

Bild 1

Vad kan jag som ledare göra?

Problemskapande situationer och osynliga funktionsnedsättningar inom barn- och ungdomsidrott



Karin Stenroos Emsell
Specialpedagog
ksa.spacialpedagog@gmail.com

Bild 2

Vad är NPF?

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) är i Sverige en vanlig samlingsbenämning på ett antal psykiatriska diagnoser.

Ibland benämns neuropsykiatriska funktionsnedsättningar som *bokstavsdiagnoser*.

De vanligaste neuropsykiatriska funktionsnedsättningarna:
ADHD
Autism
Språkstörning

Bild 3

Barn som inte lyssnar, inte kan sitta still bråkar, slåss, inte följer regler, skapar kaos, blir osams med kompisar. Barn som helt enkelt ställer till det för sig själva och sin omgivning.

Hur ska vi kunna bemöta dem och leda dem framgångsrikt?

Bild 4

"Barnen i grupperna påverkar varandra väldigt mycket. Sällan det är ett barn i en grupp som är stökigt och de andra lugna. Utan ofta blir då hela gruppen orolig och har svårt att lyssna."

Citat från simlärare för barn

Bild 5

Begriplighet – förstår ni syftet med att ni är här?

Hanterbarhet – upplever ni att de krav som ställs för att kunna närvara går att uppnå?

Meningsfullhet – känns föreläsning viktig och upplever ni att den är värd att lägga tid och energi på?

Bild 6

Skapa struktur, förutsägbarhet och begriplighet

Bild 13

Autismspektrumdiagnoser

Huvudkriterier (DSM 5)

- Varaktiga brister med social kommunikation och interaktion i ett flertal olika sammanhang
- Begränsade beteende, intressen och aktiviteter

- Symptomen måste ha funnits under den tidiga utvecklingsperioden
- Symptomen orsakar en nedsättning i funktionsförmågan socialt, i arbete eller inom andra viktiga funktionsförmågor.
- Störningarna förklaras inte bättre av intellektuell funktionsnedsättning eller försenad psykisk utveckling.

Bild 14

Språkstörning

- En funktionsnedsättning som yttrar sig i svårigheter att tala och att förstå språk.
- Språkförmågan är påtagligt nedsatt jämfört med jämnåriga.
- Språkutvecklingen är långsam.
- En språkstörning kan skapa problem i vardagen både med sociala kontakter och lärande.
- Märks tydligast hos barn och ungdomar, men kan kvarstå även i vuxen ålder.
- Språkstörning ser olika ut hos olika individer.

Bild 15



Ilcka/utbrott

Hinner inte färdigt

Lysnar inte/ ifrågasätter

Glömmet

Kommer inte tid/kommer inte alls

Följer inte gemensamt uppsatta regler

Bild 16



Bild 17

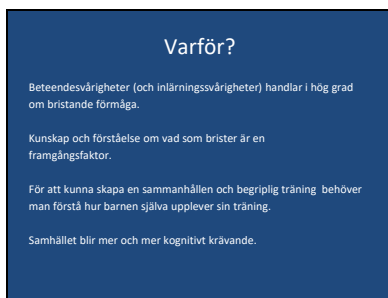


Bild 18

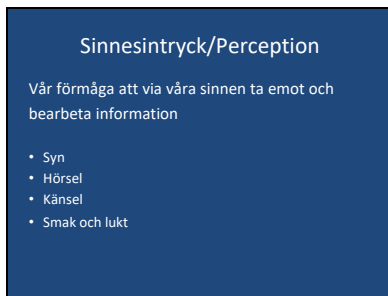


Bild 19

Annorlunda sinnesintryck

Många personer med NPF har en annorlunda perception

- Hypokänslig (känner sinnesintrycken svagare)
- Hyperkänslig (känner sinnesintrycken starkare)

Bild 20

Känslighet för sinnesintryck
Tips till ledare!

- Prata med spelaren om hur det är för just honom/henne.
- Är ljudnivån i omklädningsrummet för hög? Går det att dämpa eller kan man byta om enskilt?
- Bortamatch eller läger med övernattnig? Visa att du som tränare är nära och stäm av regelbundet.
- Visa förståelse och ge utrymme för att dra sig undan och återhämta sig.
- Planera matsituationerna noggrant - förbered.

Bild 21

Söka, samordna och tolka information

Förmåga att

- samordna intryck och information i hjärnan
- se helheter före detaljer
- se vilka detaljer som är mest relevanta för helheten
- få en sammanhängande mening i information från omgivningen
- lägga in outtalad och underförstådd information
- ta hänsyn till sammanhanget

Bild 22

Central koherens – Söka, samordna och tolka information

Förmåga att

- samordna intryck och information i hjärnan
- se helheter före detaljer
- se vilka detaljer som är mest relevanta för helheten
- få en sammanhängande mening i information från omgivningen
- lägga in outtalad och underförstådd information
- ta hänsyn till sammanhanget

Bild 23

Söka, samordna och tolka information

Förmåga att

- samordna intryck och information i hjärnan
- se helheter före detaljer
- se vilka detaljer som är mest relevanta för helheten
- få en sammanhängande mening i information från omgivningen
- lägga in outtalad och underförstådd information
- ta hänsyn till sammanhanget

Bild 24

Central koherens – Söka, samordna och tolka information

Förmåga att

- samordna intryck och information i hjärnan
- se helheter före detaljer
- se vilka detaljer som är mest relevanta för helheten
- få en sammanhängande mening i information från omgivningen
- lägga in outtalad och underförstådd information
- ta hänsyn till sammanhanget

Bild 25

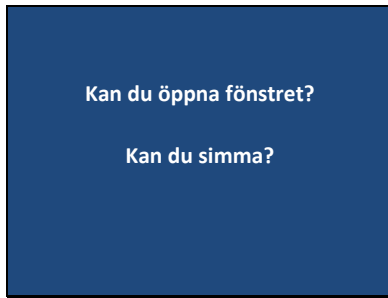


Bild 26

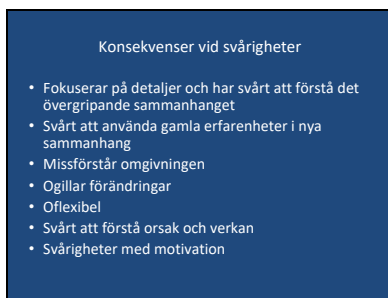


Bild 27

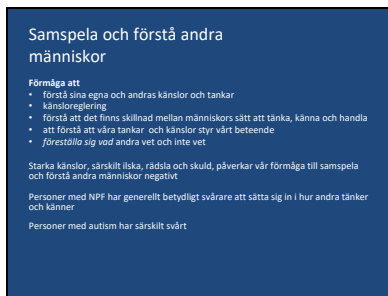


Bild 28

Konsekvenser av bristande förmåga

- Mänskligt beteende blir obegripligt
- Sociala regler och kommunikation blir svårförståeliga
- Sociala situationer blir utmattande
- Missförstånd
- Svårt att anpassa sig efter en grupp

Bild 29

Exekutiva funktioner – Att styra sig själv

Att kunna styra sig själv på ett energisnålt, ändamålsenligt och effektivt sätt.

Begreppet är brett och omfattar en rad förmågor:

- planera, strukturera och organisera
- motivera oss själva
- påbörja, genomföra och avsluta
- hejda oönskade impulser
- utvärdera och omvärdera – ändra sina handlingar när situationen förändras
- anpassa oss till situationen och till andra

Bild 30

Andra exempel

- Arbetsminne
- Tidsuppfattning
- Känsloregering
- Aktivitetsnivå
- Uppmärksamhet och koncentration

Bild 31

Konsekvenser av bristande förmåga

- Svårt att komma igång med saker, strukturera och slutföra en uppgift.
- Svårt att anpassa sitt beteende efter vad situationen kräver
- Mår bra av struktur och framförhållning
- Svårt att tänka ut flera alternativ
- Svårt att hejda sig (från att genomföra sina sämre idéer)
- Varje ny situation blir ett helt nytt projekt att planera.

Bild 32

Automatisering
Generalisering

Bild 33

Varför bryter de ihop så "lätt"?

STRESSGÅREN RINNER ÖVER

<p>Fel övning</p> <p>Vet inte vad som ska hända på träningen</p> <p>Många sinnesintryck i ishallen</p> <p>Trångt i omklädningsrummet</p> <p>Hittar inte träningskläderna</p> <p>Barn med svårigheter</p>	<p>Fel övning</p> <p>Vet inte vad som ska hända på träningen</p> <p>Många sinnesintryck i ishallen</p> <p>Trångt i omklädningsrummet</p> <p>Hittar inte träningskläderna</p> <p>Barn utan svårigheter</p>
--	---

Bild 34

Problemskapande beteende (definition)

Omgivningen har problem med ett barn beteende när:

- barnet inte gör det som förväntas
- barnet beter sig på ett sätt som omgivningen inte förstår
- omgivningen vill att barnet ska göra det som förväntas men de vet inte hur

Bild 35

Problemskapande beteende (förklaring)

Obalans mellan de krav och förväntningar som ställs på ett barns kognitiva stil och barnets förmåga att möta dessa krav.

Barnets sätt att hantera eller reagera på den upplevda obalansen mellan krav och förmåga.

Barnet skulle bete sig på ett annat sätt om han eller hon kunnat.

Bild 36

*Barn gör så gott de kan.
När de inte kan bättre måste vi komma på
varför, så att vi kan hjälpa dem.*
- Ross Greene

Bild 37

Korg A – fortsätt driv kravet

- Säkerhetsfrågor
- Farliga beteenden
- Domslut

Korg B – förändra kravet

- Viktiga beteenden men som inte är värda ett utbrott

Korg C – lägg ner kravet

- Oviktiga beteenden som man helt kan strunta i för stunden

Ross Greene, Explored Better (2014)

Bild 38

Pedagogiska grundprinciper

Prioritera – ställ frågan:
Vad är viktigast just nu?



Undvik att utsätta barnet i alldeles för svåra situationer

Bild 39

Svåra situationer

- Ostrukturerade situationer, t.ex. att vänta, övergångar till ny aktivitet, stå i led
- Förändringar (plötsliga förändringar)
- Valsituationer
- Rörlig miljö (höga ljud/mycket intryck)
- Omklädningsrum
- Tidsbrist
- Tjat och starka reaktioner på barnets beteende

Bild 40

Hantera svåra situationer

- **Strategier**
 - att kunna undvika, hantera och ta sig ur problem
- **Kontroll**
 - att förstå en situation, uppleva sig ha resurser att agera på ändamålsenligt sätt och kunna påverka det som sker
- **Stöd**
 - att omgivningen visar intresse och medkänsla
 - att få information, bekräftelse och praktisk hjälp

Bild 41

”Rädda masken”-strategi

- Vägra eller säga nej (om man har svårt att beräkna konsekvenserna av ett ja)
- Gå iväg
- Ändra fokus – förstöra för andra, spela pajas, säga gläpord
- Skapa avstånd till andra genom att slå, kasta saker, hota eller skrika

Alla dessa strategier är lösningar för personer som hamnar i svåra situationer. De fungerar för stunden, men får konsekvenser.

Bild 42

**För att minska konflikt
Tips till ledare!**

- Lågaaffektivt bemötande - Håll dig lugn
- Kräv aldrig ögonkontakt
- Handla istället för att prata, skälla och tillrättvisa
- Undvik fysisk kontakt
- Avled
- Ha koll på barnets sinnesstämning
- Kom överens med barnet om en strategi man ska ta till om något händer
- Individanpassa – hitta en annan lösning

Bild 43

Hantera svåra situationer

- **Strategier**
 - att kunna undvika, hantera och ta sig ur problem
- **Kontroll**
 - att förstå en situation, uppleva sig ha resurser att agera på ändamålsenligt sätt och kunna påverka det som sker
- **Stöd**
 - att omgivningen visar intresse och medkänsla
 - att få information, bekräftelse och praktisk hjälp

Bild 44

Kontroll

KASAM = känsla av sammanhang 

- **Begriplighet** – att de som sker under träningen, matchen eller lägret går att förstå
- **Hanterbarhet** – Att de krav som ställs på träningen, matchen eller lägret går att möta
- **Meningsfullhet** – Att kraven ligger på den nivå att personen om möter dem upplever att de är värda att lägga energi och tid på

Bild 45

Tydliggörande pedagogik – skapa struktur



- TIDEN**
 - När slutar det?
 - Hur länge ska det hålla på?
 - Vad händer sedan?
- MILJÖN**
 - Var ska jag vara?
 - Var ska jag sitta?
 - Var ska jag byta om?
- PERSON**
 - Vilka ska vara med i samma lag/övning som jag?
 - Vem ska jag sitta bredvid?
- INNEHÅLL**
 - Vad ska jag göra?
 - Hur ska jag göra?
 - Vart/er ska jag göra det?

Bild 46

Struktur och fokus
Tips till ledare!

- Samma rutin och struktur
- Gå igenom dagens pass
- Ha bestämd ordning i led eller samling
- Tydlig start och slut på en övning - förvarna
- Undvik vänta-situationer
- Strukturerade pauser
- Förbered förändringar noggrant
- Placera grupper långt ifrån varandra
- Få övningar med få moment
- Visa hur man gör en övning

Bild 47

Motivation
Tips till ledare!

- Gör barnet delaktigt.
- Berätta alltid varför man ska göra en viss övning.
- Lägg in något roligt eller en belöning efter slitsam/tråkig övning
- Ge individuell och återkommande feedback

Bild 48

Minne och tidsuppfattning
Tips till ledare!

- Upprepa instruktioner och påminn
- Ha instruktionen nedtecknad
- Påminnelse via sms, kom ihåg-lista

- Använd tidshjälpmedel
- Förvarna
- Använd inte tid som mått

Bild 49

Hantera svåra situationer

- **Kontroll**
 - att förstå en situation, uppleva sig ha resurser att agera på ändamålsenligt sätt och kunna påverka det som sker
- **Strategier**
 - att kunna undvika, hantera och ta sig ur problem
- **Stöd**
 - att omgivningen visar intresse och medkänsla
 - att få information, bekräftelse och praktisk hjälp

Bild 50

Fungerande relationer

En fungerande relation bygger på: tillit, bekräftelse, respekt, intresse och medkänsla
Extra viktigt för personer som uppvisar beteendeproblem

Positiva och tillitsfulla relationer

- spelar en avgörande roll för en persons sociala utveckling, trivsel, välmående och motivation till lärande
- är viktiga då det kommer till resultat
- är av extra stor vikt för personer som ständigt misslyckas och ofta får tillsägelse.



Bild 51

Stöd

Tips till ledare!

- Fem gånger mer positiv kritik
- Beröm även de små framstegen och självklarheter.
- Beröm i direkt anslutning.
- Använd inte barnets namn i negativa sammanhang.
- Visa att du tycker om barnet.
- Ta över ansvaret
- Var närvarande i omklädningsrum och andra fria utrymmen




Bild 52

Tydlig kommunikation
Tips till ledare!

Säg vad du menar
och mena vad du säger

- Fånga barnets uppmärksamhet
- Ge kortfattade uppmaningar
- Be barnet repetera
- Använd påståenden – inte frågor
- Undvik bildliga uttrycksätt
- Var försiktig när du talar om barnet inför andra

Bild 53

När du talar med barnets anhöriga

- Byt ut ordet *är* mot *blir*
- Återkoppla även när det gått bra för barnet
- Prata bara om det som du kan uttala dig om, dvs. det du ser på träningarna
- Be om hjälp för att du behöver det
- Använd inte föräldrar och anhöriga som "ordningsvakter" och "polisier"
- Samarbeta mot gemensamt mål

Bild 54

Bryta och byta mönster

Barnet/ungdomen får en konkret upplevelse av framgång genom eget självständigt beteende.
