

Välkommen till Workshop Motiverande samtal om fysisk aktivitet med barn och unga

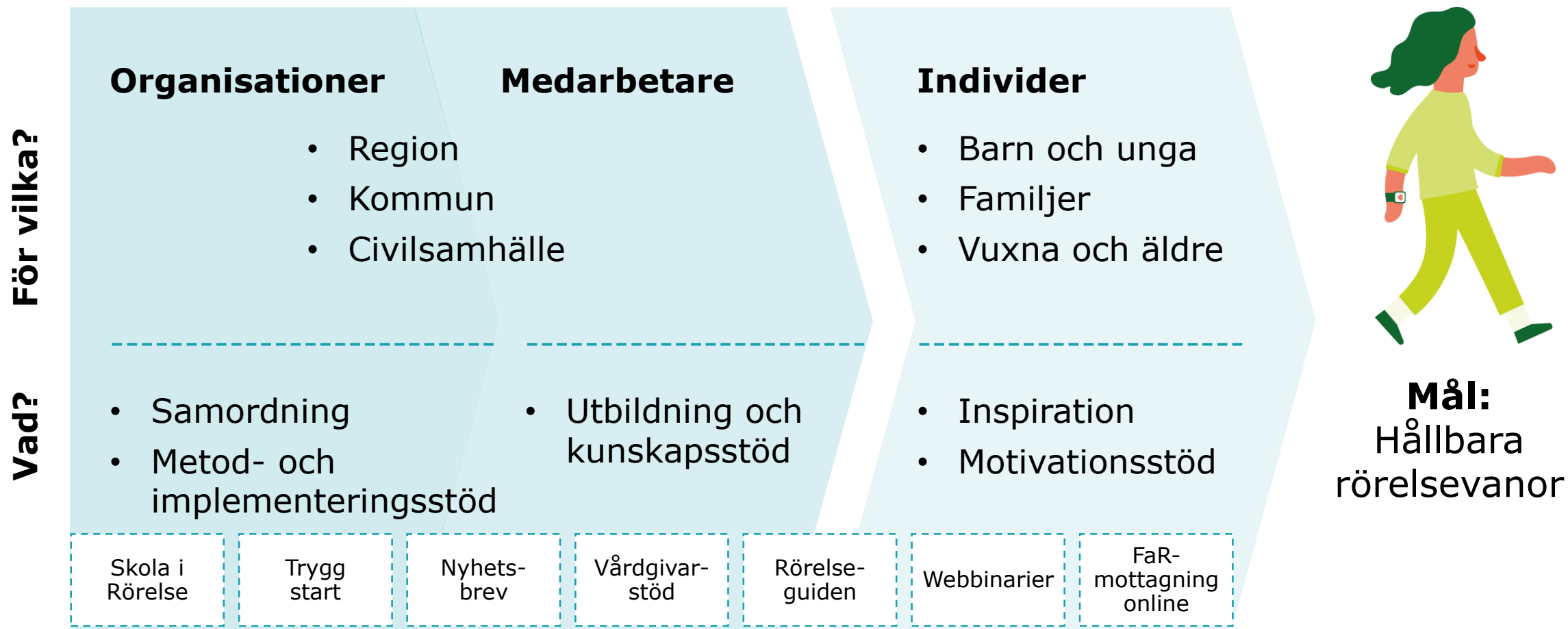
Vi startar klockan 13:00. Skriv i chatten:

- vilken profession du har
- var du jobbar



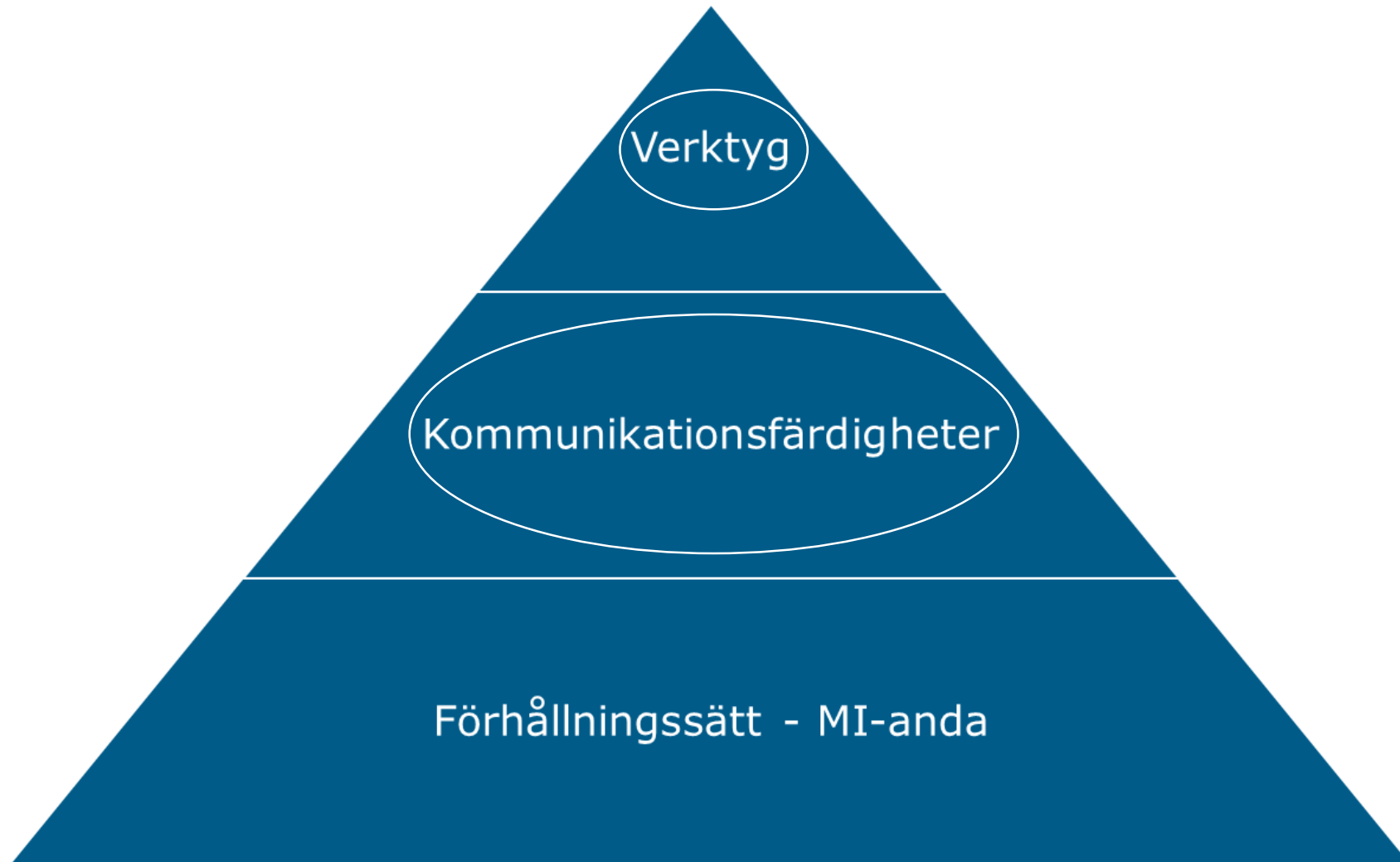
Centrum för fysisk aktivitet

– ett regionalt kunskapscentrum



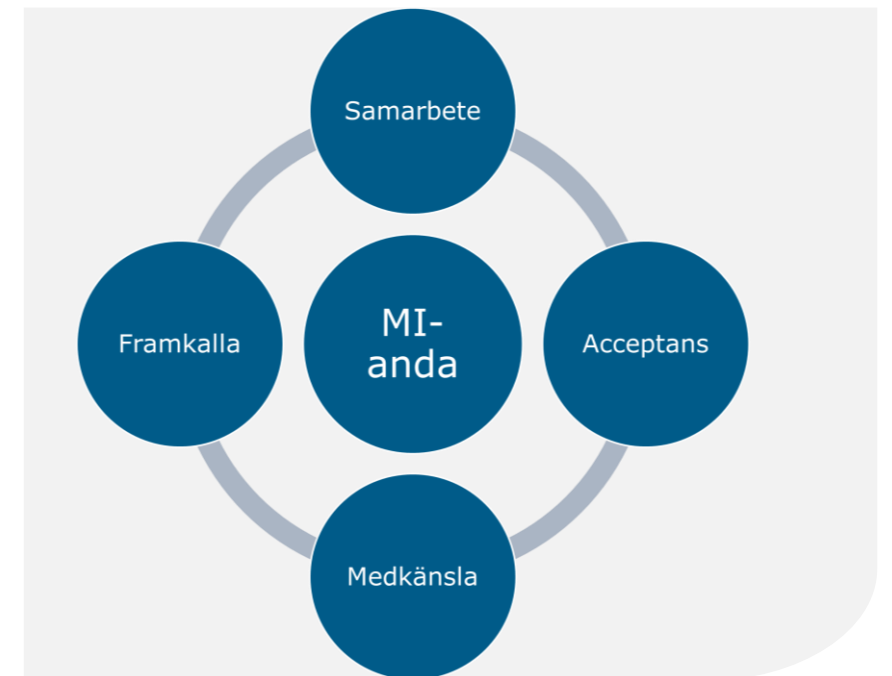
Mål:
Hållbara rörelsevanor

Motiverande samtal - förhållningssätt OCH samtalsmetod



MI-anda

- Samarbete
 - Respekt, jämlik part
- Acceptans
 - Respektera autonomi
- Medkänsla
 - Sätta sig in i barnets/förälderns tankar, känslor
- Framkalla
 - Locka fram och förstärk förändringsprat



Rörelsenyckeln

- Ett konkret verktyg i samtal om fysisk aktivitet med barn, ungdomar och vårdnadshavare
- Samtalsstöd och bildstöd
 - Sänka trösklar, skapa struktur i samtalet
- Passar bra att använda tillsammans med MI
 - Inkludering och delaktighet
- Tillgänglig i fysisk form och digitalt
 - www.vgregion.se/rorelsenyckeln



Kort i olika kategorier

Samtalsverktyg

Motiverande samtalsteknik

- ✓ **Be om lov att få fråga, informera, eller rekommendera**
Är det OK att ...
Får jag berätta lite om ...
- ✓ **Ställ öppna, utforskande frågor**
Vad känner du till om ...
Vad gör du redan för att ...
Hur ser du på ...
Vad innebär detta för dig ...
Vad skulle du kunna börja med ...
På vilket sätt ...
Vad blir ditt nästa steg ...
- ✓ **Spegla och reflektera**
Så du funderar på ...
Du är osäker ... samtidigt som du ...
Så det som gör det viktigt för dig är ...
Du ser möjligheter att ... och ditt nästa steg blir ...
- ✓ **Sammanfatta relevanta delar till en helhet**

Version 1.0 | vgr.se/roreleguiden

Allmänna rekommendationer

Fysisk aktivitet

6 till 11 år

För att må bra ska barn röra på sig så att de blir varma och lite andfådda i genomsnitt **60 min** varje dag, t.ex. genom att leka, gå eller cykla.

Tre gånger i veckan ska pulsen upp rejält – barnen ska bli andfådda och varma, t.ex. genom att springa snabbt, cykla i uppförslänt eller simma.

Tre gånger i veckan bör aktiviteter som stärker muskler och skelett ingå, som att springa och hoppa.

Allmänna rekommendationer

funktionsnedsättning

Tips för att komma igång!

- ✓ **Du kan få stöd i att hitta** anpassade aktiviteter, både genom sjukvården (habilitering/rehabilitering) och genom parasport. På parasport.nu kan du hitta anpassade aktiviteter nära dig och även digital träning.
- ✓ **Att ha stödjande personer** omkring sig är en förutsättning för att komma igång och fortsätta med aktiviteten.
- ✓ **Det finns tillgänglighetsanpassade** aktiviteter och träningsanläggningar för att underlätta din träning. Bild- och ljudstöd kan även hjälpa dig i aktiviteten.
- ✓ **Det kan finnas olika typer av stöd** att söka i din kommun, kontakta kommunens handläggare.

Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Så går det till

Samtal om fysisk aktivitet och recept på fysisk aktivitet.

Aktivitet & pepp.

Uppföljning.

Fortsatt aktivitet.

www.vgregion.se/roreleguiden
Version 1.0 | vgr.se/roreleguiden

Samtalsverktyg

Min dag

VAR DAG

Morgen Fysiska & skola Fritid Kväll

Samtalsverktyg

Min aktivitet

HELG

Ute Snö & is Vatten Gym & gympa Gymnastik & idrott Dans & musik

Kamp & självförvar Yoga & avspänning Boll & racket Prick & precision Appar, webb & teknik

ute inne | själv fler | pris tid plats

Version 1.0 | vgr.se/roreleguiden

Samtalsverktyg

Skärmtid

När? Hur? Positiv? Negativ? Förän Stör

Hälsoeffekter

Det är bra att röra på sig!

Barn

Du blir gladare
Du sover bättre
Du blir piggare och orkar mer
Du får bättre balans och kroppskontroll

Du får bättre koncentration
Du blir starkare
Du får starkare skelett

Version 1.0 | vgr.se/roreleguiden

Kommunikationsfärdigheter

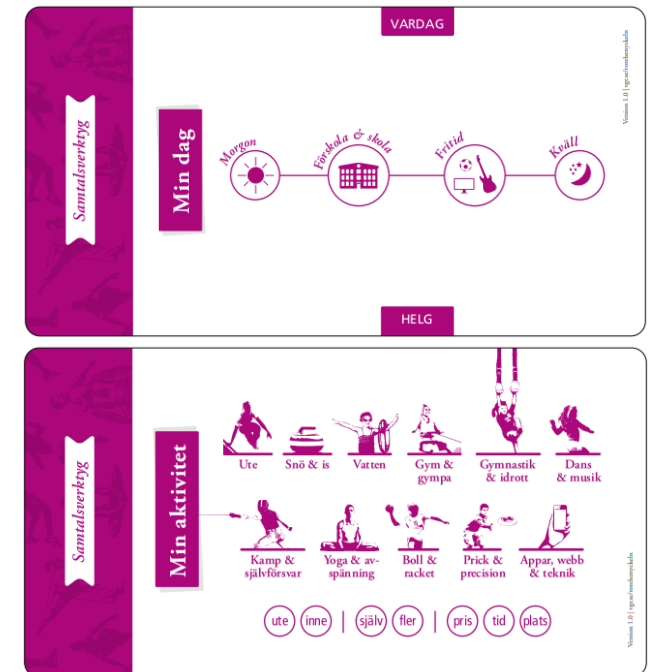
Bekräfta

- Få barnet/föräldern att känna sig sedd
- Främja samarbete och gott samtalsklimat, stärka självtillit och minska motstånd
- Lyft egenskaper, kompetens, styrkor:
 - Målmedveten, nyfiken, ansvarsfull, omtänksam...
- Skillnad på beröm och bekräftelser



Öppna frågor

- Som inte kan besvaras med enstaka ord som ja/nej
- Hur, vad, på vilket sätt...
 - Vad upplever du fungerar bra med ditt barns rörelsevanor?
 - Vad har du för tidigare erfarenheter av att göra en aktivitet efter skolan?
 - På vilket sätt tänker du att ni skulle kunna få in cyklingen i er vardag?
- Ställ i huvudsak öppna frågor
- Varva frågor med bekräftelser och reflektivt lyssnande



Öppna frågor hur, vad, på vilket sätt..



Övning

- Går du på någon aktivitet på din fritid?
 - *Exempel: Hur ser det ut med aktiviteter för dig på fritiden?*
- Har ditt barn mycket stillasittande skärmtid efter skolan?
- Har det gått bra med träningen?
- Har ni börjat med cyklingen som vi pratade om sist?
- Tycker du att aktiviteten som du börjat med är rolig?

Reflektivt lyssnande

- En spegling av det som sagts
- Visar att man som rådgivare lyssnar
- Uppmuntrar till fortsatt utforskande
- Förstärker delar i samtalet eller för samtalet vidare
- Enkla reflektioner
- Komplexa reflektioner
 - Dubbelsidiga reflektioner



Reflektioner - exempel

"Jag vet att vi borde göra något åt Kalles skärmtid på eftermiddagar och kvällar, men jag har inte energi att ta tag i det."

- Enkel reflektion:
 - "Du tänker att ni borde göra något åt Kalles skärmtid"
 - "Du har inte energi till att ta tag i detta *just nu*"
- Komplex reflektion:
 - "Du har inte energi till att ta tag i Kalles skärmtid just nu, *samtidigt som* du vet att det skulle vara bra för Kalle och hans hälsa"



Reflektioner



Övning

- (Förälder) Vi har misslyckats så många gånger, jag orkar inte försöka en gång till.
- (Förälder) Jag vet att jag måste ta tag i det här nu, men jag vet inte hur vi ska börja.
- (Ungdom) Jag vill verkligen komma igång men det är svårt med min stress.
- (Barn/ungdom) Jag är så trött när jag kommer hem från skolan och orkar inte gå och träna då.
- (Barn/ungdom) Det skulle kännas kul att komma igång med en aktivitet.

Rörelsepaus!

Energipiller Kondition

1. Luftboxa
2. Höga knän
3. Twisthopp
4. Lufthopprep
5. Krysshopp
6. Jogga på stället

Verktyg

Informera i dialog

Övning

- Be om lov att ta upp ett ämne
 - Är det okej att vi pratar en stund om...?
- Utforska vad barnet/familjen redan vet
 - Vad vet du redan om...?
- Be om lov att få informera
 - Vill du att jag berättar mer om...?
- Ge kort, anpassad info
- Utforska var barnet/familjen tänker efter att informationen givits
 - Vad tänker du om det här?

Allmänna rekommendationer

Fysisk aktivitet

6 till 11 år

För att må bra ska barn röra på sig så att de blir varma och lite andfådda i genomsnitt minst **60 min** varje dag, t.ex. genom att leka, gå eller cykla.

Tre gånger i veckan ska pulsen upp rejält – barnen ska bli andfådda och varma, t.ex. genom att springa snabbt, cykla i uppförsläge eller simma.

Tre gånger i veckan bör aktiviteter som stärker muskler och skelett ingå, som att springa och hoppa.

Källa: fyss.se

Version 1.0 | gpa.se/roendensykele

Hälsoeffekter

Det är bra att röra på sig!

Ungdom

Du får bättre koncentration

Du får bättre självkänsla

Du får förbättrad skolprestation

Du blir mindre stressad

Du får bättre kondition

Du får bättre kroppskontroll

Du sover bättre

Du blir starkare

Du får bättre magfunktion

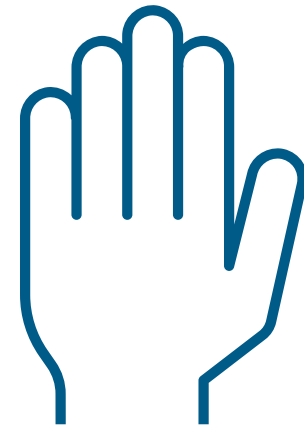
Du får mer energi

Du blir mindre orolig och deppig

Version 1.0 | gpa.se/roendensykele

Bemöta motstånd

- Känslostyrning för:
 - Press, hotad valfrihet
 - Egna fel och brister
 - Inte bli förstådd/lyssnad på/accepterad
- Visa förståelse och respekt
 - Reflektera, betona självbestämmande, byt ämne
 - Undvik att argumentera eller övertyga



Bemöta motstånd och olika viljor

Övning

- (Förälder) Vi har så mycket annat just nu, vi har inte tid för det här.
- (Ungdom) Jag har redan försökt komma igång med träning så många gånger, men det är inget som funkar.
- (Barn) Jag vill börja i basket, men mamma tycker ju inte att det är en bra aktivitet
- (Förälder) Du har inte varit vår situation så du förstår inte hur vi har det.

Frågor och reflektioner



Tack för idag!

Emma Henning, Leg. Fysioterapeut

Centrum för fysisk aktivitet

emma.henning@vgregion.se

