

Egna och andras känslor är mångfacetterade. De framkommer i olika former och uttryck och resulterar i ett beteende eller agerande. Det är för många svårt att lägga ord på det vi känner, alla är inte ok med att diskutera känslor med andra.

Ålder spelar naturligt en roll i detta. Ett barn, en ungdom och en idrottare har olika handlings sätt att handskas med känslor.

Vi vet att träningstid är värdefull och man försöker på alla vis utnyttja den tid man har i den miljö man befinner sig i. Men man måste också ge tid i den stunden. Nu tänker jag främst utifrån ett vuxet perspektiv gentemot ett barn, en ungdom men också en vuxen, eller rent av en grupp.

Att då det uppstår starka känslor i en situation, förbise inte situationen. Det kan kännas obekvämt att ta i tu med det då. Men för den enskilda individen kan detta vara en livsviktig situation, just då. Att hjälpa att få ord på det som uppstår i känslövåg i situationen, skapar ett förtroende till personen som lyssnar.

För de riktigt unga kan bara det att de får utlopp för den känslan hjälpa dem, men då vi diskuterar äldre så gäller det att få redskap i att handskas med uppstående känslor. Här är det bra med samarbete mellan tränaren, vårdnadshavare, sakkunniga och den som utövar sin gymnastik.

Då det gäller en grupp så kan detta hjälpa gruppens stämning och handlingsläge att man diskuterar och låter en individ säga vad hen känner och få vara sig själv. Alla bidrar med något, det är bra att lyfta fram styrkorna gruppen och individerna har. Nu menar jag inte så att det är tillåtet att säga vad som helst. Men stunden är svår att få tillbaka t.ex. efter ett pass.

Det är inte på beställning vi får inre och yttre retningar som skapar känslor i olika situationer. Men hur man handskas med dem är viktigt. Här skapas omgivningen och det handlings sätt som ger respekt och tron till att alla individer får, vill, men framförallt alltid vågar vara sig själva. Detta stöder och ger glädje. Tillsammans skapar vi förutsättningarna för att vi kan och vill dela vår tid för ett gemensamt mål.

Viktigt är att det framkommer tydligt att det är ok att känna olika känslor då man växer och utvecklas. Det finns mycket som de unga upplever skrämmande och att de inte vet vad det är, men det hör till. Man skall kunna känna glädje, ilska, besvikelse, frustration och också andra känslor. Vi skall tala öppet om dem, så att man förstår att det hör till utvecklingen.

Tränarna är alla olika och man har sin egen stil, men alla borde beakta individerna och deras sätt att kunna hantera det som sker inom, runt och tillsammans. Du skapar förutsättningarna för klimatet under träningen. Jag hoppas att alla vågar fråga på olika utbildningar och seminarier, om verktyg att handskas med känslor, det visar att man tar ansvar och tycker att det är en viktig aspekt.

Då det kommer till hög nivå på utövandet så är det enligt min mening en förutsättning att tränaren kan, vill och hjälper de unga att skapa egna sätt att jobba med sina känslor och kan ge förutsättningar samt att redskapen finns och att de får utbildning inom idrott och mental hälsa. Men framför allt lyssna och ge tiden i stunden.

Förbunden och föreningarna har en viktig roll i att se till att de som är aktiva utbildar sig, eller har utbildning och i och med det får det nyaste inom forskning, metodik och pedagogik.

Anna Wahren, styrelseordförande, Finlands Svenska Gymnastikförbund