

# SNACKA OM DET

---

UNGDOM – HANDLEDNING



**Västerbotten**



# SNACKA OM DET

## Inledning

I din hand håller du just nu ett superviktigt material. Det är ett material med potential att förändra och förbättra. Eller egentligen är det ju inte materialet i sig som förändrar och förbättrar. Materialet är ju förstås bara verktyget. Den riktiga förändringen står du och din grupp för. Vi vet att det är stora ord och att vi kanske lovar mycket. Men det är så vi ser på det. Om våra barn och ungdomar möts av en idrott som försöker vara allt det där vi vill att den ska vara – kamratlig, rolig, utvecklande, demokratisk, jämställd och jämlik – tror vi nämligen att barnen och ungdomarna kommer att trivas, fortsätta idrotta, utvecklas, kanske ta OS-medaljer eller själva bli ledare i framtiden. Men det kanske viktigaste av allt, vi tror de kommer vara schyssta kompisar.

Med hjälp av det här häftet kan Du bidra till en jämställd idrott med siktet inställt på en miljö där machokultur, sexism, rasism och homofobi aldrig accepteras. Förhoppningsvis kommer ni ha bra snack kring vilka förväntningar som finns på killar och tjejer, hur ni kan skapa en schysst kultur i gruppen eller hur ni skapar trygghet i omklädningsrummet. Vår förhoppning är också att övningarna ska hjälpa er att få bättre sammanhållning, större förståelse för varandra och andra, men även mer kunskap om jämställdhet och normer.

Med det sagt önskar vi er lycka till i ert arbete!

## För vem?

- Tjejer och killar
- Högstadiet och gymnasiet
- Lagidrott och individuell idrott

Materialet är anpassat för både tjejer och killar som finns inom ungdomsidrotten, både lagidrott och individuell idrott. Övningarna vi har valt ut passar allra bäst för ungdomar i högstadie- och gymnasieåldern.

## Hur går det till?

Det ska vara lätt att snacka om jämställdhet, beteende och värderingar. Vem som helst ska kunna arbeta med materialet, i sitt lag eller sin träningsgrupp, utan att behöva vara expert i ämnet.

Ta er igenom häftets olika delar. Ni väljer själva om ni arbetar med en del i taget eller flera vid samma tillfälle. Det finns ingen given start- eller slutsida. Ni avgör därför helt själva i vilken ordning ni tar er an häftet. Det finns en enkel guide eller ett körschema till varje del som ett stöd till dig som ska leda samtalen.

## Tips

Starta gärna era träffar med att checka in. När gruppen har lärt sig metoden är det ett utmärkt verktyg att använda sig av även vid era tränings-tillfällen.

## TIPS

Starta gärna era träffar med att checka in. När gruppen har lärt sig metoden är det ett utmärkt verktyg att använda sig av även vid era träningsstillfällen.



# Checka in

Samla gruppen i en cirkel, så att alla kan se varandra. Att checka in innebär att alla i gruppen får utrymme att säga något och är en metod för att skapa ett tryggt utrymme och tillit till varandra i gruppen. När ni checkar in är det viktigt att alla är på samma nivå, så om till exempel gruppen sitter ner, sitter även ledare. Ledaren ställer sedan en fråga som alla i gruppen får svara på.

## Fråga till exempel:

- Vad är viktigt för dig?
- Vad har du för känsla just nu?
- Vad vill du fokusera på idag?
- Vilken värdering är viktig för dig?

Frågan borde eftersträva att gå djupare än bara "Hur mår du?" Låt alla dela något om vilka de är, sina personliga känslor, tankar och åsikter.

**Genom att checka in** ger du utrymme för att alla ska bli sedda, känna sig viktiga och värdefulla, samt möjligheten för alla individer att knyta an till varandra. Du ger de aktiva möjlighet att fokusera, lägga åt sidan vad de kom ifrån och istället fokusera på var de är nu. Det kommer skapa en bra känsla samt ge ökat fokus och en positiv attityd inför fortsättningen. Incheckningen kommer också ge dig som ledare en djupare förståelse för hur de aktiva mår.

**En check-in görs bäst** i en cirkel, där alla ser varandra. Beroende på hur lång tid du som ledare prioriterar till en check-in kan du göra på två olika sätt. Det första är att alla svarar en och en i den ordning som de sitter eller står. Att gå laget runt kan kännas tryggt eftersom vi då vet vad som kommer hända - det är förutsägbart. Det går vanligtvis också relativt snabbt.

Ett annat alternativ är att använda sig av "popcorn-metoden", som innebär att vem som helst i ringen får svara när hen känner sig redo.

Alltså, precis som när ett majskorn är redo att bli ett popcorn, så poppar den. Popcorn-metoden tar vanligtvis längre tid och kan skapa en del osäkerhet, eftersom man aldrig vet vem som kommer svara närmast, och när det blir ens tur. Däremot, kan popcorn-metoden å andra sidan resultera i starkare trygghet och förtroende inom gruppen långsiktigt, eftersom man känner att man kan lita på varandra.

**Som ledare är det viktigt** att vi reagerar likadant på allas check-in. Om vi skulle reagera olika kan det resultera i att de aktiva checkar in med det de tror att ledarna vill höra, istället för att dela vad det verkligen tycker och känner. Efter varje spelares check in kan du säga "tack", nicka eller reagera med annan bekräftelse, så länge du bekräftar alla aktiva på samma sätt.

## Checka ut

När det kommer till utcheckningen, är det precis samma sak. Gruppen samlas i en cirkel med dig och du ställer en fråga om de aktivas känslor och/eller värderingar, en fråga som alla kan svara på. Att avrunda med en utcheckning är ett bra sätt att samla gruppen och avsluta passet på.

## TIPS

Att checka in (och ut) är en av de viktigaste metoderna som den globala organisationen Futebol dá força (FDF) använder sig av. FDF arbetar för att skapa trygga platser där tjejer kan utveckla sin självkänsla och medvetenhet om deras rättigheter. Metoden går så klart utmärkt att använda även för killgrupper.

Genom regelbundna incheckningar kommer du kunna se och upptäcka mönster hos dina aktiva, och på så sätt förstå vilka av dem som till exempel kan behöva extra stöd. Med andra ord. Använd gärna metoden varje träning!



# Gruppens spelregler

Ta er igenom de olika delarna och skapa gemensamma regler och förhållningssätt för gruppen.

## Del 1

Dela in deltagarna i mindre grupper. Be dem därefter att prata om vad som är ett ok beteende, både i själva idrottsaktiviteten och utanför. Uppmana deltagarna att vara så konkreta som möjligt. Uttrycket att vara schyssta behöver vidareutvecklas. Få deltagarna i så fall att diskutera hur de är när de är schyssta med varandra och vad de gör (beteenden) då.

## Del 2

Varje grupp ska nu ta ut de tre viktigaste sakerna som de pratat om och som de tycker är ett bra beteende. Sammanfatta genom att prata i storgrupp om vad varje mindre grupp kommit fram till.

Du som ledare noterar gruppernas svar och till nästa gång har du sammanställt svaren och fyllt i pratbubblorna.

## Del 3

Be sedan deltagarna diskutera i mindre grupper igen, denna gång om vad som inte är ett okej beteende mot varandra, både under idrottsaktivitet och utanför. Uppmana deltagarna att vara så konkreta som möjligt. Uttrycket inte vara oschyssta behöver vidareutvecklas. Få deltagarna i så fall att diskutera hur de är när de är oschyssta med varandra och vad de gör (beteenden) då.

## Del 4

Varje grupp ska nu ta ut de tre viktigaste beteendena som inte är ok. Sammanfatta genom att prata i storgrupp om vad varje mindre grupp kommit fram till.

Du som ledare noterar gruppernas svar och till nästa gång har du sammanställt svaren och fyllt i pratbubblorna.

### MATERIAL

Papper och penna till grupperna samt till dig som ledare.

### SYFTE

Den här övningen är en process för att skapa en gemensam kultur. Tillsammans i gruppen kommer ni överens om vilka beteenden och förhållningssätt ni vill ha. Både för de aktiva, men även för ledare och föräldrar. Att ha gemensamma "spelregler" bidrar till både ökad trygghet och större förtroende för varandra i gruppen.

### TIPS

Sätt upp reglerna på ett ställe där alla kan se den. Kommuniera era regler och förhållningssätt till alla omkring laget, exempelvis föräldragruppen. De kan hjälpa både ungdomar och ledare att skapa en schysst kultur.

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.

# Värdering och värdegrund

Gå gärna igenom denna ruta innan ni pratar om exempelvis föreningens värderingar. Definitionen av värderingar ska ge gruppen samma utgångspunkt i kommande diskussioner.

## Föreningens värderingar

### Del 1

Om föreningen redan har en tydlig värdegrund med nedskrivna värderingar, värdeord, policy, ledstjärnor eller liknande, ha med dem som underlag. Skriv upp dem i häftet.

### Del 2

Dela in deltagarna i mindre grupper. Be dem över vad föreningens värderingar betyder för dem.

### Del 3

Varje mindre grupp får redovisa det de har kommit fram till. Reflektera sedan i storgrupp och skriv ner det ni kommer fram till.

## MATERIAL

Papper och pennor till varje grupp

## SYFTE

Att göra föreningens värdegrund känd samt att bryta ner den till just ert lag eller träningsgrupp.

# ATT BLI SEDD OCH VARA EN DEL AV EN GRUPP



## Att bli sedd och vara en del av en grupp Gruppövning

Genomför en av samspelsövningarna nedan. Det går utmärkt att komma tillbaka till den här rutan flera gånger under en säsong.

Börja med att hälsa välkomna och berätta vad träffen ska handla om. Checka därefter in och starta sedan övningen. Innan ni avslutar checkar ni också ut.

### Tjena!

#### Del 1

Förklara att deltagarna ska gå runt och hälsa på varandra på olika sätt. Exempelvis via en handskakning eller en high five. Du som ledare väljer hur de hälsar. Vid varje hälsning säger deltagarna hej, tjena eller något liknande följt av namnet på den de hälsar på.

#### Exempel:

Du: Hälsa på varandra med en high five.

Deltagare: \*High five\* –Hej Wilma! –Hej Maryam!

Börja enkelt med en handskakning eller en high five. Utveckla övningen genom att låta deltagarna hälsa på varandra på många olika sätt.

Exempel på hälsningsätt:

- En kram
- Som en elefant
- Höger hand hälsar på höger fot

Låt övningen pågå tills alla har hälsat på varandra och på några olika sätt.

#### Del 2

Samla deltagarna i en ring och sammanfatta övningen med att berätta att det är viktigt för alla att bli hälsade på även en vanlig träning, att jag som person "höjs" av att någon ser och bekräftar mig. Be gärna gruppen reflektera kring övningen.

- Hur var känslan?
- Vad hände i övningen?
- Var det svårt eller lätt?
- Lärde ni er något?

### MATERIAL

Inget.

### TIPS

Oavsett om du är ledare för barn, ungdomar eller vuxna i en lagidrott eller individuell idrott så har du säkert upplevt hur viktigt det är att gruppen fungerar bra tillsammans. En väl sammansatt grupp känner trygghet och tillit till varandra och vågar därför mer. Denna och övriga samspelsövningars syfte är just att öka gruppens tillit till varandra och skapa en trygg miljö.

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



# Att bli sedd och vara en del av en grupp Gruppövning

Genomför samspelsövningen nedan. Det går utmärkt att komma tillbaka till den här rutan flera gånger under en säsong.

Börja med att hälsa välkomna och berätta vad träffen ska handla om. Checka därefter in och starta sedan övningen. Innan ni avslutar checkar ni också ut.

## Se varandra och byt plats

### Del 1

Deltagarna samlas i en ring. Är ni många, fler än 15, kan ni dela in gruppen i två ringar.

Under övningen ska alla vara helt tysta. Deltagare ska försöka få ögonkontakt med någon annan i ringen och därefter byta plats med varandra utan att säga något. När de har bytt plats ska de få ögonkontakt med någon annan och därefter byta plats på nytt. De får inte byta plats med den som står bredvid. Alla deltagare i ringen ska vara aktiva samtidigt och övningen är inte slut förrän alla har bytt plats med alla.

### Del 2

Efteråt samlas ni och sammanfattar övningen med att prata om hur viktigt det är att bli sedd och bekräftad och att det är viktigt för alla att bli hälsade på även en vanlig träning. Be gruppen reflektera kring övningen. Fråga gärna också om de tränade på något annat än att se varandra. Till exempel tränade de på att kommunicera med ögon och kroppsspråk.

- Hur var känslan?
- Vad hände i övningen?
- Var det svårt eller lätt?
- Lärde ni er något?

### MATERIAL

Inget.

### TIPS

Oavsett om du är ledare för barn, ungdomar eller vuxna i en lagidrott eller individuell idrott så har du säkert upplevt hur viktigt det är att gruppen fungerar bra tillsammans. En väl sammansvetsad grupp känner trygghet och tillit till varandra och vågar därför mer. Denna och övriga samspelsövningars syfte är just att öka gruppens tillit till varandra och skapa en trygg miljö.

## HUR TÄNKER OCH GÖR DU HÄR?

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

- 1 Om det var du som var utanför, vad hade du velat att dina lagkompisar/träningskompisar gjorde eller sa?
- 2 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 tänker och gör du här?

Dela in gruppen i mindre smågrupper. Läs upp casen i rutan. Ta ett i taget. Be smågrupperna att diskutera och reflektera. Använd gärna stödfrågorna här nedan. Efter att smågrupperna har diskuterat en stund bryter ni och varje grupp får chans att berätta för övriga vad de har pratat om. Har ni tid kan ni fortsätta med ett nytt case

### A.

**Du märker att en lagkamrat/träningskompis är lite utanför och oftast för sig själv.**

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

*Notera gärna ungdomarnas svar och återkom till dem under säsongen. Svaren hjälper er att skapa ett schysst klimat i gruppen.*

### B.

**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?

*Notera gärna ungdomarnas svar och återkom till dem under säsongen. Svaren hjälper er att skapa ett schysst klimat i gruppen.*

### C.

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

- Vilka regler ska gälla i ert omklädningsrum?
- Vad kan bidra till ett otryggt omklädningsrum?
- Vad bidrar till ett tryggt omklädningsrum?

*Notera gärna ungdomarnas svar och återkom till dem under säsongen. Svaren hjälper er att skapa ett schysst klimat i gruppen.*

## MATERIAL

Inget.

## SYFTE

Att skapa en trygg miljö för barnen att idrotta i är en av föreningens och ledarnas viktiga uppgifter. Den här övningen syftar till att prata om vad dina aktiva tycker om miljön i gruppen just nu och hur ni kan göra den ännu bättre.





# Tillsammans blir vi starka

## Samarbetsövning

Genomför en av samspeletsövningarna nedan. Det går utmärkt att komma tillbaka till den här rutan flera gånger under en säsong. Det går också bra att använda någon av samarbetsövningarna som uppvärmning innan någon annan ruta eller varför inte som ett inslag i ordinarie träning.

### Knuten

#### Del 1

Samla deltagarna i en ring. Be dem att blunda. Därefter ska alla sträcka fram och korsar händerna, gå in mot mitten och fatta tag i de andras händer. Bara en hand får fatta tag i varje hand. Sen ska trasslet redas ut så att man står i en ring igen utan att släppa taget. Man får klättra, krypa och fixa, men inte släppa varandras händer.

#### Del 2

Avsluta med att tillsammans med gruppen reflektera kring övningen. Ställ gärna frågor som:

- Hur var känslan?
- Vad hände i övningen?
- Var det svårt eller lätt?
- Hur kom ni fram till hur ni skulle lösa utmaningen?
- Lärde ni er något?

### Sätta sig i varandras knä

#### Del 1

Samla deltagarna i en ring. De ska stå tätt efter varandra, vända åt samma håll. På en given signal sätter sig alla försiktigt ned på den bakomvarandes knän. Kontrollera att deltagarna står lagom tätt och att ringen är rund. Kolla också att alla "sitter bra". Den här övningen ska ge en gemenskapskänsla och du som leder bör vara noga att avsluta övningen vid lämplig tidpunkt.

Öka svårighetsgraden genom att deltagarna ska försöka gå runt i ringen i denna sittande ställning.

#### Del 2

Avsluta med att tillsammans med gruppen reflektera kring övningen. Ställ gärna frågor som:

- Hur var känslan?
- Vad hände i övningen?
- Var det svårt eller lätt?
- Hur kom ni fram till hur ni skulle lösa utmaningen?
- Lärde ni er något?

### MATERIAL

Inget.

### SYFTE

Att skapa en trygg miljö för barnen att idrotta i är en av föreningens och ledarnas viktigaste uppgifter. De här övningarna syftar till att prata om vad dina aktiva tycker om miljön i gruppen just nu och hur ni kan göra den ännu bättre.



# Tillsammans blir vi starka

## Samarbetsövning

Genomför samspelsövningen nedan. Det går utmärkt att komma tillbaka till den här rutan flera gånger under en säsong. Det går också bra att använda någon av samarbetsövningarna som uppvärmning innan någon annan ruta eller varför inte som ett inslag i ordinarie träning.

### Kroppspyramiden

#### Del 1

Dela in gruppen i smågrupper om fyra till fem personer i varje. Ge varje grupp en av utmaningarna nedan. Utmaningarna utförs samtidigt. Om ni har tid får ni gärna byta utmaningar och ta er an fler.

#### Hög staty

Tillsammans ska ni med hjälp av era kroppar bygga en så hög staty som möjligt.

#### Bred staty

Tillsammans ska ni bygga en så bred staty som möjligt.

#### Muren

Ni ska hjälpas åt så att alla klarar av att klättra över ett hinder (du som ledare ställer ut ett hinder, kanske en stol eller annat som är utmanande).

#### Elstängslet

Ni ska hjälpas åt så att alla tar sig över "elstängslet" utan att nudda det. Elstängslet är ett rep/snöre om ni ledare håller i eller har knutit upp. Har ni inget rep går förstås bra att tänka sig ett elstängsel.

#### Träsket

Ni ska med hjälp av stockarna (exempelvis A4-papper) ta er över träsket. Ni får bara stå på stockarna. Du som ledare delar ut ett papper mindre än antalet deltagare.

#### Del 2

Avsluta med att tillsammans med gruppen reflektera kring övningen. Ställ gärna frågor som:

- Hur var känslan?
- Vad hände i övningen?
- Var det svårt eller lätt?
- Hur kom ni fram till hur ni skulle lösa utmaningen?
- Lärde ni er något?

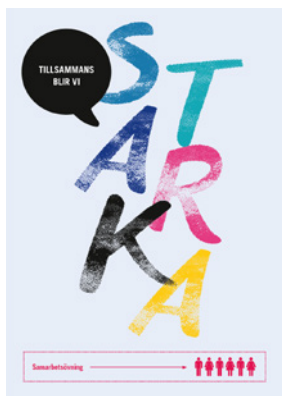
Ställ gärna frågor kring egenskaperna de tycker att laget eller gruppen behöver. Prata gärna om hur viktigt det är att det finns en bra mix av egenskaper, att alla är viktiga.

### MATERIAL

Olika saker som bildar hinder/hjälpmedel. Exempelvis en stol, ett rep eller A4-ark. Egenskapsbladet och pennor till varje grupp

### SYFTE

Oavsett om du är ledare för barn, ungdomar eller vuxna i en lagidrott eller individuell idrott så har du säkert upplevt hur viktigt det är att gruppen fungerar bra tillsammans. En väl sammansvetsad grupp känner trygghet och tillit till varandra och vågar därför mer. Denna och övriga samspelsövningars syfte är just att öka gruppens tillit till varandra och skapa en trygg miljö.



# Tillsammans blir vi starka

## Samarbetsövning

Genomför en av samspelsövningarna nedan. Det går utmärkt att komma tillbaka till den här rutan flera gånger under en säsong. Det går också bra att använda någon av samarbetsövningarna som uppvärmning innan någon annan ruta eller varför inte som ett inslag i ordinarie träning.

### Räkna till...

#### Del 1

Samla deltagarna i en ring. Ge dem i uppgift att tillsammans räkna till samma siffra som de är antal i gruppen. Om det till exempel är 20 deltagare i gruppen så ska de räkna till 20. Varje deltagare får endast säga en siffra var, och alla ska vara tysta förutom när de säger sin siffra. Person X börjar att säga 1, sedan kan vem som vill säga 2, därefter säger någon 3 och så vidare. Säger två personer en siffra samtidigt måste räknandet börja om från början. Deltagarna får inte säga siffrorna i ordning så som de sitter/står.

#### Del 2

Avsluta med att tillsammans med gruppen reflektera kring övningen. Ställ gärna frågor som:

- Hur var känslan?
- Vad hände i övningen?
- Var det svårt eller lätt?
- Hur kom ni fram till hur ni skulle lösa utmaningen?
- Lärde ni er något?

### Fritt fall

#### Del 1

Dela in gruppen i olika par, gärna så att deltagarna är med någon de inte brukar vara med (det är dock en fördel om paren är ungefär lika till längd och storlek). Den ena personen står bakom sin kamrat, i samma ställning som när man ska knuffa på en bil som fått motorstopp, vilket innebär en stor understödsyta (stå brett med lätt böjda ben). Den bakre personen lägger sina händer på den främres skuldror. Den främre spänner sin kropp och lutar sig försiktigt bakåt. Den bakre personen håller emot och gungar nu lugnt den andre uppåt och nedåt med små rörelser. När denna lugna, gungande rörelse sker på ett tryggt sätt kan man öka utmaningen i övningen genom att låta den bakre personen ta ett litet kort steg bakåt så det blir en decimeterstor lucka till den främre personens skuldror. Låt kamraten falla och fånga tryggt upp. Det är viktigt att båda personerna är medvetna om vad som kommer att ske.

#### Del 2

Avsluta med att tillsammans med gruppen reflektera kring övningen. Ställ gärna frågor som:

- Hur var känslan?
- Vad hände i övningen?
- Var det svårt eller lätt?
- Hur kom ni fram till hur ni skulle lösa utmaningen?
- Lärde ni er något?

### MATERIAL

Inget.

### SYFTE

Oavsett om du är ledare för barn, ungdomar eller vuxna i en lagidrott eller individuell idrott så har du säkert upplevt hur viktigt det är att gruppen fungerar bra tillsammans. En väl sammansvetsad grupp känner trygghet och tillit till varandra och vågar därför mer. Denna och övriga samspelsövningars syfte är just att öka gruppens tillit till varandra och skapa en trygg miljö.

## 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 det. 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 läter alla vara dem de är

# Jag tar ställning

Det här är en värderingsövning där deltagarna ska förhålla sig till ett antal påståenden.

### Del 1

Sätt er i en ring. Dela ut åsiktskortet till varje deltagare, ett grönt, ett gult och ett rött. Läs upp ett påstående och be deltagarna ta ställning genom att hålla upp ett av åsiktskortet. Först när du säger till, håller deltagarna upp det åsiktskort de valt.

Om en deltagare inte vill svara på en fråga är det helt ok. Ha tålamod och låt det komma. I takt med att gruppen blir tryggare kommer fler våga och vilja ta plats.

Efter varje påstående frågar du om någon vill kommentera eller berätta varför de har valt just den färgen. Du får också stöd av ett antal följdfrågor som kan vara lämpliga att ställa.

Du kan också be de som valt respektive färg resa sig, ställa sig ihop och prata om varför de valt just den färgen. Fråga om någon vill kommentera eller berätta vad de i gruppen har pratat om. Viktigt att du som ledare bekräftar allas åsikter. Genom det kommer allas upplevelse bli legitim.

Därefter ber du alla sätta sig igen och du läser ett nytt påstående.

**Vi pratar med varandra på ett sätt som stärker och bekräftar i motsats till att trycka ner och hänga ut.**

- Ge exempel på sådant som bekräftar och stärker
- Ge exempel på motsatsen

**Det är jobbigt att göra misstag i vår grupp.**

- Varför kan det vara jobbigt att göra misstag?
- I vilka situationer kan det vara jobbigt att göra fel?
- Vad kan vi göra för att det inte ska bli så jobbigt?

Ibland kan det vara tufft att prata om den egna gruppen. Om du som ledare känner att det är så. Be deltagarna istället att fundera i generella termer som inte är kopplat till vara sig de själva eller till just er grupp.

**Det är lätt att komma som ny till vår grupp och känna sig välkommen.**

- Om du var ny i gruppen, hur skulle du vilja bli mottagen av kompisarna?
- Om du var ny i gruppen, hur skulle du vilja bli mottagen av tränarna?

Kom överens om hur ni som grupp ska välkomna nya kompisar. Prata också om att det som nämns i samtalen gäller alla nya grupper, inte bara inom idrotten.

### MATERIAL

Åsiktskortet

### SYFTE

Att skapa en trygg miljö för barnen att idrotta i är en av föreningens och ledarnas viktigaste uppgifter. Den här övningen syftar till att prata om vad dina aktiva tycker om miljön i gruppen just nu och hur ni kan göra den ännu bättre.

### TIPS

Notera gärna ungdomarnas svar och återkom till dem under säsongen. Svaren hjälper er att skapa ett schysst klimat i gruppen.

## 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 vara dem de är

# Jag tar ställning

Det här är en värderingsövning där deltagarna ska förhålla sig till ett antal påståenden.

### I vår grupp används ibland ord eller skämt som, när jag tänker efter, kan få någon att bli ledsen.

- Tror ni att någon som aldrig varit med i er grupp skulle trivas med hur ni pratar och är med varandra?
- Använder ni samma språkbruk och attityd här som hemma eller i skolan? Vad är det som skiljer?

Nämna att det inte behöver någon i gruppen som kanske blir ledsen. Det är vanligt att det förekommer skämt om andra som kan vara stötande, men som inte uppfattas så eftersom den egna gruppen kan vara homogen. Exempelvis skämt som är sexistiska, skämt om andra kulturer eller skämt om HBTQ-personer.

### Vi uppträder professionellt mot motståndare och domare

- Vad är ett professionellt uppträdande?
  - Som aktiv
  - Som tränare

### I vår grupp är det lätt att visa känslor och prata om dem. Exempelvis när jag är arg, ledsen, sorgsen, sårbar, glad, lycklig, kär, förälskad osv.

- Varför är det bra att i en grupp kunna prata om hur man mår?
- Vad gör det svårt att prata om känslor?
- Vad gör det lätt att prata om känslor?

### I vår grupp vågar alla säga vad de tycker. Både i omklädningsrummet och på träning.

- Tänk dig in i en situation som är trygg och du vågar säga vad du tycker utan att fundera. Hur är det där? Hur är stämningen? Hur tas det du säger emot? Lyssnar alla?
- Vänd på det. Vad kan göra att man inte alltid vill eller vågar säga vad man tycker?

Ibland kan det vara tufft att prata om den egna gruppen. Om du som ledare känner att det är så. Be deltagarna istället att fundera i generella termer som inte är kopplat till vara sig de själva eller till just er grupp.

### I vår grupp är det lätt att vara sig själv. Vi respekterar varandra och vi låter alla vara dem de är.

- Vad är det som gör att människor ibland gör och är som alla andra?
- Vad kan ni själva göra för att alla i gruppen ska kunna känna att de duger och att alla får vara sig själva?

Som ledare kan du här prata om hur viktigt det är med olikheter. Olikheter berikar en grupp och gör att man kan se andra perspektiv och infallsvinklar. Om olikheter respekteras kan de göra er till en starkare grupp. I ett team behövs olika styrkor och egenskaper. Men framförallt är det en grundläggande rättighet att få vara sig själv...

## MATERIAL

Åsiktskorten

## SYFTE

Att skapa en trygg miljö för barnen att idrotta i är en av föreningens och ledarnas viktigaste uppgifter. Den här övningen syftar till att prata om vad dina aktiva tycker om miljön i gruppen just nu och hur ni kan göra den ännu bättre.

## TIPS

Som ledare kan du här prata om hur viktigt det är med olikheter. Olikheter berikar en grupp och gör att man kan se andra perspektiv och infallsvinklar. Om olikheter respekteras kan de göra er till en starkare grupp. I ett team behövs olika styrkor och egenskaper. Men framförallt är det en grundläggande rättighet att få vara sig själv...

## 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?

# Tips på vägen

Tipsen är riktade dels till deltagarna, dels till dig som ledare i det fortsatta arbetet med era värderingar och beteenden.

## 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?