Formulärets överkant



Formulärets nederkant

[*Hennes funderingar*](http://www.thulins.org/)

*Funderingar, reflektioner, metoder*



[Home](http://www.thulins.org/) » [Innebandylaget](http://www.thulins.org/?page_id=106) » **1. Öppna ett må-bra-konto**

1. Öppna ett må-bra-konto

Den 14 februari, 2013 startade jag genom att ge var och en av killarna i laget en personlig lapp. Lapparnas innehåll var helt olika i första delen. Det innehöll positiva kommentarer riktade mot deras individuella styrkor som människor. Det innehöll inte nödvändigtvis innebandytermer utan gick ut på att de är viktiga för att de är dem de är och jag beskrev på vilket sätt. Ett exempel på vad jag menar. Att läsa att: ”Du är snäll” ger ingen betydelse om man inte får reda på hur så jag kunde te.x. skriva ”Du är snäll för att du tar hand om dina lagkamrater och har alltid ett vänligt ord över till alla”. Inga lappar innehöll resultatbaserade påståenden utan endast individuella prestationer. Detta för att berömma deras ansträngning endast utifrån deras egen förmåga.

Slutet på lappen var däremot samma för alla. Det stod:

*Du är lika viktig som alla andra i ditt lag. Ni är tillsammans ett fantastiskt lag.*

Detta var en avgörande start för arbetet framåt då jag här började bygga deras självkänsla och lyfte dem. För att jag skulle få dem att öppna sig i grupp samt individuellt så var detta avstampet.

Reaktionerna på denna lapp var väldigt blandad. De fick en stund för sig själva när de läste sina lappar. Alla föräldrar var förberedda sedan innan och det visade sig att flera av killarna med tårar i ögonen av stolthet läst upp sina lappar hemma. Några gick undan och kom tillbaka efter en stund och var lyckliga. Några tog längre på sig att ta till sig det som stod. Alla tackade.

Vi påbörjade här ett jätteviktigt sparande ett sk. må-bra-konto!

Vi behöver alla hjälpas åt att fylla på våra lagkamraters och tränares må-bra-konto.

Ett fullt må-bra-konto ger barnen ett bättre självförtroende, vilket i sin tur hjälper dem att prestera bättre i sin idrott, i livet och gör dem tryggare i sig själv och på så vis lugnare – något som direkt kan hjälpa deras koncentration och prestation i skolan, på träningar mm.

-       Med dålig självkänsla, låg energinivå samt osäkerhet så kommer detta att påverka prestationen i allt de gör.

-       Att ha ett tomt må-bra-konto påverkar även beteende och inlärning.

-       Jag började att fylla på med prestationsbränsle och vara väldigt specifik.

**Den verktygslåda jag använde var:**

-      Att introducera må-bra-kontot hos killarna. De fick själva komma med förslag på hur man kan göra för att fylla på sin lagkamrats konto på vår första sammankomst.

-       Den ”magiska kvoten 5/1” 1 önskan om förbättring och 5 rosor att de varit duktiga och ansträngt sig genom sin prestation på en träningsvecka.

Forskning visar på att en människa ältar sina påtalade misstag så länge man inte fyller på pluskontot så jag skulle hjälpa dem att sluta älta. Hos vissa är detta starkare än hos andra. Ofta har det att göra med jämförelsen med andra.

De gav direkt respons på detta och började se sig omkring på de andra i laget. Snart var det dags för [första sammankomsten.](http://www.thulins.org/?page_id=124)

2. En ny typ av vinnare

Första sammankomsten som var i mars 2013 introducerade jag en ny typ av vinnare. ALM-trädet och fortsatte byggandet av må-bra-kontot.

Jag beskrev ALM-trädet så här:

Innebandy är en fantastisk idrott. Det är roligt att spela innebandy och ni får lära er massor av saker som ni kommer ha nytta av hela livet. Jag idrottade själv när jag var yngre. Jag spelade basket och sprang orientering och jag har ännu idag jättestor nytta av det. Jag visste hur viktigt det var att vara omtänksam mot mina lagkamrater. Och jag visste hur viktiga mina lagkamrater och mina tränare var för mig för utan dem kunde jag inte spela basket.

En person gör inget lag. Jag kan inte spela själv mot fem andra. Inom orienteringen så hade jag mina tränare som stundtals gav mig svåra uppgifter att tänka ut den snabbaste vägen till kontrollerna vilket hela tiden var målet. Men vi var även ett team för utan dem hade jag aldrig lärt mig hur jag skulle göra.

Jag vill berätta om ett mål som jag har för er som lag och för var och en av er.

Mitt mål för er är att: **Jag vill att ni alla ska känna er som vinnare!**

För mig så finns det två typer av vinnare. Vad tänker ni på när ni hör ordet vinnare? Är det den som vinner flest matcher? Springer fortast? Eller är det något annat?

Det finns en annan sorts vinnare som är precis lika viktig som resultatet och det är att vara en vinnare i livet. Genom innebandyn lär vi oss viktiga saker om livet. T.ex hur man jobbar för att bli bättre och skickligare och det är inte bara på innebandy. Vi lär oss att vara en grupp. Vi lär oss vara enskilda personer och vi lär oss problemlösning och samarbete.

För att bli en vinnare så behöver vi börja bete oss som vinnare.

Och en vinnare är en som hela tiden strävar efter att bli så skicklig som möjligt oavsett vad ni gör. Och det viktiga är inte att bli bättre eller skickligare än någon annan! Det handlar om att ni skall utgå från er själva och försöka bli så bra som ni faktiskt kan bli som personer oavsett om det är som innebandyspelare eller inte.

Det är ingen idé att ni jämför er med varandra. För ni har inte spelat innebandy lika länge. Några har spelat i 5 år och några bara i ett år. Så vi skall jobba mot att bli den bästa gruppen av innebandyspelare och personer som vi kan bli och alla har sin roll i det.

Och som hjälp för att förstå hur man skall bli riktigt bra på något som kommer vi använda ALM-trädet. Om du klättrar upp för trädet så kommer du lyckas oavsett om det är i innebandyn el livet. Det finns TRE saker du behöver göra för att klättra upp i ALM-trädet

**1. A står för ANSTRÄNGNING**

Vi skall göra vårt bästa varje gång.. Det är viktigare att vi gör vårt bästa än om att vi vinner. Vi kan vinna mot sämre lag utan att göra vårt bästa, men det betyder egentligen inte så mycket. Å andra sidan kan vi spela mot lag som är bättre än vi, anstränga oss så mycket vi kan och ändå förlora. Jag skulle ändå vara stolt över oss i det fallet, eftersom vi betedde oss som vinnare genom att anstränga oss så mycket som möjligt även om det andra laget vann. Jag vill att du alltid försöker så gott du kan. Du duger alltid! Jag kommer att berömma din ansträngning, även om ansträngningen inte ledde till vinst eller mål.

Så den första delen av ALM-trädet är A och står för ANSTRÄNGNING

**2. L står för LÄRANDE**

Vi skall fortsätta lära oss något och förbättra oss varje vecka vi tränar och varje gång vi spelar match. Om vi fortsätter att lära oss, blir vi bättre och det är mycket viktigare än om vi är bättre än andra spelare eller andra lag.

Vi kan vara bättre än andra spelare utan att lära oss något och förbättra oss om de spelarna är sämre än vi. Och vi kan vara sämre än andra duktiga spelare, men lära oss mycket och förbättra oss hela tiden. För mig är det mycket viktigare att vi lär oss något och förbättrar oss än att vi vinner.. Och det är viktigare att vi lär oss något och förbättrar oss, även om vi förlorar mot spelare som är bättre än vi.

Det finns ingen annan att tävla mot än sig själv. Fokuserar du på prestation så kommer du att lära dig och förbättra dig. När vi gör detta tillsammans kommer vi att bli vinnare och då menar jag fortfarande inte vinnare i matcher utan vinnande i livet.

**3. M står för MISSTAG**

De flesta människor tycker det är negativt att göra misstag. Men misstag är en del av lärandet. Du kan inte lära dig något komplicerat som t.ex. att skjuta det perfekta dragskottet om du är rädd för att göra misstag. Och människor som är rädda för att göra misstag anstränger sig oftast inte så mycket.

Jag vill att ni skall veta att det är OK att göra misstag. Vi skall lära oss av dom och inte hindra oss från att jobba hårt.

Är det OK att göra misstag då? JA det är det! Och den tredje delen av ALM-trädet är M som står för att det är OK att göra MISSTAG

Jag vill att du skall längta efter utmaningar.

Låt inte rädslan för att göra misstag hindra dig, våga misslyckas för att lyckas, det är ok att göra misstag och vi lär oss av dem.

Att bete sig som en vinnare innebär nämligen TRE saker:

-          Alltid anstränga sig så mycket som möjligt

-          Fortsätta att lära sig saker och förbättras

-          Att inte låta misstag eller rädslan att göra misstag hindra dig.

Om du gör dessa tre saker, beter du dig som en vinnare och du kommer att vara en vinnare i livet liksom i innebandy eller vilken annan idrott du än håller på med.

Gör ditt bästa, lär dig så mycket som möjligt och oroa dig inte över att göra misstag.

2.2 Må-Bra-Kontot fylldes på

Då jag introducerade må-bra-kontot redan tidigare genom att jag gav dem personliga lappar och hade börjat prata lite lätt om detta så fortsatte jag.

Jag sa så här:

Vi skall nu prata om MÅ-BRA-KONTOT.

Vad är ett MÅ-BRA-KONTO? Du kan jämföra det med ett bankkonto man har pengar på. När kontot är fullt så kan du göra en massa roliga saker men om kontot är tomt så kan du inte göra lika mycket om det kostar pengar.

Det är därför viktigt att vi alla hjälps åt att hålla våra må-bra-konton välfyllda. Om kontot blir tomt blir vi negativa och ger upp lättare men om det är fullt så klarar vi svårare situationer lättare. Jag kommer alltid att försöka fylla på era må-bra-konton.

Tänk dig att du missar ett för dig enkelt skott på mål. Det kanske känns tråkigt och du blir ledsen eller arg. Vad vill du inte höra då som kan få dig att må ännu sämre? Du vill inte höra dina lagkamrater skrika åt dig eller skaka på huvudet. Då mår du bara sämre! Och om du är den som skriker åt din kompis eller skakar på huvudet så kan du ha tömt kompisens må-bra-konto.

Jag kommer göra mitt bästa för att inte tömma era men ibland så kommer jag att berätta för er hur ni skall göra en sak bättre för att bli en ännu bättre innebandyspelare och kille. Detta kommer jag försöka göra när ni har välfyllda må-bra-konton.

Vad kan man som kompis säga om någon precis missat mål för att han skall känna sig bättre?

Vi kan hjälpas åt med detta.

-          Beröm en lagkompis när han gör något bra eller när du ser att han verkligen kämpar.

Har ni fler sätt att fylla på varandras konton på?

Killarna fick nu sitta i mindre grupper och detta kom de fram till:

-       Klappa din lagkamrat på axeln och säga ”Bra jobbat!”
-       Visa att du bryr dig genom att kolla hur dagen varit?
-       Säga ”Hej Namn!” vid varje träning.
-       Uppmuntra även om det går dåligt. ”Du sätter den nästa gång!”
-       Vara glad för din lagkamrats prestation.
-       Le!