

Övning: Att prata känslor – hur farligt är det?



Månadens mentala fokus:

Våga prata känslor och berätta hur man mår.

Syfte:

Att prata känslor, och på så sätt lära känna varandra i gruppen, skapar bättre sammanhållning och förhoppningsvis en trygghet där alla vågar vara sig själva. Det i sin tur gör att det kan kännas lättare att ta sig igenom livets olika utmaningar både på och utanför idrotten. Övningen ger gruppen en insikt i varför det är bra att prata känslor, och hjälper dem att hitta den person i deras liv som de kan tänka sig att öppna sig för.



Material och förberedelser:

- Kopiera upp varsitt arbetsblad till alla och ha pennor till hands.
- Ett stort kuvert.
- Projektor för att kunna visa filmklippet.

Det är viktigt att detta pass utförs med respekt och lyhördhet, och din roll som ledare är viktig. Var noga med att fördela ordet och avvärja eventuella olämpliga kommentarer som kan uppkomma. Om du upplever att gruppen inte är mogen för en öppen diskussion är det bättre att de bara skriver ner sina tankar. Men försök i så fall att återkomma till detta vid ett annat tillfälle så att de får chans att prata med varandra också.

Genomförande:

1. Starta passet med att alla sitter ner, lutar huvudet mot bordet och blundar. Berätta att de kommer att få olika påståenden som de ska ta ställning till. Säg att de ska visa med tummen upp om de håller med eller tummen ner om de inte håller med. Var noga med att alla blundar hela tiden.

- Det är okej att visa känslor på match eller tävling.
- Det är okej att visa känslor i skolan.
- Hundar som far illa på film får mig att gråta.
- Alkohol är den största orsaken till supporterbråk och slagsmål.
- Det är okej att gråta när man slagit sig och det gör fysiskt ont.
- Det är okej att gråta när man mår psykiskt dåligt.

Låt dem titta upp och berätta att det kan finnas många olika anledningar till att det är svårt att prata om vissa känslor, till exempel att erkänna om man är ledsen.

2. Berätta att det ska få se på ett filmklipp med ett viktigt budskap från före detta hockeyspelaren Jonathan Hedström. Ge en kort sammanfattning om honom som person:

- Jonathan Hedström spelade VM-final och uppfyllde drömmen om NHL trots sina ätstörningar som startade då han var 17 år. Hans lagledare sa till honom "Fan vad tjock du är, Jonte!" och det var starten på en osund relation till mat och träning. Idag vill Jonathan hjälpa andra att kunna prata om ätstörda beteenden och hur man blir frisk från dem. Framför allt vill han vända sig till män och unga killar, där samtalet sällan sker. (Från Athena – Hela Sveriges Talarbyrå)

Jonathan Hedström – Skammen måste bort (klippet är cirka en minut och 30 sekunder) <https://www.facebook.com/aftonbladet/videos/skammen-m%C3%A5ste-bort/1930056207004572/>

3. Läs upp följande citat från Jonathan:

“Vi killar har så svårt att kramas. Vi ska dunka hårt som fan i ryggen och inte visa känslor. Vad är det? Det är inte farligt att kramas. Det händer inget konstigt om man gör det. Eller som när någon gråter i ett omklädningsrum. Jag var med om det några gånger som spelare. Då satt alla bara där som tända ljus och stirrade framåt, ingen visste hur man skulle bete sig.” (Från Expressen)

4. Läs upp följande frågor och ge ordet fritt till den som vill berätta sina tankar. Var noga och vaksam kring språkbruket och tonen i samtalet i gruppen hela tiden.

- Är det vanligt att det ser ut så här i killarnas omklädningsrum?
- Är det skillnad på hur man hanterar känslor i tjejernas omklädningsrum?
- När är det bra att man berättar hur man mår? När är det inte bra? När ska man “bita ihop”?
- Vad skulle du ge för tips till Jonathan Hedström om han hade varit din lagkamrat?

5. Berätta att alla kommer att få svara individuellt och skriftligt på några frågor, punkt 6 nedan. Berätta att du kommer att samla in allas skriftliga tankar. Var noga med att säga att det är bara du som kommer att läsa deras tankar, att du inte kommer visa eller berätta för någon annan. Berätta att du kommer att spara detta och att alla kommer att få tillbaka sitt papper om några år efter avslutad utbildning.

Läs upp för gruppen:

Jonathan berättade inte för någon hur han mådde och det som utlöste hans ätstörningar grundade sig i jakten på den perfekta kroppen, samt att bevisa att tränaren hade fel. När det sedan gick för långt visste han inte hur han skulle berätta, och han vågade inte heller prata om hur han mådde. Han tyckte att det var skamligt och skämdes. Normen för hur man skulle vara som kille var så stark – en kille gråter inte utan biter ihop. Hur kan vi hjälpas åt så att alla vågar prata om hur de mår? Så att det inte går så långt som det gjorde för Jonathan. I Jonathans fall var orsaken att få den perfekta kroppen. Hur kan vi hjälpas åt för att inte förstärka det negativa kroppsidealet? Att öka acceptansen kring att alla är lika mycket värda oavsett hur man ser ut.

6. Individuell skrivuppgift. Dela ut arbetsbladet och se till att alla i gruppen sprider ut sig så att de får tänka i fred.

7. Samla in alla papper och lägg dem i ett kuvert. Förvara dem på ett säkert ställe. Skriv datum och vilken grupp det är. Skriv också ett datum om till exempel två år, när det passar att lämna tillbaka.

8. Avsluta med att läsa eller berätta vad som står i slutsatsen.

Slutsats:

Avsuta med att fråga om det är någon som vill berätta sina tankar allmänt om kroppshets och vad man kan tänka på.

Summera för hela gruppen: Att våga prata om känslor och att lära känna varandra i gruppen gör att vi lättare får en bra sammanhållning och förhoppningsvis en trygg miljö där alla vågar vara sig själva. Det i sin tur gör att det kan kännas lättare att ta sig igenom livets olika utmaningar. Att prata med någon och berätta vad man känner är inte ett tecken på svaghet. Tvärtom, det är modigt.

Att prata känslor – hur farligt är det?

Frågor till killar



Vad kan vuxenvärlden tänka på för att minska hetsen och jakten på den perfekta kroppen?

Vad kan kompisar tänka på?

Vad kan tjejer tänka på?

Vad kan du själv tänka på för att minska kroppshetsen bland dina vänner och i laget/gruppen?

Har du någon som du pratar känslor med? Någon som du litar på och där du kan vara dig själv.

- Om du inte pratar så mycket om hur du mår, vem skulle kunna vara den som du kan prata med om du skulle behöva i framtiden?
- Skriv namn på de personer du tänker på och skriv också om det är en kompis, släkting eller granne till dig.

Att prata känslor – hur farligt är det?

Frågor till tjejer



Detta klipp är riktat till killar. Vad tror du är vanligt kring kroppshetsen när det gäller tjejer?

Vad kan vuxenvärlden tänka på för att minska hetsen och jakten på den perfekta kroppen?

Vad kan kompisar tänka på?

Vad kan killar tänka på?

Vad kan du själv tänka på för att minska kroppshetsen bland dina vänner och i laget/gruppen?

Har du någon som du pratar känslor med? Någon som du litar på och där du kan vara dig själv.

- Om du inte pratar så mycket om hur du mår, vem skulle kunna vara den som du kan prata med om du skulle behöva i framtiden?
- Skriv namn på de personer du tänker på och skriv också om det är en kompis, släkting eller granne till dig.

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 säkerhetsställa 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: Våga prata känslor och berätta hur man mår.

Steg 1

Syftet med månadens mentala fokus är att våga prata känslor och berätta hur man mår. Denna övning passar bäst under perioder med mindre viktiga matcher, tävlingar eller mellan säsongerna. Övningen kan göra att idrottarna får tankar som de inte berättar, men som får dem att känna sig låga och okoncentrerade på träningen.

På uppvärmningen:

1. Inled med att be alla i gruppen att tänka tyst för sig själva kring om de pratat med någon om hur de mår denna vecka. Påminn dem om att de valde en eller flera personer som de kunde tänka sig att prata känslor med, eller som de redan pratar mycket känslor med.

2. Oavsett om de hunnit prata med någon eller inte så ska de (under uppvärmningen) diskutera olika händelser eller situationer som de skulle kunna tänka sig att bli bättre på att berätta för någon annan. Det kan vara något som redan hänt, eller något som de tror skulle kunna hända i framtiden. För att förtydliga, ge gärna något eget exempel som du känner dig bekväm med att berätta om, eller ge dem ett av följande förslag: Kärleksproblem, kompisar som verkar ha problem med alkohol/droger eller föräldrar som är jobbiga.

3. Dela in dem i par och be dem (under uppvärmningen) diskutera följande:

- I vilka situationer är det viktigt att man berättar för någon hur man känner? Så att man inte går runt och mår dåligt under lång tid.

4. När de är klara med uppvärmningen:

- Vilka exempel på händelser/situationer kom ni fram till att det är bra att prata med någon annan om?
- Är det skillnad på vad killar och tjejer pratar om? Om ja, hur skiljer det sig?

Steg 2

Genomför detta på en bussresa eller ge som hemläxa inför lämplig träning.

Be idrottarna att lyssna på podden med fotbollsspelaren Richard Magyar;

<https://poddtoppen.se/podcast/1538447521/bibliotek-uppsala-podden/richard-magyar-om-psyisk-ohalsa-in-om-idrotten>

Tips på samtalsfrågor efter de lyssnat klart, med hela gruppen eller i smågrupper:

- Berätta för kompiserna bredvid vad du tycker var mest intressant av det som Richard pratade om.
- Richard nämner att han inte ville prata om sitt mående med tränaren, som var anställd av klubben, för att inte verka sårbar. Vad tänker ni om det?

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.

