

Titta på filmen **Relationer och bemötande** utan stopp och tänk på följande:



1. **Fundera!** över vad **du** som ledare betyder för de aktiva?

2. **Fråga!** Måns pratar om 5-minuters samtalet, skulle det vara möjligt att genomföra i din förening eller har du andra förslag?

Tips från filmen

1. Pröva 5-minuters samtal med föräldrar/vårdnadshavare.
2. Var lyhörd inför den aktives dagsform.
3. Tänk på att en positiv upplevelse av idrotten kan ge ringar på vattnet.
4. Välkomna den aktiva även om hen är sen: "Kul att du är här!"
5. Det kan vara svårt att berätta om sitt barns utmaningar – var lyhörd och öppen som ledare.
6. Kom ihåg att Du som ledare är viktig.



Flera tips!

1. Aktivera barn som kommer tidigt

Om barnet kommer innan träningen kan man ge dem en uppgift, tex. att plocka fram redskap/koner/bollar, eller någon annan sysselsättning. Då är barnet aktivt och känner sig uppskattad och sedd. Barnet kommer troligen ha lättare att komma igång med träningen samt att koncentrera sig när det är dags för träning.

2. Stäm av dagsformen

Ett enkelt sätt att kolla hur gruppen mår är att de får stå i en ring och bakom ryggen håller de antingen:

- tummen upp = laddad
- tummen åt sidan = helt ok
- Tummen ner = trött/oinspererad.

Om det är svårt att hålla en tumme i rätt läge kan man hålla:

- 3 fingrar = laddad
- 2 fingrar = helt ok
- 1 finger = trött/oinspererad.

I och med att deltagarna visar bakom ryggen och att ni står i en ring gör att du som ledare kan ta ett snabbt varv och kolla av vilka som har en dålig dagsform, utan att barnen behöver visa eller säga för varandra.

3. Ge möjlighet till aktivitet vid samlingar och genomgångar

Om ett barn har svårt att sitta still vid samlingar, låt barnet få röra på sig under kontrollerade former alternativt använd en stressboll som de kan klämma på. Ett annat tips är att man börjar med en fysisk aktivitet innan samling, då har man höjd dopaminnivåerna och det är lättare att koncentrera sig.

4. Börja med övningar som barnen gillar

En del barn har svårt att motivera sig och svårt med att komma igång. Börja alltid med något som barnen gillar och som alla klarar av. Känslan av att lyckas är viktig för motivationen.

5. Energi-boostare hjälper barnen att hålla energin uppe

I en lagsport där många ska samsas om tränarens uppmärksamhet kan det vara en idé att ha mentorer på planen som har till uppgift att se allt bra som händer och ge positiv feedback direkt. Det kan aldrig bli för mycket bekräftelse. Barn med NPF har ofta svårt att väcka sitt inre belöningssystem och det är vana att få kritik, vilket gör att deras självkänsla är låg.

6. Använd kompis-beröm

Barnen kan själva hjälpa till och berömma varandra. Viktigt att ingen blir utan kompis eller att det fällt kommentarer som att jag vill inte vara med hen. Ett sätt att motverka detta är att utse hemliga kompisar. Man kan skriva alla barns namn på en lapp och så får man dra en lapp och se vem man ska ha lite extra koll på under träningen, barnen ger sin hemliga kompis lite extra uppmärksamhet och beröm. Man kan i slutet på träningen låta alla säga något positivt till sin hemliga kompis, tex. jag såg vilket bra skott du satt!

7. Samtala om konflikter/oönskade beteenden sittandes bredvid barnet

Om ett barn blir argt eller ledset eller på något annat sätt har ett oönskat beteende och man ska prata om det som hänt är det bättre att sätta sig bredvid barnet. Att ställa sig framför ett barn ger en hotfull känsla och barnet kommer inte känna sig tryggt. Man kan också stå på knä eller på något annat sätt sänka sig till barnets nivå.

8. Om det blir vikarie på träningen eller andra förändringar, meddela barnen innan träning

Förändringar kan vara jättejobbigt om man har en NPF-diagnos. Barnen blir stressade när de inte vet vad som ska hända. Det kan vara byte av tränare, byte av lokal, förändringar i planeringen av träningen eller om man rider så kan det vara byte av häst. Om möjligt meddela eventuella förändringar innan träningen så hinner barnen förbereda sig på vad som ska hända, var också beredd på att svara på frågor om förändringen.

Allra bäst är om du kan förmedla det redan träningen innan. Tänk på att också komplettera med skriftlig information.

