

Tio tips till tränare som möter barn med adhd

För många barn med adhd kan träning vara ett andrum i en annars stressig vardag. Samtidigt kan svårigheter med ouppmärksamhet, impulsivitet och aktivitetsreglering orsaka problem i träningsvardagen.

Här är några förslag till tränare till barn med adhd:

- 1. Prata med föräldrarna och barnet**
Bjud in till ett möte med föräldrarna när ett nytt barn börjar träna hos er. Föräldrar har mycket information om hur barnet kan fungera och reagera i olika situationer. För sedan en kontinuerlig dialog med föräldrarna.
- 2. Anpassa instruktioner**
Se till att ha barnets fulla uppmärksamhet och ge korta, koncisa instruktioner. Dela upp informationen i mindre bitar. Många med adhd har svårt att hålla mycket information i huvudet. Prova att visualisera information, exempelvis genom att visa med koner på en plan eller rita. Försäkra dig om att barnet förstått instruktionen. Ha informationen nedtecknad på en bestämd plats så att barnet kan titta på den efteråt om hen glömmer.
- 3. Stötta i att komma ihåg**
Dela ut kom ihåg-listor med allt som behövs till en träning och uppmana barnen att packa väskan dagen innan. Skicka ut påminnelse-sms dagen innan matcher och andra evenemang. Det kan vara bra att ha extrautrustning i träningshallen som exempelvis racket och vattenflaskor.
- 4. Ge mycket positiv uppmärksamhet**
Att ge beröm och uppmuntran är viktigt för att stärka barns självkänsla och motivation, särskilt för barn med adhd. Det är viktigt att belöningen kommer direkt efter ansträngningen. Anpassa kravnivån så att personen oftast lyckas och då kan få mycket positiv feedback. När du ger feedback i helgrupp, var noga med att bara ge positiva kommentarer.
- 5. Ha rutiner och struktur på passen**
Skapa förutsägbarhet genom att gå igenom dagens pass visuellt, exempelvis på en tavla. Följ sedan schemat! Kolla av under passet att alla vet vad de ska göra. Ofta kan barns önskade beteenden bero på att de inte förstår vad som förväntas av dem. Ha tydlig start och slut på varje moment. Gör en plan tillsammans med barnet för hur hen ska pausa. Ha många pauser som genomförs på samma sätt.
- 6. Stötta i att ha lagom mycket energi**
Smyg in anpassningar utan att göra en stor sak av det. När du märker att ett barn är överstimulerat kan du ge hen en lugnare uppgift, som att hämta vattenflaskor. För ett barn som har svårt att komma igång kan mer aktiva uppgifter behövas.
- 7. Ta bort störningsmoment**
Barn med adhd kan lätt tappa fokus. Ta reda på hur barnet vill bli coachat, blir det distraherat av styrning medan hen utför en övning? Informera i så fall tränare och föräldrar om att inte coacha barnet. Placera smågrupper eller andra

träningsgrupper långt ifrån varandra under övningar och samlingar. Korta övningar och högt tempo hjälper att behålla fokus.

8. Prata om konflikter innan de uppstår

Ta reda på hur barnet vill att ni hanterat konflikter om de uppstår. Ofta kan konflikter bero på barnets svårigheter med impuls kontroll och det kan vara bra att inte ta diskussioner medan barnet är argt utan istället vänta med att prata tills hen lugnat sig. Om konflikter ändå uppstår, försök att själv bevara ditt lugn.

9. Du som ledare är viktig

Många barn med adhd har svårigheter i sin övriga vardag, och idrotten kan vara en plats där de får möjlighet att känna sig lyckade och känna att de är en del av ett meningsfullt sammanhang. Det kan vara extra viktigt för barn med adhd att träna för att sova bättre, få bättre matvanor och få mer lugn i sin vardag. Din insats är viktig, och det du gör påverkar barnet, familjen, laget och är en vinst för idrottsföreningen och samhället.

10. Se barnets styrkor

Adhd kan innebära stora styrkor, bland annat är det många barn med adhd som är modiga och vågar ta chansningar, som vågar säga ifrån när andra blir illa behandlade. Många kan träna outtröttligt när de får rätt stöd.

Informationsbladet bygger på litteratur, forskning och erfarenheter av vad som fungerar för barn med adhd.