

Sinnesintryck

- Prata med den aktive om hur det är för just hen vid olika situationer.
- Är ljudnivån i omklädningsrummet eller i hallen för hög? Kan den aktiva få duscha hemma eller avskilt? Går det att anpassa tight sittande utrustning?
- Bortamatch eller läger? Övernattning? Visa att du som tränare är nära och finns till hands, prata med den aktiva innan ni åker, stäm av så att allt känns bra.
- Ha förståelse för att människor med NPF kan bli väldigt trötta i exempelvis högljudda sammanhang eller annat med många olika intryck. Ge dem möjlighet att kunna ta en paus för att dra sig undan och återhämta sig

Källa:



Kontrollera sina impulser

- Arbeta med tydlighet och en konsekvens- & respektfull gränssättning.
- Påtala för gruppen om hur viktigt det är att alla spelare har rätt till sin plats där och hur viktigt det är att låta alla ha sin tur.
- Hitta anpassningar, om aktiva har svårt att stå still i köer eller sitta still under en genomgång går det då att hitta andra lösningar?
- Ligg steget före, ju bättre du känner till de aktiva desto tidigare kan du se olika varningssignaler innan det blir konflikter eller utbrott.
- Prata med den aktiva om hur just hen kan varva ned om det uppstår en konflikt eller ett utbrott. Paus? Utrymme? En plats att gå till? Eller att du som ledare finns nära?

Källa:



Hantera förändringar och struktur

- Var tydlig med vad som ska göras och se till att alla i gruppen vet. Både säg vad ni ska göra och visa hur det ska göras, var noga med att visa så korrekt det går, fuskar du så kan dom fuska då de lär av dig. Förankrar ni vad som ska göras så har alla en chans att mentalt förbereda sig på det.
- Undvik hastiga förändringar i din träningsplanering.
- Var tydlig med vad som gäller under träning och håll er till de regler som gruppen satt upp.
- Valmöjligheter kan vara jobbigt för många med NPF, de kan ha svårt när de får välja mellan 2-3 övningar. Låt de som vill få välja och välj du som ledare annars.

Källa:



Uppmärksamhet

- Håll dina instruktioner enkla och upprepa dem flera gånger, bli inte sur och provocerad om någon ändå inte förstår.
- Kontrollera att alla har förstått instruktionerna och krångla inte till det i onödan. Ge tydlig information, gärna både muntligt och genom att visa, i vissa fall kanske även skriftligt/genom att rita.
- Se till att även föräldrar får information om ändringar, t.ex. ändrad träningstid/samlingstid.
- Använd din kreativitet för att hålla uppmärksamheten vid liv, det är viktigt för alla barn och ungdomar men oftast extra viktigt för dem med NPF.

Källa:



Samspel med andra

- Förlita dig inte på icke-verbal kommunikation när du pratar och instruerar de aktiva.
- Stötta gruppens relationsbyggande om det behövs för att alla ska inkluderas.
- Alla har inte ett lika stort socialt behov, utgå från hur varje aktiv själv vill ha det.
- Var uppmärksam på missförstånd och dubbelkolla gärna så att den aktive har förstått.
- Var medveten om att ironi lätt kan misstolkas eller inte uppfattas alls.

Källa:



Motivation

- Förklara och motivera alltid varför de aktiva ska utföra en viss aktivitet/övning. Tänk alltid igenom vad syftet är med en övning.
- Alla barn och ungdomar behöver individuell feedback, personer med NPF kan ibland behöva det i större utsträckning än andra.
- Försök göra träningarna roliga och varierande, kanske bryt av i kortare och fler moment istället för ett långt moment. Se till att det finns små mål att lyckas med efter vägen.
- Hjälp alla aktiva att lyckas varje träning, hitta något moment i en övning eller aktivitet som utmanar barnet på sin nivå.
- Satsa på att förstärka positiva beteenden och aktioner.

Källa:



”5 minuters regeln”

- Samarbeta med föräldrarna och ta reda på så mycket du kan om hur deras barn fungerar.
- Tänk på att en del saker du får veta, som t.ex diagnoser stannar mellan dig, spelaren och föräldrarna.
- Anamma en nyfiken och öppen hållning till att arbeta med barn som har NPF, se det positiva som de kan tillföra.
- Har du träffat ett barn eller en vuxen med NPF så har du träffat EN person, symptomen och beteendet varierar väldigt mycket mellan olika personer med samma diagnos.
- Påminn och rätta till saker med glimten i ögat, undvik ett bryskt tonläge.

Källa:

