



Mindschool

Mental träning och mindfulness för barn och ungdomar

Nytt koncept med mental träning för att bygga glada, trygga barn med stark självkänsla! Jag har en dotter som är 11 år och vet att det är viktigt att barn så tidigt som möjligt ges verktyg för att bygga upp sig till starka, friska individer i dagens stressade samhälle.

Därför kände jag stark motivation att utveckla en app som vänder sig till föräldrar som kan bestämma direkt om deras barn ska få tillgång till mental träning på ett enkelt sätt igenom appen Mindschool.

Vill du att ditt barn ska

Få positiva tankar om sig själv?

Frigöra dolda resurser?

Prestera bättre i skolan och i idrott?

Få ökat självförtroende?

Känna glädje och motivation?

Ha en stark självkänsla?

Veta hur man förebygger och hanterar konflikter?

Kunna ta och ge feedback?

Mindschool appen är till för alla elever som vill bli sitt bästa jag, oavsett om det har utmaningar i idrott, vill träna upp sina målbilder för framtiden, prestera bra i skolan eller har svårt att sova, känner oro, ångest, tänker negativt om sig själva, känner sig misslyckade mm. Med den erfarenhet jag har av att jobbat med barn och ungdomar under många år så, är min erfarenhet stor av kraften och de positiva resultatet mental träning ger i dessa situationer.

Kroppen har en fantastisk förmåga att kurerar sig själv om vi hjälper den med de rätta förutsättningarna. Att lära sig att använda sina resurser på rätt vis är mycket viktigt att lära sig så tidigt som möjligt!

Vilka är då våra resurser?

De resurser som varje barn och ungdom har oavsett kön, ålder, pengar mm är tex:

1. våra tankar
2. våra bilder
3. våra känslor
4. våra föreställningar
5. våra värden

Det jag upplevt som skiljer mellan barn och ungdomar som mår bra, som tycker det är roligt att gå till skolan, sover bra och är lugna och harmoniska och de som inte gör det, är just kvalitén på de 5 resurserna ovan. Dvs om dessa är av den kvalitet så det hjälper och leder mot önskat resultat och hur i hela friden ska barn, ungdomar och föräldrar veta hur man kommer till rätta med detta? De flesta har ingen aning hur. Här kommer den mentala träning in som ett fantastiskt hjälpmedel.

I de flesta problem som barn/ungdomar har ingår känslomässiga komponenter och dessa kommer man inte till rätta med viljemässig ansträngning!

Ett ex: Om man är ute och går i skogen och tycker sig se en orm så blir de flesta rädda och både hoppar och skriker till. Vid närmare utforskning ser man att det var en pinne som liknade en orm. Nästa gång man går ut i skogen är det troligt att man redan innan man kommer till skogen utvecklat en rädsla för att se en orm. Denna inställning och förmåga bidrar till att känslan och rädslan blir starkare för varje gång man kommer till skogen trots att man inte ens sett en orm där. Vanligt är att man till och med undviker att gå till skogen. Så lätt är det att utveckla en rädsla utan att vi ens tänker på det. Det samma gäller olika situationer i skolan. Tex ett prov - tänker man "detta kommer jag aldrig klara, detta blir svår, jag är värdelös" så var så säker på att det då kommer gå sämre än om du tänker tvärtom!!! Många problem vi har har att göra med den bild vi har av oss själva (självbild), våra känslor, handlingar, värden, tankar som följer vår självbild. Att ändra på sin självbild genom intellekt eller vilja är en stor utmaning där det lättaste och snabbaste

sättet att ändra på detta är genom ny erfarenhet eller upplevelse. Minnen av situationer där man lyckats ger oss ofta självförtroende i en uppgift, men har man bara situationer där man upplever att man misslyckats så är det lätt att hamna i en ond cirkel där ens resurser vänds till negativa istället för positiva. Dessa mönster kan lätt brytas genom det neuroforskningen visat att nervsystemet inte kan skilja mellan en verklig upplevelse och en upplevelse i fantasin!

Detta gör det extra viktigt att lära våra barn och ungdomar att ha de bästa tankar, bilder, känslor föreställningar och värden. Dvs. träna mental träning regelbundet. Här kan barn utvecklas enormt både inom speciella områden som t.ex. idrott, personlighet, skolarbete, vänskap, värdegrund, stresshantering, välmående, stärka sitt immunförsvar, självförtroende, självbild och så mycket mer!

Vilket vinner av viljemässig ansträngning och en inre föreställning?

Min personliga åsikt och erfarenhet är att viljemässig ansträngning motverkar och försvarar det man vill uppnå. Ni vet när man tex inte kan sova så kommer tanken att jag måste sova annars kommer jag inte orka jobba eller gå till skolan. Ju mer jag tänker så desto svårare får jag att somna. Detta gäller det mesta i vårt liv, men vi stretar och viljemässigt försöker vi nå dit vi vill. Tyvärr brukar det ta mer energi än nödvändigt!

Hur gör man då?

Följ veckoträningen i appen. Där skaffar man sig ett mental krypin där du är lugn, trygg och säker! Detta blir ditt arbetsrum för att bygga upp dig själv - din självbild, målbilder och olika känslor mm.



LADDA HEM EN GRATISAPP FÖR MENTAL TRÄNING PÅ WWW.COACHAPPEN.SE

I appen finns ett 10 veckorsprogram med mental träning och mindfulness övningar för varje dag.

Program som finns är:

- Muskulär avslappning
- Mental avslappning
- Trigger • Lugn • Självkänsla
- Koncentration • Motivation
- Glädje • Attityd
- Självkontroll

ÖVNING

- 1: Välj en situation som du vill förändra.
- 2: Bestäm hur du vill vara i samma situation.
- 3: Tänk tillbaks på en situation där du agerat, känt som du vill känna i den situation som du vill förändra.
- 4: Föreställ dig att du har dessa resurser i den situation som du vill förändra. Se, hör, känn, hur mycket bättre det känns med de nya resurserna.
- 5: Registrera förändringen, ge dig feedback vad grymt enkelt detta var att förändra.