

Övning: Självkänsla och självförtroende



Månadens mentala fokus:

Stärka självkänslan.

Syfte:

Att idrottaren ska förstå skillnaden mellan självkänsla och självförtroende och inse vikten att stärka båda. Vi människor är oftast bäst på att bekräfta varandra utifrån det som stärker självförtroendet så i denna övning ligger fokus på hur vi kan stärka vår egen och andras självkänsla.



Material och förberedelser:

- Tillgång till att visa filmklipp.
- Kopiera upp arbetsbladet (i slutet av övningen) så att alla får var sitt exemplar. Alternativt visar du det på storbild, och låter dem rita på vita A4-papper.
- Kuvert där du lägger alla tips i slutet av passet.

Genomförande:

1. Skriv upp begreppen nedan på tavlan, med tillhörande förklaring, så att alla i gruppen kan se dem under passet.

- Självkänsla – det vi är.
- Självförtroende – det vi gör.

2. Förklara begreppen innan ni ser filmklippet:

Självkänsla:

Är hur man ser på sig själv. Hur man definierar sig själv som person och även sitt inre värde som människa. En stark självkänsla innebär att du vet att du har ett värde som människa, även om du misslyckas med saker ibland. Du vet att du är värdefull precis som du är. Med en stark självkänsla kan du lättare strunta i negativa kommentarer från andra. Du blir inte särskilt påverkad av det. En självkänsla kan stärkas av att man känner att andra accepterar en som kompis eller lagkamrat, trots att man inte presterar så bra just den dagen eller träningen.

Självförtroende:

Handlar om den tilltro du har till dig själv när det gäller att klara något. När man har ett bra självförtroende inför en prestation så tror man på sig själv och känner att man kan klara av det som ska göras. Självförtroendet stärks när man får höra att man har gjort något bra, klarat något svårt.

Man måste tänka på att stärka sitt, och andras, självförtroende och sin självkänsla hela livet för att dessa två egenskaper ska fortsätta att vara starka. När vi har en bra balans mellan självkänsla och självförtroende klarar vi att hantera negativ kritik, konflikter och andra motgångar i livet.

3. Visa klippet som ger en enkel förklaring på vad självkänsla innebär. Be alla att ha följande fråga i fokus när de ser filmen: Hur kan din självkänsla som idrottare stärkas?

Filmklippet från BRIS är cirka tre minuter:

https://www.google.com/search?q=bris+viktiga+sj%C3%A4lvk%C3%A4nsla&rlz=1C5CHFA_enSE1150SE1151&o-q=BRIS+viktiga+&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqBggAEEUYOzIGCAAQRrg7MgYIARBFgDnSAQg1OTQyajBqN6gCALACAA&sourceid=chrome&ie=UTF-8#fpstate=ive&vld=cid:db5fc0bd,vid:g9FUaMp-WlW,st:0

4. Sammanfatta tipsen från filmklippet:

- Jämför dig inte med andra. Påminn dig om att alla är bra på olika saker. Andra människor har också rädslor, problem och jobbiga saker i sina liv även om det inte alltid syns utåt.
- Försök att värdera det du gör utifrån den insats du lagt ned, istället för resultatet i sig.
- Var lika snäll mot dig själv som mot andra. Var din inre "kompisröst" när något går emot dig.

5. Ge ungdomarna i uppgift att skriva tips till någon de känner som behöver boosta sin självkänsla. De skriver sina tankar och tips i bubblorna på arbetsbladet "Självkänsla – självförtroende" som finns i slutet av övningen.

6. Sammanfatta passet med att berätta slutsatsen nedan.

Slutsats:

Alla behöver "jobba på" sin självkänsla hela livet precis på samma sätt som man behöver äta varje dag för att överleva, och träna regelbundet för att behålla eller förbättra konditionen.

Som idrottsutövare kan det vara lätt att enbart fokusera på prestationer och resultat, alltså det som är kopplat till självförtroendet. Men om det går dåligt en period så kan självförtroendet sjunka – och då gäller det att ha en stark självkänsla att kompensera med, så att man inte "blir sin prestation". Det vill säga, om det går dåligt på tävling eller match kan självförtroendet sjunka – om man då också tycker att man är en dålig och värdelös människa så sjunker även självkänslan. Med en stark självkänsla kan man lättare peppa sig själv i perioder då man inte presterar på en tillräckligt bra nivå.

Läs gärna upp tipsen igen som en påminnelse för att stärka självkänsla:

- Jämför dig inte med andra. Påminn dig om att alla är bra på olika saker. Andra människor har också rädslor, problem och jobbiga saker i sina liv, även om det inte alltid syns utåt.
- Försök att värdera det du gör utifrån den insats du lagt ned, istället för resultatet i sig.
- Var lika snäll mot dig själv som mot andra. Var din inre "kompisröst" när det är kämpigt.

Skapa en hållbar balans mellan självkänsla och självförtroende

Vi behöver alla känna oss betydelsefulla. När vi får bekräftelse ökar våra förutsättningar för att må bra. Vi behöver bekräftelse både för den vi är och för det vi åstadkommer.

Bekräftelse för den vi är som person stärker vår inneboende självkänsla och grundtrygghet. Positiv återkoppling kring våra prestationer ökar vårt självförtroende.

När vi har en bra balans mellan självkänsla och självförtroende klarar vi även av att hantera negativ kritik, konflikter och andra motgångar i livet.

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: Stärka självkänslan.

Steg 1

Syftet med månadens mentala fokus är att fokusera extra på att ungdomarna ska "boosta" sin självkänsla. Påminn dem under några träningar att de ska tänka extra på att peppa sig själva på samma sätt som de skulle peppa en kompis. De skulle till exempel inte säga till en lagkompis, "Du suger som mittfältare." eller "Du är ju sämst när det gäller på tävling.", utan förmodligen något i stil med "Äh, det gör inget, alla har dåliga dagar, kom igen nu!". Ge gärna exempel på vad du själv tänker när du behöver peppa dig själv eller något du säger när du vill peppa någon i din närhet.

Fråga gärna i slutet av träningspasset om det var någon som har ett exempel på "pepp-tanke" som de vill dela med sig av.

Steg 2

Starta träningen med att påminna alla i gruppen om vad som är skillnaden mellan självförtroende och självkänsla.

- Självkänsla – det vi är.
- Självförtroende – det vi gör.

Ställ frågan: Vad berömmar vi varandra mest för när vi tränar, tävlar eller spelar match?

Vanliga svar är "Bra volt", "Snyggt mål" och så vidare. Detta är exempel på kommentarer som stärker självförtroendet.

Säg till ungdomarna att du nu vill att de fokuserar på att berömma och boosta självkänslan hos varandra. Be dem att, två och två på uppvärmningen, komma på förslag på vad man kan säga. Se till att det är du som delar in dem i par. Ge gärna egna exempel innan, till exempel: "Äh, det gör inget, alla har dåliga dagar, nästa gång går det bättre, kom igen nu!".

Tänka på som tränare:

OBS! Denna övning kan vara svår och bygger på att man känner sin grupp bra. Det är viktigt att bemöta negativa kommentarer, till exempel genom att säga "Stopp, sådant vill jag inte höra." Och eventuellt följa upp med enskilda idrottare i efterhand om de har sagt olämpliga kommentarer. Men det finns också en vinning i att skratta tillsammans när de kommer på lite knäppa ideér. Det gör att de kommer ihåg övningen eftersom den var så "konstlad" eller till och med kanske lite pinsam.

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.

Självkänsla – självförtroende

- Jämför dig inte med andra. Påminn dig om att alla är bra på olika saker. Andra människor har också rädslor, problem och jobbiga saker i sina liv, även om det inte alltid syns utåt.
- Försök att värdera det du gör utifrån den insats du lagt ned, istället för resultatet i sig.
- Var lika snäll mot dig själv som mot andra. Var din inre "kompisröst" när något går emot dig.



Mina tips för att stärka självkänslan:

Självkänsla – det VI ÄR.

Självförtroende – det VI GÖR.

