

Träna barn, ungdomar och vuxna med ADHD, Autism och Asperger

– Ett kunskapsmaterial för idrottsledare

Birgitta Sjöberg och Marika Holm

Vilka förväntningar har du på kursen?



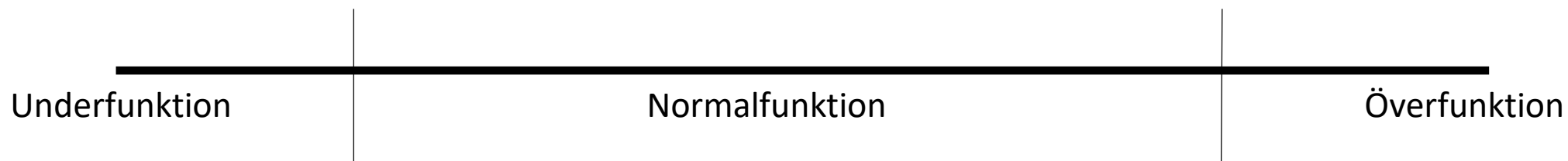
Målet med kursen

- Öka kunskapen om neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) såsom ADHD, Autism och Asperger.
- Att ge dig kunskap om hur du kan bemöta och leda barn och ungdomar med NPF.
- Att erbjuda dig tips på hur du kan göra för att underlätta för barn och ungdomar med NPF.

***Du som ledare
är värdefull
och kan göra
skillnad!***

Kort beskrivning av diagnoserna

- **ADHD**
 - Svårigheter med uppmärksamhet (ADD)
 - Svårigheter med impulskontroll och hyperaktivitet
 - Kombination av båda ovanstående
- **Autism, Asperger** Svårt med planering och att tänka strategiskt, socialt samspel och att förstå kroppsspråk och ansiktsuttryck, bristande tidsuppfattning



Våra exekutiva funktioner

- **Inhibition** – att bromsa/stanna upp/hålla tillbaks
- **Självreflektion** – känna efter, tänka oss för, bli medvetna och observanta på oss själva.
- **Tänka i tidslinjer** – minnas och föreställa sig framtiden.
- **Prata med sig själv** – att ha en inre dialog
- **Hålla koll på känslor** – reglera och nyansera
- **Tidsuppfattning**

Russel A Barkley

Varför är det här viktigt?

- Cirka 8 % av Sverige befolkning har någon av dessa diagnoser
 - NFP är ofta ärftligt
- Barn med NPF slutar med idrott tidigare än andra barn¹
 - Har provat fler idrotter än andra barn, tröttnar snabbt om de inte får uppmuntran
 - Slutar ofta för att det blir fokus på resultat och tävling
 - Kan uppleva toppning och orättvisor starkare än andra barn
- Ofta har man flera diagnoser och varje individ är unik
 - Var lyhörd för varje individs utmaning på samma sätt som när det kommer till inläring av teknik eller andra färdigheter
- De knep som hjälper dessa barn är bra för alla barn

¹ Attention, Färre krav och större tydlighet

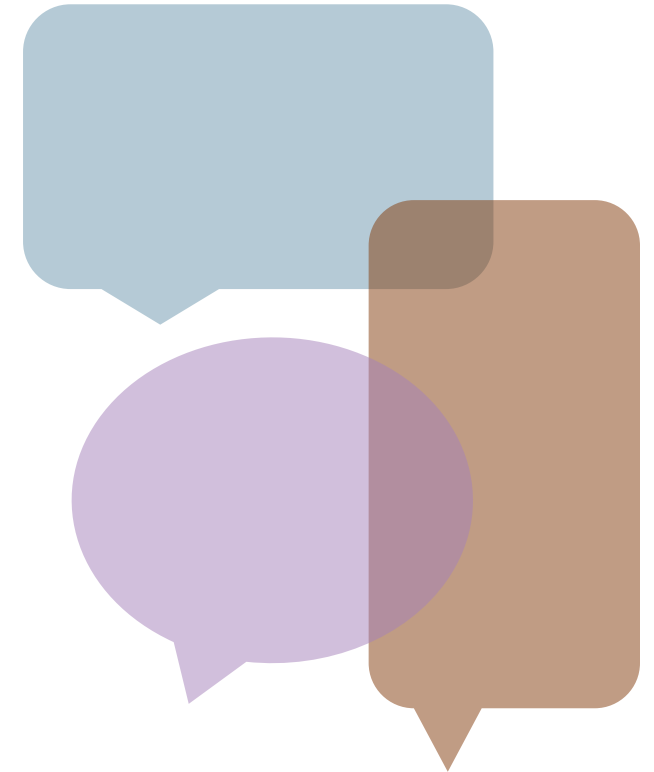


*Många har farten i sig,
gillar att testa gränser, har
bra fantasi och hittar på
egna volter och är lite
modigare än andra barn.*

*Ingela Lantz,
grundare och ledare i föreningen Parkour Friends*

Berätta för den bredvid:

1. Vad är din största aha hittills?
2. Har du redan nu någon tanke om saker du behöver förändra i ditt ledarskap?



Se film

Rutiner och struktur

RIKSFÖRBUNDET
Attention

RIKSFÖRBUNDET
Attention i samarbete med



Stockholm

Samtalsunderlag

– Rutiner och struktur

- 1. *Fundera!*** över tipsen som ges i filmen, är det något du som ledare redan gör?
- 2. *Fråga!*** Vad kan du förändra på nästa träning?



Tips till dig som ledare

1. Ha tydliga regler som alla barn känner till
2. Ha rutiner på träningen som gör att barnen känner igen sig
3. Skriv upp dagens planering i omklädningsrummet
4. Om det behövs, låt barnet ha samma plats/position varje gång i omklädningsrum, vid samlingar, på plan
5. Dela upp barnen i mindre grupper

...fler tips på nästa sida



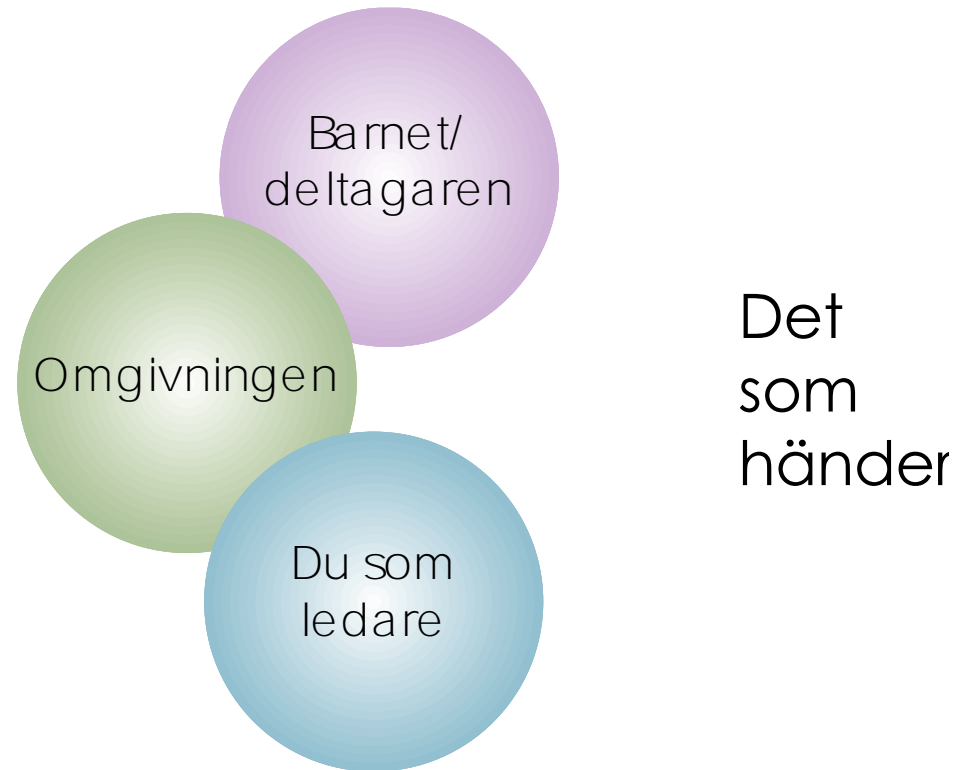
6. Undvik övningar som ger lång väntan – använd sidoövningar
7. Använd rit-tavla för att visa övningar
8. Addera instruktioner stegvis i lekar och övningar
9. När du har gett instruktioner: Fråga barn i behov av tydlighet om vad de ska göra
10. Var tydlig med hur lång tid en övning ska ta
11. Informera tydligt och med framförhållning om saker ska förändras



Utvärdera med hjälp av STOPP-modellen

Modellen är inspirerad av Christian Bergbom (www.pedagogisktkapital) och fritt baserat på Bo Hejlskov Elvéns böcker om lågaffektivt bemötande

STOPP-modellen – Principen



STOPP-modellen – Frågorna

Barnet/
deltagaren

- Vad vet du om barnet?
- Har barnet utmaningar med exempelvis instruktioner, tider, känslor, för hög eller låg energi, beröring, starka sinnesintryck, koncentration, sociala situationer, hantera motgångar eller något annat?

Omgivningen

- Hur var träningslokalen/ytan? Tänk på ljud, ljus, antal människor, hur stort utrymme ni hade, tillgång på utrustning med mera.
- Hur var människorna? Publik, föräldrar, motståndare/andra som tränade, domare etcetera? kan de ha påverkat situationen?
- Vad hände före? Fanns det saker tidigare under träningen/matchen som gjorde att det inte var optimalt, exempelvis samlingen i omklädningsrummet, någon som bröt mot en regel etc?

Du som
ledare

- Vad gjorde du?
- Hur var instruktioner, valet av övning, hur har du jobbat med positiv feedback, följde du regler och överenskommelser

STOPP-modellen – Framtidsplanering

Barnet/
deltagaren

- Vad har barnet för egna styrkor du kan använda?
- Vilka behov behöver du ta hänsyn till

Omgivningen

- Hur ska träningsmiljön vara?
- Hur ska omgivande människor göra/vara?

Du som
ledare

- Hur ska du som ledare göra?

STOPP-modellen – Behov av uppföljning?

- **Barnet**
 - Prata med barnet för att gemensamt komma överens om hur ni ska göra?
- **Träningsgruppen**
 - Prata med de eller dem som var med om situationen och kanske påverkade den eller blev påverkade av den
 - Gå igenom värdegrund, regler och normer med hela träningsgruppen
- **Föräldrar**
 - Behöver barnets föräldrar återkoppling på det som hänt
 - Behöver de andra barnens föräldrar återkoppling på det som hänt
- **Tränarkollegor**
 - Kollegor i den egna gruppen som behöver ta del av din lärdom?
 - Kollegor i föreningen som behöver veta vad som hänt och kanske anpassa sitt ledarskap?



STOPP-modellen – Öva

Välj en situation du varit med om nyligen

1. Använd ”STOPP-modellen och försök analysera vad som kan göras annorlunda för att situationen inte ska inträffa igen.

Exempel: På träningen uppstod det bråk mellan Gabriel och Hampus, igen.

Vad vet du om barnet? Svårt att hantera sin ilska, reagerar starkt på beröring, extra känslig när humöret är lågt och idag var han trött när han kom till träningen.

Vad vet du om omgivningen? Hampus gillar att retas (brukar sparka och knuffas i kön).

Vad gjorde du? Valde en ny och svår övning som utmanade Gabriel, slarvade med gruppindelningen och lät barnen dela in sig själva, lät gruppen med Gabriel och Hampus träna utan närvarande vuxen medan jag hjälpte andra barn.

Se film

Motivation,
feedback och
känslörlighet

RIKSFÖRBUNDET
Attention

RIKSFÖRBUNDET
Attention i samarbete med



Stockholm

Samtalsunderlag

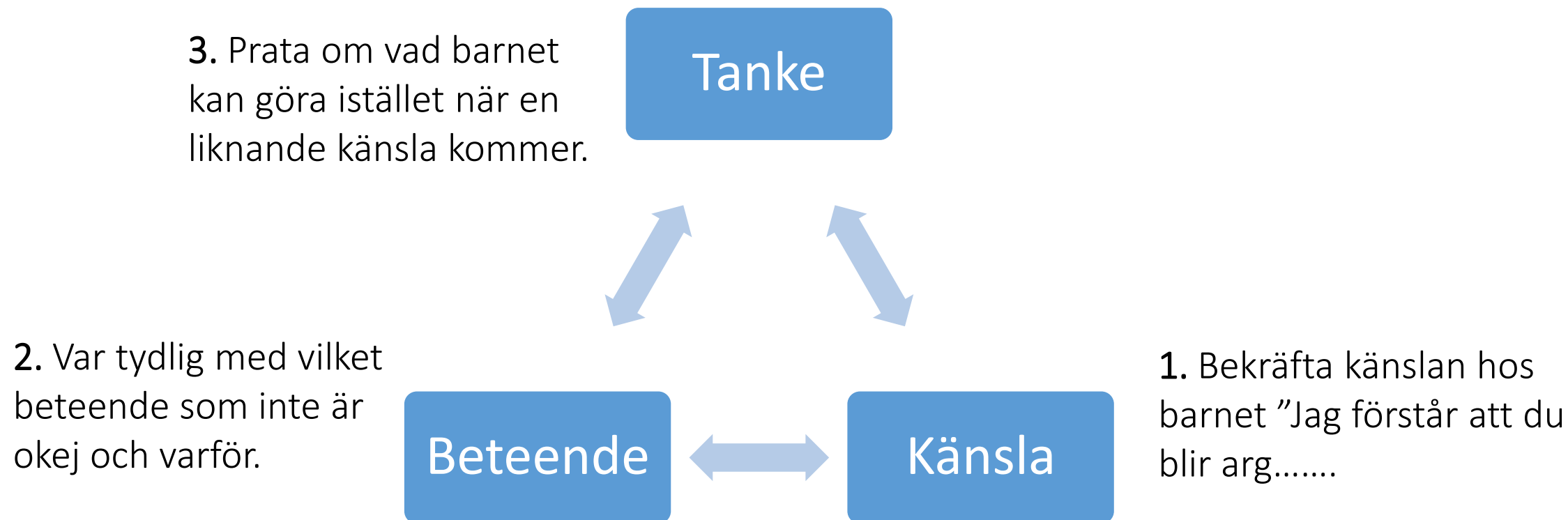
– Motivation, Feedback och Känslörlighet

Fråga! Hur kan du hjälpa till och hålla energin uppe, fick du något tips eller har du egna tips?

.....
Hur reagerar du
när barn inte lyssnar
eller sitter still?
.....



Fler tips till dig som ledare – känslouttryck



Tips till dig som ledare

1. Kommer barnet tidigt, aktivera dem i väntan på start
2. Ta tempen innan träningen genom att fråga hur dagen har varit
3. Ge möjlighet till fysisk rörelse även under pauser, instruktioner etc – exempelvis en stressboll
4. Börja med övningar som barnen kan och gillar
5. Varva högintensiva övningar med lite lugnare så att gruppens energi balanseras
6. Ge direkt och positiv feedback flera gånger under varje övning

...fler tips på nästa sida



7. Ha energi-boostare/mentorer som fokuserar på att sprida energi och positiv återkoppling
8. Använd kompis-beröm/hemlig kompis
9. Ha en gemensam plan för hur ni ska göra om barnet blir arg/frustrerad/trött
10. Hjälp barnet att lära sig att förstå och hantera sina känslor
11. Sitt/stå bredvid barnet när ni ska prata om exempelvis en konflikt (istället för mitt emot)



Se film

Relationer och bemötande

RIKSFÖRBUNDET
Attention

RIKSFÖRBUNDET
Attention i samarbete med



Stockholm

Samtalsunderlag

– Relationer och bemötande

- 1. *Fundera!*** över vad **du** som ledare betyder för de aktiva?
- 2. *Fråga!*** Måns pratar om 5-minuters samtalet, skulle det vara möjligt att inför i din grupp, eller har du något annat förslag?



Tips till dig som ledare

Bra jobbat!

1. Lär känna barnet utanför idrotten
2. Bekräfta barnets betydelse
3. Ge barnet meningsfulla uppgifter (bära konor eller annat)
4. Om barnet saknas på en träning – hör av dig och säg att barnet var saknat
5. Berätta för föräldrarna vad som fungerat bra på träningen, ta dig tid att berätta om framsteg
6. Var tydlig med information (tal och skrift) till föräldrar inför terminsstart, matcher osv
7. Involvera barnets föräldrar i träningen – ta hjälp av dem på punkter där det behövs

1. Vilka tips tar du med dig till nästa träning?
2. Har du specifika frågor du vill ha svar på?



Kontaktuppgifter

- Riksförbundet Attention www.attention.se Kunskap, fakta, filmer etc. Exempelvis ["vad är ADHD"](#) och ["vad är ASD"](#) som fungerar att visa både för barn och vuxna.
- Idrott för alla www.attention.se/ldrott
Goda exempel, filmerna
- RF SISU Stockholm <https://www.rfsisu.se/Stockholm>
- Parasport www.parasport.se
Idrottsverksamhet för de som behöver mer anpassade villkor.