



Idrott och NPF

Kort om mig

Idrottsbakgrund – ridsport, amerikansk fotboll, kampsport, klättring.

Socionom

Idrottspsykologi, folkhälsovetenskap, ledarskap inom idrotten.

Driver CISU – idrottspsykologiskt stöd och utbildning. I det företaget coachar jag idrottare 1:1 och i grupp, föreläser om idrottspsykologi och gör digitala utbildningar. Förutom det utbildar jag inom idrott och NPF eftersom jag tycker att idrott är för alla.

Varför är jag här? Hur började det? Jag gjorde en undersökning om idrott och NPF som blev en utblidning.



NPF?

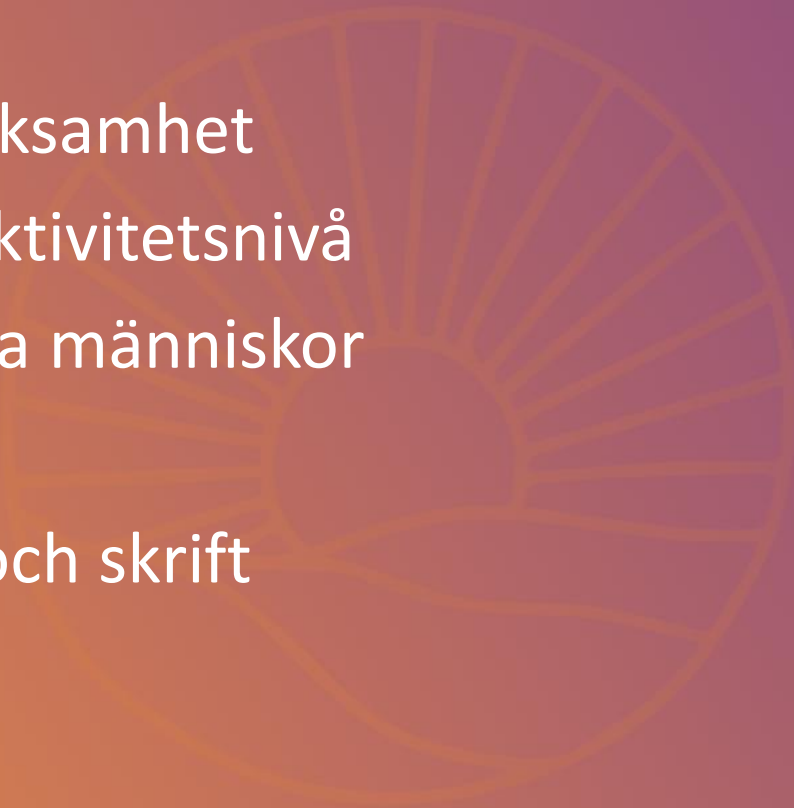
Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) beror på hur hjärnan arbetar och fungerar.

De vanligaste funktionsnedsättningarna är adhd, autism, Tourettes syndrom och språkstörning. De olika diagnoserna är närbesläktade och det är vanligt att samma person har flera diagnoser.

NPF har du med dig i livets alla skeden.

Då har man ofta svårt med:

- Reglering av uppmärksamhet
 - Impulskontroll och aktivitetsnivå
 - Samspelet med andra människor
 - Inläring och minne
 - Att uttrycka sig i tal och skrift
 - Motoriken
- 

Kort genomgång, de vanligaste inom NPF.

ADHD - Adhd är en funktionsnedsättning som innebär att man har svårt att koncentrera sig. Det kan också innebära att man har svårt att sitta stilla och att hejda impulser. Det varierar hur stora problem olika personer med adhd har.

Autism - Du kan ha svårt att kommunicera och anpassa dig i socialt samspel med andra människor. Du har stort fokus på några få intressen eller aktiviteter. Du har svårt att hantera förändringar eller situationer som är otydliga eller inte följer någon plan eller överenskommelse.

Tourettes syndrom - Tourettes syndrom innebär att barnet har rörelsetics och ljudtics under minst ett år. Det är vanligt att barn som har Tourettes syndrom även har tvångssyndrom.

Språkstörning - En språkstörning innebär svårigheter att utveckla språk och tal i den takt man kan förvänta sig av barnets ålder. Barnen har oftast en i övrigt normal utveckling, men just språkutvecklingen går långsamt.

Tränarrollen

Tydlighet

Förberedelse

Närvaro

Förståelse

Öppenhet

Se framsteg



Idrotten som uppfostrare

Idrotten har historiskt sett varit med och fostrat barn och ungdomar. Vi uppmanar till gott och kamratligt uppförande.

“Fostrar framtidens ledare”.

“Sportsmanship”.

“Rättvisa”.

“Vara en god kamrat”.

“Inte vara en dålig förlorare”.



Vad ska vi tänka på rent praktiskt?

Tydligthet – VAR? NÄR? HUR? VARFÖR?

Visa gärna med fysisk instruktion, muntligt, skriftligt och väldigt strukturerat.

Förbered noga – utvärdera, vad fungerade? Vad fungerade inte?

Var extra närvarande och uppmärksam – du kommer få ledtrådar.

Var öppen – det som verkar helt bakvänt för dig kan fungera bra för den här gruppen.



Se framsteg - dom kan vara små men dom finns där.










Pappa till son med NPF



Exempel på bildstöd

RitadeTecken ©Specialpedagogiska skolmyndigheten
Widgitsymboler © Widgit Software/Hargdata 2017

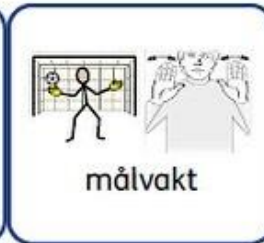
	 bana	 hälsa domare	
 göra halt	 skritta	 trava	
 galoppa	 volt	 serpentin	



RitadeTecken ©Specialpedagogiska skolmyndigheten



Widgitsymboler © Widgit Software/Hargdata 2017



målvakt

vem?



bänk

plan

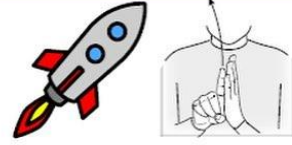
passa



försvara

straff

domare



Raketen



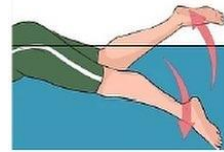
skjut ifrån kanten



glid



med simplatta



sparka med fötterna



huvudet upp



huvudet ner

mycket
bra

bra

helt
OK

inte så
bra

ganska
dåligt

mycket
dåligt



Hjälpmedel





Situationer som kan vara jobbigt för någon med autism.

Oväntat besök.

Tidspress.

Plötslig beröring.

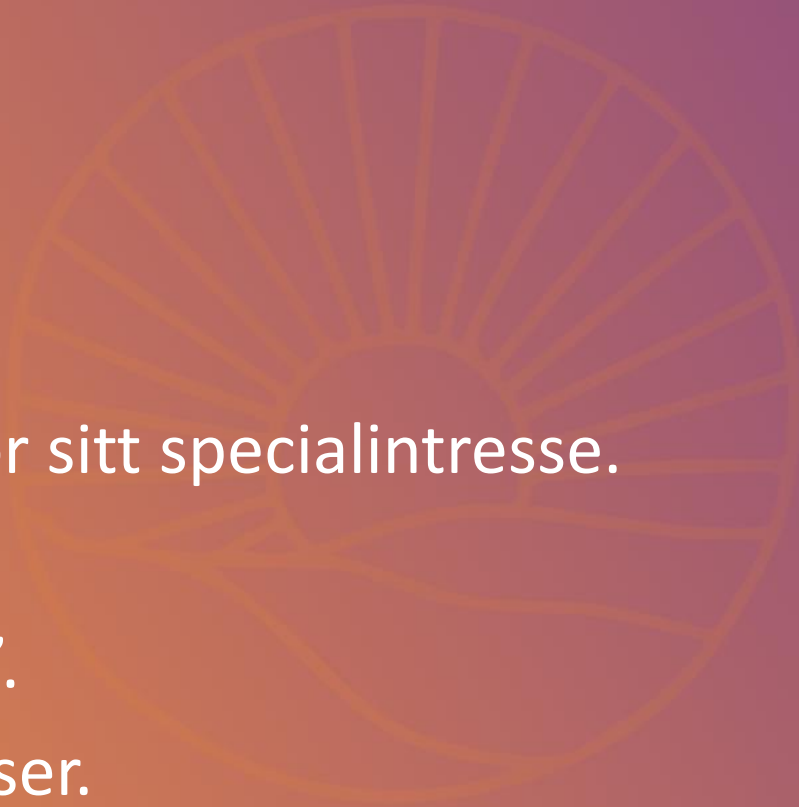
Att inte få utrymme för sitt specialintresse.

Att bli ifrågasatt.

Att få svaret "vi får se".

Oförutsägbara händelser.

Förändringar i rutiner.



Situationer som kan vara jobbiga för någon med ADHD.

Mycket att göra utan struktur.

Många oförutsedda parallella ljud och rörelser runt omkring.

Att vara observerad.

Att tvingas vänta länge utan att ha något att pyssla med.

Komma ihåg fler olika saker samtidigt.

Att behöva lyssna utan att möjlighet att säga vad man tycker.

Om utbrott

Inget man gör för att få sin vilja igenom.

Ett utbrott är ett uttryck för känslor som blivit för stora för barnet/ungdomen att hantera.

Straffa inte, isolera inte.

Bemöt med lugn, lugn blick, lugn ton. Visa att du kan behålla lugnet.
EXTRA VIKTIGT! Känslor smittar, därför, var lugn.

Bensintanken

Vad ger och tar energi?

När ni lärt känna varandra lite kan det här vara ett bra sätt att komma vidare på.

Exempel:

Kommer till träningen med min bensintank fylld till 50%. Resten har gått åt under dagen.

Ta fram sina saker -10%

Påbörja träningen +15%

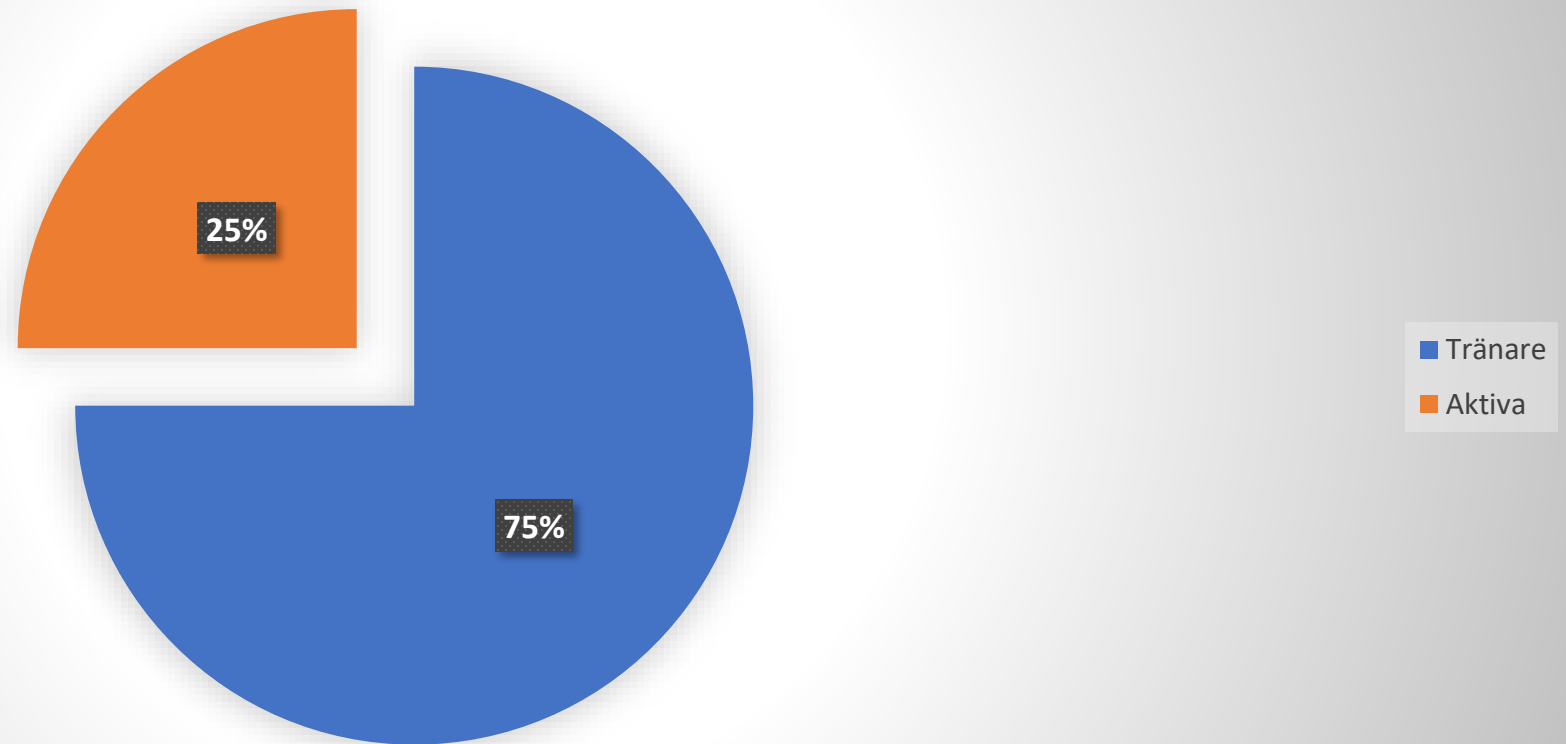
Få uppmärksamhet av tränaren +10%

Få beröm +20%

Bli hämtad av sin pappa +10%

Lite om min undersökning som blev en utbildning

Tycker du att sporten och NPF fungerar bra?



KASAM

Känsla

Av

Sammanhang



Vad är KASAM?

KASAM är en term inom den psykologiska och medicinska världen. KASAM är ursprungligen en del av den salutogena modellen, skapad av Aaron Antonovsky. Det salutogena perspektivet syftar till att förstå och främja hälsa snarare än att enbart fokusera på sjukdom.

Teorin betonar människors förmåga att förstå och tolka sina liv och att hantera de utmaningar de står inför.

En stark KASAM anses främja hälsa genom att öka en persons motståndskraft mot stress och andra påfrestningar.

KASAM – Känsla Av Sammanhang	Handlingsplan
<p>Begriplighet – vet alla vad vi ska göra, när vi ska göra det och hur vi ska göra det? Är detta supertydligt för alla? Har alla förstått?</p>	
<p>Hanterbarhet – har vi tillräckligt med resurser? Om inte, behöver ni, för de aktivas skull komma till en lösning gemensamt. Hur kan alla ta ett steg tillbaka, kyla ner sina känslor och åsikter för att kunna hantera det ni ska göra. Sätt de aktiva i första rummet.</p>	
<p>Meningsfullhet – vet vi varför vi är här? Och vet ni vart ni ska.</p>	

Vart hittar man mig?

www.cisu.se

Podden See it:

<https://open.spotify.com/episode/0lGqN6FhZuvsCxBLPe2XGo?si=cec0bf68c39c431e>

Instagram: [cisu_idrottsspykologi](https://www.instagram.com/cisu_idrottsspykologi)

LinkedIn: Cecilia Wahlgren