



TIPSBANKEN

NPF inom Svensk Gymnastik - Bemötande som fungerar för alla

I arbetet med materialet **NPF – inom Svensk Gymnastik en handledning i bemötande som fungerar för alla** fick vi en mängd värdefulla tips från tränare, ledare, föräldrar och aktiva inom Svensk Gymnastik. Alla goda råd fick inte plats i handledningen och därför har vi sammanställt dem i denna tipsbank.

Tipsen är sorterade utifrån vilka områden som personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) har utmaningar inom och där man som ledare kan behöva lite extra kunskap och stöd.

Läs gärna mer om NPF inom Svensk Gymnastik på gymnastik.se/npf

Innehåll

- 4. Under genomgången**
- 4. Tidsuppfattning och koll på utrustningen**
- 5. Impulskontroll och aktivitetsnivå**
- 5. Samspel och förståelse**
- 6. Känslighet för sinnesintryck**
- 7. Förändring och struktur**
- 8. Motivation**
- 9. Motorik**
- 9. Allmänna tips till förälder eller anhörig**
- 10. Allmänna tips till aktiv**
- 11. Övriga tips till ledare**

Under genomgången

Välj en lugn plats. Då undviker du onödiga distraktioner. Stå gärna med ryggen mot en vägg då detta gör att den aktive endast ser väggen och inte det som händer ute i gymhallen.

Ha korta genomgångar. Ge tydliga instruktioner, helst med visuellt stöd, och kontrollera att alla har förstått. Var beredd att upprepa instruktionerna om det behövs, se det som ett tecken på att vilja förstå.

Dela upp instruktioner. Låt de aktiva röra på sig och samlas på nytt för nya instruktioner, då blir det inte så mycket för någon att hålla i huvudet.

Kombinera genomgång med rörelse, exempelvis statisk styrka eller stretch då personer med NPF kan ha svårt att sitta still på en genomgång. Andra kan behöva sätta sig enskilt eller hålla på med annat samtidigt.

Använd whiteboard och gärna bildstöd vid genomgångar och placera tavlan så att den aktive lätt kan gå förbi och bli påmind om vad som sades.

Tidsuppfattning och koll på utrustningen

Skicka planeringen i förväg, det är en trygghet för de flesta. Skapa grupper på exempelvis Facebook eller Messenger där information förmedlas.

Ge anhöriga samma information som de aktiva när det gäller tider och utrustning i så god tid som möjligt. Det gäller inte bara de yngsta utövarna.

Säg tiden både analogt och digitalt. Personer lär sig klockan olika snabbt och på olika vis.

Luras med tiden. Meddela en tid som är lite tidigare till de personer som tycker det är svårt att komma i tid. Detta ger utrymme för extra frågor och att springa tillbaka och hämta det man glömt utan att det blir tidspressat.

Var snäll vid sen ankomst. Det är inte livsviktigt.

Lägg liten vikt vid klädsel. Så länge det inte är en fara eller brister i säkerhet så kan den aktive ha vad som helst på sig när det är träning.

Var konsekvent med tid, plats och genomförande. För att ge de aktiva en överblick över tiden och tidsåtgången kan det vara en god idé att använda så kallade time-timers eller ställa fram en bildskärm så att alla ser hur lång tid som är kvar av träningen.

Inför tävling: Visa upp en aktiv med all utrustning man ska ha på tävling. Det ger ett visuellt stöd. En bild fungerar också men det är bättre att se på riktigt.

Inför läger eller resor: Kolla av gällande medicin som den aktive kan behöva hjälp med att bli påmind om när den ska tas.

Impulskontroll och aktivitetsnivå

Var tydlig och ha en respektfull gränssättning. Var konsekvent med regler och tillrättavisningar. Samma regler gäller alla.

Reglera den aktives aktivitetsnivå. Det är du som ledare som säger stopp när du anser att passet är slut och du bestämmer hur mycket eller lite styrka som ska genomföras. Tänk på att någon som inte själv kan reglera sin energinivå löper större risk för belastnings- och förslitningsskador.

Ge ett lugnt intryck. Använd dig av lågaffektivt bemötande i förebyggande syfte. Läs mer lågaffektivt bemötande i handledningen.

Prata om vikten av turtagning och att alla ska få ta plats.

Ligg steget före. Ofta kan man se olika varningssignaler och problemmönster innan det blir konflikter eller utbrott. Prata med den aktive om hur hen kan varva ner om något går överstyr. Ha en lugn plats som hen kan uppsöka för vila.

Bygg på det som fungerar. Fråga efter vad som fungerar hemma/i skolan.

Vid läger: Gör ett schema. Var konsekvent med träningstider, sovtider, mat och vila.

Vid tävling: Möjliggör för de aktiva att kunna ta luft utomhus, komma ifrån hallen/arenan och söka upp lugna utrymmen. Ha förståelse för trötthet och begränsa förträning och aktiviteter vid behov.

Att påminna om övningar och vad den aktive ska tänka på är extra viktigt vid tävlingar.

Om möjligt, tillåt den aktive att vistas i tävlingshallen och förträningshallen innan för att kunna ta in och reglera impulser och aktivitetsnivå.

Samspel och förståelse

Skapa lagkänsla. Lagaktiviteter utanför träningen där alla är viktiga kan bidra till att ge de aktiva en identitet och att vi genom det behåller dem längre inom idrotten. Tänk dock på att alla inte får energi av kvällsaktiviteter.

Utgå ifrån den aktive. Alla har inte så stort socialt behov.

Ironi kan lätt misstolkas. Var medveten om det men var inte rädd för att skoja på en bra nivå.

Skapa en norm av ärlighet. Våga fråga när den aktive börjar "skylla på saker". Vad är egentligen problemet och hur kan ni ändra saker ihop?

Prata om förväntningar. Bestäm hur vi är mot varandra i gruppen. Vad förväntar du dig som ledare? Vad förväntar sig barnen av dig? Hur vill barnen vara mot varandra? Skriv upp och var tydlig. Dela med anhörig.

Uppmärksamma gott kamratskap. Uppmuntra till att vara en bra vän och beröm de aktiva när de hjälps åt.

Prata om vad NPF är i gruppen, förutsatt att den aktive tycker att det är ok.

Ställ frågor, prata och diskutera. Förlita dig inte på ickeverbal kommunikation.

Stötta relationsbyggandet i gruppen. Exempelvis: Lär er alla namn i gruppen. Kom överens om hur ni hälsar på varandra.

Lyssna på den aktive och ta tankar, känslor och åsikter på allvar.

Följ upp med anhörig – och sök information och hjälp därifrån.

Känslighet för sinnesintryck

Hörsel, syn, taktil? För en dialog med den aktive om vilka sinnen som hen kan vara extra känslig för.

Ge utrymme för återhämtning. Personer med NPF kan bli extremt trötta i högljudda sammanhang. Ha förståelse för att de kan behöva dra sig undan och återhämta sig.

Tipsa om hörselskydd som minskar buller och dämpar ljud när man inte är aktiv. Att tillåta mobilanvändning och att få dyka ner i den världen med hörlurar kan också vara en typ av vila och fokus för vissa.

Förberedelse är viktigt i nya miljöer med mycket intryck. Förmedla den information du vet och låt de aktiva ställa frågor. Visa att du har koll på läget.

Skapa lugn och ro vid måltidssituationer om möjligt. Matsalar kan vara den värsta platsen för många.

Fundera över ljudnivån i omklädningsrummet. Är den för hög? Går den att dämpa? Kan man få duscha avskilt/hemma?

Vid tävling på annan ort eller läger, visa att du som ledare är nära och stäm av så att allt känns bra innan och under aktiviteten. Viktigast är att den aktive deltar och ges goda förutsättningar att lyckas med sin egen prestation.

Förändring och struktur

Lyft goda exempel. Försök och påvisa situationer där den aktive har överkommit eller lyckats hantera förändring så att den lär sig att det är hanterbart.

Skapa trygghet men utmana också. Se till att skapa situationer på träningar som både känns igen och är nya. Exempelvis samma station men byt tjockmatta från blå till röd, samma station men byta plats på stationen. Detta skapar trygghet men kan i överdriven form skapa problematik i att hantera förändringar.

Undvik plötslig förändring, exempelvis snabba och tvära kast i planeringen. När det inte går, förklara varför.

Påminn om att planeringen kan förändras och inte är ristad i sten. Den är levande kan anpassas efter dagsformen.

Var tydlig med vad som gäller under träningen och håll er till reglerna och uppsatta tider. Skicka exempelvis terminsplanering i förväg så att de aktiva kan ha den hemma.

Ledarna är ett stöd. Säkerställ att den aktive vet att ledarna kommer finnas där och stötta. Att säga att inget kommer förändras är inte sant och dessutom oftast bortom vår kontroll.

Se föräldrarna som en resurs. Ta hjälp av dem när det kommer till förberedelser.

Förankra vad som ska hända. Säg "Nu ska vi göra det här" och visa vad som ska göras. Då får de en chans att förbereda sig mentalt på vad som kommer att ske.

Använd bildstöd. Du kommer upptäcka att det förenklar för alla i gruppen, även dem utan NPF.

Struktur är ett verktyg som kan användas av ledarna för att skapa lugn och reda. Ha gärna samma upplägg vid varje träning, exempelvis att rasten alltid kommer efter halva träningen. Se till att det finns mellanrum mellan stationerna så det inte blir rörigt. Ha gärna ett antal uppvärmningar som alla lär sig och känner igen och är lätt att hoppa in i.

Förbered den aktive på nya övningar, om möjligt kan nya sekvenser eller övningar skickas via film i förväg.

Vid övernattning: Kolla av sovkompis, antal i rummet, gemensamma toaletter etc. i förväg.

Motivation

Innan ni inleder en ny aktivitet, besvara frågorna: När? Var? Hur? Med vem? Varför? Hur länge? Vad händer sedan? Många med NPF har svårt att göra saker de tycker är tråkiga men lättare när det är roligt. Ett varför kan hjälpa till på vägen för att förstå att jag gör detta för att kunna göra det roliga.

Skapa en tillåtande miljö där vi kan skratta när det blir "fel" och ser misstag som hjälp för att göra rätt. Ofta har aktiva med NPF svårt att hantera att misslyckas.

Det finns flera sätt att lyckas på. Visa de aktiva att det finns olika sätt att göra saker på och övningar utöver volter att lyckas i. Exempelvis: utmana armarnas funktion, träna volter direkt till rygg (i kontrollsyfte) eller utmana i andra skruvar än hela och halva.

Känn av när det finns ett stopp. För vissa är frustration ett drivmedel, för andra är det kanske bättre att byta övning helt.

Tillåt paus för frågor och för att återhämta huvudet.

Börja träningen med något "tramsigt" och kanske överdrivet lätt för att sedan blanda lätta och svåra moment under träningen. Det gör förhoppningsvis att alla får känna att de kan lyckas. Gymnastik är en svår sport och mycket kan "kännas" helt fel och som ett misslyckande tills det blir "perfekt". Var därför noga med att berömma när gymnasten vågade och klarade att göra en förändring.

Fristående är svårt för många. Kom ihåg att det finns flera sätt att lära ut och undvik att fastna i gamla vanor. Var aktiv som ledare och lär känna dina gymnaster.

Film är ett bra verktyg så att den aktive kan se sig själv. Truppgymnastikens fristående kan vara den gren som ställer högst krav på fokus och social interaktion då det är bundet till andra aktiva. Visa den aktive om den vill/behöver träna på egen hand hemma och i förväg för att hänga med.

Tydlig individuell feedback är viktigt för alla utövare.

Försök göra träningen inspirerande och se till att det finns "morötter" utmed vägen. Det är viktigt att belöna positivt uppförande och agerande, det gäller alla aktiva i gruppen och inte bara aktiva med svårigheter. Barn dras till att vilja få beröm och tar efter beteende som ger positiv uppmärksamhet.

Hjälp den aktive att lyckas varje träning. Annars tappar de lätt motivationen och kanske inte vill fortsätta.

Det ska vara roligt på vägen. Många har svårt med att misslyckas men många är också rastlösa och vill direkt vidare när övningen sitter en gång.

Begränsa valmöjligheterna. Vissa med NPF tycker det är svårt att välja mellan olika alternativ. Då kan det vara bättre att du som ledare väljer vilken övning den aktive ska träna på. I vissa fall kan det vara bra att ge ett fåtal alternativ så att den aktive ändå får känna sig delaktig och självständig. Satsa på positiv förstärkning.

Hitta det lilla att uppmuntra, exempelvis "det här var din bästa idag", eller "bra fart, nu höll du ihop armarna". Var specifik och konkret och beröm inte bara färdiga volter.

Se och uppmärksamma individen så mycket som det går.

Bygg på igenkänning. Att få repetera moment skapar trygghet och möjlighet till utveckling och att lyckas.

Fokusera på framgången. Kommunicera inte vad som den aktive gjorde fel utan hur det rätta ska vara.

Avsluta med en positiv känsla. Försök se till att den aktive får med sig positiva tankar och känslor innan hen går hem. Ibland kan aktiva med NPF behöva hjälp med att komma på vad som hänt och hur det gått, men ge dem chansen att komma på själva först.

Motorik

Gör träningen rolig, roliga inslag ökar motivationen.

Börja i mindre steg och öka svårighetsgraden efterhand.

Förbered träningen, ha en struktur och tydlig miljö.

Använd bildstöd, manuell guidning eller verbala instruktioner om det behövs.

Fokusera på framgången och mindre på vad som är fel, i felsökningen kommunicera inte fel utan hur det rätta ska vara.

Allmänna tips till förälder eller anhörig

Dela tidigt med dig till ledaren om den aktives styrkor och svårigheter samt utarbetade strategier och lösningar.

Ha nära kontakt med ledaren. Samarbeta! Även om du inte är med på träningen och får möjlighet att samtala med ledaren så kanske ni kan göra det via mejl eller telefon vid ett senare tillfälle?

Inför läger eller tävling kan du som förälder underlätta för ditt barn genom att detaljerat förbereda hen på vad som komma skall, gärna med hjälp av ledaren.

Att curla ett barn med NPF är helt ok! Hjälp till med det enkla så klarar de det svåra.

Allmänna tips till aktiv

Ge dig själv de bästa förutsättningarna. Exempelvis när det kommer till kost, sömn, medicinering och förberedelser. Använd hörselskydd/hörlurar med noise-cancelling om miljön du vistas i är bullrig och högljudd.

Våga berätta för ledarna vad du tycker är roligt, vad som är jobbigt, vad som funkar eller inte funkar. Om du kan, berätta hur du blir i de olika känslotillstånden och vad du önskar av lagkamrater och ledare i dessa.

Våga ställa frågor. Exempelvis om du glömt eller inte förstår instruktioner. Be om att få information på papper, sms eller skickat till föräldrar.

Våga be om hjälp om du känner dig otrygg eller om det är något som du behöver förmedla till ledaren eller gruppen. Du kan berätta för ledaren, muntligen eller skriftligen, som i sin tur kan berätta för gruppen.

Det är upp till dig hur öppen du vill vara med din diagnos. Du kan kräva av ledaren att informationen om diagnosen/diagnoserna stannar mellan er.

Träningens viktigaste syfte är utveckling, det handlar inte om att visa upp vad du redan kan eller bör kunna.

Fundera över vad som fungerar för dig och hitta knep för att upprepa detta. Berätta hur du som individ fungerar bäst. Stå på dig! Du behöver inte en diagnos för att få respekt.

Skapa rutiner hemma. Gör samma sak både innan och efter träning, exempelvis ta samma buss, packa samma saker och gå samma tid.

Skapa en egen rutin på träningen. Förmedla den till ledaren, exempelvis: Efter uppvärmningen behöver jag gå i väg på toa, fylla vattenflaska, få lugn och ro eller liknande.

När passar det bäst att ta en paus? Viktigt att komma överens med din ledare om när under träningen det funkar bäst att ta återhämningspauser mellan fokustillfällena.

Inför tävling/läger: förbered dig med det du kan i form av packning, listor, mat, hörlurar, tider osv. Ju mer du kan förbereda desto lättare är det att förmedla till ledare på plats och i vissa fall också hanteringen på plats.

Övriga tips till ledare

Alla mår bra av de anpassningar vi pratar om, även en person utan diagnos mår bra av tydlighet och struktur.

Samarbeta med föräldrarna. Ta tidigt reda på så mycket som möjligt om den aktive. Använd gärna dokumentet [Tips till min tränare](#).

Håll föräldrarna informerade. De kan hjälpa barnet att förbereda sig. Tänk på att du som ledare har tystnadsplikt. Det betyder att saker du får veta om dina aktiva, till exempel diagnoser, stannar mellan dig, den aktive och föräldrarna.

Bestäm i samråd med den aktive och föräldern vilken information som anses nödvändig och som ska ges till övriga i gruppen. Exempelvis att gymnasten inte gillar beröring. Detta kan underlätta för vänner att låta bli och andra ledare kan undvika att utsätta gymnasten för onödiga stressiga situationer.

Lägg eventuella fördomar åt sidan. Ha ett nyfiket och öppet förhållningssätt.

Påminn och rätta med glimten i ögat. Återkoppla till det ni tillsammans bestämt om och i gruppen där barnen varit med. Då är det också lättare att påminna.

Särbehandla snyggt. Visa att det är du som bestämmer och att det är ok att ge den aktive tar en paus, slutar tidigare eller kommer senare om hen behöver det.



Läs mer om NPF inom
Svensk Gymnastik på
www.gymnastik.se/npf