



BKV Norrtälje

***Att leda barn och ungdomar
med olika förutsättningar***

Välkomna!





BKV Norrtälje



Kvällens föreläsning

Vem är jag?

Vad är npf?

Hur märks npf på planen?

Ledarskap – grundprinciper och mindset

Praktiska strategier



BKV Norrtälje



Kvällens föreläsning

Förstå barnet

Förstå beteendet

Förstå ledarskapet

Göra i praktiken



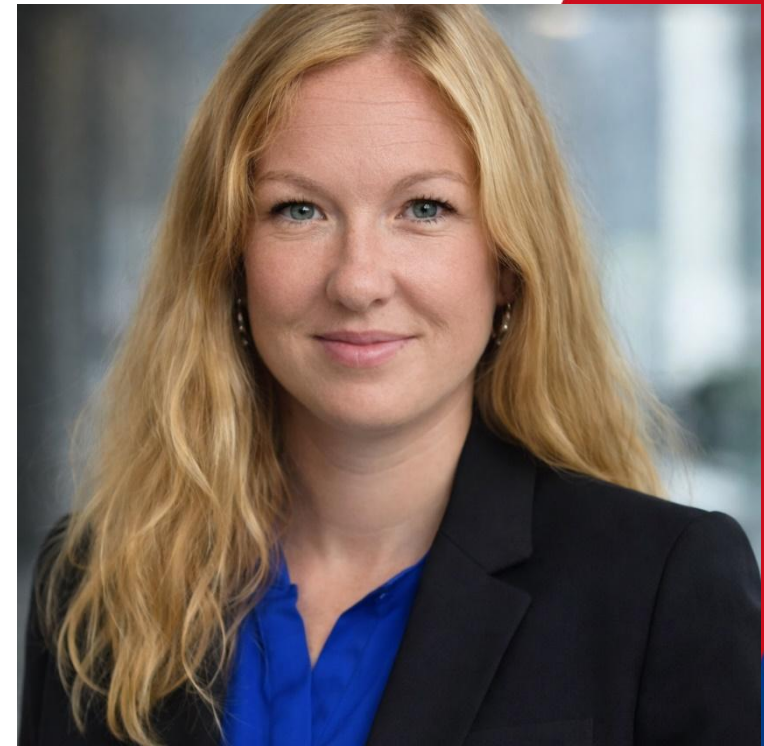
BKV Norrtälje

Vem är jag?

Legitimerad psykolog

Mångårig erfarenhet av arbete inom psykiatri
(barn och vuxen)

Idag verksamhetschef på Tiohundra





BKV Norrtälje

Del 1 – förstå barnet



BKV Norrtälje



Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF)

→ medfödda variationer i hur hjärnan bearbetar information, reglerar uppmärksamhet, impulser, känslor och samspel.

Diagnos fastställs av läkare och psykolog, vanligtvis inom barn- och ungdomspsykiatri (BUP)



BKV Norrtälje



Vanligaste diagnoserna

- **ADHD/ADD**
Svårigheter med uppmärksamhet
Svårigheter med impuls kontroll och hyperaktivitet
Kombination av ovanstående
- **Autism**
Svårt med planering och att tänka strategiskt
Svårt med socialt samspel – svårt att förstå/tolka
ansiktsuttryck och kroppsspråk
Bristande tidsuppfattning
Svårt för plötsliga förändringar
- **Tourettes**
Ofrivilliga tics – ljud eller rörelser – som barnet inte
kan styra, och som ofta ökar vid stress eller starka
känslor.
- **Språkstörning**
Svårigheter att förstå och/eller uttrycka språk



BKV Norrtälje



Vanligaste diagnoserna

- **ADHD/ADD**
Svårigheter med uppmärksamhet
Svårigheter med impulskontroll och hyperaktivitet
Kombination av ovanstående
- **Autism**
Svårt med planering och att tänka strategiskt
Svårt med socialt samspel – svårt att förstå/tolka
ansiktsuttryck och kroppsspråk
Bristande tidsuppfattning
Svårt för plötsliga förändringar
- **Tourettes**
Ofrivilliga tics – ljud eller rörelser – som barnet inte
kan styra, och som ofta ökar vid stress eller starka
känslor.
- **Språkstörning**
Svårigheter att förstå och/eller uttrycka språk



BKV Norrtälje

Varför är det här viktigt?

Ca 8 % av Sveriges befolkning har neuropsykiatrisk funktionsnedsättning

Barn med NPF slutar med idrott tidigare än andra barn

I ett lag med 18 barn är det sannolikt att:

- 1–2 har en NPF-diagnos
- Flera har liknande svårigheter – utan diagnos
- Någon funderar redan på att sluta

Barn med NPF slutar idrott tidigare än andra. Inte för att de inte vill. Utan för att miljön blir för svår.

**Frågan är inte om du kommer möta de här barnen.
Frågan är hur du leder dem.**

Autism Spectrum

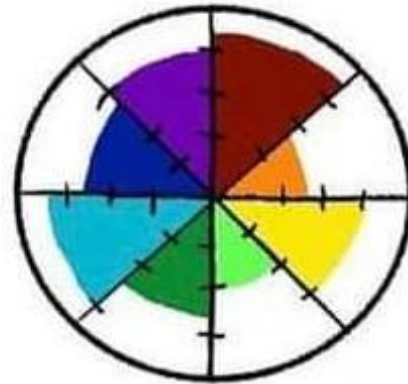
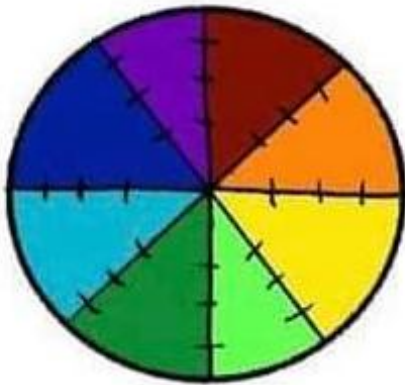
The Autism spectrum is not linear



less autistic

very autistic

The Autism Spectrum looks more like:



- Social skills
- fixations
- routines
- sensory issues
- stimming
- perception
- executive func.
- other



Många tänker att adhd och autism är en linje – antingen eller **X**

Vi möter funktioner och behov – inte diagnoser



BKV Norrtälje

Ojämn förmåga

Ojämlig utvecklingsprofil

Kan mycket – men inte alltid

Kan i lugn miljö – inte i stress

Kan med vuxen – inte med kompisar

Kan på träning – inte på match

Barn med npf har ofta förmågan – men inte alltid tillgång till den.



BKV Norrtälje

Hur påverkar det hur barnet förstår fotbollen?

Samma träning – helt olika upplevelser

För vissa barn innebär träningen:

ljud som aldrig stängs av

rörelse överallt, hela tiden

väntan som känns oändlig

ett missat skott som stannar kvar länge

en tillsägelse som träffar hårt



BKV Norrtälje

Hur barnet förstår fotbollen

Att leda barn med npf är som att coacha spelare med olika startlinjer – målet är samma, men vägen dit ser olika ut.

Målet: Alla ska delta i matchen och utvecklas.

En spelare med hög energi behöver tydliga ramar och korta instruktioner.

En annan behöver extra uppvärmningstid för att känna sig trygg.

En tredje behöver hjälp att hantera motgångar när hen gör misstag.

Alla spelar samma match – men coachningen anpassas.



BKV Norrtälje

Del 2– förstå beteendet



BKV Norrtälje



Hur märks npf på planen?

- Reglering av uppmärksamhet
- Känslighet för ljud och rörelse
- Utmaningar vid byte av övning
- Stark känsloreglering
- Problem att fokusera
- Sociala svårigheter (samspel, ansiktsuttryck, kroppsspråk)



BKV Norrtälje



Hur märks npf på planen?

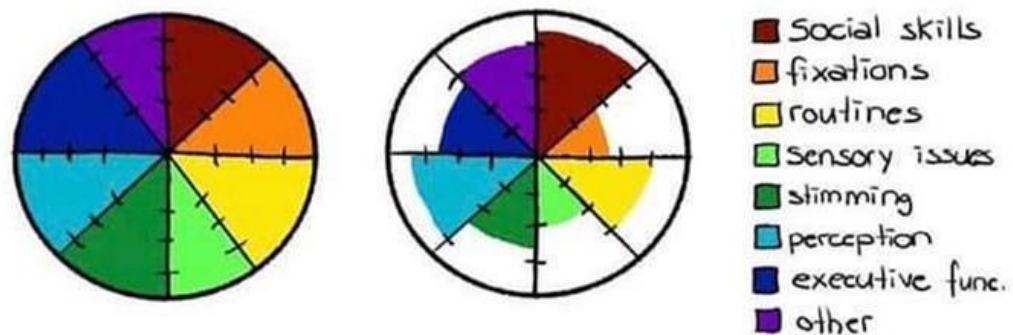
- Ojämn dagsform
- Svårigheter med automatisering -> kräver mycket energi
- Samspel med andra - konflikter
- Vänta på sin tur
- Hantera förlust, missat mål, tillsägelse
- Svårt att spela inför publik

→ kan uppfattas som ointresserad, för känslig, störa, respektlös



BKV Norrtälje

The Autism Spectrum looks more like:



● Socialt

Svårt med lagkänsla

Missförstår jargong

Tolkar instruktioner bokstavligt

● Fixeringar

Blir låst vid regler

Fokuserar extremt på teknik

Fastnar i rätt/fel

● Rutiner

Svårt när träningen ändras

Orolig vid byte av övning

Behöver veta upplägget i förväg

● Sensorik

Klarar inte visselpipan

Reagerar på höga ljud i hallen

Problem med kläder eller svett

● Exekutiv förmåga

Svårt att komma igång

Tappar bort instruktioner

Klarar inte flera steg samtidigt



BKV Norrtälje



Styrkor!

Hyperfokus

Hög energi

Uthållighet i det som är roligt

Rättvisekänsla

Kreativitet

Passion

Rätt miljö kan förvandla det som upplevs
som problem till en tillgång



BKV Norrtälje

Del 3– förstå ledarskapet



BKV Norrtälje

Ledarskap



Ledarskap handlar inte om att behandla alla lika – utan om att ge var och en det de behöver för att lyckas.



BKV Norrtälje

Ledarskap

Se bortom beteendet

- Beteendet är ofta ett uttryck för stress, otydlighet och för höga krav – inte brist på vilja
-

Skapa trygghet först – prestation sen

- Tydlighet, förutsägbarhet och ett lugnt bemötande är grunden för utveckling
-

Anpassa miljön, inte barnet/ungdomen

- Små justeringar i instruktioner, struktur och tempo
-

- Var konsekvent – men flexibel

Samma värderingar för alla – olika vägar dit



BKV Norrtälje

När miljön inte är trygg

Kort reflektionspaus

Tänk dig en arbetsplats där:

- Förväntningar ändras från dag till dag
- Instruktioner är otydliga eller motsägelsefulla
- Det ges feedback inför andra
- Tempot är högt och pauser saknas
- Du vet inte riktigt vad som förväntas – bara att det ska bli rätt

Reflektera en stund:

- Hur påverkas din motivation?
- Hur blir din koncentration och ditt tålamod?
- Hur lätt är det att prestera på topp?



BKV Norrtälje

Ledarens mindset

Bakom varje beteende finns ett barn/ungdom som försöker klara situationen så gott det går

Alla barn vill lyckas
Misslyckade övningar = värdefull information
Små anpassningar – stor effekt!





BKV Norrtälje

Ledarskap - grundprinciper

- Förutsägbarhet och tydlig struktur.
- Kort och tydlig kommunikation.
- Visualisering (visa övningar, använd koner/bilder).
- Relationer före prestation.
- Positiv förstärkning
 - Ett önskat beteende ökar eftersom det följs av en belönande eller positiv konsekvens (t.ex. beröm), vilket aktiverar hjärnans belöningssystem och skapar en starkare koppling mellan beteendet och känslan av lust eller tillfredsställelse.



BKV Norrtälje

Ledare – viktiga egenskaper



Nyfikenhet

Vill förstå *varför* ett barn reagerar som det gör
Ser beteenden som information, inte problem



Tålamod

- Ger tid för inläring, omtag och pauser
- Accepterar att utveckling inte är linjär
- Orkar stå kvar även när det går långsamt eller blir rörigt



Prestigelös

- Vågar ändra planeringen mitt i en träning
- Släpper idén om hur det ska se ut
- Sätter barnets behov före sin egen bild av att vara en "duktig tränare"



Självreflektion

- Reflekterar över sitt eget bemötande och sina förväntningar
- Kan tänka: "*Vad i mitt sätt kan jag justera?*"
- Tar ansvar för klimatet i gruppen



BKV Norrtälje

Ledarskap



*Den bästa ledaren är inte den som får
människor att anpassa sig – utan den som
anpassar sig för att människor ska fungera*



BKV Norrtälje

Del 4 – göra i praktiken



BKV Norrtälje



Enkla övergripande tips

- Ha rutiner för träningarna
- Ha tydliga regler som alla barn känner till
- Dela upp barnen i mindre grupper
- Undvik köer
- Använd tavla för att visa övningar
- Börja enkelt och lägg till moment efter hand
- Var tydlig med hur länge en övning ska hålla på
- Informera tydligt och med framförhållning



BKV Norrtälje

Enkla övergripande tips

- Lär känna barnet utanför idrotten
- Bekräfta barnets betydelse
- Om barnet saknas på en träning – hör av dig och säg att barnet var saknat
- Berätta för vårdnadshavare vad som fungerar bra, låt barnet få höra att du ger beröm
- Var tydlig med information (både tal och skrift) inför terminsstart, matcher, läger mm



BKV Norrtälje

Kommunikation med föräldrar

- Prata om behov, inte diagnoser.
- Samarbeta – föräldrar vet ofta vad som fungerar.
Vad fungerar hemma? Vad fungerar inte?
- Tydlig information
Informera i tid om träningar, cuper, mm

Normalisera anpassningar: de hjälper alla barn!



BKV Norrtälje

Praktiska strategier

- **Struktur & förutsägbarhet**

Ha samma start- och slutrutin varje träning

Berätta vad som ska hända, hur länge och vad som kommer sen

Visa träningsupplägget visuellt (t.ex. på tavla eller med koner)

- **Instruktioner**

Ge korta instruktioner – en sak i taget

Visa hellre än att förklara

Be spelare upprepa: *"Vad ska vi göra nu?"*

Undvik att ropa nya instruktioner mitt i övning



BKV Norrtälje

Praktiska strategier

- **Miljö & tempo**

Minimera väntetid i köer

Ha tydliga ytor: *här samlas vi, här vilar vi, här spelar vi*

Tillåt korta pauser utan att det blir en konflikt

- **Relation & bemötande**

Säg spelarens namn innan instruktion

Bekräfta känsla före krav: *"Jag ser att du är frustrerad – kom så löser vi det"*

Ge korrigerande **enskilt**, inte inför grupp



BKV Norrtälje

Praktiska strategier

- **Krav & anpassning**

Samma mål – olika vägar dit

Dela upp svåra moment i mindre steg

Tillåt alternativa sätt att delta (titta först, göra halva, byta roll)

- **Vid starka känslor**

Sänk röst, tempo och kroppsspråk

Undvik diskussion i affekt (hopplöst oavsett ålder, situation och plats). Prata efteråt.

Erbjud ett tydligt val: *"Vill du pausa 2 minuter eller stå bredvid mig?"*



BKV Norrtälje

När det blir svårt

När känslan tar över är barnets hjärna i affekt.
Logik fungerar inte. Tillrättavisningar fungerar inte.
Diskussion fungerar inte.
Det som behövs är **reglering – inte resonemang**.

1 Säkerhet först

Flytta barnet från situationen lugnt
Sänk din röst
Sänk tempot
Minska publik
Målet: nervsystemet ska lugna sig.

2 Reglera – inte diskutera

Säg lite. Säg lugnt. Säg tydligt.

“Jag ser att det blev för mycket.”

“Vi pausar nu.”

“Jag är här.”



BKV Norrtälje

När det blir svårt

3 Vänta in lugn

När kroppen lugnar sig kommer tänkandet tillbaka.

Det kan ta 2 minuter, 10 minuter, hela träningen

4 Reparera efteråt (inte i affekt)

När barnet är lugnt:

Bekräfta känslan

Var tydlig med gräns

Gör en plan för nästa gång

“Jag förstår att du blev arg när du blev avblåst.

Det är okej att bli arg.

Det är inte okej att kasta bollen.

Nästa gång – vad kan vi göra istället?”



BKV Norrtälje

När det blir svårt

5 Tänk långsiktigt

Ett utbrott är **inte** ett misslyckande.
Det är information.

Fråga dig:

Var kravet för högt?

Var miljön för rörig?

Behövdes mer förberedelse?



BKV Norrtälje

Viktigaste från kvällen

- Alla barn vill lyckas
Om det inte fungerar är det kraven eller situationen som behöver justeras – inte barnets vilja.
- Beteende är information
Det visar hur miljön och kraven upplevs, inte vem barnet är.
- Trygghet kommer före prestation
Utan trygghet får vi sämre fokus, sämre lärande och fler konflikter.
- Tydlighet är ett ledarskapsverktyg
Struktur, förutsägbarhet och korta instruktioner gynnar alla spelare.
- Samma mål – olika vägar
Rättvisa handlar inte om likabehandling, utan om att ge rätt förutsättningar.
- Små justeringar gör stor skillnad
Tonläge, timing, kroppsspråk och ordval påverkar mer än vi tror.
- Relation slår metod
Barn gör sällan sitt bästa för den som de inte känner sig trygga med



BKV Norrtälje

Idrottsledaren som skyddsfaktor

För vissa barn är träningen bara en fritidsaktivitet.

För andra är det:

Den plats där de lyckas

Den vuxna som ser dem

Den stund då de känner kompetens

Den enda trygga gruppen de har

En trygg ledare kan:

- ✓ Minska risken att barnet slutar
- ✓ Stärka självkänslan
- ✓ Skapa tillhörighet
- ✓ Bli en avgörande positiv vuxen i barnets liv



BKV Norrtälje



Frågor?

Reflektioner?

Tankar?



BKV Norrtälje



STORT

FÖR ATT DU
HAR LYSSNAT!

TACK!