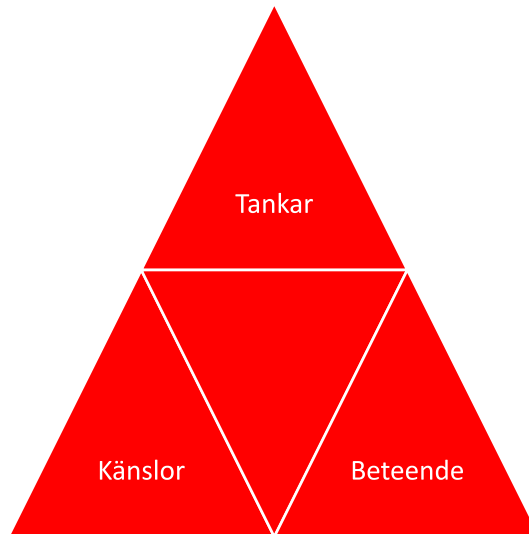
Men om man tycker att något är viktigt, roligt eller spännande så kan man faktiskt strunta i tankarna och känslorna och göra det ändå!

Alla som lärt sig och blivit bra något har haft negativa tankar och känslor på vägen dit. De har också tvivlat på sin förmåga, varit besvikna, kanske rädda och nervösa. Men många av dem har haft sätt att hantera tankarna och känslorna som har hjälpt dem att komma vidare.

Det ska vi träna på idag!

VIKTIGT:

Det här gäller för sådant som är viktigt för dig och som du vill. Om det är något som inte är viktigt för dig eller som du inte vill, så kan det tvärtom vara viktigt att lyssna på tankar och känslor. De finns som sagt där för att skydda dig. Om någon till exempel försöker få dig att göra något du inte vill, så är det viktigt att du lyssnar på dina tankar och känslor.



Övningar för mental träning

Introducera för de aktiva:

Idag kommer vi att göra några gemensamma övningar. En del av er har kanske gjort liknande saker förut men tänk då på att det här är MENTAL TRÄNING. Vi tränar genom att göra saker igen. Och igen. Och igen.

Målet idag är att ni ska få några verktyg för att:

1. märka när det kommer tankar och känslor
2. kunna identifiera och acceptera att tankarna och känslorna finns där
3. kunna göra det ni ska (beteende) trots jobbiga tankar och känslor

Övning 1

Prata med två kompisar du sitter bredvid om vad negativa TANKAR kan vara i tre minuter.

Tankar är det som kan bli till ord, det kan till exempel vara som en röst inne i oss.

Efter tre minuter, fråga gruppen: Vilka negativa tankar kom ni på? Vem vill dela med sig?

Exempel du som ledare kan nämna efteråt:

- Jag är dålig på det här.
- Det kommer inte att gå bra.
- De andra är mycket bättre.
- Alla kommer tycka att jag är dålig.

Övning 2

Prata med två kompisar bredvid dig om vad negativa KÄNSLOR kan vara i tre minuter.

Känslor är det som händer med oss i kroppen.

Efter tre minuter, fråga gruppen: Vilka negativa känslor kom ni på? Vem vill dela med sig?

Exempel du som ledare kan nämna efteråt:

- Ledsen
- Arg
- Illamående
- Trött

Berätta vidare för gruppen:

Nu har vi exempel på vilka tankar och känslor det kan vara som vi får. Och att vi inte är ensamma om att få dem!

Nu ska vi börja träna lite på att märka när vi får sådana här tankar och känslor.

Övning 3

Prata med två kompisar bredvid dig i tre minuter om när ni brukar få tankar och känslor som stör eller står i vägen för det ni vill göra (beteende). Det behöver inte vara inom friidrotten.

Ofta hänger tankarna och känslorna ihop med det som händer runt omkring oss, med sådant andra gör eller som vi själva ska göra.

Exempel som du som ledare kan nämna efteråt:

- Inför ett prov
- Inför ett kalas
- När jag ska träffa nya människor
- När jag ska göra något jag inte gjort förut
- När jag ska göra något som jag tycker att jag är dålig på

Berätta vidare för gruppen:

Nu ska vi prata om vad man kan göra när tankarna och känslorna försöker ställa sig i vägen för oss.

En bra sak att veta är att vi nog inte kommer att kunna bli av med tankarna eller känslorna. De finns där ändå! Vi kanske kan tränga bort dem en stund, men de dyker upp igen.

För att komma vidare behöver vi bli okej med att de finns där. Acceptera dem. Men det behöver man också träna på.

Övning 4

Prata med två kompisar bredvid dig i tre minuter om hur man kan bli okej med negativa känslor eller tankar. Att acceptera att de finns.

Tips för dig som ledare att nämna efteråt:

- Säga till de negativa tankarna "Jaha, du igen din gnällspik som bara säger bla, bla, bla och försöker sänka mig."
- Sätta ord på känslan "Jag mår illa. Det är bara en känsla, det är okej", "Jag är nervös, det är bara en känsla, det är okej."

Berätta vidare för gruppen:

Det vi just gjorde är ett viktigt steg. Vi tar kontrollen genom att bli medvetna om tankarna och känslorna. Här kan våra ord och vårt språk hjälpa oss jättemycket.

Det sista steget är att göra. Att agera.

Övning 5

Prata med två kompisar bredvid dig i tre minuter om det finns något sätt ni kan komma på för att komma vidare från att ni accepterat känslan eller tanken till att göra det ni ska. För det kan vara lätt att halka tillbaka i tankarna eller känslorna.

Tips för dig som ledare att nämna efteråt:

- Säga "Det här är inte farligt på riktigt och nu ska jag göra det."
- Säga "Jag har tränat på detta, jag vet vad jag ska göra."

Övning 6

Berätta om följande tre konkreta tips de aktiva kan använda sig av (det kan vara bra att visa de tre tipsen på duk/stor skärm så att de blir konkreta):

Tips 1: Lappen i fickan

Skriv ner de negativa känslor eller tankar som du har inför till exempel en tävling, såna tankar eller känslor som gör det svårt för dig att genomföra tävlingen. Ta med dig lappen till tävlingen och lägg den i fickan, strumpan eller någon annanstans på kroppen.

När du tävlar låter du de negativa känslorna eller tankarna ligga kvar i fickan eller strumpan. Du vet att de finns där och det är helt okej men du låter dem inte ta över ditt beteende – att du vill genomföra tävlingen.

Tips 2: Stoppljuset

Med stoppljuset kan du med tre steg ta kontroll över dina tankar och känslor och fokusera på det du ska göra – ditt beteende – och hoppa, springa eller kasta.

1. Känslan eller tankarna kommer: RÖTT LJUS - Stanna upp!
 - För att få ordning på huvudet och kroppen.
2. Bli okej med tanken/känslan: GULT LJUS - Acceptera!
 - Sätt ord på tankarna/känslan och säg att det bara är en tanke eller känsla.
 - "Jag är nervös, det är bara en känsla."
 - "Jag tror inte att det kommer gå bra, det är bara en tanke"
 - Säg till den inre rösten att "jaha, nu är du i gång och tjarar igen"
3. Bestäm dig för att göra det du ska trots tanken/känslan: GRÖNT LJUS - Agera!
 - Gå vidare trots tankarna och känslorna.
 - "Det här är inte farligt på riktigt, jag ska göra det."
 - "Jag har tränat på det här, jag vet vad jag ska göra."
 - "Jag kan, jag vill, jag ska!"

Prata med två kompisar bredvid dig i tre minuter om vilken av de två metoderna som du tror skulle funka bäst för dig. Varför? Eller har du tips om en tredje metod?

Avsluta passet med att berömma de aktiva för deras deltagande. Påminn dem om att det är okej att känna alla möjliga känslor och tänka alla möjliga tankar. Och att det går att hantera de tankar och känslor som är svåra eller stör. Med träning.