

INKLUDERANDE IDROTT TRÄNARENS GUIDE



ALLA RÄTTIGHETER TILLHÖR PROJEKTET
ALLA MED! KAIKKI MUKAAN!
OCH
YRKESHÖGSKOLAN NOVIA &
VASA YRKESHÖGSKOLA

ALLA BILDER ÄR AI-GENERERADE



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

- Förord - s. 2
- Grupper- s. 7
- Gruppdynamik - s. 9
- Socioemotionell utveckling - s. 11
- Motoriska utvecklingen - s. 13
 - Jämlikhet - s. 17
- Social inkludering - s. 19
 - Normkritik - s. 20
- Inkluderande språk - s. 21
- Psykologisk trygghet- s. 23
 - Nepsy & NPF-s. 25
- Lågaffektivt bemötande - s. 27
- Psykologisk flexibilitet - s. 29
- Föräldrakontakten - s. 31
 - Tack! - s. 33



BÄSTA LÄSARE



Denna guide är riktad till tränare, lagledare och annan personal inom lagsport och idrottsverksamhet.



Medfinansieras av
Europeiska unionen



Svenska
kulturfonden

LEADER

Aktion
Österbotten

1 INGEN
FATTIGDOM



3 HÄLSA OCH
VÄLBEFINNANDE



11 HÅLLBARA STÄDER
OCH SAMHÄLLEN





**ETT STORT
TACK TILL
ALLA
TRÄNARE!**

**MÅLET MED
GUIDEN ÄR
ATT GE
TRÄNARNA
HJÄLPMEDEL
FÖR ATT LEDA
JUNIORLAG.
ÅLDERN 7-14.**

Tack vare er kan barn och
ungdomar vara en del av
lagsporten!



För att skapa en mer inkluderande och trygg idrott behöver både föreningar, ledare och samhället arbeta aktivt med att motverka diskriminering och stärka tryggheten.



**ALLA HÄLSAR
PÅ
VARANDRA!**



Genom att delta i idrottsaktiviteter blir barn mer koordinerade och stärker sin smidighet och styrka. Samtidigt utvecklas deras tänkande och det blir mer logiskt och abstrakt, de börjar förstå mer komplexa saker.

**I MÅNGA HOBBYER FÅR
BARN OCKSÅ ÖVA PÅ ATT
SAMARBETA OCH ARBETA
I GRUPP, VILKET ÄR EN
VIKTIG SOCIAL
FÄRDIGHET!**

GRUPPER

Alla barn har olika erfarenheter av att vara i en grupp. Vissa har vuxit upp i en stor familj medan andra är ensam barn.

Hur en grupp fungerar beror på många saker, exempelvis relationen mellan barnen och relationen till tränaren. Det påverkar hur de fungerar tillsammans med andra.

! Det är viktigt att lyssna på alla barn, även på dem som inte brukar säga så mycket. När fler får komma till tals får gruppen nya idéer. Det leder till större chans att gruppen fungerar bra för fler barn.



Motivation uppstår när barn får:

- vara delaktiga (autonomi)
 - känna att de utvecklas (kompetens)
 - känna gemenskap (samhörighet)
- och samtidigt upplever att idrotten är förståelig, hanterbar och meningsfull. Då ökar både motivationen, glädjen och utvecklingen i laget.

För att förstå gruppen behöver man vara uppmärksam.

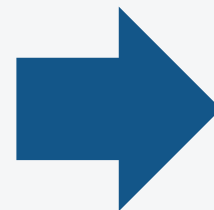
- Hur pratar barnen med varandra?
- Hur samarbetar de?
- I små grupper finns ofta mönster i hur man betar sig.
- Alla grupper är olika.
- Därför behöver varje grupp hitta regler och arbetssätt som passar just dem.



GRUPPDYNAMIK



LEK OCH GLÄDJE ÄR DET VIKTIGASTE!



TIPS

- Barn mår bra av struktur.
- Ha tydliga regler.
- När barn vet vad som händer slappnar de av och då funkar det bättre. Laget får en bättre dynamik.
- Visa övningen i stället för en lång förklaring, eller rita den så att barnen förstår.
- Våga ta tag i mobbning, annars kan det förstöra för hela laget.
- Beröm positivt beteende ofta!

Utmaningen är:

- det är lätt att lägga mest tid på de bästa, eller mest energi på de barn som stör.
- att se det tysta barnet.
- att uppmuntra det osäkra barnet.
- att ge barn som gått längre i sin utveckling nya utmaningar.





SOCIOEMOTIONELL UTVECKLING

Barn i mellanbarndomen (7-12 år) pendlar mellan att känna sig kompetenta och kapabla men också att de inte klarar av saker lika bra som andra.

Under denna fas utvecklar de sina perceptuella förmågor (hjärnans förmåga att ta emot, tolka och förstå information från våra sinnen) och sitt omdöme. Men även sin begreppsförståelse och sin koncentrationsförmåga utvecklas.

Dessa är färdigheter som är centrala för att kunna möta olika krav i livet.

- När barn klarar en uppgift känner de sig duktiga.
- De känner att de kan och det gör att de vill försöka igen.
- De blir mer aktiva och mer motiverade.
- När barn har en god självkänsla känner de att de duger.
- Hur barnet lyckas beror på barnets egna färdigheter.
- Självkänslan stärks av omgivningens uppmuntran och stöd.
- Barn behöver positiv feedback ofta!



FUNDERA:
HUR VAR DU
SJÄLV NÄR DU VAR
BARN?



DEN MOTORISKA UTVECKLINGEN

Perceptionsmotorik handlar om hur barn tar emot, bearbetar och tolkar sinnesintryck från kroppen och omgivningen för att kunna utföra ändamålsenliga rörelser. Det kan vara fotarbete i fotboll, skridskoteknik i ishockey eller något annat i en annan idrott. Processen är till stor del automatiserad och omedveten och bygger på tidigare erfarenheter. Utvecklingen av perceptionsmotoriska förmågor sker stegvis. Synen har en särskilt central roll då en stor del av hjärnans bearbetning är kopplad till visuella intryck, men även känsel och hörsel är viktiga.

- Balansen är speciellt viktig under denna utvecklingsfas. Om balansen är bristfällig tvingas barnet att använda synen och andra sinnen för att stabilisera kroppen, vilket kan ta fokus från spelet.
- God balans garanterar att spelaren kan fokusera på att göra spelrelaterade beslut och utvecklar därmed även spelöga.
- Alla barn utvecklas i sin egen takt!



GE ALLA BARN LIKA
FÖRUTSÄTTNINGAR ATT
DELTA OCH UTVECKLAS.



MISSLYCKANDEN SES INTE SOM
NÅGOT NEGATIVT UTAN SOM EN
DEL AV LÄRANDET OCH
UTHÅLLIGHETEN STÄRKS MED
TIDEN.
FRAMGÅNGAR BLIR DESSUTOM
EXTRA GLÄDJEFYLLEDA NÄR DE
DELAS MED ANDRA.





JÄMLIKHET

För att skapa jämlikhet behöver både barn och vuxna ha lika möjligheter att påverka och få sina röster hörda. Barns delaktighet är viktig. Barn ska få säga vad de tycker och känna att deras åsikter tas på allvar.



TIPS

- Låt barnen vara med och bestämma övningar ibland.
- Ha korta samtal: "Vad fungerade bra idag?"
- Låt barnen rösta om vissa saker.
- För att behålla rättvisa är det viktigt att aldrig lova mer än man faktiskt kan hålla.

Alla har olika behov och viljor och det går inte alltid att tillgodose alla samtidigt. Barn som tillfälligt behöver mera stöd kan få det eftersom det gynnar hela gruppen.



SOCIAL INKLUDERING

Alla barn ska få vara med i samhället. De ska känna att de är viktiga och hör till.

Social inkludering betyder att alla barn får vara med i det som är viktigt i livet. Det kan till exempel vara familj, skola, fritidsaktiviteter och kultur. Barn och unga behöver få vara med i sådana sammanhang för att:

- det hjälper barn att utvecklas,
- de lär sig saker som är viktiga för att klara vardagen,
- det handlar också om att stärka barns nätverk och relationer,
- det betyder att de ska ha trygga vuxna och vänner runt sig,
- bra kontakter gör att barn känner sig trygga och delaktiga.

NORMKRITIK

Normkritik är att synliggöra och ifrågasätta normer som ofta tas förgivet i samhället.

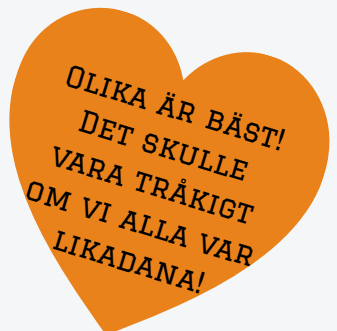
För att arbeta normkritiskt behöver vi synliggöra och reflektera över de normer som påverkar barnen och oss själva. Tänk på vilka ord som används i vardagen.

Använd neutrala ord.



**Var även uppmärksam på
dina egna tankar och
reaktioner.**

Se spelaren för den de är!





INKLUDERANDE SPRÅK

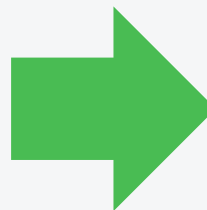
Ett inkluderande språk är ett sätt att prata som inte utesluter eller diskriminerar barnen. Det visar respekt och hänsyn till andra. Hur man pratar inkluderande är inte alltid självklart. Det beror på situationen och vem man pratar med. Det finns ingen lista med ord som alltid är rätt eller fel. Det viktiga är hur orden används, vem som säger dem och hur de sägs.

Inkludering handlar alltså inte bara om ord. Det handlar också om sammanhang och ton. Att prata inkluderande betyder att våga tänka nytt och fundera över hur språket påverkar andra.

Det viktigaste är att mottagaren förstår.

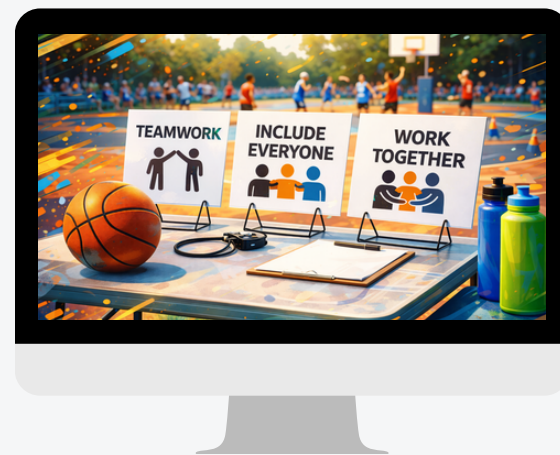
Språket ska vara enkelt och tydligt.

Ett krångligt språk kan göra att barn känner sig utanför.



TIPS

- Prata tydligt så att barnet förstår.
- Använd inte diskriminerande ord.
- Använd inte homofobiska eller nedvärderande kommentarer.
- Uppmuntrande och respektfull kommunikation kan bygga upp självkänslan och ge motivation.
- Negativ eller nedlåtande kommunikation skapar stress, hämmar utvecklingen och kan försvaga den psykiska hälsan.



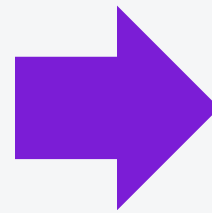


PSYKOLOGISK TRYGGHET

Psykologisk trygghet gör att barn känner sig motiverade och trygga i sina relationer med varandra.

Tryggheten börjar hos tränaren. Det tränaren säger, hur hen ser på barnen och vilka signaler som ges genom kroppsspråk och gester påverkar starkt hur trygga barnen känner sig. Däremot är det hela lagets ansvar att tillsammans skapa och bevara en trygg miljö.

- I en trygg miljö vågar barn ta risker.
- De vågar ställa frågor, uttrycka sina åsikter och komma med förslag.
- De vågar också prova nya saker och utvecklas utan rädsla för att göra misstag.



TIPS

- Se barnet och ge ett leende eller tummen upp.
- Säg "bra kämpat av dig"
- Ställ öppna frågor "Vad tänkte du där?" (öppnar för reflektion).
- Var positiv men bestämd.
- Korrigera beteendet – inte barnet som person.
- När barn känner sig trygga förstår de att feedback är till för att hjälpa dem, inte för att göra dem ledsna.





NEPSY & NPF

Nepsy, (npf) står för neuropsykiatrisk funktionsnedsättning och kan till exempel vara Adhd, Add eller autism. Det innebär att barn kan ha olika behov när det gäller struktur, kommunikation och stöd i träningen.

I en träningsgrupp är det sannolikt att en tränare någon gång möter en spelare med en nepsy-diagnos. Hos barn kan det visa sig på många olika sätt. Därför är det viktigt att tränaren bemöter varje barn med förståelse, tålamod och ett stödjande förhållningssätt.



I allmänhet mår barn bra av idrott, men för barn med en nepsy-diagnos kan idrotten vara viktig för deras välbefinnande. För några barn kan idrotten vara det enda i vardagen som fungerar bra. Därför är det viktigt att ge dem den möjligheten!



LÅGAFFEKTIVT BEMÖTANDE

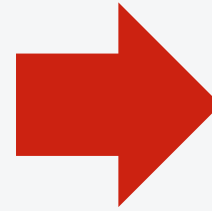
Ett lågaffektivt bemötande handlar i praktiken om ett lugnt förhållningssätt som inte triggas eller förvärras av en situation. Exempelvis med barn som upplever stark ilska är det viktigt att inte höja rösten eller visa att du själv är arg.

Barn som har en nepsy- diagnos är lågaffektivt bemötande en bra metod att förhålla sig till.

Alla barn är olika så ta reda på vad som fungerar bäst hos barnet. Ifall vårdnadshavare delar med sig om vad som fungerar i skolan eller hemma kan du som tränare testa att fortsätta med det. Rutiner och vanor är viktiga!



Hmm... hur vill
hen bli bemött när
hen känner så
här?



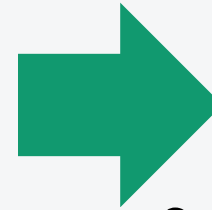
TIPS

- En stressad vuxen kan inte lugna ett stressat barn. Nervsystem smittar.
- Sänk rösten.
- Andas långsamt.
- Släpp axlarna.
- Intensiv ögonkontakt kan upplevas hotfullt i affekt.
- Stå snett bredvid i stället för rakt framför.
- Håll lite avstånd.
- Undvik att luta dig över barnet.
- Undvik maktkamp.
- När någon är upprörd fungerar inte långa förklaringar:
säg: "Stanna. Kom hit. Vi kan gå ut."

PSYKOLOGISK FLEXIBILITET

Psykologisk flexibilitet betyder att barnet eller tränaren är medveten om sina tankar, känslor och kroppsliga reaktioner men utan att låta sig styras av dem i pressade situationer som under en match.

Viktigaste är hur man förhåller sig till sina känslor.



TIPS

- Genom att acceptera nervositet snarare än försöka kämpa emot den blir det lättare för barnen att fokusera på idrottsutövandet.
- Ge barnen möjlighet att få dela sina känslor och tankar, men låt det inte ta över. Hjälp barnet att gå vidare i sina tankar.
- Lär barnen att fokusera på andningen en stund för att sedan återvända till uppgiften.
- Känslan är inte farlig utan den är en signal, inte en fiende.





FÖRÄLDRAKONTAKTEN

Föräldrarnas roll är viktig när det gäller barns deltagande i idrott. Föräldrarnas beteende och stöd påverkar barnets syn på idrotten och motivationen att fortsätta. Genom att vara positiva och visa ett gott exempel kan föräldrar bidra till att barnet får en bra och utvecklande upplevelse av idrotten.

Ibland kan förälderns roll blandas ihop med tränarens, men det är viktigt att hålla dessa roller åtskilda.

- Tränaren ansvarar för barnets utveckling inom idrotten och ska få möjlighet att utföra sitt jobb på bästa sätt.
- Förälderns roll är att ge stöd, uppmuntran och samarbeta med tränaren – inte att styra eller ta över tränarens ansvar.



- I vissa fall kan en förälders stöd ta över. Ta upp problemet sakligt.
- En förälder bör rikta sitt stöd till hela laget. Vid fall av negativa kommentarer gentemot sitt eget barn, andra spelare eller domare i matchen bör föräldern ta ett steg tillbaka och låta tränaren göra sitt jobb.



Det är viktigt att komma ihåg att barnen inte nödvändigtvis beter sig likadant hemma som på träningar eller matcher!

Lösning: gott samarbete och öppen kommunikation mellan tränare, föräldrar och förening!



TACK!



Denna guide är utvecklad som en del av vårt examensarbete för socionomutbildningen vid Yrkeshögskolan Novia i Vasa.

I samarbete med projektet "Alla med! Kaikki mukaan!"

Vi hoppas att materialet ger stöd till dig som tränare eller lagledare!



Mikaela Loo-Söderholm
Minna Stenroos
Vasa 2026