

Övning: Kroka på nya rutiner på gamla vanor



Månadens mentala fokus:

Beteendeförändringar genom rutiner och vanor.

Syfte:

Att bestämma sig för att göra förändringar som är bra för en i livet är inte så svårt. Att däremot lyckas långsiktigt med att göra detta praktiskt i vardagen, är för de flesta mycket svårare. Då kan nyckeln vara att förändra lite i taget, i små steg. I detta pass kommer idrottarna att få verktyg och strategier för att lyckas med önskade beteendeförändringar.



Material och förberedelser:

- Projektor för att kunna visa filmklipp.
- Kopiera upp arbetsbladet och ge alla i gruppen var sitt, där de skriver upp sin beteendeförändring i tabellen, och hur de väljer att kroka på den i vardagen.
- Ta kopior av allas tabeller i slutet av passet så att tränaren i varje grupp har en kopia. De får tillbaka sina original som de med fördel visar för sina vårdnadshavare, så att alla kan få stöttning i att skapa sina nya rutiner. Tränarna kan sedan dela ut kopian till alla i gruppen när det är dags för månadens mentala fokus på träningen.

Genomförande:

1. Inled med en fråga för att skapa engagemang. Exempelvis: Kan ni gissa varför det är fler människor på gymmet i januari jämfört med i mars? (Svar: Många har som nyårslöfte att de ska bli bättre på att träna.) Berätta eller läs sedan innehållet i syftet ovan.
2. Visa filmklippet om beteendeförändringar från Pep Forum 2020. Intervju & inspiration med Dr Rangan Chatterjee https://www.youtube.com/watch?v=qEhKI2otO_k (Klippet är 13 minuter.)
3. Sammanfatta klippet genom att berätta att han pratar om fysisk, mental och känslomässig hälsa. Berätta att de nu ska fokusera mest på den mentala eller känslomässiga hälsan. Förklara skillnaden mellan en vana och en rutin, se nedan.

Definitionen av rutiner och vanor

Många av oss tenderar att använda orden "vana" och "rutin" omväxlande, även om de betyder olika saker. Det är viktigt att vi förstår deras definition för att kunna utforma effektiva rutiner och bygga bra vanor.

Den största skillnaden mellan en vana och en rutin är hur automatiskt beteendet är. En vana är något som sker automatiskt och något som vi ibland själva inte ens är medvetna om. Vanor påbörjas ofta med en trigger som får dig att utföra handlingen. Ju starkare kopplingen mellan triggern och vanan är, desto meroreflekterad är vanan.

Rutiner kräver däremot ett större medvetet beslut, såsom att bädda sängen på morgonen eller att gå regelbundet till gymmet. Rutiner är ofta något där vi behöver fatta ett medvetet beslut för att hålla vid liv. Slutar vi att göra dem rutinmässigt kommer de så småningom att dö ut.

4. Alla i gruppen ska nu skriva ner det som de vill förändra – sina nya rutiner – i varsin tabell. En aktivitet som hjälper dem att komma närmare sitt mål – men som tar dem ungefär fem minuter att genomföra.

- Gå först igenom exemplen på nästa sida så att de förstår hur de kan fylla i sina tabeller.
- Gör tillsammans klart exempel 3 för fysisk hälsa för att säkerställa att alla har förstått.

5. Samla in alla tabeller när de är klara. Kopiera och lämna tillbaka originalet till varje person i gruppen, samt en kopia till tränaren.

6. Avsluta med att berätta slutsatsen nedan.

Slutsats:

Det är inte så svårt att komma på att man vill förändra något i livet om man vet att det är en bra förändring för en själv. Att lyckas långsiktigt med att göra detta praktiskt i vardagen är för de flesta mycket svårare. Då kan nyckeln vara att förändra lite och i små steg.

I klippet fick vi höra om att vi alla har för vana att borsta tänderna varje dag, två gånger till och med. Det var inget vi föddes med, utan en vanan har byggts upp sedan vi var små och nu gör vi det nästan utan att tänka på det. Precis på samma sätt ska vi nu skapa nya vanor genom att haka på dem på de vanor vi redan har. Genom att göra på det här sättet krävs det inte så mycket energi eller motivation för att få det gjort – det bara sker, eftersom det fungerar i vår vardag.

FYSISK HÄLSA Exempel 1	MENTAL ELLER KÄNSLOMÄSSIG HÄLSA Exempel 1
Jag vill (ny rutin): Jag ska göra mina rehab-övningar varje dag.	Jag vill (ny rutin): Jag ska tänka på en sak som jag är tacksam över varje dag.
Målet jag vill nå är: Jag vill bli av med min smärta.	Målet jag vill nå är: Att jag oftare känner mig tillfreds och glad över det som är bra i mitt liv just nu. Det jag tänker kring kommer få större fokus i mitt liv.
Jag ska göra det när jag (gammal vana): Jag ska göra mina rehab-övningar (i fem minuter) innan jag duschar.	Jag ska göra det när jag (gammal vana): Varje kväll innan jag somnar ska jag tänka på en sak som jag är tacksam över.

FYSISK HÄLSA Exempel 2	MENTAL ELLER KÄNSLOMÄSSIG HÄLSA Exempel 2
Jag vill (ny rutin): Jag ska göra 50 situps två gånger i veckan.	Jag vill (ny rutin): Jag ska skaffa mig en anteckningsbok som jag har i rummet. Varje kväll ska jag skriva ner en sak som jag gjort bra eller är stolt över.
Målet jag vill nå är: Jag vill bli starkare .	Målet jag vill nå är: Stärka mitt självförtroende och välmående.
Jag ska göra det när jag (gammal vana): Jag ska göra mina situps innan skolan de dagar jag har sovmorgon.	Jag ska göra det när jag (gammal vana): Varje kväll, direkt efter att jag ätit middag, ska jag skriva ner en sak som jag gjort bra eller är stolt över.

FYSISK HÄLSA Exempel 3	MENTAL ELLER KÄNSLOMÄSSIG HÄLSA Exempel 3
Jag vill (ny rutin): Jag vill komma igång med min löpträning	Jag vill (ny rutin): Jag ska se till att få lite hjärnvila och "bara vara" utan att göra något annat en stund varje dag.
Målet jag vill nå är: Jag vill få bättre kondition för det gynnar min idrott	Målet jag vill nå är: Att få snabb återhämtning för hjärnan, så att jag har lättare att fokusera när jag behöver det.
Jag ska göra det när jag (gammal vana): Varje söndageftermiddag innan jag gör mina läxor och ser över hur min vecka ser ut i skolan.	Jag ska göra det när jag (gammal vana): Varje gång jag borstar tänderna ska jag stå och titta ut genom fönstret utan att göra något annat. (Eller varje gång jag väntar på bussen ska min mobil ligga i fickan och jag ska inte ha lurar i öronen.)

KROKA PÅ NYA RUTINER PÅ GAMLA VANOR

FYSISK HÄLSA	 MENTAL ELLER KÄNSLOMÄSSIG HÄLSA
Jag vill (ny rutin):	Jag vill (ny rutin):
Målet jag vill nå är:	Målet jag vill nå är:
Jag ska göra det när jag (gammal vana): <i>(Exempel på vanor att kroka på en ny rutin på, när du går upp, äter frukost, åker till skolan, väntar på bussen, borstar tänderna, innan du somnar...)</i>	Jag ska göra det när jag (gammal vana): <i>(Exempel på vanor att kroka på en ny rutin på, när du går upp, äter frukost, åker till skolan, väntar på bussen, borstar tänderna, innan du somnar...)</i>

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: Beteendeförändringar genom rutiner och vanor.

Steg 1

Para ihop dem två och två på uppvärmningen. Be dem att berätta för varandra vad de har för bra vanor hemma. Ge exempel innan, det kan till exempel vara att de redan kvällen innan bestämmer vad de ska ha för kläder i skolan nästa dag eller att de packar träningsväskan redan på kvällen för att undvika stress på morgonen efter.

Efter uppvärmningen får de som vill berätta vad de pratat om och ge varandra bra tips. Är det ingen som vågar berätta så gör det inget. De har ändå fått diskutera med en annan person under uppvärmningen och fått den personens respons.

Steg 2

Under en bussresa eller på ett läger får idrottarna via sina mobiler söka reda på tips kring goda rutiner och vanor som kända idrottare, eller andra idoler, berättat om. Uppmuntra dem att diskutera med varandra om de hittar tips som de tycker verkar bra. Syftet med att skapa nya rutiner är att må bra och att göra vardagen enklare, så att fokus kan ligga på bland annat träning, match eller tävling istället.

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.