

# **NPF-inkluderande idrottsledarskap**

Grundkurs för ledare inom barn- och ungdomsidrott

Vi tackar Stadium Foundation, Soya Group och Stiftelsen Dämman som gjort denna utbildning möjlig

VIGGO FOUNDATION 

Alla får va mää!

## Vi tackar



Stiftelsen

Dämman



som gjort denna utbildning möjlig

Avsnitt I

# Om olikheter och inkludering

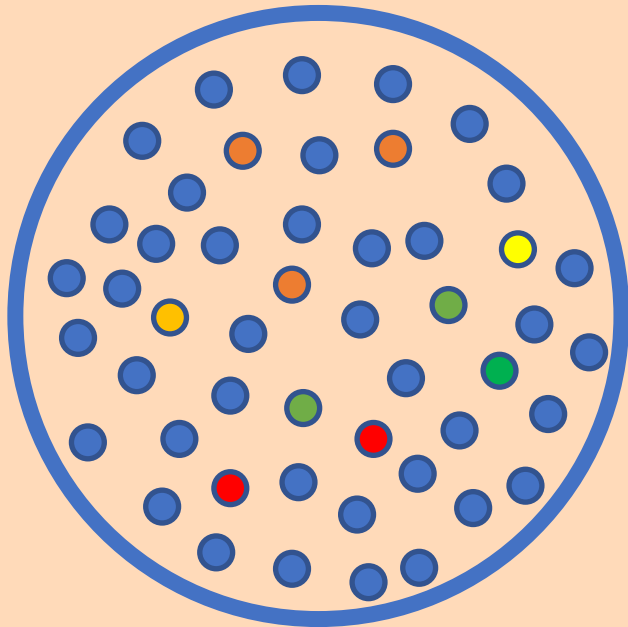


**Vi människor, skapar dagligen  
inkludering eller exkludering i  
våra relationer.**

**Vi använder oss av vårt  
spiegelneuron/spegelrespons.**



# Inkludering



- Handlar om att omsluta människor i gemenskapen.
- Föreningens och ledarens normer och värderingar synliggörs och man behöver hela tiden arbeta med dem

Hur inkluderande är ni i er förening?



Ensamhet är  
lika farligt  
som  
mobbing

Ensamheten  
ökar bland  
barn och  
unga



VIGGO FOUNDATION   
Alla får va mää!



# Delaktighet är motsatsen till utanförskap

- Föreningsverksamhet är i sig ett vaccin mot att hamna i utanförskap
- Genom att vara med i en idrottsförening utvecklar barn och ungdomar sin identitet, får erfarenhet och kunskaper



# Den moderna människan Homo sapiens kom för 300 000 år sedan



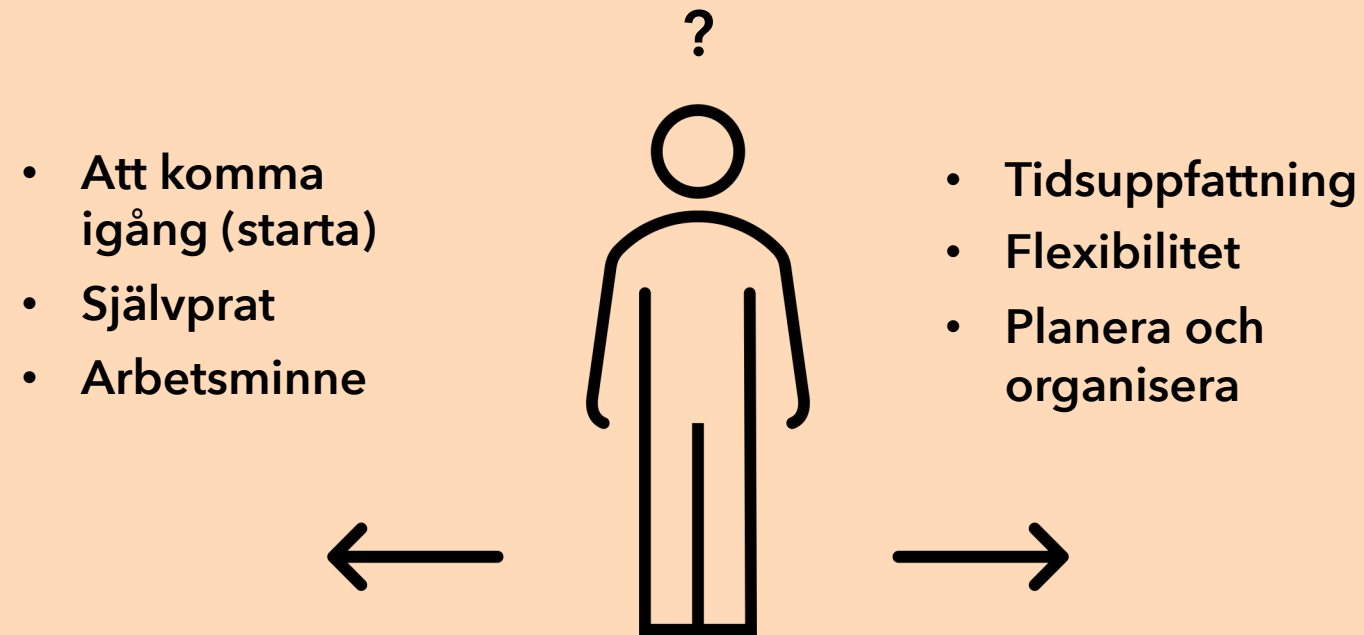
**Hot och faror har format hjärnan**





För att vi ska få det rättvist ska alla klara samma prov:  
Börja med att klättra upp i det där trädet.

# Nedsatta exekutiva funktioner



Bromsa

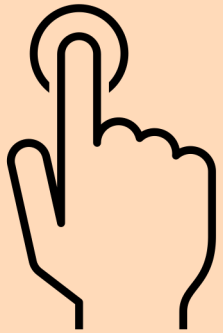
Självreflektion

Tänka i tidslinjer

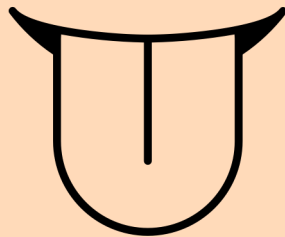
Prata med sig själv



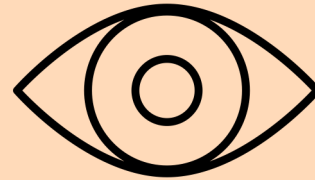
# Perception - våra fem sinnen



Beröring



Smak



Syn



Doft



Hörsel

Barns perception är nyckeln till deras lärande och utveckling.



Avsnitt II

# NPF och vanliga svårigheter



Svårt att  
sova

Känner sig  
rastlös

Dolda utmaningar  
Syns inte men det märks

Svårt att  
komma i  
tid



# Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF)

- Hjärnan och nervsystemen bearbetar information på ett annorlunda sätt



# Men alla har väl vissa drag av NPF?

- Ja, på sätt och vis eftersom det är en beskrivning av vissa mänskliga beteenden!
- MEN - det är när beteendet blir ett tillräckligt stort hinder och innebär problem/svårigheter i vardagen som man kan sägas uppfylla kriterierna för en diagnos
- Man har ingen "släng av NPF"



Avsnitt III

# Metoder och verktyg





Det handlar inte om att få  
verktyg utan om hur och när  
du skall använda dem



VIGGO FOUNDATION 

Alla får va mää!

**Skapar man en  
NPF - anpassning som grund  
gynnar och hjälper det alla barn**



**"Barn gör inte som vuxna säger,  
barn gör som vuxna gör..."**



# Relationskapital byggs genom

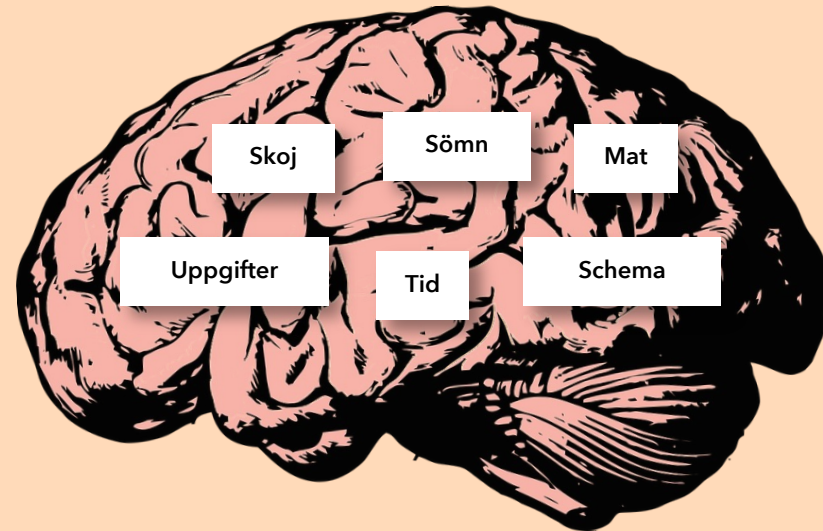
- Att man ser varje individ
- Att man är naturlig och äkta
- Att man investerar i tid
- Att man bryr sig om och att man visar omsorg
- Att man är tydlig



# Struktur



Ingen struktur



Struktur



# Struktur ger:

- Känsla av trygghet
- Gör att barnet blir mindre stressat
- Möjlighet att lyckas och känna sig nöjd
- Struktur är "energisparande"



# Framförhållning via förberedelse

- Planera allt i förväg
- Ha beredskap inför det som man vet brukar hända
- Skaffa kunskap
- Ta lärdom av de svårigheter som brukar hända
- Planera undan problem
- Ge så mycket förvarningar som möjligt inför förändringar
- Täpp till tomrummen

VIGGO FOUNDATION   
Alla får va mää!



# Fem enkla sätt att hjälpa barnet

1. Tänk på att de har begränsad uthållighet
2. Var barnens startmotor, hjälp till att genomföra och avsluta
3. Ge barnen en förutsägbarhet
4. Ge barnet direkt återkoppling
5. Agera i stället för att tjata





# Fem avslutande tips som repetition

- 1. Anpassa träningen:** Kortare övningar eller att man tar pauser mellan övningarna utifrån det som ni upplever på träningarna
- 2. Skapa struktur:** Struktur är viktigt för alla barn, så ledare kan använda rutiner och tydliga instruktioner för att hjälpa till att hålla fokus och förstå vad som förväntas av dem.
- 3. Ge positiv feedback:** Positiv feedback och uppmuntran hjälper barn att känna sig motiverade och öka självförtroendet. Det är viktigt att fokusera på vad barnet gör rätt och att ge beröm när de gör framsteg.
- 4. Uppmuntra till självkontroll:** Lär ut hur man kan göra. Ledare kan uppmuntra barnet att använda tekniker som att ta djupa andetag eller räkna till tio innan de agerar impulsivt.
- 5. Samarbete med föräldrarna:** Föräldrar kan spela en viktig roll genom att stödja sitt barn och kommunicera med ledare för att identifiera vad som fungerar bäst för sitt barn.

