



NÄR DU LÅTER MIG VARA DELAKTIG
PÅ TRÄNINGEN TRIVS JAG BÄTTRE,
UTVECKLAS MER OCH
VÄGAR SÄGA IFRÅN!

Övning 7-9 år

Känslokollen

www.barnensidrott.nu



Åldersanpassad övning som ger barn och unga möjlighet att träna på att ta mer ansvar och öka sitt inflytande på träningen. Anpassa övningen efter gruppens förutsättningar och vana av att vara delaktiga.

Börja prata om känslor, till exempel nervositet, som något naturligt och att alla reagerar olika i olika situationer men att ALLA känslor är ok. Låt barnen dela sina känslor inför tävling/match och hjälp dem med hur de kan tänka för att kunna fokusera på rätt saker. Ibland kan det hjälpa att ha ett bestämt beteende för att känna en trygghet att luta sig emot, till exempel alltid samma uppvärmning vid tävling- eller matchtillfällen.

Hur det går till:

Innan tävling/match:

- "Hur känns det inför tävlingen?", "Att det är många känslor - det är helt okej! Jag brukar också vara nervös".
- Fråga: "Vad kan vi göra för att känna oss mindre nervösa?" (andas, peppa varandra, fokusera på att ha kul, försöka acceptera att det känns nervöst men det är ok)
- Normalisera känslor: "Nervositet betyder att det är viktigt för oss. Det är bra!".

Efteråt:

- "Hur kändes nervositeten? Försvann den när tävlingen/matchen började?", "Är det någon som vill dela med sig". Som ledare normalisera känslor men även hjälpa till att styra uppmärksamheten på ett beteende som de aktiva kan fokusera på för att inte negativa känslor ska ta över.



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN