Ringe Vandrehjem d. 30.10.2004

Voksenpsykologi

- Det kunne være så meget…. Men her sættes først fokus på
  - Personlighed… så
  - Hvordan påvirker vi hinanden?... Og endelig
  - Sportspsykologi/Idrætspsykologi

Author: Eigil Jensen

Personlighed

EN DEFINITION:

- Personligheden er de individuelt karakteristiske mønstre i tanke, emotioner og adfærd, som kendetegner et individs personlige stil og som påvirker denne persons interaktion med sine omgivelser

I dagligdags sprog:

- Personligheden har at gøre med det, der får os til at kunne se personer som de samme - over lang tid.

Author: Eigil Jensen

Personlighed

Nogle områder, der er interessante i forhold til personlighed:

Tillid, tilknytning, afhængighed, uafhængighed, initiativ, handlekraft, intention, kontrol, autonomi, mestring og selvregulering m.m.

Author: Eigil Jensen

Personlighed

En vigtig side at personlighedsudviklingen er hvilken tilknytningskvalitet, der udvikles

John Bowlby - udgangspunkt i etologien

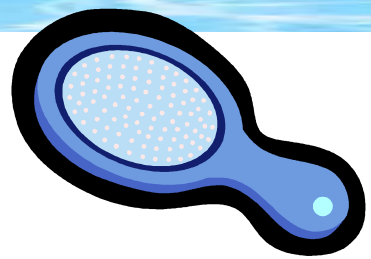
De usikkert tilknyttede - undgående børn

De usikkert tilknyttede - ængstelige og ambivalente børn

De sikkert tilknyttede børn

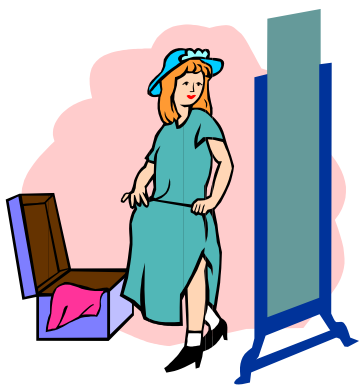
Author: Eigil Jensen

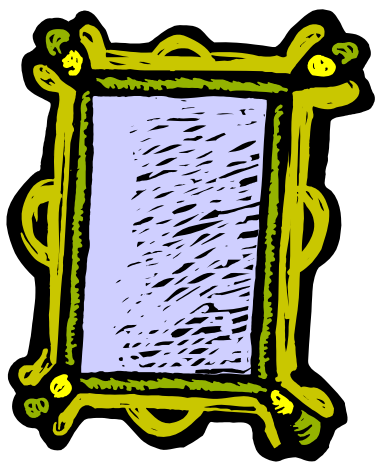
Personlighed



Spejlingsfunktionen - man lærer om sig selv gennem andres reaktioner overfor en.

- Hvad sker der, hvis man altid får at vide at man er helt vidunderlig?
- Hvad sker der, hvis man altid får at vide, at man ikke dur til noget?

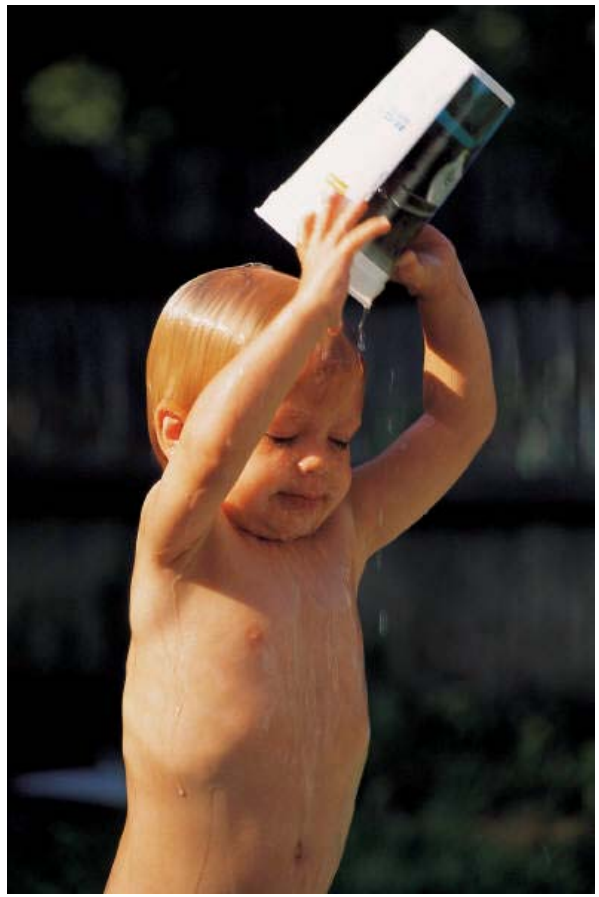




Author: Eigil Jensen

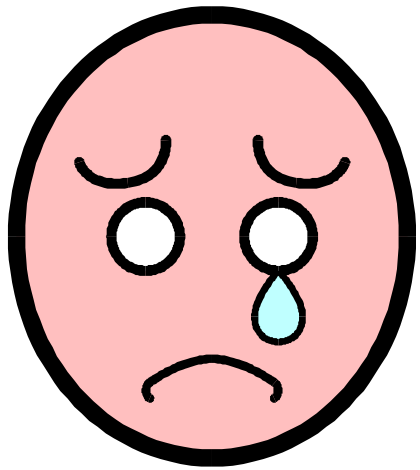
Personlighed

- Allerede i 70'erne kom de første bøger, der handlede om at, vi lever i en "narcissistisk kultur"
- Man kæder udviklingen sammen med, at fadereren opdragelsesmæssigt forsvandt ud af hjemmet
- Nu er moderen også forsvundet…
- Tilbage er institutionerne… og fx idrætten...



Author: Eigil Jensen

Personlighed



- Hvis man frustrerer for lidt, ved at give sig for lidt til kende overfor barnet, så får det konsekvenser og...
- Hvis man frustrerer for voldsomt, ved at dominere barnet for meget, så vil det også få konsekvenser
- Man kalder den rigtige balance: ”Optimal frustration”

Author: Eigil Jensen

Personlighed

selvregulering

spontanitet

mestring

selvbekræftelse

evne til at indgå i nære relationer

uafhængighed

udvikling af idealer

tillid

initiativ

handlekraft

tilknytning

selvvurdering

Selvvurdering

afhængighed

intention

kontrol

autonomi

vurdering af andre mennesker

Author: Eigil Jensen

Personlighed

- Selvtillid: Handler om tillid til færdigheder og kundskaber
- Selvværd: Handler om tillid til eget værd, uanset hvor dygtig man er

Author: Eigil Jensen

Personlighed
Hvordan påvirker vi hinanden?...

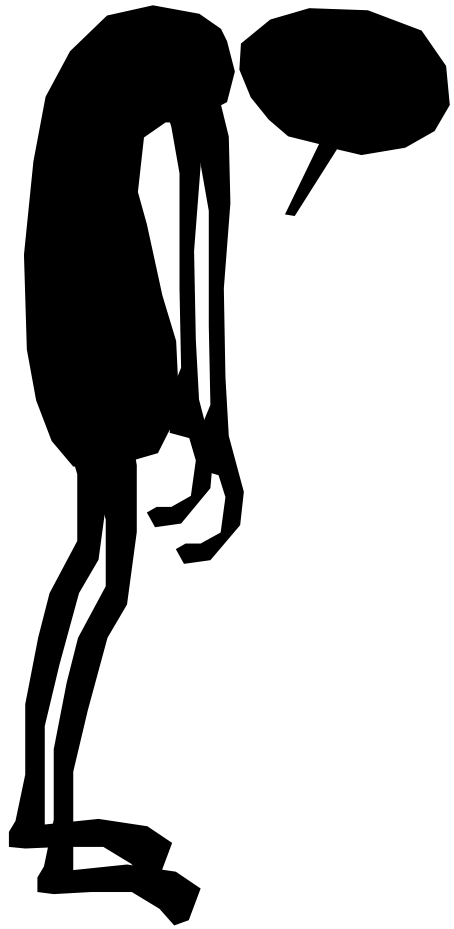
Hvordan påvirkes børns udvikling af selvværd?

- Spejling – (det har vi været inde på)
- Vi viser, at vi er glade for barnet – positive følelser
- Vi justerer os i forhold til barnet
- Vi snakker med børnene om ting, de er optaget af
- Vi giver ros og anerkendelse for det barnet klarer at gøre

Author: Eigil Jensen

Hvordan påvirkes voksnes udvikling af

Hvordan påvirker vi hinanden?



Skæld ud!

- Hvad er det for noget?
- Hvordan oplever børn det?
- Hvordan oplever vi det?
- VIRKER DET?

Author: Eigil Jensen

Idrætspsykologi

Hvad adskiller den bedste fra den næstbedste?

- Høj grad af selvtillid (Selvværd)
- En grundlæggende positiv tænkning
- En lav grad af ængstelse
- Hvordan tackles stress?
- Hvordan er koncentrationen, når det gælder? Kan man bevare fokus?

Author: Eigil Jensen

Idrætspsykologi

Hvad adskiller den bedste fra den næstbedste?

- Kan man vende modgang til medgang? (Følelsesmæssig intelligens)
- Er man god til at lære af fejl?
- Er man i stand til at udnytte sine tekniske, taktiske og fysiske forudsætninger?
- Er man i stand til at arbejde efter langsigtede mål?

Author: Eigil Jensen

Idrætspsykologi

Hvornår skal man træne mentalt?

- Træning af psyken kan på mange måder sammenlignes med taktisk, teknisk eller fysisk træning!
- Det behøver bestemt ikke gå skidt for at man kan få udbytte af den mentale træning!
- Som med al anden træning, så får man ikke noget uden at yde noget!

Author: Eigil Jensen

Idrætspsykologi

Hvad handler mental træning om?

- Hvordan når man det optimale spændingsniveau?
- Visualisering - (indre film) - forberedelse gennem indre billeder
- Hvordan opnår man optimal koncentration, når det gælder?
- Hvordan arbejder man med egen motivation?
- Konkurrenceplanlægning!

Author: Eigil Jensen

Idrætspsykologi

Hvor lægges fokus?

- Man kan se efter udviklingsmuligheder!
- Man kan se efter, hvor der findes begrænsninger for egen præstation!

Author: Eigil Jensen

Idrætspsykologi

Spændingsregulering

- Evnen til at ramme optimal spændingsniveau er altafgørende - jo mere teknisk idrætsgrenen er, jo vigtigere
- Svømning er MEGET påvirkelig af spændingsniveau!
- Man må vurdere, hvordan den enkelte reagerer!
- Der er forskel på ”gamle” og ”unge”

Author: Eigil Jensen

Idrætspsykologi

Spændingsregulering

- Lavt spændingsniveau betyder nedsat åndedrætsfrekvens, hjertefrekvens, iltforbrug og lavere muskelspænding
- Lavt spændingsniveau giver en mere effektiv restitution
- Højt spændingsniveau giver dårligere koordinering af bevægelser, mindre kraft, langsommere bevægelser, mere lactat.

Author: Eigil Jensen

Idrætspsykologi

Spændingsregulering

Resultater af for høj mental anspændelse:

- ❑Man bliver fysisk anspændt
- ❑Man tænker negativt
- ❑Faldende selvtillid
- ❑Man bliver mere indadvendt
- ❑Man får dårligere dømmekraft
- ❑Man tænker for meget over tingene

Author: Eigil Jensen

Idrætspsykologi

Spændingsregulering

- Tegn på for høj anspændelsesgrad
  - Ofte skader før konkurrencer
  - Negativ tænkning før konkurrencer
  - Man føler, at man ikke har kontrol
  - Hvis man er bedre til træning end til konkurrencer
  - Hvis man før konkurrencer oplever træthed, søvnighed og ligegyldighed

Author: Eigil Jensen

Idrætspsykologi

Spændingsregulering

Man kan fx sænke spændingen ved at træne mindre end andre, for så er det ikke så slemt at tabe og det er endnu mere imponerende, hvis man vinder.

Author: Eigil Jensen

Idrætspsykologi

Spændingsregulering

Vær forberedt på det værste og håb på det bedste!
Eksempler fra svømmeverdenen.
(Randers - USA, udendørs...)

Author: Eigil Jensen

Idrætspsykologi

Man kan også arbejde med:

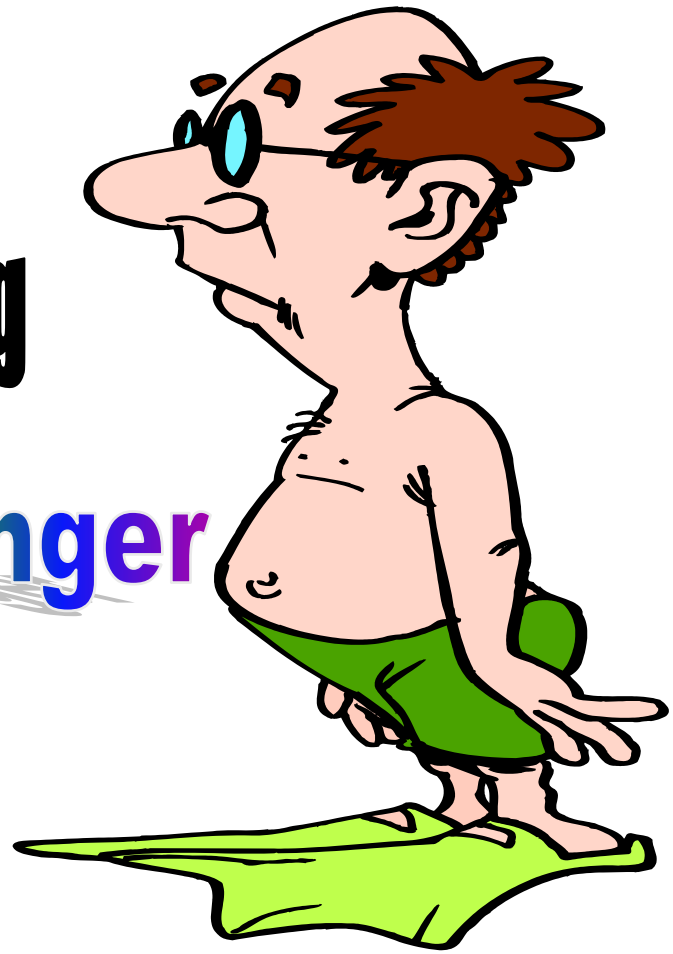
Koncentration

Motivation

Visualisering

Målsætninger

Kognitive teknikker



Author: Eigil Jensen

Idrætspsykologi

Nogle stikord til at imødegå irrationelle opfattelser:

- Man kan ikke være perfekt hele tiden
- Hvis noget bliver FOR vigtigt stiger spændingen FOR meget
- Alle laver fejl – de dygtige lærer af dem
- Alle laver fejl – brug den til at lære af, og ”smid den så væk”
- Man skal aldrig opgive et løb, før det er færdigt
- Forbered dig på det uventede. Så kan uventede hændelser blive til din fordel – du håndterer dem bedre end dine konkurrenter
- Dit selvværd skal ikke kædes sammen med præstationer! Du er god nok uanset om du præsterer godt eller dårligt.

Author: Bigil Jensen