



Mental träning Adolfsbergs IK P2011 Tillfälle 1

Mental träning

Mental träning är handlar om att träna sig på att upptäcka, förstå och hantera sina reaktioner. Ex. kunna hantera ilska, frustration, ledsenhet, skam, rädsla och oro.

Reflektionsfrågor

- Vad är en känsla?
- Hur känns en känsla?
- Hur påverkar känslor dig på plan/under träning/match?

Uppgift:

Vilken känsla känner du? – Titta på tabellen eller känslöhjulet.

Hur intensiv är den 1-10 (där 10 är max)?

Känner efter hur det känns i **kroppen**, exempelvis:

- Spänd/avspänd
- Varm/kall
- Lätt/tung
- Tung andning/ lätt andning
- Snabb andning/ långsam andning.
- Pirrig
- Darrig
- Illamående
- Hög puls/låg puls

Fundera över vad du **tänker**, exempelvis:

- Det är orättvist
- Vad härligt
- Det känns bra
- Jag är dålig
- Han är dålig
- Jag måste klara det
- Jag borde ha klarat det

Vad känner du för att **göra**, exempelvis:

- Backa undan
- Säga förlåt
- Skrika
- Gå av planen
- Gå in lite för hårt

**Öva i vardagen:**

Träna på att observera vad du känner:

Stanna upp ett par tillfällen under dagen, exempelvis när du ska gå till skolan och gå hem från skolan.

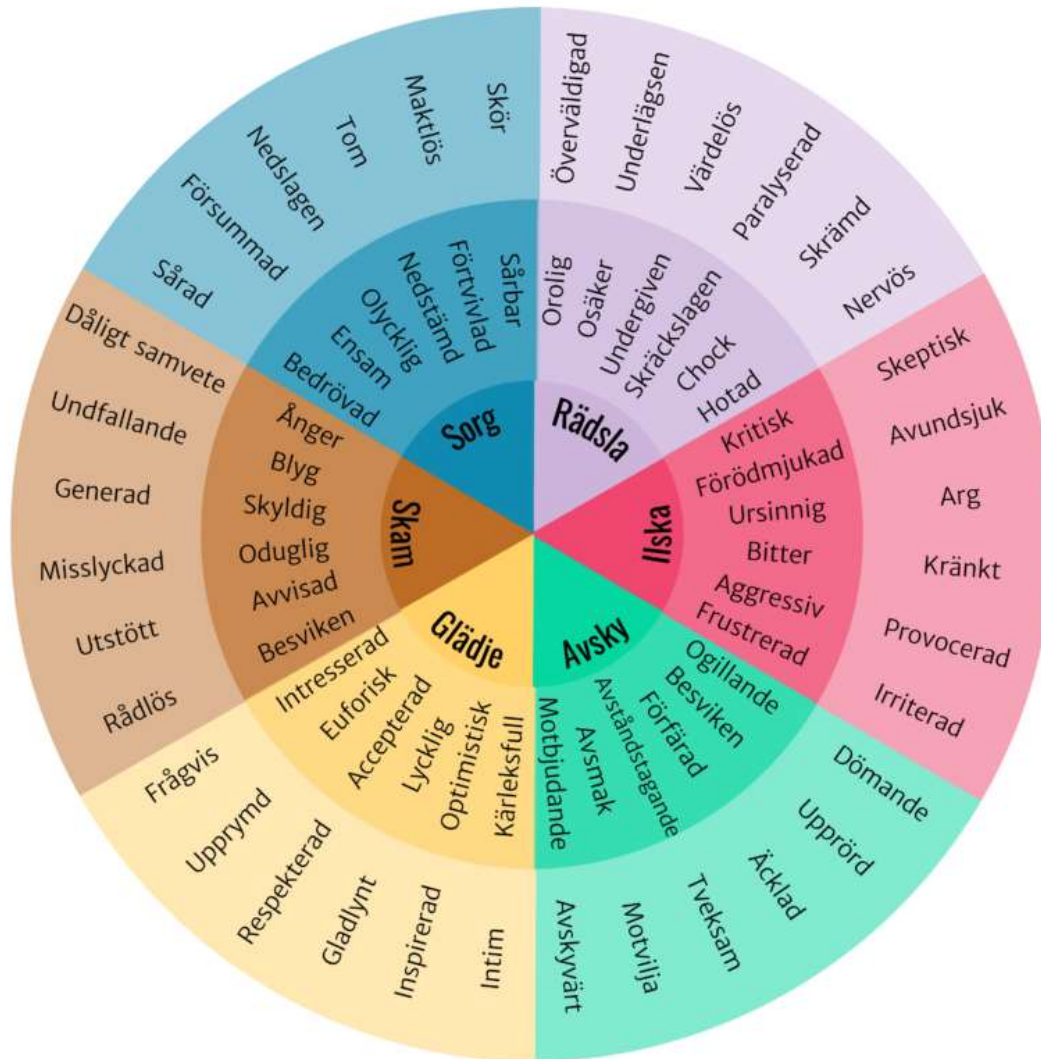
- Vilken känsla?
- Hur stark är den 1-10
- Hur känns det i kroppen?
- Vad tänker du på just nu?
- Vad känner du för att göra?

Säg det gärna högt till dig själv eller skriv ned

Tidpunkt	Känsla	Intensitet 1-10	Kroppen	Tankar	Impulser



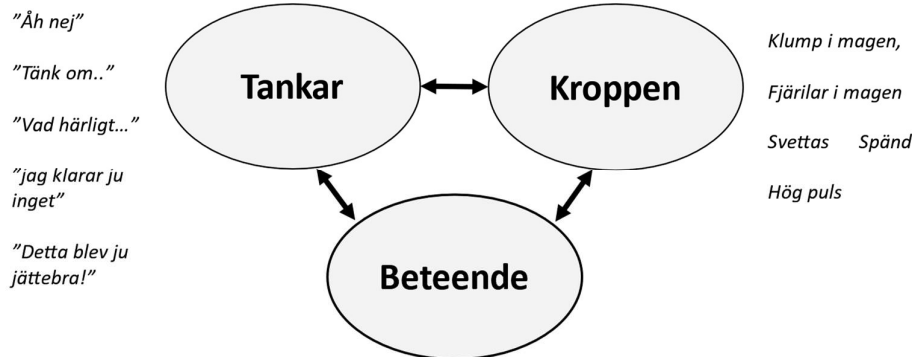
VILKEN KÄNSLA KÄNNER DU?



@psykologenhenrik



Våra känsloupplevelser består av:



"Åh nej"

"Tänk om.."

"Vad härligt..."

"jag klarar ju inget"

"Detta blev ju jättebra!"

Klump i magen,

Fjärilar i magen

Svettas Spänd

Hög puls

Grubblar - Säger ifrån - Ringer en vän - Köper godis
Gör klart uppgiften i ett högt tempo



Känsla	Funktion	Impuls
Rädsla	Styr uppmärksamhet mot hot, förhindra att något skadar oss fysiskt/relationellt	Fight, flight, freeze.
Ilkska	Vilja att ta sig an ett problem. Ex. Försvara sig/någon annan, förhindra attack	Attack, försvar
Ledsenhet	Skapa eftertanke och ny riktning.	Dra sig undan, gråta, grubbla, bli passiv
Avsky	Skydda mot något potentiellt farligt	Dra sig undan något som kan vara skadligt. Ex. ormar, eller moraliskt motbjudande handlingar.
Skam	Följa normer, stoppa negativa beteenden hos sig själv. Minska överdrivet risktagande.	Avbryta det man gör, gömma sig
Avsmak/Äckel	Skydda sig från fara	Kväljningar, spotta ut, kräkas
Förvåning	Hålla oss vaksamma på ny information. Omvärdera, ompröva	Stanna upp och fundera
Glädje	Vila, avslappning, välbefinnande	Fortsätta och hålla kvar
Nyfikenhet/ intresse	Närma sig, utforska nytt, något som känns viktigt, ger välbehag. hjälper till att behålla nyfikenheten.	Undersöka, pröva