

Extra material till:

NPF inom Svensk Gymnastik

– en handledning i bemötande som fungerar för alla



Extra material?

Javisst, detta dokument innehåller värdefulla tips som inte fick plats i materialet **NPF inom Svensk Gymnastik - en handledning i bemötande som fungerar för alla.**

Tipsen kommer ifrån personer som själva är tränare, ledare, förälder eller aktiv och som har erfarenhet av NPF.

Vi har sorterat dem under de områden inom vilka personer med NPF har utmaningar och där man som ledare behöver lite extra kunskap och stöd.

Läs gärna mer om NPF inom Svensk Gymnastik på [**hemsidan**](#).

Innehåll

4. Under genomgången
5. Tidsuppfattning och koll på utrustningen
6. Impulskontroll och aktivitetsniv
8. Samspel och förståelse
9. Känslighet och sinnesintryck
10. Förändring och struktur
12. Motivation
14. Motorik
15. Allmänna tips till ledare och anhörig
16. Allmänna tips till aktiv
18. Övriga tips till ledare

Under genomgången

- Välj en plats som är så lugn som möjligt utan onödiga distraktioner. Stå gärna med ryggen mot en vägg då detta gör att den aktive ser endast väggen och ex. inte det som händer ute i gympahallen.
- Ha korta genomgångar. Ge tydliga instruktioner helst med visuellt stöd. 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 gärna genomgång med rörelse ex: statisk styrka eller stretch då personer med NPF kan ha svårt att sitta still på en genomgång. Vissa aktiva kan ha andra behov som att gå i väg, sätta sig enskilt eller hålla på med annat. Gör en överenskommelse med dessa aktiva om att detta är ok vid behov.
- Använd whiteboard vid genomgångar och placera tavlan så att den aktive lätt kan gå förbi och bli påmind om vad som sades.

Tidsuppfattning och koll på utrustning

- Ge gärna en planering i förväg, det är en trygghet för det flesta. Skapa grupper på ex. FB och Messenger där information förmedlas.
- Ha gärna ett antal uppvärmningar som alla lär sig och känner igen och är lätt att hoppa in i. Ge anhöriga samma information som de aktiva när det gäller tider och utrustning i så god tid som möjligt. Gäller inte bara de yngsta.
- Säg tiden både analogt och digitalt. Barn lär sig klockan olika snabbt och på olika vis. Visa upp en aktiv med all utrustning man ska ha på tävling. Det ger då ett visuellt stöd (alt visa bild, men bättre att se på riktigt).
- Luras med tiden. Meddela gärna en tid som är lite tidigare till de personerna 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.
- Så länge det inte är en fara eller brister i säkerhet så kan gymnasten ha vad som helst på sig när det är träning. Lägg ingen vikt vid det.
- Skapa en grupp på Facebook eller Messenger där information förmedlas. Kanske sms-påminnelser kan underlätta?
- 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 sk time-timers eller ställa fram en bildskärm så att alla ser hur lång tid som är kvar av träningen/passet.
- Inför läger eller resor: kolla av gällande medicin som barnet/ungdomen kan behöva hjälp med att bli påmind om när den ska tas i förhållande till mat, etc.

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 belastningsskador och förslitningsskador.
- Använd dig av lågaffektivt bemötande.
- Tillåt den aktive att vistas i tävlingshallen, förträningshallen innan för att kunna ta in och reglera impulser och aktivitetsnivå. Ha förståelse för trötthet och hjälp gruppen att komma undan ljud, ljus och stress. Skapar bättre förutsättningar att fokusera på ex. tävlingen och uppgiften.
- 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 aktiva om hur just han/hon kan varva ner om något går överstyr. Ha en lugn plats som hen kan uppsöka för vila.
- Fråga efter vad som fungerar hemma/i skolan – bygg på det som fungerar.
- Vid läger: Gör ett schema. Var konsekvent med träningstider, sovtider, mat och vila.

- Vid tävling: Möjliggör att kunna ta luft utomhus, komma ifrån hallen/arenan, söka upp lugna utrymmen. Begränsa förträning och aktiviteter vid behov.
- Påminna i ledet är extra viktigt vid tävling – påminn om varv, vad de ska tänka på när det ska strömma, etc.

Samspel och förståelse

- Skapa lagkänsla där alla är viktiga genom olika lagaktiviteter helst utanför gymnastiken/parkouren. Detta kan bidra till att ge de aktiva en identitet vilket kan bidra till att vi kan behålla dem inom vår idrott en längre tid.
- Utgå ifrån hur den aktive själv vill ha det, alla har inte så stort socialt behov.
- Var medveten om att ironi lätt kan misstolkas. Men var inte rädd för att skoja på en bra nivå.
- Skapa en norm av ärlighet. Våga fråga när gymnasten börjar "skylla på saker". Vad är egentligen problemet och hur kan ni ändra saker ihop.
- Prata om tydlighet och 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.
- Uppmuntra och uppmärksamma att vara en bra vän. Beröm de aktiva när de hjälps åt.
- Prata om vad NPF är i gruppen förutsatt att den aktive tycker att det är ok.
- Förlita dig inte på ickeverbal kommunikation. Ställ frågor, prata och diskutera.
- Stötta relationsbyggandet i gruppen/laget om det behövs. Exempel: Lär er alla namn i gruppen. Kom överens om hur ni hälsar på varandra.
- Ta den aktives tankar, känslor och åsikter på allvar.
- Följ upp med anhörig – och sök information och hjälp därifrån.

Känslighet för sinnesintryck

- Prata med den aktive om vad som fungerar för hen.
- Ha förståelse för att personer med NPF kan bli extremt trötta i högljudda sammanhang. Ge utrymme för dem att dra sig undan och återhämta sig.
- Tipsa den aktive att använda hörselskydd som minskar buller och dämpar ljud när man inte är aktiv. Även tillåta mobilanvändning och få dyka ner i den världen med hörlurar kan också vara en typ av vila och dra sig undan och fokusera till skillnad för andra barn där det i stället kan vara ett störningsmoment.
- Vid tävling på annan ort eller läger med övernattnig, visa att du som ledare är nära och stäm av så att allt känns bra innan och under aktiviteten. Viktigt är att den aktive deltar och ges goda förutsättningar att lyckas med sin egen prestation.
- Vid nya platser med mycket intryck är förberedelse viktigt. Förmedla den information du låt 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.
- Är ljudnivån i omklädningsrummet för hög? Går den att dämpa? Kan man få duscha avskilt/hemma?
- Tänk på att alla inte får energi av kvällsaktiviteter, strukturera dessa i lagom mängd eller kolla av om någon behöver dra sig undan.

Förändring och struktur

- Vid övernattnig – kolla av sovkompis, antal i rummet, gemensamma toaletter etc.
- Försök och påvisa situationer där gymnasten har överkommit eller lyckats hantera förändring så att den lär sig att det är hanterbart.
- Se till att skapa situationer på träningar av både sorten: familjärt och nytt. För att skapa trygghet men också för att utmana. T.ex 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 snabba och tvära kast i planeringen. När det inte går, förklara varför.
- Påminn om att en planering inte är ristad i sten utan levande, och kan anpassas efter dagsform t.ex.
- Var tydlig med vad som gäller under träningen och håll er till reglerna och uppsatta tider. Skicka t.ex. terminsplanering i förväg så att de aktiva kan ha den hemma.
- 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 när det kommer till förberedelser.
- Förankra vad som ska hända i gruppen. 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 gärna bildstöd för att förbereda dina aktiva. Du kommer upptäcka att det förenklar för alla i gruppen, även dem utan NPF.
- Ha gärna samma upplägg vid varje träning. Struktur är ett verktyg som kan användas av ledarna för att skapa lugn och reda. På så sätt lär sig gymnasterna att känna igen strukturen på träningen. T.ex. att rasten alltid kommer efter halva träningen.
- Se till att det finns mellanrum mellan stationerna så det inte blir rörigt.
- Skicka nya sekvenser/övningar via film i förväg om möjligt.
- Många med NPF tycker det är svårt att välja mellan olika alternativ. Ofta är det bättre att undvika valmöjligheter i största möjliga mån och att du som ledare väljer vilken övning den aktive ska träna på.

Motivation

- Innan ni inleder en ny aktivitet, tänk på att alltid 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 att förstå att jag gör detta för att kunna göra det roliga.
- Försök att 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.
- Skapa en tillåtande miljö där vi kan skratta när det blir "fel" och att misstag är en hjälp att göra rätt. Oftast har aktiva med NPF svårt med misslyckande och inte lika lätt att skaka av sig som neurotypiska/normfungerande gymnaster.
- Visa att det finns olika sätt att göra saker på, utmana armarnas funktion, träna volter direkt till rygg (i kontrollsyfte) eller utmana i andra skruvar än hela och halva. Visa också att det finns övningar utöver volterna att lyckas i.
- 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 gärna 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 ända tills det blir "perfekt". Var därför noga med att berömma när gymnasten vågade och klarade att göra en förändring.
- Fristående är otroligt svårt för många. Fastna inte i ETT sätt att lära ut! Var aktiv som ledare och lär känna dina gymnaster.
- Ge varje gymnast/utövare tydlig individuell feedback.

- Film är ett bra alternativ så att den aktive kan se sig själv. Fristående kan vara den grenen som ställer högst krav på fokus och social interaktion då det är bunden till andra gymnaster/aktiva. Visa den aktive om den vill/behöver träna på egen hand hemma och i förväg och känna att den hänger med.
- Försök göra träningen inspirerande och se till att det finns "morötter" utmed vägen. Viktigt att beläsa och belöna positivt uppförande och agerande, både mot gymnaster med svårigheter men även i gruppen då barn dras till att vilja få beröm och tar efter beteende som ger positiv uppmärksamhet.
- Hjälpe den aktive att lyckas varje träning. Annars tappar de lätt motivationen och kanske inte vill fortsätta.
- Ge alternativ så att gymnasten fortfarande får känna sig delaktig och självständig. Satsa på positiv förstärkning.
- Se och uppmärksamma individen.
- Hitta det lilla att uppmuntra – det lilla, inte bara färdiga volter. Ex. det här var din bästa idag, eller bra fart, nu höll du ihop armarna, etc). Var specifik och konkret.
- Kom ihåg att 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.
- Bygg mycket på igenkänning att få repetera moment skapar trygghet och möjlighet till utveckling och att lyckas.

Motorik

- Sätt upp ett mål för träningen.
- Gör träningen rolig för att öka motivationen.
- Börja i mindre steg och öka efterhand svårighetsgraden.
- 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.
- Dela upp övningen och lägg sen ihop. (stege, trappa eller LEGO pedagogik) viktigt att man lägger fram övningar och tänker hur denna övning kan göras i flera olika nivåer/stegringar så gymnasterna kan välja själva en nivå, och gå vidare testa nästa nivå när de är redo.
- Tips för gymnaster med koordinations-, eller temposvårigheter (där gymnast gör för långsamt eller för snabba rörelser) kan det hjälpa att lägga till räkning till övningen så hen förstår i vilken ordning olika rörelser kommer samt i vilken takt de kommer (räkna i den takt som passar gymnasten bäst).
- Skapa utrymme för övning, repetition och vila.

Allmänna tips till ledare eller anhörig

- Dela tidigt med dig till ledaren om den aktives styrkor/svårigheter samt utarbetade strategier och lösningar.
- Försök att ha en 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/telefon vid ett senare tillfälle?
- Inför läger eller tävling kan du som förälder underlätta för ditt barn/ungdom genom att detaljerat förbereda hen på vad som komma skall, gärna med hjälp av ledaren.
- Att curla ett barn/ungdom med NPF – är helt ok! Hjälptill med det enkla så klarar de det svåra.

Allmänna tips till aktiv

- 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.
- Våga berätta för ledarna vad du tycker är roligt, vad som är jobbigt – vad som funkar eller inte funkar.
- Kom ihåg att ge dig själv bästa förutsättningar (rätt kost, sömn, förberedelser, medicinering etc.). Använd hörselskydd/hörlurar med noise-cancelling om miljön du vistas i är bullrig och högljudd.
- Tänk på att träningens viktigaste syfte är utveckling och inte att visa upp vad du redan kan eller bör kunna.
- Tänk efter själv när saker fungerar 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. Behöver du fruktpaus eller annan paus, säg det och ta det!
- Våga ställa frågor om du glömt eller inte förstår instruktioner. Be om att få information på papper, sms eller skickat till föräldrar.
- Skapa rutiner hemma. Gör samma sak både innan och efter träning ex: ta samma buss, packa samma saker, gå samma tid.
- Skapa en egen rutin på träningen. Förmedla den till ledaren t.ex: efter uppvärmningen behöver jag gå i väg på toa, fylla vattenflaska, få lugn och ro eller liknande.
- 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.

- När passar det bäst att ta en paus? Viktigt att komma överens med din ledare om när under träningen det funkar bäst att ta återhämningsspauser mellan fokustillfällena.
- Om du kan, berätta hur du blir i de olika känslotillstånden och vad du önskar av lagkamrater och ledare i dessa.
- Om du känner dig otrygg eller om det är något som du behöver förmedla till ledaren eller gruppen, våga be om hjälp. Du kan berätta för ledaren, muntligen eller skriftligen, som i sin tur kan berätta för gruppen.

Övriga tips till ledare

- Tänk på att ALLA mår bra av de anpassningar vi pratar om, även en person utan diagnos mår bra av tydlighet och struktur.
- Samarbeta med föräldrarna och ta tidigt reda på så mycket som möjligt om den aktive. Använd gärna dokumentet [Tips till min tränare](#).
- Informera föräldrarna så mycket som möjligt så att 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 gymnasten och föräldern vilken information som anses nödvändig och som ska ges till övriga i gruppen. T. ex att gymnasten inte gillar beröring. Detta kan underlätta för vänner att låta bli, och att andra ledare kan undvika att utsätta gymnasten för onödiga stressiga situationer.
- Lägg dina eventuella fördomar åt sidan och 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.
- Viktigt att 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.

