



Þátttaka í skipulögðum íþróttum og tómstundum

Þátttaka barna í fjölbreyttum athöfnum er talin ein undirstaða góðrar heilsu og velsældar enda skapar það tækifæri til að auka færni, móta sjálfsmynd og tengsl við aðra.

Íþróttir eru vinsælasta tómstundaiðkun barna á Íslandi en um 12 ára aldur stunda rúmlega 80% barna íþróttir með íþróttafélagi. Rannsóknir sýna að þátttaka barna og ungmenna í skipulögðu íþróttastarfi hefur jákvæð áhrif á . Þau hreyfa sig meira, nota síður tóbak, áfengi eða önnur vímuefni, eru líklegri til að vera heilsuhraustari og líða betur andlega, líkamlega og félagslega.

Hlutfall barna með fötlun sem stunda reglubundar íþróttir er hins vegar mun lægra en meðal ófatlaðra barna. Sérfræðihópur fatlaðra barna og ungmenna hefur bent á að auka þurfi framboð og aðgengi fyrir fötluð börn og ungmenni enda geti slakt aðgengi að hreyfingu og félagsskap stuðlað að vanlíðan og einangrun. Íþróttafélag fatlaðra hefur unnið ötult starf við að auka þekkingu íþróttafélaga og bætt kynningu á íþróttum fyrir alla sem skilar fjölbreyttara úrvali fyrir öll börn.

Kröfur sem íþróttir og tómstundir gera til barna eru með ýmsu móti. Þá er umhverfið, áhöldin og aðbúnaður mismunandi og reglur og hefðir ólíkar. Hér á eftir eru leiðbeiningar sem ætlaðar eru til undirbúnings á vali á íþrótt- eða tómstundastarfi sem ýtt gæti undir farsælt upphaf og ástundun í reglubundnu íþrótt- og tómstundastarfi.



Efnisyfirlit

ÞÁTTAKA Í SKIPULÖGÐUM ÍÞRÓTTUM OG TÓMSTUNDUM	1
AÐGENGI.....	3
Efnislegt umhverfi	3
Stuðningur	3
Reglur félagsins	3
Aðlögun á búnaði	3
Reglur og uppsetning á íþróttinni	3
Líkamlegar kröfur	3
Skynáreiti.....	3
Almennar spurningar um aðgengismál fyrir þjálfara/leiðbeinendur/ stjórnendur	4
BÚNINGSKLEFINN	5
AÐ BYRJA Í NÝRRI HÓPÍÞRÓTT	7
Öflun upplýsinga.....	7
Undirbúningur fyrir þjálfara	7
Undirbúningur fyrir barnið	7
Undirbúningur fyrir keppnisdag	7
Samantekt	8
AÐ ÆFA NÝJA TÓMSTUND EÐA ÍÞRÓTT	9
Val á íþrótt/tómstund	9
Leiðir til að ýta undir ánægju og þátttöku í nýrri íþrótt/tómstund.....	10
Íþróttin/tómstundin	10
Barnið	10
Umhverfið.....	10
AÐ HALDA ÚT EÐA HÆTTA.....	11
Þættir tengdir barninu.....	11
Þættir tengdir umhverfinu	11
Þættir tengdir íþróttinni/tómstundinni	12
Sokkar	13
Buxur	14
HEIMILDIR OG ÁHUGAVERÐAR SLÓÐIR	15

Aðgengi

Að taka þátt í íþróttum og tómstundum í nýju umhverfi getur verið spennandi og krefjandi. Skipulagning og undirbúningur, svo og upplýsingar um aðgengi, getur ýtt undir jákvæða upplifun til þátttöku. Meðal þess sem reynst hefur gagnlegt er að setja sig í samband við viðkomandi (símleiðis, tölvupóst) og útskýra stuttlega þarfir barnsins til að stuðla að farsælli þátttöku. Þá er einnig mikilvægt að skoða aðstæður áður en æfingar hefjast, Eftirfarandi Hér eru nokkrar spurningar sem gott er að hafa í huga:

Efnislegt umhverfi

- Er gott aðgengi til að komast inn og út úr byggingunni?
- Er aðgengi innandyrna nógu rúmgott fyrir barnið til að komast um?

Stuðningur

- Er stuðningur nægjanlegur, ekki of mikill eða of lítill?
- Getur þjálfari/leiðbeinandinn veitt barninu einstaklingsnálgun?
- Sýna jafnaldrar skilning og þolinmæði?

Reglur félagsins

- Er sveigjanleiki í reglum og venjum varðandi mætingu?
- Er aldurstakmark?

Aðlögun á búnaði

- Er þörf á aðlögun á búnaði sem notaður er í íþróttinni og er það í boði hjá félaginu, eða hluti af prógramminu?
- Er þörf á aðlögun svo barnið geti sótt æfingu og komist um á svæðinu?

Reglur og uppsetning á íþróttinni

- Þarf að breyta tímalengd (styttu) og mun félagið koma til móts við það?

Líkamlegar kröfur

- Getur barnið mitt fengið oftar hlé en æfingarplanið segir til um?

Skynáreiti

- Getur barnið mitt tekist á við þau skynáreiti frá umhverfinu og athöfnunum: hávaði, lýsing, hitastig, áferð hluta o.þ.h.?

Spurningar um aðgengismál fyrir þjálfara/leiðbeinendur/ stjórnendur

- Hvaða tími er hentugur fyrir mig og barnið mitt til að heimsækja og skoða hvort íþróttin henti?
- Getur barnið mitt fengið að koma á undan öðrum svo það hafi aukinn tíma til að klæðast, koma sér fyrir, hita sig upp o.s.frv?
- Er möguleiki á að minnka æfingaálagið (t.d. æfa sjaldnar)?
- Er möguleiki á að félagið veiti viðeigandi stuðning án endurgjalds eða gegn lágu gjaldi vegna þarfar barnsins fyrir einstaklingsþjálfun?
- Á hvaða tíma er minnst aðsókn að æfingum sem standa barninu mínu til boða?
- Geta leiðbeinendur útbúið leiðbeiningar sem henta barninu mínu (myndrænt, skref fyrir skref eða val á milli tveggja hluta)?
- Er hjólastólaaðgengi að bílastæðum og og innandyra (t.d. skábrautir, breidd dyraopa, hurðaopnari, nægilegt pláss til að fara um innandyra, sturtuaðstaða)?
- Er nægilegt rými fyrir þátttakendur í hjólastól?
 - Ef ekki, er hægt að gera breytingar til að svo sé?
 - Er plássið staðsett á þeim stað sem athöfnin fer fram í eða miðað við hvar þjálfarinn er staðsettur?
 - Er gert ráð fyrir sæti fyrir stuðningsaðila við hlið barnsins?



Búningsklefinn

Í mörgun íþróttum er noktun búningsklefa nauðsynleg. Fyrir mörg börn er ekkert vandamál en hins vegar getur hann reynst öðrum krefjandi. Þar skapast oft mikill hávaði (samskipti milli jafnaldra, samskipti við þjálfara, rennandi vatn, hurðir að skellast og jafnvel tónlist). Auk þess geta skapast mikil þrengsli í klefanum og sterk lykt.

Mikilvægt er að huga vel að aðstæðum í búningsklefanum áður en æfingar hefjast til að ýta undir þátttöku barnsins. Jákvæð og árangursrík upplifun af búningsklefa getur haft úrslitaáhrif á hversu árangursrík þátttaka barnsins er í íþróttinni. Eftirfarandi atriði er gott að hafa í huga.

- Kynnið ykkur vel aðstæður í búningsklefa. Þú og barnið þitt ættuð að hugsa um hvaða rútína hentar (hvar t.d. föt ættu að vera, velta fyrir sér hvort barnið þurfi að nýta sér sturtu og þá hvort og hvaða áhöld þarf að hafa með í klefann).
- Hugðið að klæðnaði barnsins við komu í klefann. Þarf barnið að vera fullklætt eða að hluta til. Þetta getur átt betur við sumar íþróttir en aðrar líkt og skauta, hokký, dans og karate.
- Notið sérklefa ef hann er í boði en hafið í huga að fara yfir í almenna klefann þegar barnið er orðið öruggara með sig.
- Notið einfaldar sjónrænar vísbendingar til að styðja barnið til þátttöku til að læra þau skref sem þarf að taka til að undirbúa sig fyrir æfinguna og til að takast á við athafnir í klefanum.
- Mætið tímalega og á undan æfingarfélögum því þá er minni hávaði í klefanum og þá besta tækifæri til að velja sér svæði í klefanum sem hentar barninu best.
- Hafið samband við þjálfarann og upplýsið hann um að búningsklefinn geti reynst barninu krefjandi rými, ef það á við.
- Fyrir þjálfara (stjórnendur) gæti reynst gagnlegt að útbúa tillögur eða leiðbeiningar sem stutt gæti barnið í búningsklefanum og stuðlað að farsælli þátttöku þess.



æfingaStöðin



Að æfa nýja hópíþrótt

Kostir þess að vera hluti af íþróttaliði eru ýmsir. Það getur ýtt undir venskap og eflt samvinnu að sameiginlegu markmiði. Sum börn velja íþrótt út frá því hvað aðrir í kringum þau æfa eða hafa æft (t.d. systkini, foreldra, vinir og kunningjar). Umræður í skólanum, umfjöllun í fjölmiðlum og viðburðir í nærumhverfinu hafa einnig áhrif á áhuga barna fyrir íþróttum. Sum íþróttafélög og íþróttasambönd auglýsa og kynna starfsemi sína vel og bjóða reglulega upp á prufutíma. Þá hefur kostnaður, tími og æfingatímabil einnig áhrif á þetta val. Þegar velja á íþrótt þá er góð upplýsingaöflun mikilvæg fyrir farsælt upphaf og ástundun. Þegar ætlunin er að hefja æfingar með nýju liði er gott að spyrja sig nokkurra spurninga áður. Hér á eftir koma ráðleggingar sem geta stutt við farsælt upphaf að nýrri hópíþrótt.

Öflun upplýsinga

- Spyrja aðra foreldra um liðið og íþróttafélagið.
- Kynna sér reglur íþróttarinnar, væntingar og tímalegd æfinga á heimsíðum.
- Hafa samband við þjálfara og ræða saman áður en æfingar hefjast.
- Fylgjast með æfingum með barninu.
- Eiga samtál við barnið hvort íþróttin höfði til þess.

Undirbúningur fyrir þjálfara

- Ræða við þjálfara um væntingar til iðkenda.
- Ræða hugsanlegar leiðir sem reynst gætu vil í að aðlaga fyrstu æfingu eða leik og útbúið plan.

Undirbúningur fyrir barnið

- Fræða barnið um íþróttina, reglur og tilgang hennar.
- Kenna barninu grunntökin, prófa og jafnvel æfa íþróttina.
- Meta hvers konar aðlögun gæti hentað til að hámarka árangursríka þátttöku með því að prófa íþróttina heima.

Undirbúningur fyrir keppnisdag

- Mæta fyrr svo barnið fái góðan tíma til að aðlagast nýju umhverfi.
- Leyfa systkini eða vin að koma með ef það gæti haft jákvæð áhrif á líðan barnsins í nýjum aðstæðum.

- Veita nauðsynlegan stuðning og hvetja barnið til að taka sjálfstætt þátt eins og hægt er.

Að loknum fyrsta leik eða æfingu og eftir því sem líður á æfingartímabilið getur verið gott að ræða við barnið um þessa nýju færni, hvaða hluti íþróttarinnar er skemmtilegur og hvaða hluti er ekki jafn skemmtilegur og að lokum hvort barnið hafi ánægju af því að taka þátt í þessari íþrótt. Regluleg samskipti og endurgjöf við þjálfara um stöðuna er mikilvæg. Upplýsingar um næstu færni sem unnið verður að nýtist til undirbúnings með því að æfa heima. Þegar barn æfir nýja íþrótt er upplagt að bjóða vinum og vandamönnum að koma og taka myndir. Minningar sem eru skapaðar á meðan barnið er að taka þátt geta varið út lífið. Þegar þú kynnist öðrum foreldrum íhugaðu að bjóða öðrum meðlimum liðsins í heimsókn og æfa íþróttina þar.

Samantekt

Þegar barnið byrjar æfingar með nýju liði fylgja því ýmsar áskoranir og tækifæri og er því eðlilegt að það taki tíma að venjast nýju umhverfi og aðstæðum. Mikilvægt er að hvetja barnið til að prófa íþróttina og taka nokkrar æfingar áður en ákvörðun er tekin um að prófa aðra íþrótt. Mikilvægt er að fagna og fanga allar tilraunir barnsins og þann árangur sem á sér stað, stór eða smár, meðan barnið er að æfa í nýju liði.

Að æfa nýja íþrótt eða tómsund

Að velja íþrótt/tómsund sem barnið hefur áhuga á getur reynst sem hvatning til yfirstíga hindranir sem á vegi verða. Sé áhugi til staðar þá verður upplifunin skemmtilegri og barnið nær frekar árangur. Til lengri tíma litið þá er áhugi og gleði mikilvægasti þáttur í ákvörðunartökunni um að halda áfram að æfa eða reyna eitthvað annað. Þegar ákvörðun um íþrótt/tómsund er tekin þarf að huga að breytingum sem geta orðið innan hennar eða á umhverfinu. Þannig næst betra samræmi milli færni barnsins og þeirra krafna sem íþróttin/tómsundin gerir.

Val á íþrótt/tómsund

Hafðu í huga tegund íþróttar/tómsundar og tilgang þess að taka þátt í henni:

- *Hópiþróttir* geta verið góður kostur fyrir börn sem líkar vel við skipulag og rútinu og vilja vera hluti af hóp. Hópiþróttir gera stundum meiri kröfur um skuldbindingu varðandi viðveru og kostnað fyrir æfingar, leiki og búnað.
- *Einstaklingsíþróttir* geta verið góður kostur fyrir börn sem vilja einbeita sér að eigin færni og læra á eigin hraða. Dæmi um slíkt er tónlist, myndlist, dans, hestaíþróttir, bardagaíþróttir, fimleikar, hlaup, sund, skautar og skíði.
- *Skipulagt frístundastarf* getur verið góður kostur í stað keppnisíþróttar. Dæmi um slíkt eru skátar, tafl, hljómsveita, kór og stök námskeið.

Hafðu í huga áhuga barnsins, styrkleikar þess og þarfir:

- Barnið gæti lært um ýmsar íþróttir/tómsundir gegnum systkini, jafnaldra, sjónvarp eða í skólanum eða úti í samfélaginu. Reyndu að velja íþrótt/tómsund sem barnið hefur áhuga á enda ýtir það undir ánægju og hvata til þátttöku.
- Hugaðu að styrkleikum barnsins (t.d. líkamleg geta, hæfileiki til að leysa vandamál, hæfileiki til að lynda við aðra) og hvernig þeir henta mismunandi tegundum íþróttum/tómsundum.

Framboð úti í samfélaginu:

- Aflaðu þér upplýsinga um framboð á íþróttum/tómsundum og fáðu að prófa áður en þú skráir barnið.

Leiðir til að auka ánægju og þátttöku barns í nýrri íþrótt/tómstund

Íþróttin/tómstundin

- Leiðbeiningar: þarf að aðlaga leiðbeiningar (einfalda þær, búa þær niður, gera þær myndrænar, sýnikennsla)?
- Lengd: þarf að aðlaga æfingatíma með fleiri hléum? Er betra að æfa einu sinni í viku heldur en tvisvar? Þegar vel gengur og áhugi er til staðar þá er hægt að auka álagið hægt og rólega.
- Reglur og skipulag: er þörf á að aðlaga reglur svo þær verði einfaldari og stuðli frekar að jákvæðri reynslu og upplifun (t.d. enginn markmaður í markinu þegar æft er mið á markið).
- Búnaður: er þörf á að aðlaga, breyta eða skipta um búnað (t.d. léttari bolta, kylfu, lægra net, sundkúta).
- Endurgjöf: notið einföld og skýr skilaboð svo barnið viti hvernig eigi að bera sig að (t.d. „lyftu höndunum yfir höfuð“ í stað „lyftu höndunum“).
- Hvatning: verðlaunaðu allar tilraunir og árangur, hversu lítill sem hann er, með munnlegu hrósi og jákvæðri líkamstjáningu.

Barnið

- Hlutverk: hugaðu að ólíkum hlutverkum sem íþróttin býður upp á. Prófið mismunandi hlutverk til að finna út hvar barnið nýtur sín best. Til dæmis krefjast sum hlutverk meiri samhæfingu og minni kraft eins og markmaður.
- Endurgjöf: ræddu við barnið um hvað gengur vel og hvað er erfitt í nýju íþróttinni/tómstundinni. Hvaða nýju færni hefur barnið lært og hvaða færni þarfnast meiri þjálfunar? Spurðu barnið hvað getur elft það til árangurs t.d. æfingar heima eða öðruvísi búnaður.

Umhverfið

- Efnislegt umhverfi: er æfingasvæðið og húsnæðið aðgegnilegt? Er nægt rými til að komast um og taka þátt? Er nægt rými til að komast um með hjálpartæki?
- Skynáreiti: hvernig mun barnið bregðast við hljóðum, birtu, hitastigi og áferð á áhöldum?
- Stuðningur: mun barnið þurfa stuðning í afmörkuðum verkefnum til að taka þátt (t.d. ýta/keyra hjólastólnum um völlinn í körfubolta)? Er þjálfarinn/leiðbeinandinn og jafningar þolinmóðir og skilningsríkir?

Að halda út eða hætta

Þátttaka í íþróttum og tómstundum getur verið kjörin leið til aukinnar færni, mótun sjálfsmyndar og tengsl við aðra. Hins vegar gengur það ekki alltaf upp og geta íþróttir valdið kvíða fyrir bæði barn og foreldra. Þó mikilvægt sé að halda áfram og yfirstíga hindranir þá er einnig mikilvægt að finna út hvenær eigi að hætta þátttöku. Það eru nokkur atriði sem gott er að hafa í huga þegar ákvörðun er tekin um að halda áfram, hætta eða reyna aðra íþrótt/tómstund. Með því að rýna í og greina vandann verður auðveldara að meta hvaða þáttum sé hægt að breyta og hverjum ekki.

Þættir tengdir barninu

- Hefur barnið áhuga og vilja til að taka þátt í íþróttinni/tómstundinni?
- Gott er að hafa í huga að ánægja og vilji til þátttöku kemur ekki fram strax, sérstaklega ef barnið er nýlega byrjað að æfa íþróttina.
- Er samræmi á milli færni barns og þeirra krafna sem íþróttin/tómstundin gerir til þess? Kröfur geta verið til líkamlegrar getu (samhæfing, styrk, þol), vitrænnar getu (einbeiting, athygli, lausnaleit) og félagslegrar getu (tjáning, samskipti við aðra).
- Ef svarið er nei, væri hægt að breyta/aðlaga svo þátttakan verði árangursríkari?

Þættir tengdir umhverfinu

Hvaða þættir í umhverfinu hafa áhrif á þátttökuna?

- Efnislegt umhverfi og aðgengi
 - getur barnið farið um öll þau svæði sem þörf er á?
- Skynáreiti
 - Getur hávaðinn, lýsingin og mannfjöldinn sem tengjast þessari íþrótt verið barninu ofviða?
- Félagslegur stuðningur
 - upplifir barnið sig velkomið frá hendi félagsins, þjálfarans og annarra jafnaldra?
- Framboð á upplýsingum
 - eru upplýsingar og leiðbeiningar nægilega aðgengilegar fyrir barnið t.d. í hæfilegu magni, endurtekið, sýnikennsla eða myndræn framsetning?



Þættir tengdir íþróttinni/tómstundinni

Er um að ræða einstaklings- eða hópíþrótt?

- Stundum halda fjölskyldur lengur út þegar um hópíþrótt er að ræða vegna tilfinninga eða upplifunar um að liðið treysti á þátttöku barnsins. Meðan þetta er þáttur til að skoða þá er það ekki úrslita atriðið.

Áður en ákvörðun er tekin um að hætta æfingum er gott að athuga að hvort hægt sé að gera breytingar á íþróttinni/tómstundinni svo barnið sé betur í stakk búið til að taka þátt á árangursríkan hátt. Dæmi um aðlögun getur verið:

- Fara upp um eða niður um eitt erfiðleikastig.
- Ræða við þjálfara og/eða aðra sem koma að áætlun til að auka þátttöku og koma auga á breytingar sem geta leitt til betri upplifunar.
- Kanna möguleika á að breyta tímasetningu æfinga; morgun- eða helgaræfing í stað seinni parts á virkum degi.
- Breyta lengd og/eða tíðni æfinga; fjölga hléum, stytta æfingar og/eða fækka þeim.
- Veita einstaklingi eða minni hóp leiðbeiningar í stað alls hópsins.
- Skipta um eða breyta áhöldum sem eru notuð.



Að klæða sig

Afturvirk keðjun

<http://www.leicspart.nhs.uk/>

Stundum getur það verið flókið og tímafrekt athöfn að klæða sig í og úr fötum og getur þá annars dýrmætur tími með félögum farið til spillis. Þá getur verið ráð að mæta á æfingar í æfingafötunum og spara þannig góðan tíma. Önnur leið er að æfa barnið markvisst í því að klæða sig. Ein námsaðferð til að ná tökum á færni er að beita svokallaðri afturvirkri keðjun (e. *Backwards Chaining*). Þá framkvæmir barnið síðasta verkþrepnið í framkvæmdarkeðjunni fyrst. Barnið fær þá tækifæri til að ljúka verkinu sem eykur árangur. Með auknu sjálfstrausti og færni getur barnið byrjað fyrr í framkvæmdarkeðjunni að gera sjálft.

Verkþrepnið við að klæða sig í sokka geta verið eftirfarandi:

1. Snúa sokknum rétt
2. Halda í stroffið á sokknum með báðum höndum
3. Koma tannum inn í sokkinn
4. Toga sokkinn yfir hælinn
5. Toga sokkinn upp öklann

Þegar afturvirkri keðjun er beitt þá byrjar barnið á fimmta skrefinu. Því næst fjórða skref og svo koll af kolli. Hægt er að kenna börnum að klæða sig í allan fatnað með því að nota þessa aðferð.

Sokkar

Verkþrepnið fyrir að klæða sig í sokka sitjandi:

1. Toga sokk upp fyrir ofan hæl.
2. Toga sokk upp frá hælnum.
3. Toga sokk upp rétt fyrir neðan hælinn.
4. Toga sokk upp frá tábergi.
5. Koma tám í sokk.
6. Notaðar hendur við að halda í stroffið.
7. Taka við sokk þar sem sokkurinn snýr rétt (hællinn niður).
8. Klæða sig í sokk þar sem hæll á sokk passar við hæl barnsins.



Buxur

Verkþrepin fyrir að klæða sig í buxur

1. Toga upp buxur sem eru komnar hálfar yfir rassinn.
2. Toga upp buxur frá miðju læri.
3. Toga upp buxur frá hné.
4. Toga upp buxur rétt fyrir neðan hné Toga upp buxur við ökkla.
5. Klæða sig í seinni skálmina. Réttu barninu buxurnar þannig að þær snúi rétt.
6. Klæðir sig í buxur sem eru staðsettar við hlið barnsins.



Heimildir og áhugaverðar slóðir

Hemmingsson, H. og Jonsson, H. (2005). An occupational perspective on the concept of participation in the International Classification of Functioning, Disability and Health: Some critical remarks. *American Journal of Occupational Therapy*, 59, 569–576.

Kielhofner, G. (2008). *A model of human occupation: Theory and application* (4. útgáfa). Philadelphia: Lippincott & Wilkins.

Law, M. (2002). Participation in the occupations of everyday life. *American Journal of Occupational Therapy*, 56, 640–649.

Law, M., Anaby, D., Bedell, G., Coster, W., Khetani, M., Turner, L. og Teplicky, R. (2013). Center for Childhood Disability Research [CanChild]. Participation 101: Tipsheets. Sótt af <https://canchild.ca/en/research-in-practice/participation-knowledge-hub/tip-sheets>

Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks, 2007. Sótt af <http://www.velferdarraduneyti.is/utgefid-efni/utgafa/nr/3496>

World Health Organization. (2007). *International Classification of Functioning, Disability and Health for Children and Youth (ICF-CY)*. Geneva: Höfundur.

Sérfræðihópur fatlaðra barna, samantekt úr umræðum (2019). Sótt af https://www.barn.is/media/skyrslur/serfraedihopar_fatladra_barna_ub.pdf

Stefna ÍSÍ í íþróttum barna og unglunga. <https://www.isi.is/library/Skrar/Efnisveita/Log-og-reglugerdir/Ny-skjol/Stefna%20%C3%8D%C3%8D%20%C3%AD%20%C3%AD%20%C3%BEr%C3%B3ttum%20barna%20og%20unglinga.pdf>

NHS. (2017). Dressing skills: backwards chaining Information for parents and carers. <https://www.leicspart.nhs.uk/wp-content/uploads/2020/06/416-dressing-skills-2.pdf>