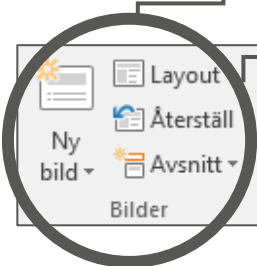


Instruktioner

Dold sida, visas inte vid utskrift

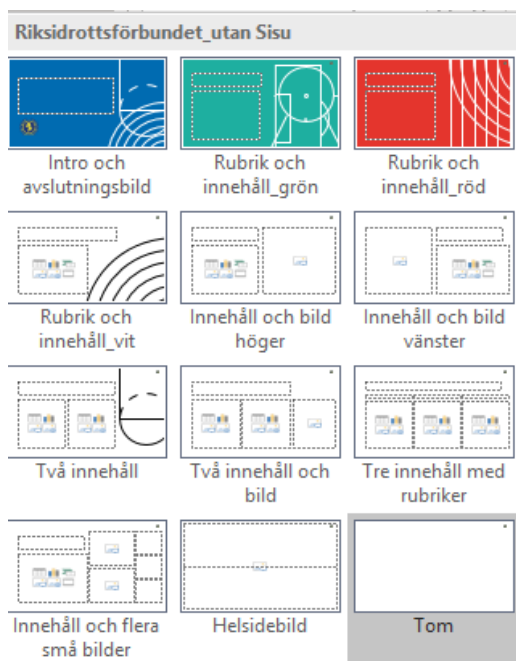
Klicka på knappen **Ny bild** för val av olika layoutsidor.



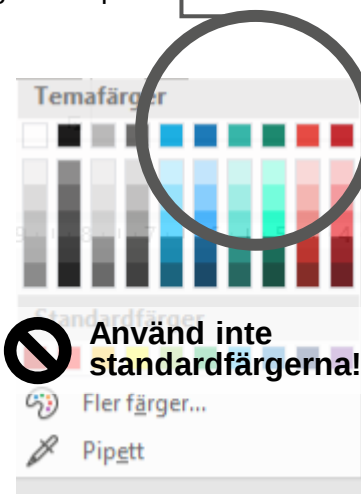
Klicka på knappen **Layout** för att byta layout på en befintlig sida.

Klicka på knappen **Återställ** för att återställa utseendet på sidan enligt hur mallen är uppbyggd.

Kontrollera att objekt och text är placerade innanför sidans marginaler. För att visa marginaler och stödlinjer, klicka på **Visa** och kryssa i rutan **Stödlinjer** (eller tryck Alt + F9).

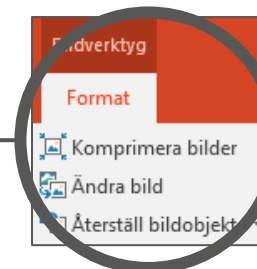


Färger: för att färgsätta objekt använd de inringade färgerna som följer er grafiska profil.



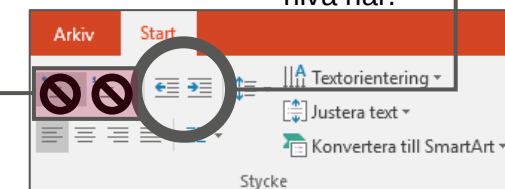
Använd inte standardfärgerna!

Om filen blir för tung och du vill minska storleken så välj en bild och klicka på **Komprimera bilder**.



Använd **inte** dessa funktioner för att göra punktlista eller numrerad lista.

För att ändra format och/eller använda punktlista så skiftar du nivå här.



Träna barn och ungdomar med ADHD/ADD och autism/Asperger

Birgitta Sjöberg

birgitta.sjoberg@rfsisu.se



Stockholm
RIKSFÖRBUNDET
Attention

Kvällens upplägg

Rutiner
och
struktur

Attention

Introduktion

Paus/chatt

Rutiner & struktur

Stopp modellen

Motivation,
feedback och
känslörlighet

Attention

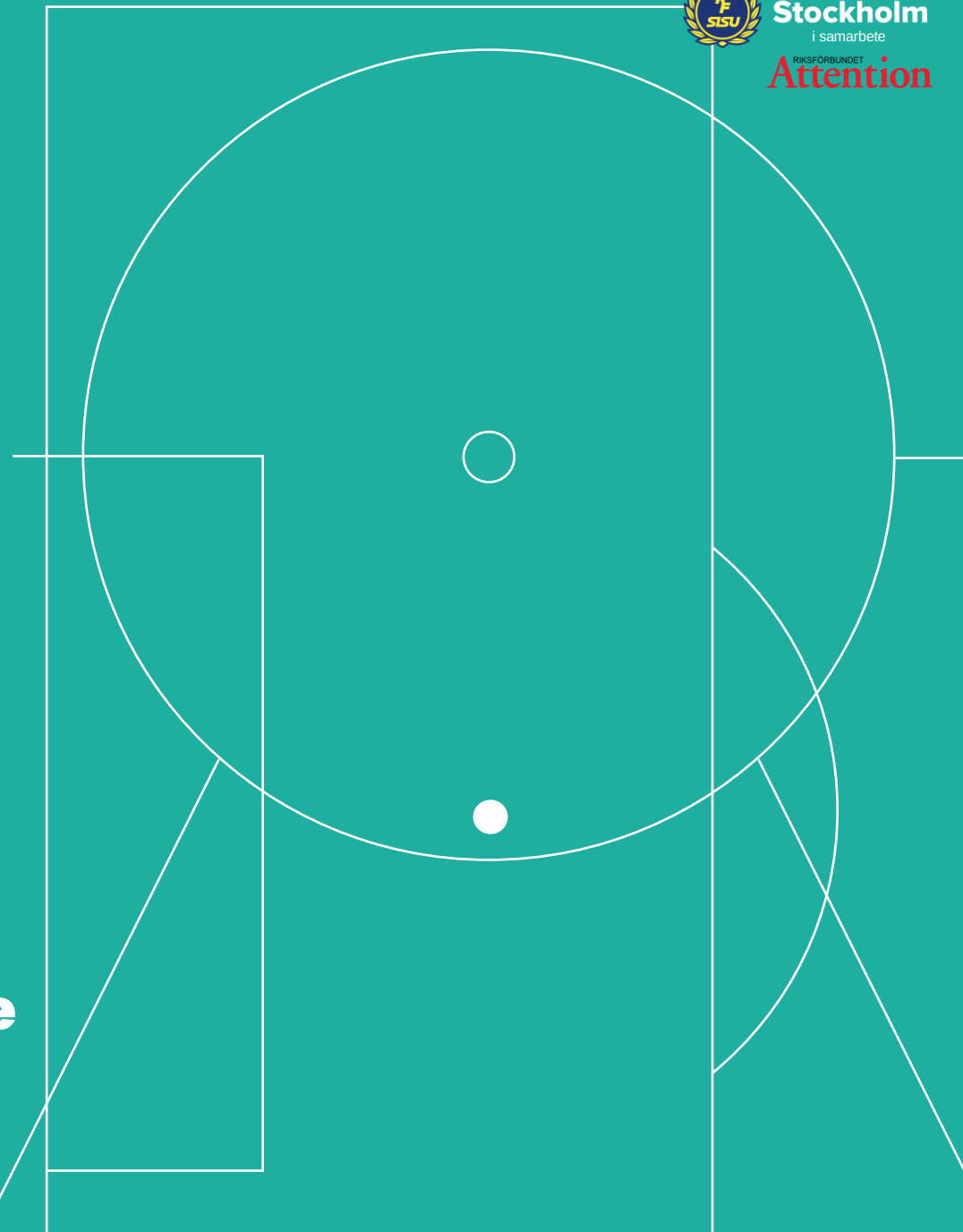
Paus/chatt

**Motivation, feedback &
känslörlighet**

Relationer
och
bemötande

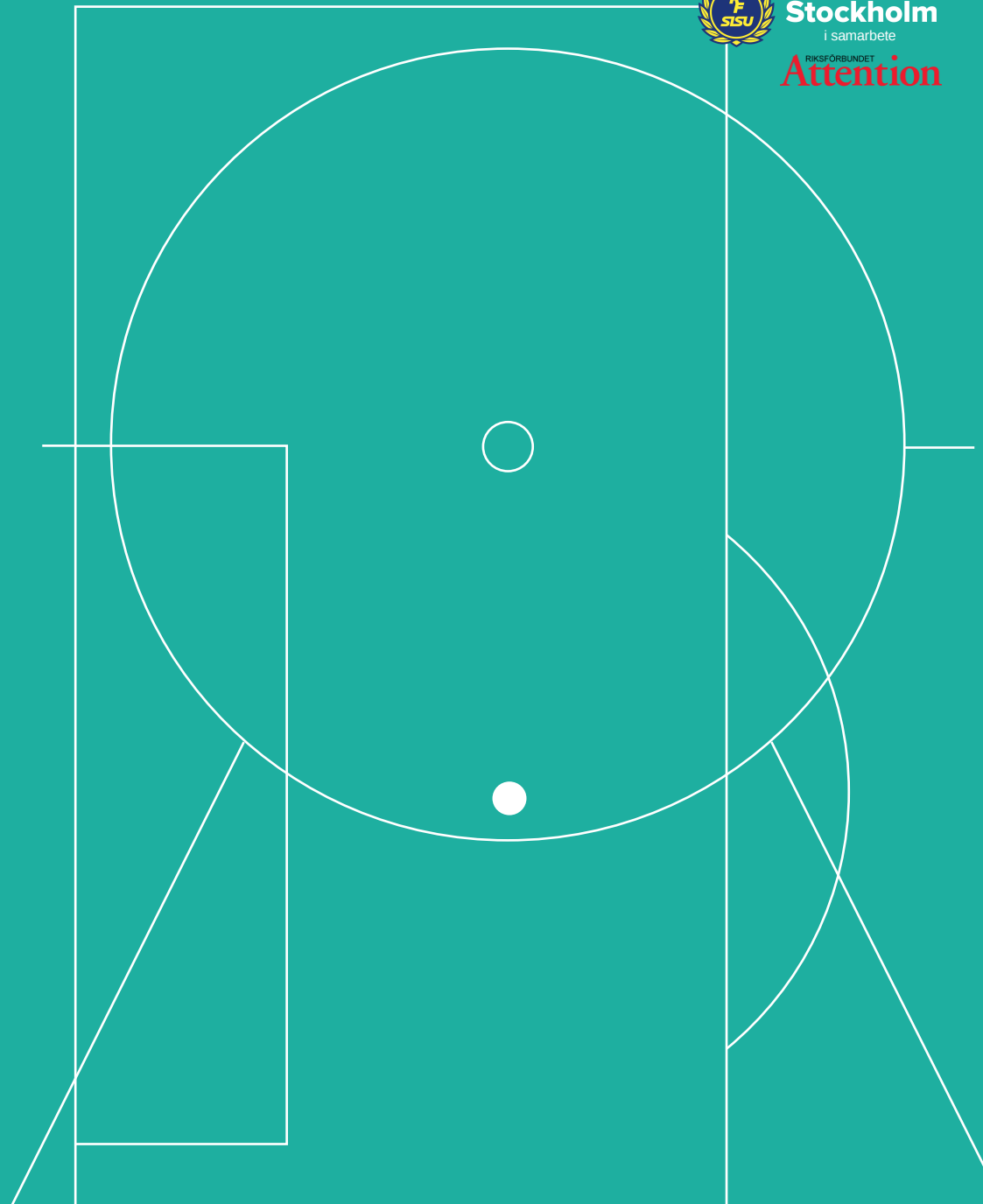
Attention

Relationer & bemötande



Vilka förväntningar har du på kursen?

Skriv gärna frågor i chatten



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!*

NPF, Neuropsykiatriska funktionsvariationer

- En hjärna som fungerar annorlunda



Medfött

Går inte att träna bort, men svårigheterna minskar med rätt stöd.

Jobba inte mot funktionsnedsättningen, stötta individen.

Varje individ är unik

Underfunktion

Normalfunktion

Överfunktion

ADHD/ADD

Kort arbetsminne

Koncentrationssvårigheter

Saknar filter

Energireglering

Impulsivitet

- Korta instruktioner
- Förutsägsägarhet, rutiner
- Rörelse, positiv förstärkning
- Trygghet, regler

Svårigheter med uppmärksamhet (ADD)

Svårigheter med impulskontroll och hyperaktivitet

Kombination av båda ovanstående



Autism, Asperger

Socialt samspel, kroppsspråk och ansiktsuttryck

- Utmana inte, extra tydlighet

Förändringar

- Följ planeringen

Strategiskt tänkande

- Varför, skapa helhetsbild

Abstrakt tänkande vs konkret tänkande

- Rita, skriv, bildstöd

Tid

- Visualisera tid, rutiner



Våra exekutiva funktioner

Inhibition – att bromsa/stanna upp/hålla tillbaka

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



Varför är det här viktigt?

Cirka 8 % av Sverige befolkning har någon av dessa diagnoser

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*

Har de varit lite obekväma så har de fått sluta mer eller mindre.

Paus/chatt

Skriv gärna reflektioner eller frågor i chatten.

Efter pausen

Rutiner och struktur

Stoppmodellen

Rutiner
och
struktur

Attention



Rutiner och struktur, tips!

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

...fler tips på nästa sida



Fler tips

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



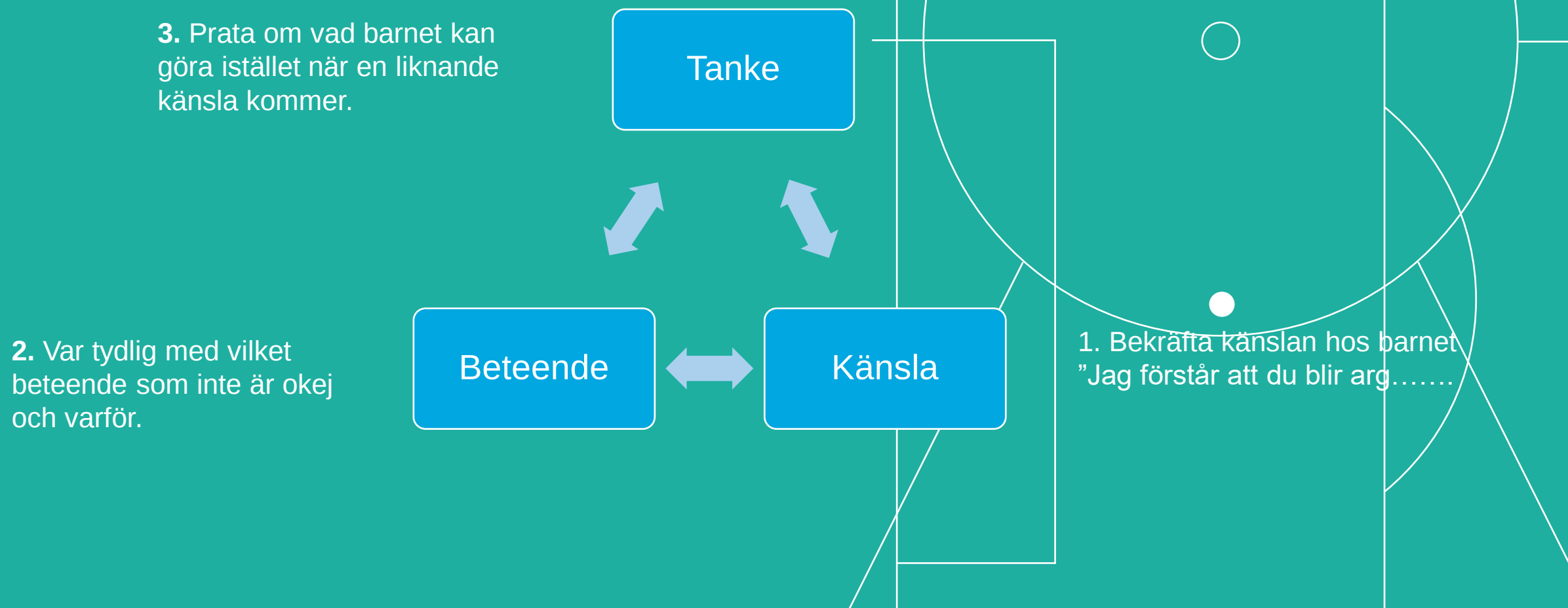
Stockholm
i samarbete
RIKSFÖRBUNDET
Attention



**Vad
Var
Med vem
Hur länge
Vad händer sedan
Vad ska jag ha med mig
Varför**



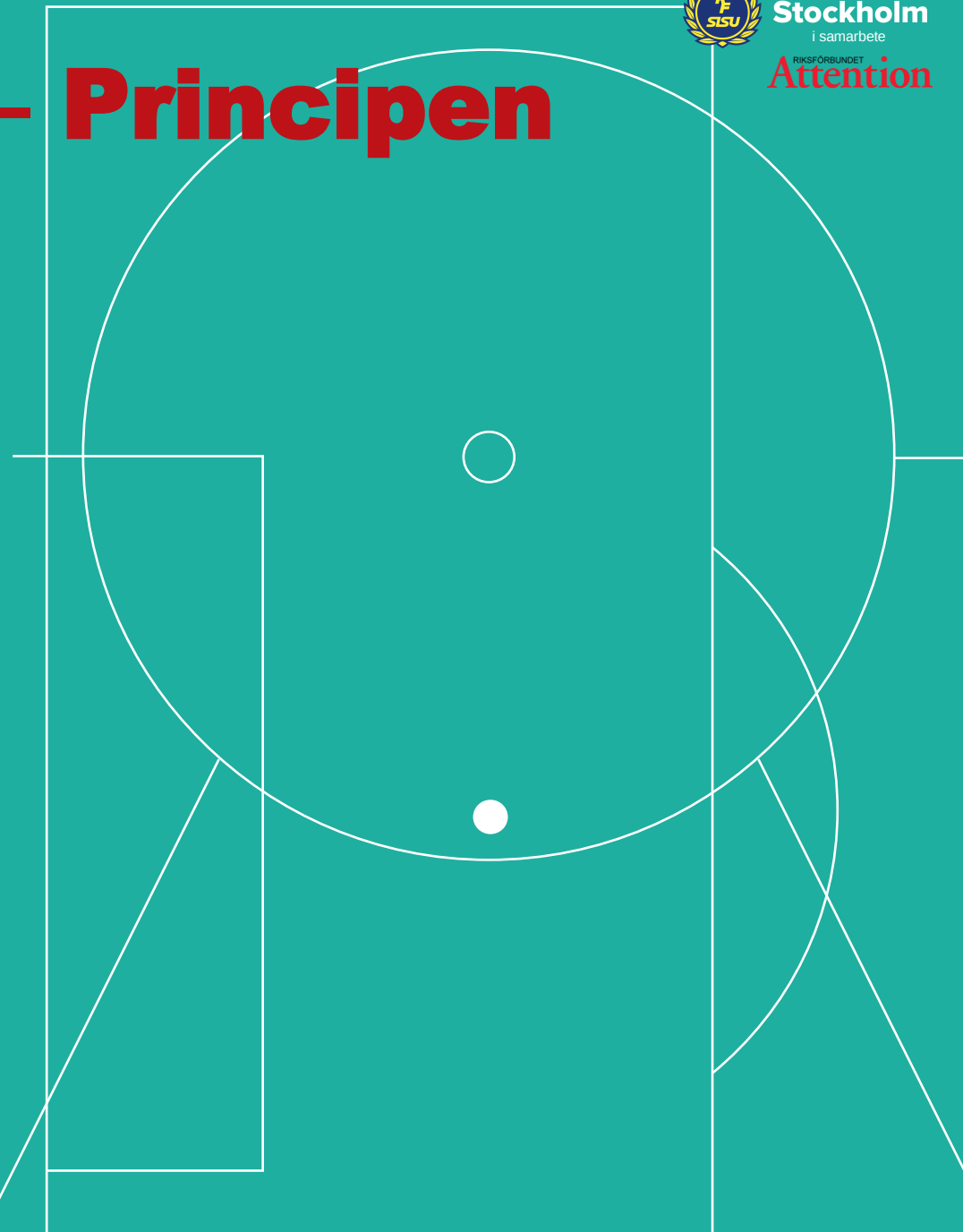
Känsloyttringar



STOPP-modellen – Principen



Det
som
händer



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

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
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?



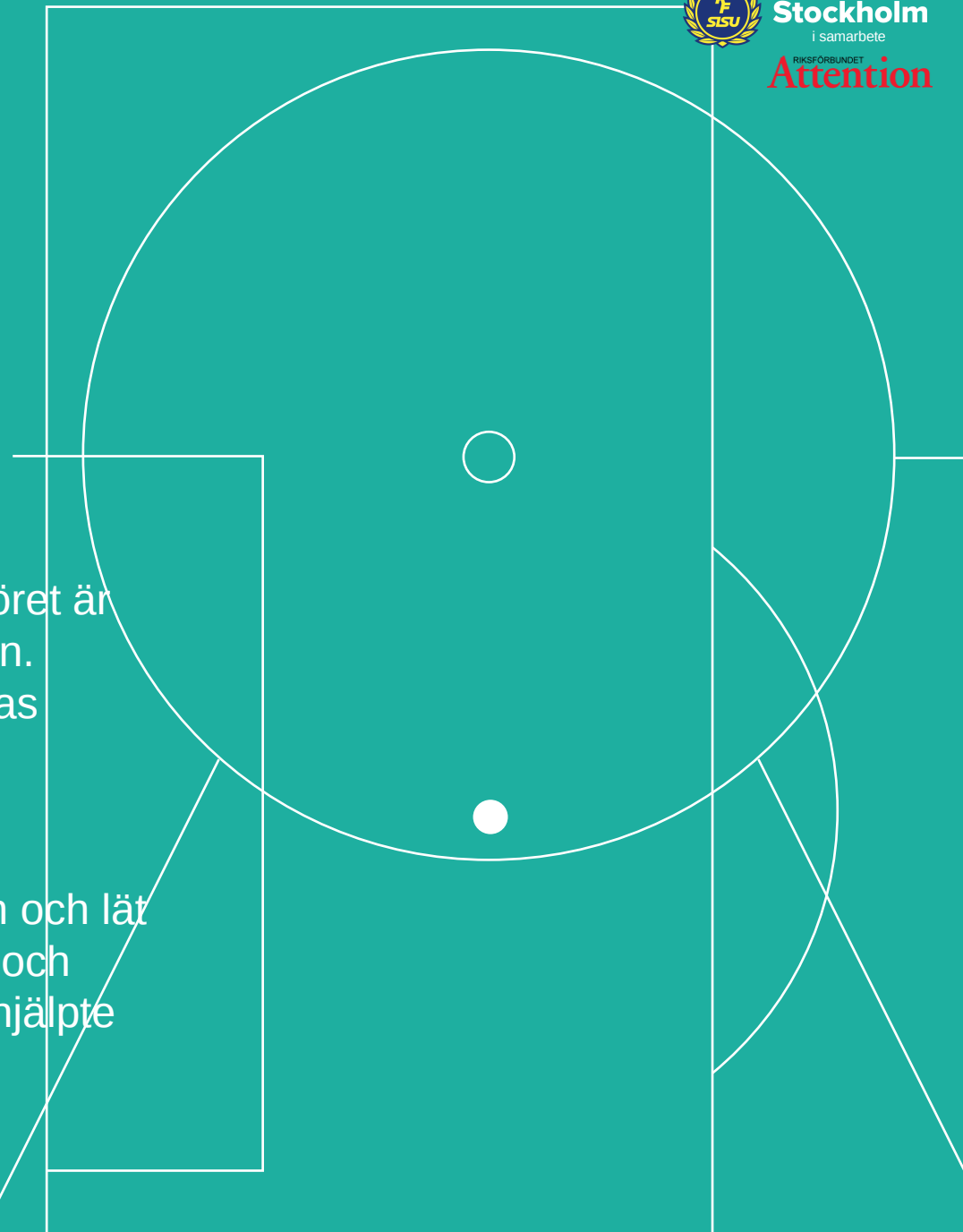
PR
PRAT PRAT
PRAT

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.



STOPP-modellen – Öva

Välj en situation du varit med om nyligen

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

Paus/Chatt

Efter pausen

Motivation,
feedback och
känslolärlighet

Attention

Motivation, feedback och känslolärlighet

Relationer
och
bemötande

Attention

Relationer och bemötande



Motivation, Feedback och Känslöärlighet

Fråga!

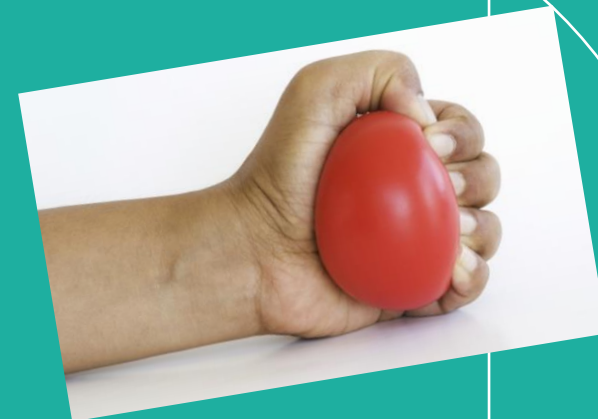
Hur kan du hjälpa till och hålla energin
uppe, fick du något tips eller har du egna
tips?

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



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. Bekräfta när barnet gör rätt, positiv feedback
7. Se alla barn, lär dig namn.



...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
Fråga barnet!
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)
12. Känslor smittar



Relationer och bemötande

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
8. 5-minuters samtal



Bra jobbat!

Vad betyder du för de aktiva?

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



Stockholm
i samarbete
RIKSFÖRBUNDET
Attention



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/Idrott Goda exempel, filmerna **RF SISU Stockholm** <https://www.rfsisu.se/Stockholm>

Parasport www.parasport.se Idrottsverksamhet för de som behöver mer anpassade villkor.



Stockholm

i samarbete

RIKSFÖRBUNDET

Attention

Mina utvärderingar – tips till min lärare

Namn: _____
 Datum: _____

Jag heter: _____
 Fyll i det som stämmer för dig.

Med utvärdering	Må öve vi rekomm.	Må öve vi rekomm. inte
☐ Korta genomgångar		
☐ Regeltimer i parer		
☐ Påminnelser och hjälp med planering		
☐ Stöd vid upp- ställning och avslut		
☐ Tydliga och korta instruk- tioner		
☐ Struktur och ordning		
☐ Informera i god tid om vad som ska hända		
☐ Stöd och hjälp att lösa pro- blemlösningar		

Vad är NPF?
 NPF är en förklaring av neuropsyko-
 logiska funktionsbegränsningar som är
 av betydelse för barns skola i dag-
 som. Sammanfattar för de olika
 diagnoser i ett brett och
 neuropsykologiskt be-
 grepp som omfattar såväl
 som utvärderat barn.

NPF =
 Neurologiska
 funktionsbegränsningar

Om man har NPF kan det påverka:
 • regleringen av uppmärksamhet
 • impulskontroll och aktivitet
 • samspel med andra människor
 • minnet
 • språkliga färdigheter och skriv-
 färdigheter

Läs mer på www.attentionvill.se

