

# SNACKA OM DET

---

UNGDOM









**Västerbotten**







# GRUPPENS SPELREGLER

- Hur vill vi vara mot varandra? Fyll i pratbubblorna.

Vad är ett ok beteende?

Vad är INTE ett ok beteende?



Plats för anteckningar av saker som kommer upp under träffarna:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

En **värdering** är en uppfattning om vad som är värdefullt och positivt, men också om vad som är negativt.

En gemensam värdegrund är de värderingar som föreningen beslutat ska gälla och prägla vårt sätt att vara mot varandra.

# FÖRENINGENS VÄRDERINGAR



---

---



---

---



---

---



---

---

# ..OCH VAD BETYDER DESSA FÖR OSS?



---

---



---

---



---

---



---

---

# TIPS PÅ VÄGEN

## *Till dig som är aktiv*

- Hälsa på alla i laget/träningsgruppen när du kommer till träningen!
- Fundera på om och när dina ordval och "skämt" skulle kunna såra andra. Vad kan du säga och göra istället?
- Var positiv, peppa och beröm andra – det kommer att göra skillnad!

## *Till dig som är ledare*

- Fundera på vilka beteenden som du kan förstärka hos dig själv och dina aktiva!
- Vilka beteenden bör du ifrågasätta och förändra?

**ATT BLI  
SEDD OCH  
VARA EN  
DEL AV  
EN GRUPP**

Gruppövning





# HUR TÄNKER OCH GÖR DU HÄR?

**Du märker att en i din grupp är lite utanför och oftast för sig själv.**

- > Om det var du som var utanför, vad hade du velat att dina lagkompisar/träningskompiser gjorde eller sa?
- > Om det var du som var utanför, vad hade du velat att din tränare gjorde eller sa?

**Några i laget/träningsgruppen säger nedsättande kommentarer om andra. Till exempel utseende, vilka kläder som bärs eller om hur de är som personer. Det pratas både om killar/tjejer i gruppen och andra, till exempel folk på skolan. Ofta lägger de till: Men vi skämtar ju bara. Eller: Lite får man väl tåla, jag menade ju inget illa.**

- > Hur skulle du vilja att ni pratade om varandra i laget/träningsgruppen?
- > Hur skulle ni vilja att ni pratade om andra?

**Någon använder mobilkameran i omklädningsrummet. En gång hamnade ett lättklätt klipp på sociala medier.**

- > Vilka regler ska gälla i ert omklädningsrum?
- > Beskriv ett otryggt omklädningsrum.
- > Vad bidrar till ett tryggt omklädningsrum?

TILLSAMMANS  
BLIR VI

START  
KÄR

Samarbetsövning



# JAG TAR STÄLLNING

- Vi pratar med varandra på ett sätt som stärker och bekräftar, i motsats till att trycka ner och hänga ut
- Det är jobbigt att göra misstag i vår grupp
- Det är lätt att komma som ny till vår grupp och känna sig välkommen
- I vår grupp används ibland ord eller skämt som, när jag tänker efter, kan få någon att bli ledsen
- Vi uppträder professionellt mot motståndare och domare
- I vår grupp är det lätt att visa känslor och prata om dem. Exempelvis när jag blir arg, ledsen, sorgsen, sårbar, glad, lycklig, kär, förälskad osv.
- I vår grupp vågar alla säga vad de tycker, både i omklädningsrummet och på träning
- I vår grupp är det lätt att vara sig själv. Vi respekterar varandra och vi låter alla var dem de är

VAR DIG

SJÄLV...

...ANNARS FINNS  
INGEN SOM DU!





**Västerbotten**