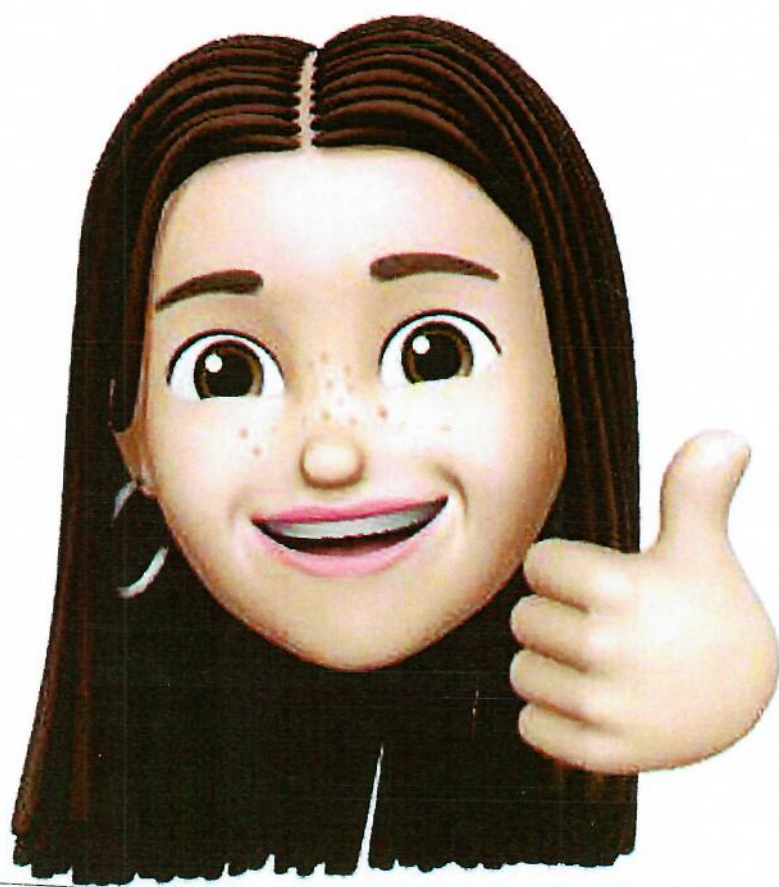


Tips från Coachen!



Susanna JagetegStenslund
Tel: 0768 003979

Vad är NPF?

Npf är en förkortning på neuropsykiatriskafunktionsvariationer. Några exempel på diagnoser är:

- Adhd/add
- Autismspektrumdiagnos (autism, Aspergers syndrom)
- Tourettes syndrom

Gemensamt för dessa diagnoser är att hjärnan tolkar, bearbetar och reagerar på information på ett annorlunda sätt.

Vilket gör att detta kan påverka barnet/ungdomen i olika situationer såsom att:

- Fokusera och koncentrera sig
- Impulskontrollen och aktivitetsnivån
- Sinnena (känsliga för ljud, ljus, dofter och beröring)
- Tidsuppfattningen och minnet
- Motivationen
- Klara av förändringar och bristande struktur



Strategier och rutiner

Börja och starta träningen likadant varje gång. Så det blir en tydlig början och ett tydligt slut. Hitta ett bra upplägg som fungerar varje träning. Ex, Samling – uppvärmning – övningar – match/tävlingsmoment – nedvarvning/stretch – samling.

- Gå igenom dagens pass. Från start till slut, undvik impulsiva förändringar.
- Korta genomgångar.
- Använd gärna en whiteboardtavla för dom som har svårt att visualisera sig.
- Visa hur man ska göra i en övning.
- Se till att alla vet vad som ska göras(dubbelkolla gärna)

Bra att tänka på!

- SKAPA GODA RELATIONER, vilket ger en stor vinst i längden.
- Om ungdomens kroppsspråk/stämningsläge ändras försök avleda innan ett missförstånd uppstår. Här är viktigt att det finns en plan med ungdom/föräldern innan som gör att situationen kan avledas.
- Undvik bestraffningar, även kollektivbestraffning. Om ungdomen/barnet gör något "fel" så är det ofta pga missförstånd eller något som triggat dom. Ta inte fighten då, utan vänta tills träningen är slut om barnet/ungdomen är mottaglig då, annars ta det med förälder också som kan ta det hemma sedan.
- Undvik att använda talesätt och ironi, då ungdomen/barnet har svårt att tolka och förstå undermeningar.
- Ge mycket positiv feedback, ungdomen/barnet har ofta svag självbild/självförtroende.

Namn:

Jag behöver: Det här behöver jag ha hjälp med vid träningen:

Korta
genomgångar

Stöd vid uppstart
och avslut

Tydliga och korta
instruktioner

Struktur och
ordning

Information i god
tid vid
förändringar

Stöd och hjälp vid
problemsituationer

Annat vi ska tänka
på?

