TILLSAMMANS

Verktygslåda

Nykterhetsrörelsens Scoutförbund

Välkomna till verktygslådan!

Det som du nu har framför dig är ”Verktygslådan” som är en del av projektet Tillsammans.

Tillsammans är ett projekt, inom Nykterhetsrörelsens Scoutförbund, med syfte att ge scoutledare vägledning i hur kommunikationen och samspelet med alla barn kan förbättras, men projektet har ett tydligt fokus på att öka förståelsen för de särskilda behov som olika neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) kan innebära. Tillsammans syftar till att göra scouting mer tillgänglig, oavsett funktionsvariation. Projektet är uppdelat i tre delar vilka består av en konsulentledd workshop, förslag på scoutmöten samt denna verktygslåda.

Verktygslådan innehåller ett antal tips och trix samt strategier för scoutledare. Syftet med verktygslådan är att du som ledare ska få stöd i hur du kan skapa en mer tillgänglig verksamhet för alla scouter men också finna hjälp när du kört fast och när du inte riktigt vet hur du ska hantera en situation på din avdelning. Kika igenom rubrikerna och se om du kan hitta det du söker. Broschyren är uppdelad i rubrikerna; ”Förhållningssätt”, ”Förebyggande stöd” och ”Praktiska verktyg”. De sistnämnda finns även att ladda ner på hemsidan i sin helhet.

Har du frågor kan du alltid höra av dig till projektledarna
Emma Olofsson och Maria Hellzenius på mailadressen:
tillsammans@nsf.scout.se

/Emma Olofsson och Maria Hellzenius

Ladda ner Praktiska verktyg på
www.nsf.scout.se/tillsammans

Copyright: Nykterhetsrörelsens Scoutförbund, **Text:** Emma Olofsson, Maria Hellzenius, **Bild:** Alexander Ehn, Towe Bengtsson, **Layout:** Towe Bengtsson

Innehåll

Innehåll 3

Förhållningssätt 4
Ett positivt bemötande 4
Ordning och reda 6
Att förstå tiden 7
Vi gör saker i olika takt 8
Kommunikation 10
Föräldrakontakt 12

Förebyggande Stöd 13
Få och enkla regler 13
Att bryta en kaosartad situation 14
Miljöns förutsättningar 16
Rutiner och överraskningar 18
Scoutmöte med alternativ 20
Kontaktledare 21

Praktiska verktyg 22
Problemlösning 22
Bruksanvisning 24
Gör ett kreativt terminsprogram 25
Veckoschema 26
Min humörtavla 27
Post-it-metoden 28

Litteraturlista 29

Ett positivt bemötande

Enligt forskning är en av de snabbaste och mest effektiva metoderna för att minska konflikter, mellan vuxna och barn, att den vuxne fokuserar sin uppmärksamhet kring barnets positiva beteende och ger begränsad uppmärksamhet till de negativa beteendena.

Det låter ju ganska enkelt, men de flesta som befunnit sig i en konfliktsituation vet nog hur svårt det är att fokusera på något positivt i stundens hetta. När det känns som om den enda lösningen är att tjata och skälla. Det är väldigt lätt att fastna i en negativ spiral av tjat och tillsägelser som egentligen inte löser några problem på djupet.

Tjatfällan

”Men vad ska jag göra om ett barn bråkar och det inte finns så mycket positivt att uppmärksamma? Jag måste väl sätta gränser när barnet gör fel?”

Faktiskt är det tvärtom. Det är de sidor och beteenden som uppmärksammas hos barnen som kommer att förstärkas. Ett barn som ständigt får uppmärksamhet när hen gör bra saker kommer att fortsätta med det. Barnet kommer också att få en mer positiv självbild. Tyvärr gäller även motsatsen. Att hamna i ”tjatfällan” kommer leda till att problemen växer, medan barnens positiva sidor och beteenden kommer att krympa. Det gäller därför att skapa förutsättningar för barnen att göra bra saker och att, i största möjliga mån, försöka ignorera eller dra ner på uppmärksamheten kring negativa beteenden. Detta får dock aldrig innebära att vi avvisar barnet! Använd lugnande kroppsspråk och prat istället för att börja diskutera. En bra strategi är att sätta ord på och beskriva känslor, exempelvis; ”Nu blev du jättearg”.

Tips!

En bra motivation till att testa den här metoden kan vara att fundera över hur det känns om exempelvis din chef eller lärare kritiserar varje sak som du gör fel och sällan uppmärksammar dina framsteg? Hur känns det om chefen kritiserar flera saker på raken? När slutar du lyssna? Vad tycker du om chefen? Hur påverkas din motivation?

Tänk på att lugnande prat bara ska lugna och inte leda till diskussion.

En effekt när vi slutar ge uppmärksamhet åt barnen vid konflikter kan vara att de till en början trappar upp sin reaktion. Barnen förväntar sig uppmärksamhet, men ger vi efter lär sig barnen att fortsatt bråk till slut lönar sig. Här gäller det att ha lite tålamod och vara konsekvent!

Att inte säga inte

Vad är det egentligen vi säger och vad uppmärksammar vi genom att prata som vi gör? Många gånger fastnar vi även här i ett negativt fokus, då vi talar om vad som inte är önskvärt snarare än vad vi vill att barnen ska göra. Då ger vi det negativa beteendet mer utrymme och det är också det som kommer att fastna i barnens medvetande. Det är ju också konstaterat att vår mänskliga hjärna har svårt att uppfatta ordet ”inte”, varför vi istället bör försöka vända på det och ge positiva budskap med alternativa förslag på vad barnen kan göra istället. Här följer några exempel:

Istället för…

- Nej, ni får inte leka i förrådet. Det har jag ju sagt tusen gånger!

…kan en mer positiv variant låta så här:

- Vi leker i scoutlokalen. Förrådet är till för våra lägergrejer.

Istället för…

- Mileva, sluta bråka nu! Du förstör ju för alla andra!

…kan du prata lugnande och sätta ord på barnets känslor, samt föreslå en annan avledande aktivitet:

- Jag ser att du är arg. Kom så går vi och förbereder fikat istället.

Fundera också kring att vi oftast bara använder barnens namn i negativa situationer och tillsägelser, som för att understryka allvaret. Exempelvis: Nej, Mileva, nu får du sluta… Och om det är riktigt allvarligt plussar vi på med efternamnet också; *Mileva Widén, nu skärper du dig*… Vad gör detta för självkänslan? Hur känns det att bara höra sitt namn i negativa sammanhang och hur påverkar det gruppens tankar kring varandra? Om ett särskilt namn ofta florerar i rummet i samband med tillsägelser, kanske det är lätt att ge just det namnet skulden i en konfliktsituation?

Beskrivande uppmuntran

Beskrivande uppmuntran går ut på att sätta ord på det barnen gör utan att värdera det. Istället för att använda beröm, som ofta handlar om personliga egenskaper (exempelvis smart, stark och duktig), fokuserar beskrivande uppmuntran på själva arbetet och inte på resultatet. På sikt ger detta barnen bättre självkänsla och gör det lättare för dem att ta motgångar.

Rent konkret handlar det om att använda verb istället för adjektiv när barnen får uppmuntran. Exempelvis; *”du lyfte hela väskan själv”* istället för *”du är så stark”*. *”Du plockade undan allt pyssel Mileva”* istället för *”nu var du duktig”*.

En annan viktig sak gällande uppmuntran är att den måste varieras, med hjälp av ordval, tonfall, kroppsspråk, frekvens och så vidare. Annars förlorar den snabbt sin funktion och mottagaren slutar lyssna och ta till sig.

Ordning och reda

Många barn mår bra av att känna en trygghet i var saker och ting finns och var scouterna ska vara i olika situationer. För barn med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) är detta extra viktigt, då många har svårigheter att bland annat organisera, planera och prioritera samt att vara flexibel i tanken, det vill säga ställa om till nya förutsättningar. Om saker flyttas runt eller om platser byts ofta, kan det ta kraft och energi från aktiviteterna. Det kan förstöra en hel dag för den som behöver tydlig struktur. Ibland finns en pedagogisk tanke i att ofta byta barns platser vid exempelvis samlingar, för att främja kontakten med alla i gruppen. Visst finns det ibland en poäng i att göra så, men detta bör ställas i relation till tryggheten och lugnet som skapas av att ha en bestämd rutin och veta vad som gäller. Ofta blir det en mer harmonisk stämning om alla vet var de ska ta vägen när de kommer in i scoutlokalen. Det kan vara en bra idé att anamma denna strategi även för ytterkläder, så att alla har en egen plats att hänga sina kläder på.

Tips!
Låt gärna scouterna vara med och bestämma var sakerna ska ligga och märka upp hyllor och lådor med vad som finns där. Ägna ett scoutmöte åt att fixa snygga förvaringslådor genom att måla exempelvis gamla skokartonger och skriva snygga etiketter.

Organisera scoutmaterial

På samma sätt som att bestämda platser för scouterna kan spara tid och energi, är det också en god idé att organisera och strukturera scoutmaterialet. Alla mår bra av att det är lätt att hitta aktuellt material och det är enklare att se när något behöver fyllas på om det finns en tydlig struktur. För den som har svårt att sortera och prioritera bland sina intryck hjälper ordning och reda bland de fysiska föremålen till att kunna fokusera på rätt saker.

Att förstå tiden

Tidsuppfattning

Många människor har svårt att planera sin tid och att i förväg uppskatta hur lång tid olika aktiviteter kommer att ta. För personer med NPF kan svårigheter med tidsuppfattning vara ännu mer komplext, vilket kan bero på att förståelsen för tidsbegreppet är begränsad. Det gör det svårt att ”känna av” hur lång exempelvis en timme är eller förstå att andras tid finns och fortgår även om inte jag är där.

I vårt samhälle ses det ofta som respektlöst att komma för sent och den som släntrar in efter utsatt tid möts för det mesta av tillsägelser och sura miner. Det kan vara bra att tänka på att orsaken till en persons ständiga förseningar kanske inte alltid handlar om lathet, respektlöshet eller dålig karaktär. Ibland kan det höra ihop med en funktionsnedsättning och bero på att personen har svårt med tidsförståelsen. I dessa fall är en utskällning eller bestraffning ingen bra lösning utan kommer snarare att öka obehaget för personen och minska chansen att lyckas förändra beteendet. Det handlar istället om att försöka öka förståelsen för tidsbegreppet och undvika att fastna i anklagelser. Kom ihåg att personen ifråga säkerligen gjort sitt bästa för att försöka komma i tid och inte menar något illa med att vara sen!

Mäta tid med välkända referenser

Ett sätt att öka en persons känsla för tid är att mäta tiden med hjälp av något som personen är van att ”känna av” tiden på, exempelvis ett speciellt tv-program eller en älsklingslåt. Om en scoutaktivitet kommer att ta en timme kan man hjälpa den som har svårt att mäta tiden, genom att säga så här: *Nu ska vi göra patrullflaggor under lika lång tid som ett avsnitt av ”På Spåret”*, under förutsättning att just ”På Spåret” är ett välkänt program för personen ifråga.

Förvarna/uppmärksamma återstående tid

En annan bra metod, för att skapa en bättre känsla för tid, är att komma med regelbundna påminnelser om hur lång tid som har gått och hur lång tid som återstår av aktiviteten. Detta hjälper till att definiera en viss tidsperiod till ett tidsbegrepp och skapar på sikt en bättre känsla för hur lång en viss tid är.

TimeTimer

Det finns också en hel rad tekniska hjälpmedel, som underlättar tidsförståelsen. Av dessa är TimeTimer det mest välkända och den finns både som en fysisk produkt i olika storlekar och som app att ladda ner till såväl Android som Iphone. TimeTimer är ett visuellt tidshjälpmedel där en röd skiva försvinner allteftersom tiden går, vilket tydliggör hur mycket tid som är kvar. TimeTimer är ett bra komplement till en vanlig klocka och kan underlätta tidsplaneringen för många barn under exempelvis scoutmöten.

Vi gör saker i olika takt

Vi är alla individer med olika förutsättningar att genomföra saker och vi har behov av olika lång tid för att tänka igenom saker och fundera. För en del, till exempel människor med Aspergers syndrom, behöver ofta lite längre tid på sig att sortera i huvudet huruvida en information är viktig eller oviktig och utefter det reagera och agera. Det kan därför ta lite längre tid att genomföra en viss uppgift och det är i detta läge viktigt att inte pressa och skynda på ett agerande. Det ställer personen mot väggen vilket kan resultera i såväl osäkerhet som ilska.

Att vara "Good Enough"

Bland scouterna finns det personer som får en uppgift och som vill bli färdiga först och därför hastar igenom uppgiften. Sen finns det istället de som sitter djupt koncentrerade och fokuserar på att det ska bli en perfekt genomförd uppgift, oavsett vad det kan handla om. Båda dessa sätt måste få vara okej på scouterna. Det kan dock vara bra att stötta och bekräfta de scouter som ofta tar lite längre tid på sig och som gör uppgiften mycket noggrant. Men det är lika viktigt att kunna sätta gränser för hur detaljerat en uppgift får göras. Många personer ställer orimligt höga krav på sig själva och är väldigt stränga mot sig själva och på det de gör. Därför kan det vara bra att vara tydlig med att det finns något som heter "good enough", alltså tillräckligt bra och att det är viktigt att även våga sänka kraven på sig själv. Det kan dock vara bra att ge tydliga direktiv kring detta innan uppgiften startar.

Tips!

Är det något särskilt ni ska göra på nästa veckas scoutmöte som kan tänkas kräva lite extra tankeverksamhet och reflektion? Berätta om det på scoutmötet veckan innan så finns det tid för den som har behov av lite längre tid att fundera på uppgiften!

Lekar

Många, såväl vuxna som barn, tycker att det är roligt att leka lekar tillsammans med andra. Dock tycker inte alla att det är roligt. En del personer förstår inte syftet med att leka, andra tycker inte om att ta på andra eller att någon annan tar på en själv och så vidare. Vi ska inte vara rädda för att leka och undvika det, det är som sagt roligt för många och är ett bra pedagogiskt verktyg i många fall. Dock är det viktigt att inte tvinga alla att vara med i leken, det måste få vara frivilligt att vara med eller inte. Den som för dagen inte vill vara med kanske kan hjälpa ledaren att hålla koll på vilka som blivit ”kullade” eller något liknande så att även denna person har en uppgift och blir en del av gemenskapen.

Kommunikation

Det finns en mängd olika sätt att kommunicera på. Det kan vara i form av verbal kommunikation, det vill säga tal, telefonsamtal eller liknande. Det kan också ske i form av ickeverbal kommunikation, det vill säga gester, ansiktsuttryck, smileys i ett sms och så vidare. I kommunikationen med andra kan det vara bra att tänka på en rad olika saker då det kan vara svårt för andra att tolka och förstå en viss typ av kommunikation. Här nedan finns ett antal tips om vad du kan tänka på i din kommunikation till andra.

Att ge instruktioner

När en ledare ska ge instruktioner för såväl en lek som någon annan aktivitet, är det bra att förenkla instruktionerna så mycket som möjligt. Det kan även vara bra att både *berätta* om vad som ska göras och att *visa* vad som ska göras eller visa instruerande bilder. När instruktionen är färdig kan ledaren fråga ”*är det någon som har några frågor kring det jag berättat?*” snarare än att fråga ”*är det någon som inte förstod vad jag menade?*” då det kan kännas fördummande om scouten faktiskt inte hängde med.

Verbal kommunikation

- Använd en rak och konkret verbal kommunikation.
- Säg det du menar och linda inte in det i extra ord och använd inte underförstådda meningar.
- Var tydlig med vad du menar och sätt gärna en rubrik för samtalet. Så som: ”*nu vill jag att vi pratar om diskningen av trangiakök*”, istället för ”*det verkar som om någon inte vet hur svinto ska användas*”.
- Försök undvik uttryck som ”snart”, ”lagom” och ”sen” då de uttrycken är abstrakta. Säg istället ”om fem minuter” eller liknande.
- Barn har ofta problem med att förstå ironi och sarkasm, därför bör den typen av kommunikation undvikas i all verksamhet. Detsamma gäller metaforer och liknelser, de kan oftast förstås, men kan först behöva ”översättas” i hjärnan vilket kan vara jobbigt för många och ta onödig energi.

Ickeverbal kommunikation

- Många har svårt att läsa av kroppsspråk så säg också tydligt vad du menar med ditt kroppsspråk.
- Det kan vara svårt för en del personer att ha ögonkontakt med en annan vuxen, därför ska den vuxne inte tvinga barnet till detta. Ett sätt att undvika att det blir en svår situation är att scouten och ledaren inte behöver sitta mitt emot varandra under ett samtal, utan istället bredvid varandra. Scouten kanske även exempelvis får rita under samtalet?
- Personer med Aspergers syndrom använder inte alltid så mycket ansiktsmimik men det betyder inte att de inte har känslor eller till exempel känner sig bekymrade.

Föräldrakontakt

Ibland kan det dyka upp problemsituationer i scoutgruppen där ni kör fast och funderar på varför någon scout reagerar som hen gör och hur ni skulle kunna göra annorlunda för att underlätta i liknande situationer. Då kan det vara en god idé att vända sig till scouternas föräldrar. De har ju, för det mesta, den största kunskapen om hur deras barn fungerar och kanske kan de dela med sig av tips och strategier som de testat hemma. Ett bra tips är att be alla föräldrar hjälpa sina scouter att fylla i ”bruksanvisningen” (som beskrivs här i verktygslådan) vid terminsstarten. Då har ni som ledare en bra utgångspunkt kring scouternas behov och kan också referera till detta vid kontakt med föräldrarna. Det är ingen lätt uppgift att berätta för föräldrar att det finns en problemsituation kring deras barn och här nedan följer några tips som kan underlätta:

Att informera föräldrar

- Försök tänka på att även ge föräldrarna positiv information om barnet! Ofta är det så att, framförallt, föräldrar till barn med NPF fått ta emot åtskillig negativ feedback kring sina barn i olika sammanhang, varför det kan vara viktigt för dem att också få höra om bra saker som rör deras barn.
- Berätta vad som har hänt så sakligt och konkret som möjligt, utan att blanda in egna tolkningar och värderingar.
- Tänk på att situationen ofta är olika hemma, i skolan och på scouterna. Sådant som fungerar bra på scouterna kanske inte alls fungerar hemma och tvärtom.

Föräldrar har sina skäl

Ibland kan det kännas frustrerande när scoutföräldrar inte verkar förstå eller ta till sig av informationen de får kring sina barn eller om de är ovilliga till att samarbeta med er vid en problemsituation. Kom då ihåg att föräldrar har sina skäl till att göra och tänka som de gör. Kanske har de dåliga erfarenheter från andra sammanhang och behöver längre tid för att bygga upp en trygghet och ett förtroende kring er i scoutverksamheten. Se därför till att ta tid till de familjer där det verkligen behövs och ha tålamod med dem som inte visar intresse att vilja samarbeta till en början!

En annan aspekt att ha i åtanke är att NPF kan vara ärftligt, vilket kan betyda att föräldrarna till ett barn med NPF kan ha liknande svårigheter som sitt barn. Det kan vara ytterligare en förklaring till varför föräldrar ibland reagerar eller beter sig på ett visst sätt. Observera dock att det inte alltid finns en ärftlighet kopplat till NPF!

Få och enkla regler

Som vuxna har vi ofta skapat en rad oskrivna regler som känns självklara för oss och som vi förväntar oss att alla ska förstå och följa. Som barn kan det vara svårt att koppla ihop olika sammanhang och dra slutsatser som landar i dessa regler. Det är också svårt för många barn att minnas reglerna från gång till gång och därför händer det ofta att vi som ledare får tjata om reglerna om och om igen. När vi tänker efter är kanske inte alla regler livsviktiga, utan blir mer en källa till tjat och dålig stämning. Tänk noga igenom vilka regler som är nödvändiga för scoutverksamheten och försök att begränsa antalet till cirka fem. Se till att sätta ord på reglerna och förklara dem för alla som berörs. Synliggör gärna reglerna genom att sätta upp dem på väggen.

Tips!
Börja terminen med att låta scouterna vara med och enas kring fem regler som gäller under scoutmötena. Se till att reglerna är enkla att förstå och känns relevanta för verksamheten. Låt scouterna bränna in reglerna på ett skinn eller göra ett collage med bilder som symboliserar dem. Sätt upp reglerna på ett väl synligt ställe i scoutlokalen.

Att bryta en kaosartad situation

Som ledare har vi nog alla varit i en situation där allting urartat och vi befinner oss mitt i ett kaos, där allting känns hopplöst. Ingenting fungerar, ingen lyssnar och de där roliga aktiviteterna du planerat verkar ingen intresserad av. Hade det varit en tecknad film hade du ritat upp en lucka i golvet och försvunnit därigenom. Men i verkligheten finns inga genvägar eller trollformler som löser problemet på ett ögonblick. Det krävs en del förarbete för att kunna lätta på kaoset i stundens hetta, men det är det ofta värt i längden.

Nedan följer ett antal strategier som kan bryta en kaosartad situation, men de måste introduceras för scouterna i förväg så att de är bekanta med metoderna när kaossituationen uppstår.

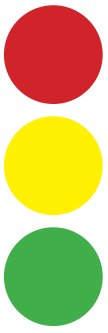
Avleda – små uppdrag på vägen

En strategi kan vara att jobba aktivt med att avleda barnen med någonting annat. Om någon har svårt att fokusera och mest springer runt, kan du som ledare testa att ge barnet små uppdrag på vägen; *Kan du hjälpa mig att hämta surrgarnet i skåpet där borta? Jag behöver någon som hjälper mig att tända värmeljusen till avslutningsceremonin, kan du hjälpa mig?* Barnet får då en konkret uppgift och en tydligare riktning och lugnar troligtvis ner sig en aning. Ofta uppstår oroliga situationer när barnen känner en osäkerhet kring vad som förväntas av dem eller om aktiviteten känns oklar.

Trafikljuset

Trafikljuset är en bra metod att använda sig av när någon har problem med impulskontrollen. Den skapar utrymme att tänka efter. Trafikljuset måste presenteras och övas på vid ett tillfälle då det inte är kaos runt barnet, så att barnet i en kaossituation kan framkalla tankeövningen vid en lätt påminnelse.

Metoden är att se ett trafikljus framför sig och tänka i tre steg, enligt färgerna på trafikljuset. När barnet känner att ilskan bubblar upp inombords ska hen tänka så här:



Stopp! Stanna upp. Andas

Tänk efter. Vad var det som hände?
Hur kan jag lösa situationen?

Testa en lösning

Signalsystem

Ett effektivt sätt att snabbt lugna ner en kaosartad situation är att införa ett signalsystem med enkla och tydliga signaler som alla vet innebörden av.

Ett exempel är en knuten hand upp i luften för tystnad. När scouterna ser att någon håller upp en knuten hand i luften gör de själva likadant och stänger samtidigt munnen. Ett annat exempel kan vara att lägga en hand på axeln på den som behöver lugna ner sig.

Om detta förankrats och övats in i förväg räcker det ofta med dessa enkla signaler även i de

mest oroliga situationer. Var noga med att påminna scouterna om signalsystemet ofta och att introducera det för nya scouter, så att alla har koll på vad det betyder. Låt gärna scouterna komma med förslag på hur signalerna kan se ut och vad de ska betyda.

Att ta Time Out

Det är helt okej att inte orka med ibland och att ta en paus. Försök att skapa en plats i scoutlokalen dit var och en kan gå vid behov av att lugna ner sig lite eller vara ifred. Det kan vara ett vilorum eller en skön fåtölj i ett undanskymt hörn av lokalen. Förklara tydligt vad denna plats är till för och att var och en känner efter om och när man behöver gå dit.

Miljöns förutsättningar

Ibland kan förklaringen till en jobbig situation vara en helt annan än vi kanske tror. Anledningen till att en scout blir ofokuserad och stökig kan till exempel finnas i den omgivande miljön och de sinnesintryck den sänder ut.

Personer med NPF har ofta svårigheter med perceptionen, det vill säga hur man tolkar sinnesintryck. I många fall rör det sig om en hypersensibilitet som gör personen extra känslig för intryck. Detta kan innebära att exempelvis ett brusande ljud från en fläkt, som andra kan filtrera bort, tränger sig in och tar allt fokus. Även om personen försöker följa med i aktiviteten hindras denne av det ständigt överröstande ljudet. På samma sätt kan även synintryck, lukter, smaker och beröring påverka personens fokuseringsförmåga.

För att undvika störningsmoment från miljön är det en bra idé att utgå från de fem sinnena och fundera kring hur de påverkas av förutsättningarna i er lokal.

Hörsel

Finns det några störande ljud i eller i närheten av er lokal? Vanliga exempel är fläktar och ventilationssystem, som ofta avger ett ständigt brus eller trafikbuller och gatumyller från en intilliggande väg.

Om ni identifierar några ljud som kan stjäla scouternas fokus från aktiviteterna, bör ni fundera på hur ni kan minska deras störande inverkan. Går det att möblera om i lokalen så att ingen behöver sitta nära fläkten eller precis bredvid det fönster som är närmast gatan?

Syn

Vad har ni för belysning i lokalen? Lysrör kan upplevas skarpa av någon som är extra känslig för sinnesintryck. Går det att filtrera lamporna på något vis eller kan ni komplettera belysningen med andra ljuskällor och minska användandet av de skarpa lamporna?

Känsel

Hur är temperaturen i lokalen? Är det för kallt eller för varmt? Går det att anpassa temperaturen under scoutmötena, så att det blir behagligt för scouterna och inte utgör ett störande moment. Om ni inte kan påverka temperaturen i lokalen kan ni se till att det alltid finns sittunderlag att sitta på och extra filtar att svepa in sig i.

Smak

Det är viktigt att komma ihåg att personer med hypersensibilitet kan reagera starkt på smaker och konsistenser och därför ha svårt för vissa maträtter, vilket i dessa fall inte handlar om en ovilja utan helt enkelt om hypersensibilitet.

Lukt

Finns det några påträngande lukter i lokalen? Osar det illa från en närliggande toalett eller ett soprum? Har någon alltid starka parfymer eller liknande? Hur kan ni i så fall förbättra doftbilden i lokalen under scoutmötena?

Rutiner och överraskningar

Rutiner

Många personer och kanske särskilt många med en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning har ofta en nedsatt förmåga att planera och organisera vardagen. Att just planera och organisera kräver oerhört mycket energi och leder till trötthet. Det kan handla om till synes enkla vardagsbestyr så som att klä på sig, komma ihåg sin hygien, att städa och så vidare. Det här leder till att många personer med NPF har strikta rutiner för att slippa lägga energi på att fundera på dessa saker, det krävs mindre energi att göra samma sak hela tiden. På grund av detta kan det vara svårt för en person med exempelvis Aspergers syndrom när en rutin blir ändrad och personen kan bli både arg och ledsen om det händer.

Det som är så fantastiskt med scoutmöten är att de ofta är uppbyggda på samma sätt varje vecka. Scoutmötet startar med någon form av ceremoni, har sedan kanske en lek, en huvudaktivitet och avslutar med en ceremoni. Det gör att scoutverksamheten passar väldigt bra för personer med Aspergers syndrom, de vet vad de kan förvänta sig av ett möte och behöver då inte använda lika mycket energi för att orka vara med och fundera på vad som ska hända hela tiden. Detta gäller ju inte bara personer med Aspergers syndrom såklart, de flesta barn tycker det känns skönt att veta vad som ska hända och vad som förväntas av dem.

Tips!

Det är såklart svårt att alltid förutse vad som ska hända. Rutiner och planer kan ändras på grund av sjukdom, väder eller något annat. Det är självklart okej, men vid ett sådant tillfälle är det bra att informera scouterna om detta i så god tid som möjligt för att de ska ha tid på sig att ta in informationen samt slippa bli besvikna.

7 frågor att fundera på

Det finns dessutom sju frågor du som ledare kan försöka ha svar på för att scouten ska känna sig förberedd:

1. Vad ska jag göra nu?
2. Var ska jag vara?
3. Med vem ska jag vara?
4. Hur länge ska det hålla på?
5. Vad ska hända sedan?
6. Vad ska jag ha med mig?
7. Varför ska jag göra det? (denna fråga behöver inte alltid besvaras)

Hur ska kåren tänka kring överraskningar?

Många barn tycker att det är jättespännande med spökspår och överraskningar. Det gör dock inte alla och särskilt inte personer med Aspergers syndrom. Känner kåren till att de har en scout som inte uppskattar överraskningar kan det vara bra att på förhand berätta för den personen vad som ska hända för att undvika obehagskänslor hos hen.

Scoutmöte med alternativ

Ibland kan scoutmötena upplevas som något röriga och stökiga. En del scouter kan inte stå still en sekund medan andra kan sitta hur länge som helst och fokusera på en liten detalj i ett hantverk. Som ledare kan detta leda till en stor frustration då det kan ge en känsla av att inte räcka till. Men istället för att låta detta ta energi från scoutmötet så går det att lösa. Den lösning som föreslås nedan kräver dock att ett flertal ledare kan hjälpas åt varje gång.

Scouter har olika behov och de ställs inför egna utmaningar varje dag. Därför kan det vara en idé att låta verksamheten anpassas utefter scouterna och att scouterna själva får fundera på vad de känner för att göra just den aktuella dagen och erbjuda att de vid varje möte kan välja mellan tre olika aktiviteter. Viktigt att poängtera är att de inte får byta när mötet väl satt igång. Så här kan det gå till:

Avdelningen börjar gemensamt på samma sätt varje gång. De kan till exempel samlas i ring, tända lykta och ropa sitt gemensamma rop. Därefter presenterar ledarna dagens tre alternativ, som exempelvis kan vara:

1. Hopp och lek, det vill säga lekar, samarbetsövningar och så vidare.

2. Praktisk aktivitet, så som elda, laga mat eller lära sig hantera ett trangiakök.

3. Hantverk, där scouterna får möjlighet att skapa med händerna.

Vinsterna med det här sättet att lägga upp ett scoutmöte är att scouterna själva får välja vad de är mest intresserade av eller vad de känner för utefter deras egen dagsform. Följdeffekten blir att patrullerna blir mindre och att varje ledare därför kan koncentrera sig på att verkligen se scouterna i den lilla patrullen. Dessutom kan scouterna känna efter vad de vill och kan just denna dag och slipper sitta still om de har spring i benen eller slipper springa runt om de är trötta. Scoutmötet avslutas sedan tillsammans på samma sätt som alltid.

Kontaktledare

För den som behöver lite extra stöttning kring och på scoutmötet kan det vara skönt att ha en specifik ledare att vända sig till. En ledare som har lite extra koll på just mig och som känner till mina behov.

Tillsammans med scouten och dennes föräldrar kommer kontaktledaren överens om vilket stöd som behövs. Det kan exempelvis handla om att ses en stund innan scoutmötet och prata igenom vad som ska hända, att finnas vid scoutens sida vid förflyttningar mellan platser eller att lägga en hand på scoutens axel när denne behöver lugna ner sig lite.

Observation

Kontaktledaren kan också försöka observera ”sin” scout under mötena för att lättare kunna utkristallisera situationer när det fungerar och situationer när det inte gör det och utefter detta sortera ut kritiska situationer där nya strategier behöver skapas. Tillsammans med kunskap om scouten och dennes behov kan ledarna försöka fundera på vad som skulle kunna göra så att dessa situationer fungerar bättre. Kom ihåg att det alltid finns ett skäl till ett utbrott, men det kan ibland vara mer komplext än vi först tror.

Problemlösning

Diskutera enligt en mall och gör en plan

När det handlar om problemlösning vill vi ofta ha en trollformel som löser det jobbiga omedelbart. I verkligheten fungerar det sällan så. Om en problemsituation verkligen ska redas ut måste vi ha tålamod och arbeta grundligt och långsiktigt. Här nedan följer en variant av problemlösning som kan användas för att på sikt hitta en bättre strategi vid jobbiga situationer. Tanken är att en ledare sätter sig ner, i lugn och ro (inte mitt i en pågående konflikt), tillsammans med scouten och pratar igenom situationen. Vad var det egentligen som hände och vad föranledde scoutens reaktion? Ledaren guidar scouten genom frågeställningarna och fyller i problemlösningsmallen, vilket resulterar i en lösningsfokuserad plan.

Vad är problemet? *Ledarna tjatar på mig hela tiden.*

	Förslag på lösningar på problemet	Vad är bra med den lösningen?	Vad är dåligt med den lösningen?
1	*Gå ut varje gång de tjatar på mig*	*Jag får vara ifred och slipper höra tjat*	*De blir nog arga*
2	*Tjata tillbaka*	*Då får de känna hur det är när någon tjatar på en hela tiden*	*Det blir bråk*
3	*Säga till ledarna att det är jobbigt när de tjatar*	*De kanske förstår hur jobbigt jag tycker att det är när de tjatar*	*De kanske blir arga*

Den här lösningen tycker jag är bäst: *Lösning nummer 3*
Så här ska jag göra: *Jag ska komma lite tidigare till nästa scoutmöte och berätta för ledarna att jag tycker det är jobbigt att de tjatar på mig hela tiden.*
Den här dagen ska vi ta reda på hur det går: *Nästa onsdag*
Ta reda på hur det gick genom att besvara de här två frågorna:
Det här gick bra: *De tjatade lite mindre.*
Det här gick mindre bra: *En av ledarna blev lite sur*

Ritprata – bildförstärkt problemlösning

Ibland kan det vara enklare att komma fram till en lösning eller strategi genom att prata med hjälp av bilder. Det finns framtagna metoder som kallas för ”ritprata” eller ”sociala berättelser” och mer information om hur dessa fungerar finns att hitta på nätet. Förenklat beskrivet handlar det om att visualisera händelseförlopp genom enkla teckningar, utan att värdera vad som hänt. Här nedan följer ett exempel på hur Milevas situation ovan skulle kunna bearbetas på ett mer visuellt sätt:

Mileva och hennes scoutledare Lasse sätter sig ner och pratar kring vad som hände under kvällens scoutmöte. Lasse ställer frågor och gör enkla illustrationer kring det Mileva berättar.

Lasse börjar med att rita Mileva och samtidigt fråga henne hur det kändes inuti kroppen under kvällens scoutmöte.

Mileva berättar att hon kände sig ledsen och hade ont i magen. Lasse ritar tårar vid Milevas ögon och markerar smärtan i magen.

Lasse frågar varför Mileva kände sig ledsen och hade ont i magen. Mileva berättar att det var för att ledarna tjatade så mycket på henne. Lasse ritar ledarna och markerar att de tjatar.

Lasse frågar vad Mileva gjorde när det kändes så här. Mileva berättar att hon sprang runt, höll för öronen för att slippa höra tjatet och skrek att hon inte ville. Lasse ritar Mileva som springer runt och håller för öronen och han skriver det hon skrek i en pratbubbla.

Lasse frågar vad ledarna gjorde under tiden hon sprang runt och skrek. Mileva berättar att de fortsatte tjata. Lasse ritar ledarna som tjatar.

Lasse frågar vad Mileva tänkte medan hon sprang runt. Mileva berättar att hon tänkte att ledarna måste sluta tjata. Lasse ritar en tankebubbla med tankarna hon tänkte.

Det allra enklaste är förstås att använda papper och penna, men nu finns det även gratisappar att ladda ner till smartphones eller surfplatta, där du kan skapa skrivna och ritade berättelser som kan användas för att förklara situationer, sammanhang eller förtydliga socialt samspel och hur andra tänker och känner.

Bruksanvisning

Om Bruksanvisningen

Vi är alla olika och fungerar således på olika sätt och har skilda behov. Behoven är inte alltid självklara och för att det ska bli lättare att anpassa verksamheten till scouterna och ledarkollegorna föreslår vi att alla i kåren fyller i bruksanvisningen. Med hjälp av denna får vi svar på frågor som kan fungera som stöd i förebyggande syfte. Att fundera på vilka egenskaper som är mina bästa kan alltid vara bra att öva på. Alla behöver vi utvecklas och därför är det ocskå viktigt att ställa sig frågan - vad jag vill bli bättre på. Det kan handla om såväl stora som små saker.

Vad gäller de andra frågorna, om ”hur jag fungerar”, kan det vara bra att ha koll på för att kunna skapa så goda förutsättningar som möjligt i verksamheten. Någon kanske behöver en banan när de tappar koncentrationen, en annan kan behöva ställa sig upp och hoppa några gånger och en tredje upplever att den tappar koncentrationsförmågan när en alltför hetsig aktivitet äger rum. Känner vi som vuxna till dessa behov kan vi också förebygga att det uppstår problem samt skapa en förståelse för hur det kommer sig att scouten börjar agera på ett visst sätt i en viss situation eller att ledarkollegan håller på att få blodsockerfall och behöver en frukt för att orka fortsätta.

Scouterna kan få påbörja bruksanvisningen under ett scoutmöte men sedan få ta med sig det hem för att fylla i tillsammans med en målsman och sedan ta med sig pappret tillbaka till scoutkåren.

Tips!
Även du som ledare kan göra detta för att fundera på hur du själv fungerar i olika situationer, detta för din egen utvecklings skull!

Diskutera sedan med dina ledarkollegor vid lämpligt tillfälle!

Bruksanvisning för:

Alla människor är olika och fungerar på olika sätt. En del är långa, en del är korta. En del har perfekt gehör och andra är tondöva. Vissa gillar broccoli, andra hatar broccoli. Vissa har en större funktionsnedsättning medan andra har en mindre funktionsnedsättning. Utifrån våra olika egenskaper har vi också olika behov. Det kan vara svårt för andra att veta vilka behov vi har och därför kan det vara bra att skriva ner dem så att vi kan bli bemötta på bästa möjliga sätt.

Så här tycker jag om mig själv:

Mina bästa egenskaper är: .....

Det här skulle jag vilja bli bättre på: .....

Så här fungerar jag:

Jag fokuserar bäst när: .....

Jag har svårt att hålla fokus när: .....

När jag inte är fokuserad vore det bästa om min scoutledare: .....

När jag inte är fokuserad märks det på att jag: .....

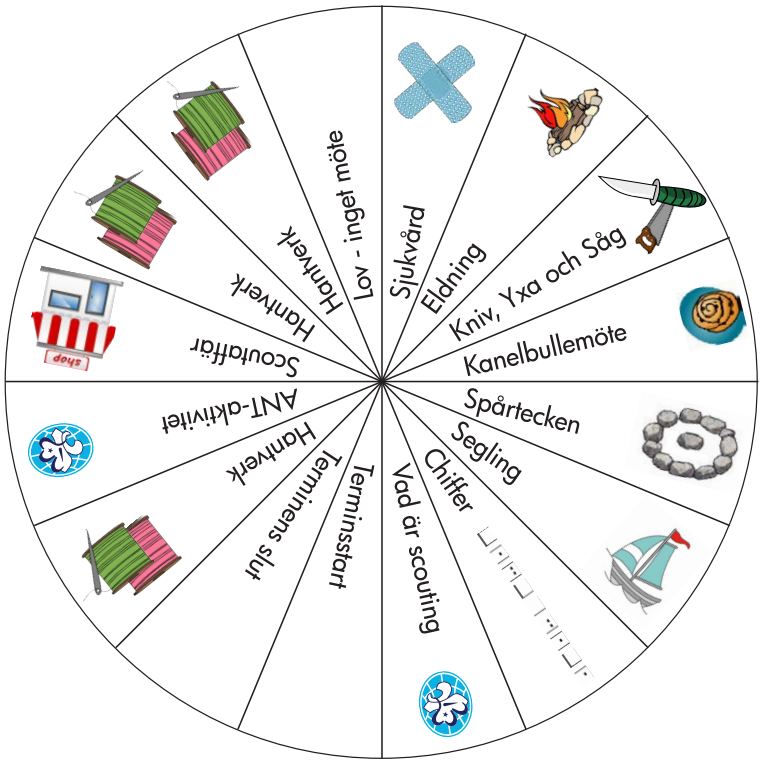
Gör ett kreativt terminsprogram

Ofta är scouterna nyfikna på vad de ska få prova på under scoutterminen. De ställer frågor om vad som ska hända under nästa veckas möte, hur många möten det är kvar till lägret eller så kan någon ha glömt att ha med sig badkläder den gången scoutkåren ska vara i simhallen. Det blir ofta väldigt trist. För att sådana frågor ska få ett snabbt svar och tråkigheter ska kunna undvikas så kan kåren välja att göra ett kreativt och personligt terminsprogram som scouterna kommer att minnas.

Tips!
Scouterna kan själva göra sitt eget terminsprogram i lagom format så att det får plats på kylskåpsdörren därhemma. Men varför inte göra ett megastort som ledarna gör för att ha i scoutlokalen? Det blir både roligt att ha och lätt att lägga på minnet!

Ofta har kåren en färdig terminsplanering som delas ut till scouterna och deras föräldrar när verksamheten drar igång för terminen. Detta för att de ska veta vad scouterna kommer att få göra, vilken utrustning som kan behövas och var mötet äger rum. En rolig aktivitet kåren skulle kunna göra är att scouterna själva får vara med och utforma det konkreta terminsprogrammet så att det på bästa sätt kan användas av scouten själv. Scoutledaren kan gå igenom de olika aktiviteterna tillsammans med scouterna samtidigt som de kan måla eller pyssla på sitt eget terminsprogram.

Exempel på ett sådant terminsprogram kan vara en ”snurra” som vi visar förslag på. Scoutledaren har redan fyllt i vilken aktivitet som ska äga rum, men sedan kan scouten själv måla vad just den tycker passar bäst in för att beskriva aktiviteten utifrån det ledaren berättar. Att använda sig av bilder kan göras för att visa saker tydligare, ofta ökar uppmärksamheten och bilder stödjer minnet. Denna typ av dubbel information passar särskilt personer som har olika typer av diagnoser.



Veckoschema

Om veckoschemat

För många är läger bland det roligaste och bästa som finns med att vara scout. Andra tycker att läger är roligt, men att det kan kännas som en lång tid att vara borta hemifrån och att det skulle vara skönt att veta ungefär vad som kommer att hända de olika dagarna på lägret. Då kan du som ledare använda dig av ett veckoschema för att illustrera vad som ska hända i stora drag. Det fungerar som en förberedelse för kommande aktiviteter och ger en översikt för lägret som känns tryggt för många då de inte behöver undra vad som ska hända och slipper obehagliga överraskningar.

Att ha ett schema är också bra ur den synpunkten att det tydligt visar vad som förväntas av den enskilda scouten och att den i förväg kan göra sig beredd på detta. Scouten får en känsla av dagens struktur och kan på så vis också undvika vissa stressmoment, överraskningar och svåra val. Schemat kan göras på olika detaljnivåer utefter den enskilda scoutens behov, men de som behöver många detaljer kan behöva veta hur lång tid varje aktivitet ska ta, vilken utrustning som behövs, vilken scoutledare som kommer finnas på plats och så vidare.

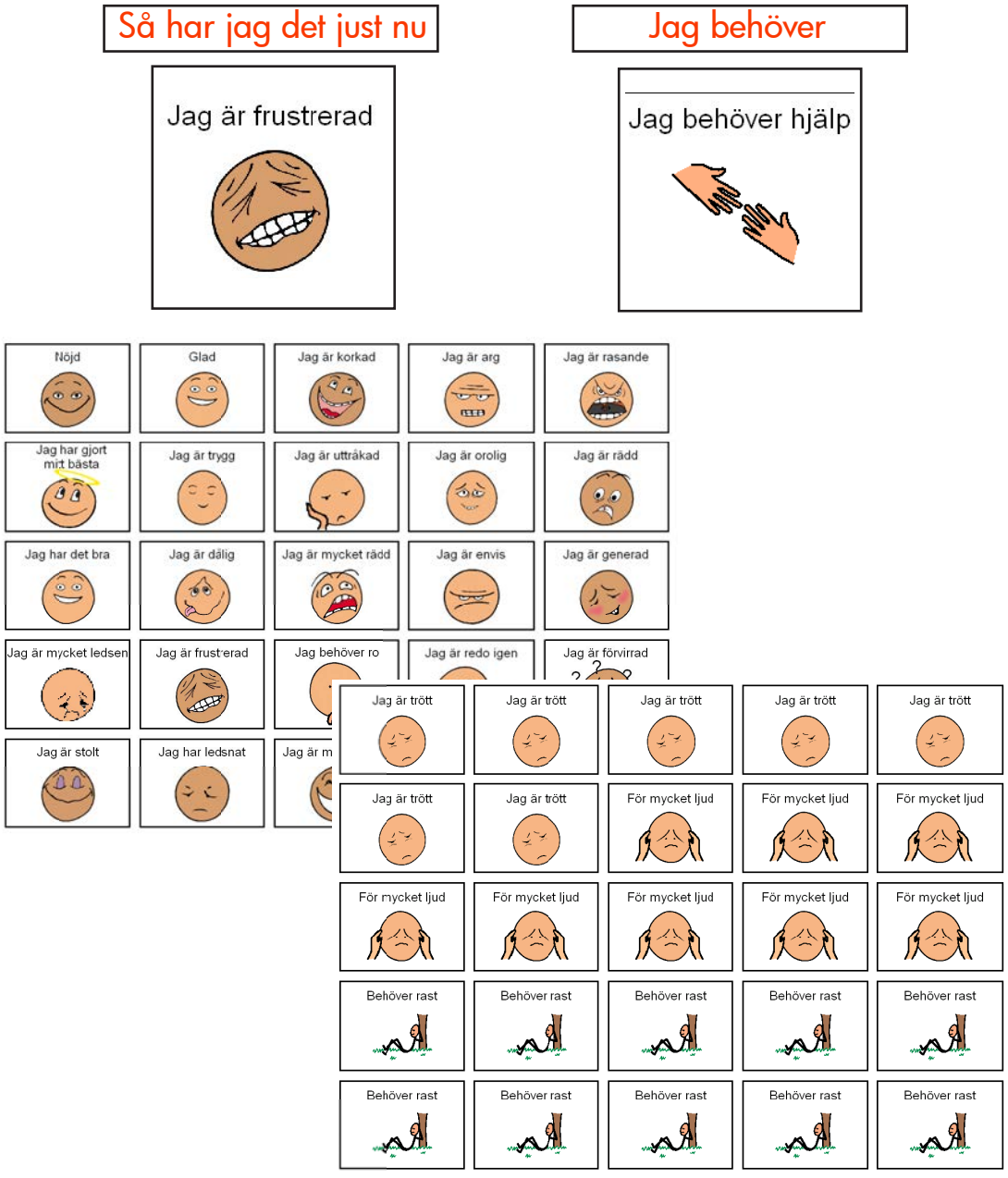
Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Morgon kl. 06-08							
Förmid-dag kl. 08-11							
Lunch kl. 11-13							
Eftermid-dag kl. 13-18							
Kväll kl. 18-23							
Natt kl. 23-06							

Min humörtavla

Det kan ibland vara svårt att sätta ord på känslor. Detta verktyg kan hjälpa till med att stötta såväl scouten som ledaren i att föra en dialog kring hur scouten upplever en specifik situation.

Ett visuellt verktyg som ger samtalet struktur och kan tydliggöra nyanser i samtalet. Ofta tar samtalen där dessa verktyg kan användas utgångspunkt i kritiska händelser som lärdomar kan dras från, såsom en persons beskrivning av en upplevelse. Det kan vara bra att tillsammans med scouten sätta sig ner och reflektera över stundens känsla och vilket behov scouten har för tillfället. Att få bilder och ord kan göra att det upplevs mer begripligt och lättare att sätta ord på sin känsla.

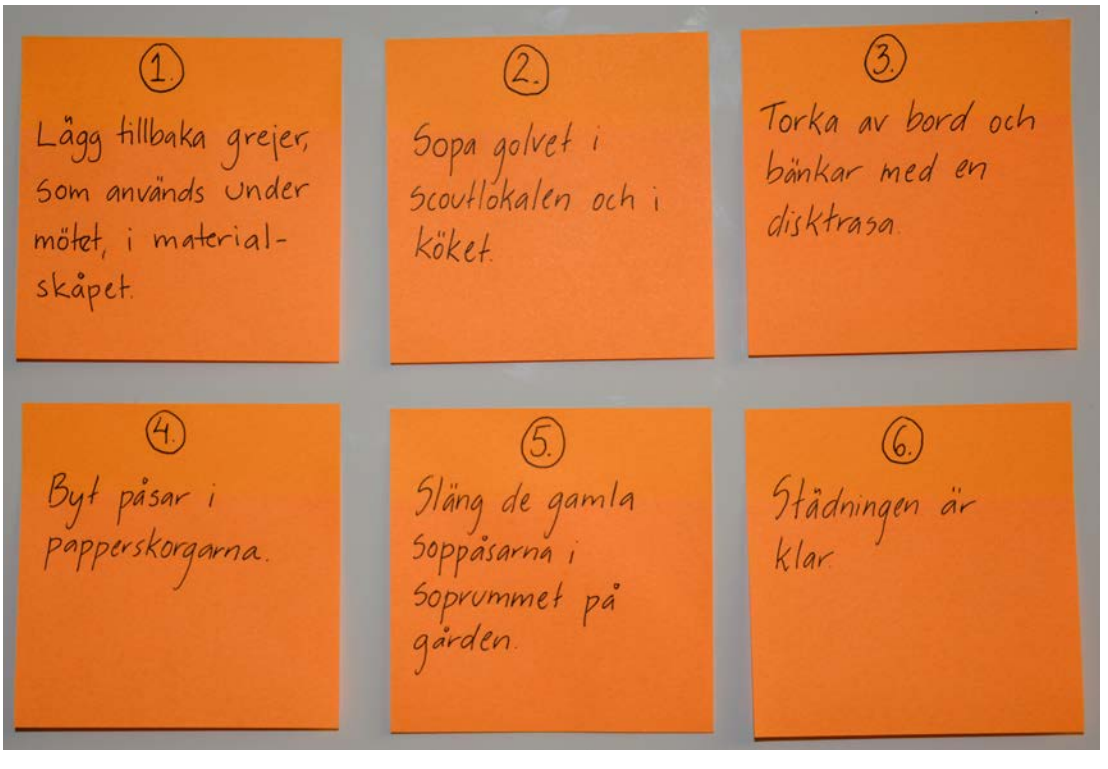
Som ledare har du ett tomt formulär, alternativt ett vitt papper där du ritar rutor. I dem fyller du och scouten tillsammans i hur den personen upplever att den har det nu samt vad den upplever sig behöva. Exempel på känslobilder finns på www.nsf.scout.se/tillsammans Vill du fördjupa dig i detta ännu mer? Gå in på www.cat-kit.com



Post-it-metoden

En enkel och lättillgänglig metod för att bryta ner och förenkla en instruktion är att använda sig av Post-it-lappar och skriva ett steg i instruktionen på varje lapp. Viktigt att komma ihåg är att tydligt definiera när uppgiften börjar och när den är färdig!

Här nedan följer ett exempel på hur Post-it-metoden kan användas för att tydligare förklara uppgiften att städa scoutlokalen, i slutet av scoutmötet. Den vanliga instruktionen ”nu ska vi städa” kan för många bli alltför diffus och när personen själv inte automatiskt kan strukturera uppgiften blir alternativet ofta att göra något helt annat och städningen förblir ogjord. Då kan den här metoden vara till hjälp!



Litteraturlista

Autism och Aspergerförbundet (2014). www.autism.se

Attention Utbildning. Temadag, Autism/Aspergers syndrom. (17/10 2013) Huddinge

Attention Utbildning. Temadag, Struktur och stöd för personer med NPF. (20/11 2013) Huskvarna

Cat-kit (2014). http://www.cat-kit.com/

Edfeldt, David. Föreläsning (8/10 2014). Medalgon Utbildningar, Göteborg

Gerland, Gunilla (2011). *Hjälpmedelsboken. Psyskiska funktionsnedsättningar. För människor med ADHD, Aspergers syndrom, OCD och psykossjukdomar, deras anhöriga och personal.* Enskededalen: Pavus Utbildning

Habilitering och hälsa. Stockholms Läns Landsting (2014). http://www.ungochasperger.se/

Honos-Webb, Lara (2008). S*å lyfter du fram styrkorna hos barn med ADHD. En praktisk handbok om hur du kan omvandla ditt barn svårigheter till styrkor.* Jönköping: Brain Books

Kalldin, Erica (2013). *Aspiekraft.* Falun: Falun Förlag

Karlsson Kendall, Gunilla (2014). Snubbeltråden, ADHD – så funkar det. www.provivus.se

Kutscher, Martin L (2010). *ADHD att leva utan bromsar.* Stockholm: Natur & Kultur, Stockholm

Leva med ADHD (2014). www.levamedadhd.se

Lindberg, Carolina & Valsö, Malin (2013). *Vardagsliv med Aspergers syndrom. Om att komma vidare efter diagnosen.* Stockholm: Gothia Fortbildning AB

Riksförbundet Attention (2014). http://attention-riks.se/

Ritprata (2015). www.ritprata.se (2015)

Steindal, Kari (1997). *Aspergers syndrom, att förstå och hjälpa personer med Aspergers syndrom och högfungerande autism.* Stockholm: Riksföreningen Autism.

Thimon, Ann-Christin (1998). *Bråkiga ungar och snälla barn. Erfarenheter från pedagogisktarbete med barn och ungdomar med Aspergers syndrom.* Stockholm: Johansson & Skyttmo.

Underbara ADHD (2014). www.underbaraadhd.se

Waclaw, Wanda & Aldenrud, Ulla & Ilstedt, Stefan (1999). *Barn med autism och Asperger syndrom. Praktiska erfarenheter från vardagsarbetet.* Linköping: Futurum

Westholm, Lena (2012). *Boken för dig om ADHD.* Stockholm: Habilitering och Hälsa, Stockholms läns landsting.

Westholm, Lena (2012). *Tips och övningar. Boken för dig om ADHD*. Stockholm: Habilitering och Hälsa, Stockholms läns landsting.

Nykterhetsrörelsens
Scoutförbund