

Inkluderande ledarskap

Att vara ledare till barn med NPF*

Att vara ledare kan många gånger kännas svårt. Varför lyssnar inte barnen på mig? Vad är ADHD/ADD, Tourettes syndrom, OCD och AST/Asperger?

FÖRSTÅElsen LÅKANDE KRAFT – ATT KÄNNA SAMHÖRIGHET

Det viktigaste för barn är att möta vuxna som ser dem för vem de är. Som inte dömer eller stöter bort dem. Vanligt för barn med neuropsykiatriska diagnoser är att de möter mycket fördomar och vuxna som inte förstår sig på dem. Det är också vanligt att de känner sig ut-
anför i skolan och har en känsla av att misslyckas. Idrotten är en arena som kan bli en oas för barnet, där de kan känna samhörighet. Där de kan möta vuxna som tror på dem, som säger – du är bra!

NEUROPSYKIATRI

Neuropsykiatri är en grupp diagnoser som vanligen ställs under barn-
domsåren, t.ex. ADHD, autism, Aspergers syndrom och Tourettes syndrom. Dessa diagnoser kallas ofta för neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Det som är gemensamt är att personer med dessa funktionsnedsättningar (NPF) uppfattar information och bearbetar sinnesintryck på ett annorlunda sätt. Personer med NPF har många gånger massor med energi och andra positiva tillgångar. Det blir sällan tråkigt tillsammans med personer med personer med NPF. Om deras intresse för något är starkt kan de hyperfokusera och bli mycket duktiga på det de gillar.

ADHD/ADD

ADHD/ADD är en funktionsnedsättning som påverkar förmågan att koncentrera sig och att styra och kontrollera sitt beteende.

Vid ADHD/ADD är det vanligt att man har:

- svårt att koncentrera sig
- många tankar och idéer i huvudet på samma gång
- svårt att komma igång och starta med uppgifter
- svårt att komma ihåg långa instruktioner
- svårt att passa tider
- svårt att hålla reda på sina saker, de glömmet eller tappar ofta bort saker.

ASD/ASPERGERS SYNDROM

ASD står för Autism Spectrum Disorder. Aspergers syndrom är en form av ASD. Personer med AST/Aspergers kan ha det svårt i vissa situationer och sammanhang där de skall samspela med andra. De brukar vara svårt att avläsa sociala signaler, att tolka dem. De kan också vara extra känsliga för vissa sinnesintryck – såsom ljud, ljus, lukt och beröring. Barn och ungdomar med AST/Asperger kan lätt bli stressade om de behöver göra något som är nytt och ovant. Det är vanligt att de upplever det som jobbigt med förändringar. De kan ibland fastna i rutiner och behöver göra saker på ett visst sätt eller i en viss ordning.

TOURETTES SYNDROM

Tourettes syndrom (TS) karakteriseras av att upprepade, plötsliga rörelser och läten exempelvis blinkningar, axelryckningar eller upprepade harklingar som kallas tics. Ticsen påverkar ofta barnets vardag. Barn och ungdomar har sin tourettes ofta kombinerat med ADHD och OCD.

OCD- TVÅNGSSYNDROM

När ett barn eller en tonåring har tvångssyndrom märks det genom att de måste tänka på ett visst sätt eller göra vissa saker på ett speciellt sätt. En tvångstanke kan komma plötsligt och brukar upplevas som obehaglig och skrämmande. En tvångshandling är något de gör för att minska den ångest som tvångstankarna medför. Handlingen kan likna en ritual. Det innebär att personen ofta upprepar handlingen, ofta på ett upprepande likadant sätt.



*Avsnittet är skrivet av Måns Lööf

Ledare till barn med NPF*

Struktur, tydlighet och framförhållning passar alla barn men barn och ungdomar med NPF behöver det mer. Glöm inte att du är en förebild som kan påverka barnet för resten av livet, det är viktigt att tänka på att barn inte gör som du säger utan barn gör som du gör.

PLANERING

Förutsägbarhet för barn och ungdomar medför struktur vilket är avstressande och energisparande. I dagens samhälle ser vi ofta förutsägbarhet som något som förknippas med tråkigt. Genom att planera utifrån tre steg ökar du möjligheten att lyckas med träningspasset:

FRAMFÖRHÅLLNING

Framförhållning bygger på att du som ledare i förväg har planerat aktiviteten. Du får en bra bas att stå på och är mer ”rustad” om något händer. Det ger även en möjlighet att skapa beredskap inför de saker som brukar hända. Framförhållning bygger också på relationskapital och att du har skaffat dig kunskap om barnet.

Ta lärdom av eventuella svårigheter i de aktiviteter som genomförs. Kan jag som ledare planera undan problem som uppstår? Försök att ligga steget före så du kan förebygga problembeteende istället för att behöva ingripa när barnet har ”spårat ur”.

TYDLIGHET

Tänk på att barn med NP-diagnoser har svårt att ta till sig långa instruktioner och vaga uppmaningar. Det är viktigt att vara kortfattad och entydig när du kommunicerar med barnet. Se till att fånga barnets uppmärksamhet, använd ett tydligt kroppsspråk med gester, tecken

och mimik. Agera mer än du pratar och förklarar. Tala om vad du vill att barnet ska göra, kortfattat och steg för steg. Vädja och tjata inte och använd påståenden, inte frågor. Använd ett bestämt men vänligt tonfall. Förvissa dig om att barnet uppfattat vad du har sagt genom att be det att repetera.

Aktiviteten brukar fungera bättre om barnet eller ungdomen har svar på dessa frågor:

- Vad skall jag göra nu?
- Var skall jag vara?
- Med vem skall jag vara?
- Hur länge skall det hålla på?
- Vad skall hända sedan?
- Varför skall jag göra det?

STRUKTUR

Struktur bygger i grunden på att du har framförhållning och tydlighet. Genom att göra lika varje gång. Struktur handlar om att sätta ramar så att de förstår vad som förväntas av dem och vad det finns för regler. Barn och ungdomar som upplever struktur får en ökad känsla av trygghet, strukturen gör att de känner sig mindre stressade, känner mindre oro och det blir färre utbrott. Barnet får större möjlighet att lyckas och känner sig oftare mer nöjd. Framför allt är struktur energisparande. Ofta tror vi att barn vet vilka regler som gäller. För att öka möjligheten för barnen att lyckas är det viktigt att ha pratat om vilka regler som gäller och vad konsekvensen blir om de inte följs. Det är viktigt att upprepa reglerna och lyfta fram dem flera gånger. Starta dagen med att prata om hur det är att vara en bra kompis.

*Avsnittet är skrivet av Måns Lööf

Måns tipsar:

1. Kunskap är A och O. Lär dig mer om neuropsykiatriska diagnoser och bemötande!
2. Prata om vad barnet eller ungdomen GÖR inte hur det ÄR. Fråga gärna hur ni tillsammans kan göra för att en situation inte ska uppstå.
3. Var förutsägbar som ledare.
4. Fundera över hur miljön kan bli förutsägbar.
5. Var konsekvent, gör likadant varje gång.
6. Beröm barnen inför föräldrar och lärare om de är med, det medför att barnen får förstärkning på vägen hem.

Fakta/Måns Lööf

Föreläsare Måns Lööf är utbildad sjuksköterska, KBT steg 1 terapeut och idrottsledare. Han arbetar till vardags med barn och unga med särskilda behov på barn- och ungdomspsykiatri i Gävle. Måns har jobbat i över 15 år med att utbilda, föreläsa och arbeta med barn och ungdomar med särskilda behov.

E-post: mansloof@gmail.com