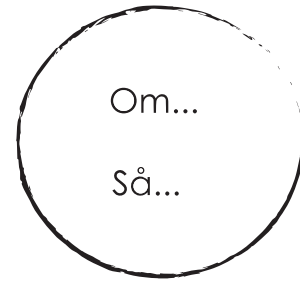


Övning: OM SÅ-planer



Månadens mentala fokus:

Skapa handlingsplaner för olika situationer.

Syfte:

Att automatiskt ha ett beteende som bidrar till ett positivt klimat och ett konstruktivt bemötande i konflikter. Genom att reflektera över hur man beter sig i olika situationer, och diskutera OM SÅ-planer, kan gruppen tillsammans hitta strategier för hur de kan hjälpa varandra att agera på det sätt som gynnar både dem själva och gruppen som helhet. Detta kan sedan användas i skarpt läge, till exempel när det är match eller tävling och man agerar impulsivt utan att hinna tänka.

Material och förberedelser:

- Kopiera upp frågeställningarna.
- Pennor till alla.
- Post it-lappar i två färger.

Genomförande:

1. Berätta att de ska få jobba med att hitta lösningar och handlingsplaner för de situationer där de blir arga, irriterade eller frustrerade på match eller på tävling. Det kan vara ett domslut, ett misslyckande eller något som en motspelare/ annan tävlande gör eller säger. Deras handlingsplan (OM SÅ-plan) ska hjälpa dem att hantera deras första reaktion, den som sker utan att man hinner tänka.
2. Läs eller berätta innehållet i faktarutan på nästa sida.

Hur vår uråldriga hjärna reagerar på moderna hot – OM SÅ-planer

Vår hjärna är skapad för att upptäcka hot för att säkra vår överlevnad. Ett hot för människan i urtiden kunde vara att bli jagad av ett lejon eller att uteslutas ur gruppen – ensam var inte stark på savannen. Hjärnan såg automatiskt till att kroppens muskler spändes för att kunna fly.

Trots att det gått flera tusen år så har vi fortfarande en hjärna som fokuserar på faror och vi reagerar fortfarande med spända muskler och hög puls när vi upplever en fara. Men dagens faror innebär inte att behöva springa ifrån ett lejon, utan vår uråldriga hjärna kan tolka att misslyckas med en straff, förlora en match eller att utsättas för obehag från en motståndare som en fara och göra kroppen redo att reagera.

Idag hittar vi oftast lösningen på problemet (hotet) genom att vi använder vår hjärna – inte vår kropp – så hjärnans reaktion som fungerade bra förr i tiden ställer idag till det för oss.

Det som händer i hjärnan när du blir arg är att del i hjärnan som kallas amygdala aktiveras. Amygdala skickar en signal till kroppens sympatiska nervsystem som gör oss redo för strid eller flykt. Det sympatiska nervsystemet påverkar kroppen på följande sätt:

- Nivån av stresshormonerna adrenalin och noradrenalin ökar.
- Pulsen ökar och hjärtat pumpar kraftigare.

Allt detta är normalt, det är alltså inte konstigt att du reagerar på detta sätt när du känner dig utsatt på något sätt. Det var de människor som hade en fungerande amygdala som överlevde förr i tiden och som gör att vi är här idag, som ättlingar till de som överlevde (de andra blev till exempel kanske uppäten av farliga djur).

Utifrån att vi vet hur vår hjärna fungerar kan vi träna in en enkel handlingsplan, som fungerar för var och en av oss. Om du har en plan så ökar chanserna att du följer den när du riskerar att "brinna till av ilska". När du i vanliga fall skulle ha agerat i affekt – alltså automatiskt gjort eller sagt något som du ångrar efteråt – kan du nu istället följa din handlingsplan, din OM SÅ-plan, som du tränat in.



3. Be gruppen att sprida ut sig och tyst fundera på hur det känns i kroppen och hur de agerar i nedanstående situationer. Läs en situation i taget med en stunds tystnad för reflektion emellan. Se till att alla är tysta.

- Hur känns det i kroppen och vad gör du när ett resultat eller ett domslut går emot dig? Reagerar du med en svordom (högt eller tyst inom dig)? Känns det fysiskt i kroppen? Var i så fall?
- Hur agerar du när du blir utsatt för en ful kommentar eller en hånfull blick av en motståndare?
- Kan du förklara känslan i din kropp när du blir arg på tävling eller på match? Hur känns det?

4. Dela ut två post-it-lappar i två olika färger (i beskrivningen nedan gul och rosa) till alla i gruppen. På den gula lappen ska de skriva ett exempel på en situation som kan göra dem upprörda på match eller på tävling. De ska starta meningen med OM – följt av sin situation – och avsluta meningen med ordet SÅ... (De avslutar alltså inte "SÅ"-meningen i detta steg.) Ge dem följande exempel så att de förstår:

OM en motståndare flinar mot mig efter att jag förlorat en närkamp SÅ ...
OM jag blir irriterad på en kompis som inte gör sitt bästa på en träning SÅ...

5. Dela in dem i grupper om tre till fyra stycken. De ska nu tillsammans titta på gruppens situationer och hjälpas åt att hitta bra handlingsplaner, OM SÅ-planer. Planerna ska förhoppningsvis bidra till att de agerar på ett sätt som hjälper dem nästa gång de blir arga eller frustrerade.

OM...	SÅ...

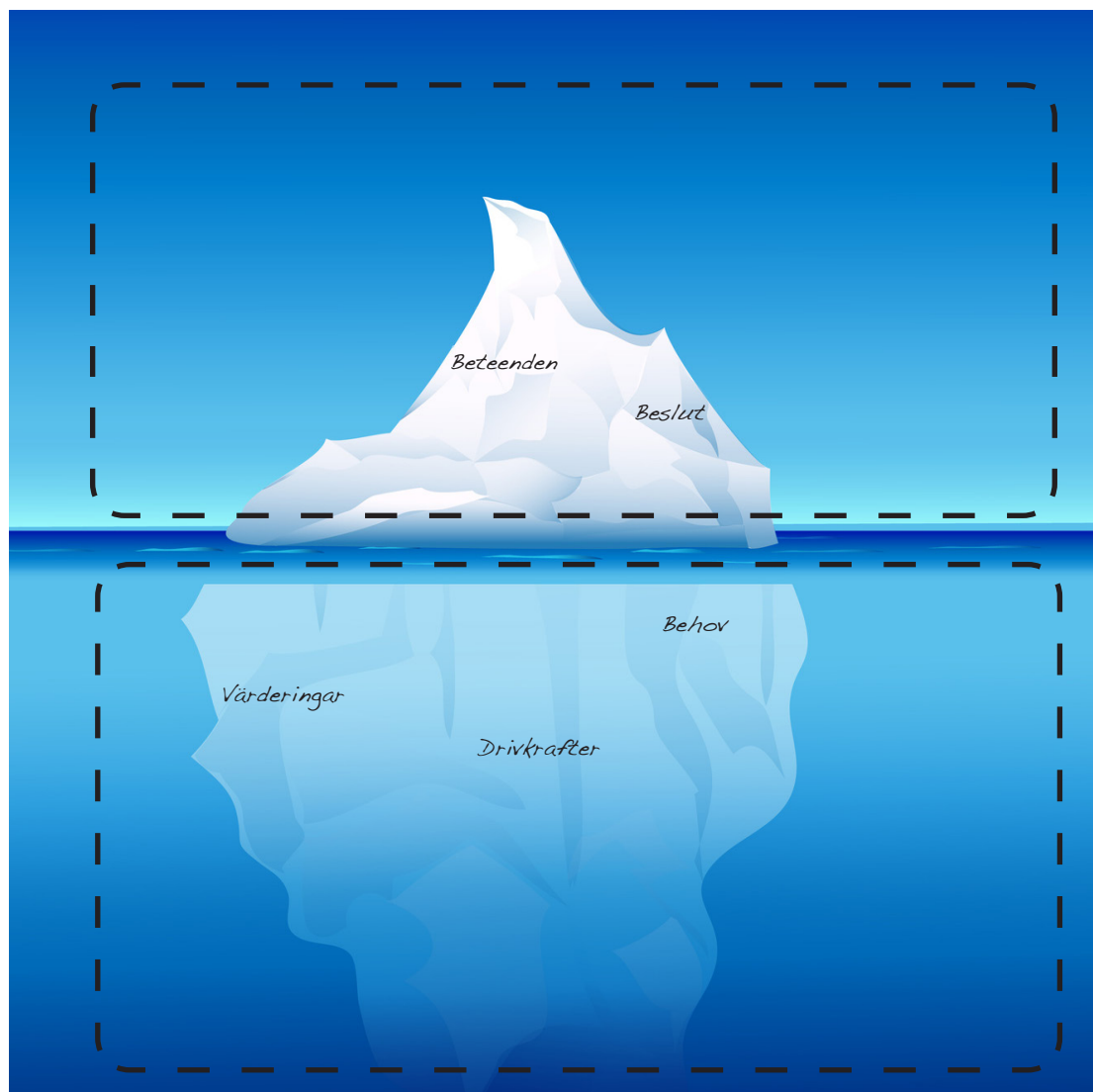
Alla i gruppen läser upp sina påståenden. Till varje gul lapp ska nu fästas en rosa lapp med en SÅ-plan på. Till varje situation ska gruppen alltså hitta en eller flera förslag på hur man kan tänka och göra för att reagera på ett sätt som är bra i längden. Be dem att sätta ihop alla gula lappar med rätt rosa lapp så att "svaret" hör ihop med rätt situation. Samla in alla lappar.

6. Avsluta med att visa bilden på Isberget nedan. Förklara att det som sker under ytan styr det som händer ovanför ytan. Vi kan reagera helt olika på samma situation, ibland bli otroligt arga för nästan ingenting och nästa vecka rycka på axlarna i en liknande situation.

Läs slutsatsen nedan högt för alla.

Slutsats:

Det är bra för oss alla om vi kan ha beteenden som bidrar till ett positivt klimat. Att vi kan bemöta konflikter på ett konstruktivt sätt som hjälper oss alla. Idag har vi reflekterat över hur vi beter sig i olika situationer, och diskuterat OM SÅ-planer. Vi har nu hittat strategier för hur vi kan hjälpa varandra att agera på ett sätt som gynnar både er själva och gruppen som helhet. Behåll dessa planer i huvudet och träna på dem på träningar så att ni kan använda dem i skarpt läge, till exempel när det är match eller tävling och man agerar impulsivt utan att hinna tänka.



Träningsimplementering – Hjärnkoll på träningen

Att återkoppla till månadens mentala fokus på ordinarie träning är avgörande för effekten av den mentala träningen. Genom att använda dig av minst Steg 1, gärna även Steg 2, kan du som tränare säkerställa och bidra till att effekten av den mentala träningen blir större.

Tips inför genomförandet av månadens mentala fokus på en träning:

- Läs igenom de övningar (titta på eventuella filmklipp) som idrottarna har gjort på det avsatta mentala träningspasset. Då blir det lättare att anpassa implementeringen på bästa sätt till gruppen du tränar.
- Fundera på när Steg 1 och Steg 2 passar bäst in i träningen.
- Påminn gärna idrottarna om varför träningsimplementeringen är viktig – det är lättare att behålla drivkraften när det känns meningsfullt. Se faktarutan efter instruktionerna nedan.

Månadens mentala fokus: Skapa handlingsplaner för olika situationer.

Steg 1

Börja med att be ungdomarna tänka tillbaka på passet med OM SÅ-planer. Vad hade de för situationer där de riskerar att bli arga och vad hade de för OM SÅ-planer för dessa situationer? Gruppen får prata två och två i en minut och sedan berätta om en situation och en bra handlingsplan kopplat till den situationen. Be dem hålla dessa planer i bakhuvudet under dagens pass.

Fråga gruppen om de kan använda sig av en OM SÅ-plan även i situationer utanför idrotten. Be dem ge exempel i vardagen, hemma och i skolan där de behöver en OM SÅ-plan och hur den skulle kunna se ut. Till exempel: OM någon hemma tjarar på mig om att jag måste börja läsa läxorna, SÅ ska jag inte bli arg utan svara "Jag är trött och måste vila en stund, men säg gärna till mig om 20 minuter så ska jag börja plugga".

Steg 2

Återkoppla och påminn gruppen regelbundet om deras OM SÅ-planer, se steg 1. Be dem, efter en till två veckor, att skatta sin egen handlingsplan på en skala 1-10. Läs upp följande och be dem att hålla upp det antal fingrar som beskriver hur bra deras plan fungerar för dem.

- Ett finger i luften motsvarar: Den har inte fungerat alls.
- Tio fingrar i luften motsvarar: Det är en jättebra plan som gör att jag inte säger eller gör saker som gör andra ledsna.

Fråga också i vilka andra situationer där det kan vara bra att ha en OM SÅ-plan. Diskutera i stor grupp hur man kan göra OM jag blir arg på mamma, klasskompisar eller min lärare. OM det... händer, SÅ ska jag säga, agera eller göra så här...

Varför är det viktigt att implementera månadens mentala fokus i idrottarens vardag?

Målet är att utveckla och stärka ungdomarnas sociala hållbarhet och självledarskap så att de kan prestera och må bra – både som individer och som grupp.

Syftet med träningsimplementeringen är att knyta de teoretiska kunskaperna till ett praktiskt sammanhang. Detta steg är ytterst viktigt och avgörande för att idrottarna ska förstå på vilket sätt de har nytta av kunskaperna, både på och utanför idrottsarenan. När ungdomarna får repetera månadens mentala fokus på träningen blir det tydligt för dem att den mentala träningen inte är en separat aktivitet – den behövs hela tiden, eftersom det du tänker, det du gör och hur du mår påverkar din vardag.

Att återkoppla till månadens mentala fokus på ordinarie träning är avgörande för effekten av den mentala träningen. Idrottarna får då:

- Träna på att stärka sitt självledarskap på träningarna och i vardagen.
- Koppla kunskapen om vad som påverkar måendet och hälsan till sitt beteende på träningarna och i vardagen.