

DIALOG WEWNĘTRZNY & WSPARCIE GRUPY

Czym jest dialog wewnętrzny?

Wewnętrzny dialog jest procesem, który odbywa się automatycznie. Możemy nie mieć świadomości korowodów myśli, mentalnych dyskusji, czy krótkich refleksji pojawiających się w naszych głowach, jednak mają one związek z życiem emocjonalnych, czy wręcz z reakcjami fizjologicznymi. Negatywny dialog spowoduje przyspieszenie tętna i zwiększy napięcie mięśni, istotnie wpłynie na obniżenie poziomu wykonania zadania (np. powtarzanie sobie jak złym jest się strzelcem sprawi, że zaczniemy strzelać niecelnie), może też niekorzystnie wpłynąć na ogólną samoocenę. Dialog pozytywny z kolei,

Sposoby na pozytywny dialog wewnętrzny

Nauczywszy się rozumieć znaczenie swoich przekonań zawodnicy muszą poznać narzędzia zamieniania tych negatywnych, na pozytywne i funkcjonalne. Mogą **kontrować** irracjonalny monolog myślami bardziej uporządkowanymi i racjonalnymi, czyli przerywać natrętny korowód myśli

(„dlaczego wydaje mi się że nigdy nie strzelę gola na turnieju? Przecież to bez sensu, jak będę grał często to napewno w końcu zapunktuję.“). Inną metodą jest **przeformułowanie**, czyli spojrzenie na sytuację z innej perspektywy, wyciągnięcie innych wniosków („to nie jest tak, że NIGDY nie trafiam, po prostu w przeciągu kilku ostatnich meczy nie wykończyłem akcji.“). Zawodnik może też **afirmować**, tj. tworzyć pozytywne twierdzenia na swój temat - koniecznie w czasie teraźniejszym, maksymalnie konkretnie i z mocą („walczę do



rozluźni napięcie, pomoże podnieść się po niepowodzeniu, poprawi efektywność i zwiększy mentalną wydolność. Mimo że potencjalnych korzyści jest wiele i, wydaje się, można osiągnąć je niewielkim nakładem sił, skuteczne używanie dialogu wewnętrznego wymaga wiedzy na temat jego mechanizmów. Z racji jego automatycznego charakteru nie zawsze mamy świadomość dokładnych treści myśli oraz ich znaczenia. Wewnętrzna mowa może być chaotyczna, pourywana i zawierać skrajne stwierdzenia (na swój temat, lub

otoczenia). Pierwszym punktem w pracy nad dialogiem jest zatem zawsze zidentyfikowanie konkretnych myśli; ich natury (pozytywne/negatywne), tego, czego dotyczą i skąd się mogły wziąć oraz **jaki mają wpływ na emocje**. Schemat jakiegokolwiek dialogu wewnętrznego wygląda następująco:

zaczyna się od **zdarzenia inicjującego** (sytuacji, np. niecelnie oddany strzał karny), które powoduje pewne **przekonanie** na temat swój, sytuacji, czy jej aktorów. Przekonanie jest właśnie wyrażone wewnętrznym **dialogiem**. Nieudany karniak może spowodować negatywne opinie o sobie, jak „jestem beznadziejny”, „nie potrafię tego zrobić” i jest to „najmniejsza linia oporu” naszego mózgu - reakcja najbardziej naturalna. Wewnętrzne przekonania w końcu spowodują określoną **reakcję emocjonalną** (np. smutek, rezygnacje) i **somatyczną** (np. apatia, utrudnione oddychanie). Zrozumienie swojego dialogu wewnętrznego ułatwia więc bycie w kontakcie ze swoimi emocjami, co jest niezwykle ważne w kontekście zrównoważonego rozwoju młodego sportowca.

Co to oznacza dla Ferajny?

Kontynuując i nawiązując do motywacji, chcemy w maju wprowadzić zawodników w temat zarówno wzajemnego wsparcia, jak i dialogu wewnętrznego. Pokazując dzieciom jak mogą same pracować nad poziomem swojej motywacji oraz jak mogą motywować siebie nawzajem, zwracamy uwagę na to, że są w stanie wpłynąć na zaangażowanie i pracę innych. Będziemy też podkreślać rolę języka jakim posługują się dzieci podczas uprawiania sportu - w komunikacji z innymi oraz we własnej, wewnętrznej rozmowie.

Być może, wykorzystując wiedzę na temat motywacji wspierani przez trenerów zawodnicy zainicjują tworzyć bardziej pozytywne i pełne sprawstwa hasła motywujące ich i kolegów podczas treningu i gry!