

PRAKTISK VÄGLEDNING: ATT TRÄNA MED BARN

En av de första sakerna man behöver ta ställning till när ett barn ska arbetsminnesträna är huruvida träningen ska ske i hemmet eller i skolan. Våra erfarenheter pekar på att det finns en rad fördelar med att förlägga träningen till skolan. Här är exempel på några:

1. Det kan vara lättare att motivera ett barn att träna i skolan då barnet är van att i skolan göra saker som inte alltid är kul samt som kan vara krävande.
2. Det är ofta lättare att skapa regelbundna tider för träningen, samt att hitta en träningstid som passar barnets aktivitetsnivå.
3. Skolpersonal har i regel mycket goda erfarenheter och kunskaper om hur man kan motivera barn med olika typer av svårigheter.
4. Träningen inte lika känslig för sjukdom eller andra potentiella hinder för träning då man i skolan lättare kan hitta en ersättare.
5. Det är ofta svårt att i hemmet hitta en tidpunkt då det är helt tyst i huset, särskilt om barnet som ska träna har syskon. I hemmet finns även en rad andra distraktorer som TV-apparat, dammsugare, köksfläkt etc. som kan ha en negativ inverkan på träningen.
6. Det finns slutligen också en risk att träningen leder till konflikter mellan förälder och barn när den inte fungerar optimalt.

Vi rekommenderar således att träning sker i skolan om möjlighet finns. Det bör dock tilläggas att när förutsättningarna finns och du som förälder lyckas få till en god träningsmiljö i hemmet, kan träning hemma bli en positiv aktivitet som involverar både barn och förälder. Det är viktigt att som förälder vara medveten om att det är en omfattande insats som kommer att ställa stora krav på både ditt eget och ditt barns tålamod och att det kräver att du avsätter så mycket som en timme om dagen till träningen och att du har möjlighet att göra det utan konflikter och helst samma tid varje dag. Om du tränar i hemmet är det oftast bra om en vuxen utifrån, t.ex. från skola, står för handledning. Givetvis är det även vanligt att man som förälder själv håller i träningen, men det ställer högre krav. Oberoende var träningen genomförs och vem som håller i den rekommenderar vi att man använder de bilagor som finns under kapitlet "träningsmaterial, barn" som stöd.

BELÖNINGSSYSTEM

I många fall när man arbetar med barn är uppmuntran och beröm tillräckligt för att upprätthålla motivation. Arbetsminnesträning upplevs ofta som mentalt krävande och att det till följd av detta kan uppstå problem med motivationen under någon del av träningen. En strategi för att motverka detta och som har visat sig effektivt är att inkludera ett belöningssystem. Det är viktigt att understryka att belöningarna inte ska bestå av några stora saker. Oftast är det lämpligt att låta barnets föräldrar hålla i belöningarna, även om träningen sker i skolan. Belöningarna måste vara rimliga samtidigt som de inte är alltför vardagliga. Det är viktigt att belöningarna har en

motivationshöjande effekt på barnet. Exempel på belöningar kan vara att hyra en film tillsammans, spela spel, få stanna uppe lite extra på fredagskvällen eller åka till simhallen tillsammans.



Det är viktigt att understryka redan från början att belöningar delas ut efter varje fem-dagarsperiod av träning som slutförs. Att barnet har detta klart för sig från början gör att det inte behöver uppstå några konflikter och att föräldrarna aldrig hotar med att ta bort belöningarna. Det är också viktigt att belöningar alltid delas ut i tid och att överenskommelser hålls från båda sidor.

Målsättningen med belöningschemat är att komma fram till något som för föräldrarna eller skolan känns realistiskt och som för barnet fungerar motivationshöjande. Eftersom träningen blir jobbigare allteftersom och barnet ofta får svårare med motivationen ju längre träningen har gått är det en god idé att rangordna belöningarna som ni väljer. Den första kan vara något litet som att barnet får välja sin favoriträtt till middagen på fredagskvällen. Sista veckan väljs kanske att gå på bio tillsammans eller göra någonting annat som barnet tycker mycket om, men inte får möjlighet att göra så ofta. Se alltid till att belöningarna är ifyllda i loggboken innan träningen börjar så att det inte uppstår några missförstånd under träningen. För vägledning om hur man kan gå till väga för att välja ut lämpliga belöningar se bilaga 2.

LOGGBOKEN

Det är mycket att hålla reda på innan träningen kan börja. Loggboken fyller flera funktioner, men den viktigaste funktionen är att göra förberedelserna inför träningen så lätta som möjligt. Loggboken innehåller följande saker:

- Information till barnet om arbetsminnet och arbetsminnesträning.
- Belöningsschema där belöningar ska skrivas in före träningen börjar.
- Översikt över varje veckas träning där barnet fyller i genomförda träningsdagar.
- Överskådlig checklista som du som tränare går genom tillsammans med barnet innan träningen börjar. En utförligare checklista för dig som tränare finns även i denna bok (se bilaga 1).

Använd alltid en loggbok när du tränar en elev med Minneslek Flex så har du god kontroll över att inga detaljer missas i träningen. Loggboken finns att ladda ner på www.minneslek.se.

TRÄNINGSSCHEMA

Tränings schemat ger dig som tränare överblick över när träningen ska äga rum och vem som ska vara tränare för dagen (se bilaga 3). I tränings schemat ska du innan själva träningen börjar fylla i följande:

- Vilken lokal träningen ska äga rum i.
- Vilka datum träningen är planerad att bli genomförd.
- Vem som ska vara tränare för dagen.

TRÄNA ELEV I SKOLAN

Som tränare av elev i skolan bör du ha en förberedelse för vad som händer om du är sjuk. Se till att ha en ersättare som har god förståelse för träningen som kan hålla i träningen om något oförutsett inträffar. Det är också viktigt att övriga i ditt arbetslag är informerade om att träningen ska genomföras och stöttar dig i det så att du inte möter på onödigt motstånd under vägen. Ibland kanske den som tränar måste gå ifrån ordinarie undervisning/verksamhet vilket är ytterligare en anledning till att berörd personal bör informeras.

Innan ett barn börjar minnesträna i skolan är det viktigt att ge barnet samt föräldrarna information om träningen. Här nedan ges förslag på hur du kan informera om arbetsminnet och arbetsminnesträning till barnet som ska träna, samt till föräldern/föräldrarna.

INFORMATION TILL BARNET

Arbetsminne är förmodligen ett nytt begrepp för det barn som ska träna. Eftersom det kan vara svårt att förklara för ett yngre barn vad arbetsminnet är och vad arbetsminnesträning innebär är det viktigt att ge barnet en så lättförståelig förklaring som möjligt. Använd gärna loggboken som stöd när du ska informera barnet om arbetsminnet och själva träningen.

INFORMATION TILL FÖRÄLDERN/FÖRÄLDRARNA

För de flesta föräldrar är arbetsminnet och arbetsminnesträning lika nytt som för deras barn. Informationen i loggboken kan användas även för att ge föräldrar en överblick över hur arbetsminnet fungerar. Det är dock vanligt att föräldrar vill veta mer om arbetsminnet samt om hur träningen praktiskt fungerar. Informationen i tränarboken kan då med fördel användas som stöd för att ge dem djupare kunskaper. Föräldrarna håller vanligen i belöningarna som är kopplade till träningen och ju mer motiverade föräldrarna är desto lättare kommer det att bli att genomföra minnesträningen på ett bra sätt.