

Rörelse- satsning i skolan



Aktiva rastaktiviteter med inkludering för ADHD och autism

– *Ett kunskapsmaterial för aktivitetsledare i skolan*


Vilka **förväntningar** har du på kursen?

Har du **specifika frågor** du vill ha svar på?



Målet med kursen

- Öka kunskapen om neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) såsom ADHD och autism.
- Att ge dig kunskap om hur du kan bemöta och leda barn och ungdomar med NPF.
- Att ge dig tips på hur du kan göra för att underlätta för barn och ungdomar med NPF.



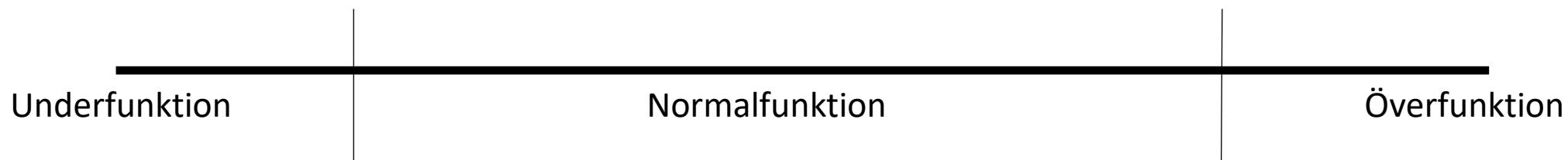
***Du som ledare
är värdefull
och kan göra
skillnad!***

Kort beskrivning av diagnoserna

- **ADHD**

- Svårigheter med uppmärksamhet (ADD)
- Svårigheter med impuls kontroll och hyperaktivitet
- Kombination av båda ovanstående

- **Autism, Asperger** Svårt med planering och att tänka strategiskt, socialt samspel och att förstå kroppsspråk och ansiktsuttryck, bristande tidsuppfattning



Våra exekutiva funktioner

- **Inhibition** – att bromsa/stanna upp/hålla tillbaks
- **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**

Russel A Barkley

Varför är det här viktigt?

- Cirka 8 % av Sverige befolkning har någon av dessa diagnoser
 - NPF är ofta ärftligt
- Barn med NPF kan lätt hamna utanför i rastaktiviteter – vilket kan förstärka utanförskap som helhet
 - Slutar med idrott tidigare än andra barn¹
 - Har flera utmaningar via sin diagnos som kan försvåra rastdeltagande, exempelvis svårigheter med motorik, starkare intryck från sinnen, ”huller om buller”-saker och att komma igång
- 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*

Berätta för den bredvid:

1. Vad är din största "aha" hittills?
2. Har du redan nu någon tanke om saker du behöver förändra i ditt ledarskap eller i era aktiviteter?



Se filmen

Rutiner och struktur

RIKSFÖRBUNDET
Attention

Samtalsunderlag

– Rutiner och struktur

- 1. Samtala!** Vad kan vara viktigt att tänka på när det gäller rastaktiviteter för att skapa en inkluderande miljö?
- 2. Lista!** Bra knep ni kan använda er av.



Tips till dig som ledare

1. Ha tydliga regler som alla barn känner till
2. Ha rutiner på rasten som gör att barnen känner igen sig
3. Skriv upp dagens aktiviteter på en tavla
4. Om det behövs, låt barnet göra samma sak varje gång
5. Dela upp barnen i mindre grupper

...fler tips på nästa sida



6. Erbjud aktiviteter som innehåller tydlighet i vad man ska göra
7. Erbjud aktiviteter som inte ger överstimulans för sinnen
8. Addera instruktioner stegvis i lekar och övningar
9. När du har gett instruktioner: Fråga barn i behov av tydlighet om de vet vad de ska göra
10. Informera tydligt och med framförhållning om saker ska förändras.



Se filmen

**Motivation,
feedback och
känslörlighet**

RIKSFÖRBUNDET
Attention

Samtalsunderlag

– Motivation, Feedback och Känslörlighet

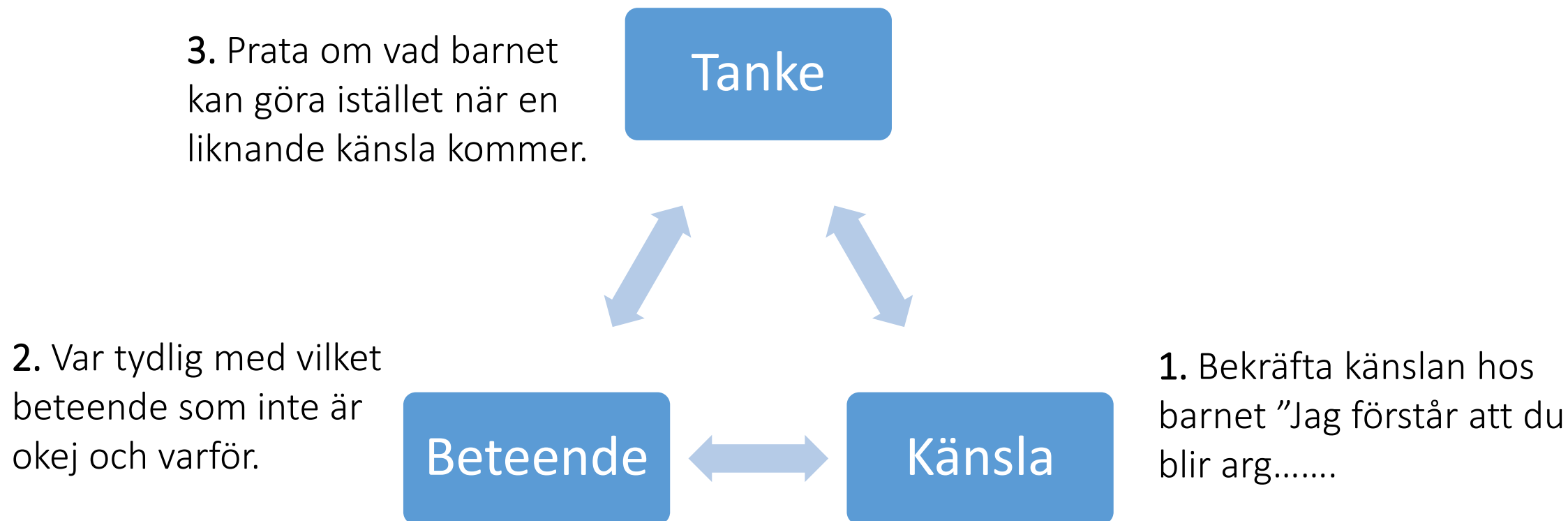
1. Samtala! Vad kan vara viktigt att tänka på när det gäller rastaktiviteter för att skapa en inkluderande miljö?

2. Lista! Bra knep ni kan använda er av.

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



Fler tips till dig som ledare – känslouttryck



Tips till dig som ledare

1. Kommer barnet tidigt, aktivera dem i väntan på start
2. Ha också aktiviteter som det går att ansluta till när som helst
3. Välj gärna aktiviteter utan tävlingsmoment/utslagning
4. Ha gärna några övningar som barnen kan och gillar
5. Erbjud aktiviteter som är avgränsade vad gäller interaktion och intryck men fortfarande innehåller rörelse
6. Ge meningsfulla uppgifter att göra om man inte orkar/vill vara med på själva aktiviteten
7. Ge direkt och positiv feedback flera gånger under varje övning

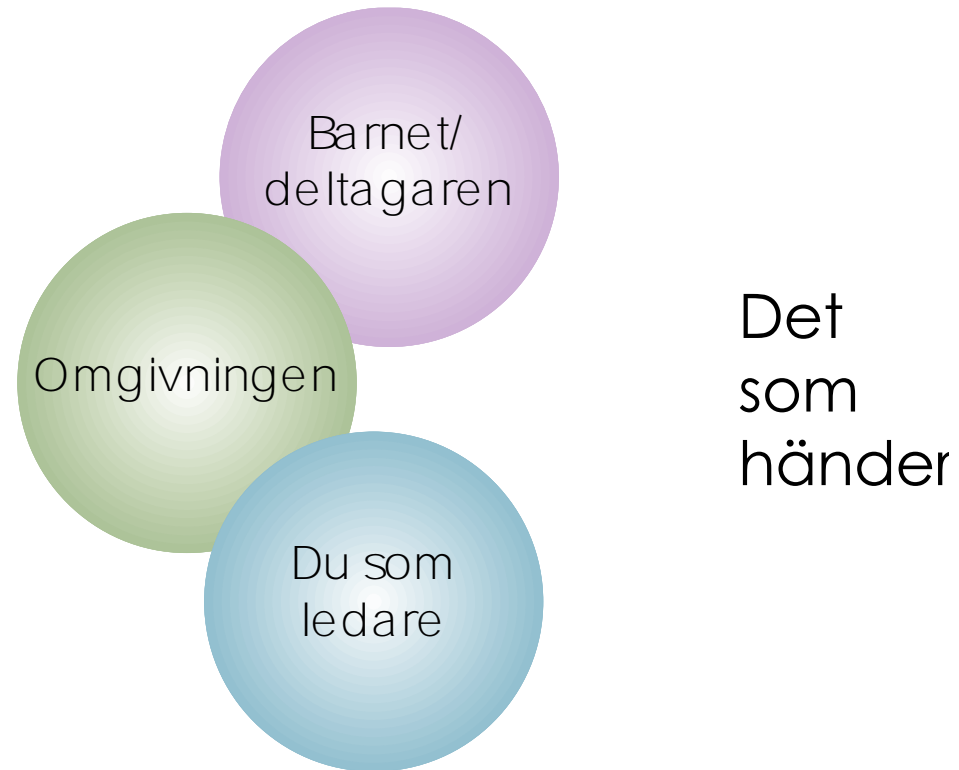
...fler tips på nästa sida

8. Ha energi-boostare/mentorer som fokuserar på att sprida energi och positiv återkoppling
9. Säkerställ att alla pedagoger gör på samma sätt och har samma regler
10. Ha en gemensam plan för hur ni ska göra om barnet blir arg/frustrerad/trött
11. Hjälp barnet att lära sig att förstå och hantera sina känslor
12. Sitt/stå bredvid barnet när ni ska prata om exempelvis en konflikt (istället för mitt emot)

Utvärdera med hjälp av STOPP-modellen

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

STOPP-modellen – Principen



STOPP-modellen – Tänk tillbaka

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 skolgården? Tänk på ljud, ljus, antal människor, hur stort utrymme ni hade, tillgång på utrustning med mera.
- Hur var de andra barnen och vuxna? Kan de ha påverkat situationen?
- Vad hände före? Hur var lektionen innan, har det hänt saker tidigare under rasten?

Du som
ledare

- Vad gjorde du?
- Hur var instruktioner, valet av övning, hur har du jobbat med positiv feedback, följde du regler och överenskommelser, höll du dig till samma upplägg som ni brukar ha?

STOPP-modellen – Planera framåt

Barnet/
deltagaren

- Vad har barnet för egna styrkor du kan använda?
- Vilka behov behöver du ta hänsyn till

Omgivningen

- Hur behöver miljön (skolgården) 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?
- **De andra barnen**
 - Prata med de eller dem som var med om situationen och kanske påverkade den eller blev påverkade av den
 - Gå igenom värdegrund, regler och normer med hela gruppen
- **Föräldrar**
 - Behöver barnets föräldrar återkoppling på det som hänt?
 - Behöver de andra barnens föräldrar återkoppling på det som hänt?
- **Annan skolpersonal**
 - Vilka fler behöver veta om det som hände och lära utifrån händelsen?



STOPP-modellen – Öva

Välj en situation du varit med om nyligen

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

1. **Vilka tips** tar du med dig till din verksamhet?
2. Kvarvarande frågor?



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.

- Riksidrottsförbundet, Rörelsesatsning i skolan www.rf.se/rorelsesatsningiskolan

- Idrott för alla www.attention.se/ldrott

Goda exempel, filmerna

- SISU Idrottsutbildarna www.sisuidrottsutbildarna.se

Utbildning, stöd till föreningen

- Parasport www.parasport.se

Verksamhet för de som behöver mer anpassade villkor.