



I ÅHK arbetar vi med #tryggidrott, för alla barn och unga

Tips till dig som ledare:

- **Reflektera över ditt eget agerande**
Vad säger du till och om andra? Vad berömmar du? Vilka krav ställer du? Du är en förebild för barn och unga, fundera på hur du kan vara det så positivt som möjligt.
- **Se varje enskild individ**
Se till att varje deltagare förstår att just hen är en viktig del av gruppen. Se och uppmärksamma alla vid varje tillfälle ni ses.
- **Sätt upp mål tillsammans med din grupp som fokuserar på annat än prestation**
Din grupp mår bra av att ha mål som inte är direkt kopplade till resultaten. Ett mål kan till exempel vara att alla ska ge beröm till någon man inte brukar prata med så mycket.
- **Du som ledare är alltid den som delar in spelarna i grupper vid övningar**
På så vis undviker du att någon känner sig bortvald och utanför. Var även uppmärksam på spelarnas reaktioner vid indelningen så att ingen blir utsatt i det skedet.
- **Skapa positiva rutiner i gruppen**
Det kan till exempel vara att de aktiva alltid ska hälsa på varandra på ett visst sätt när de kommer till aktiviteten. Du kan också avsluta träningen genom att samla alla för att gemensamt lyfta några positiva saker från dagen. Vilka rutiner behöver just ni?
- **Skapa förtroendefulla relationer**
För att så många barn och unga som möjligt ska känna att de kan prata med dig som vuxen om något skulle hända. Uppmana dem även att prata med en vuxen om de upplever något som inte känns schysst.
- **Avsätt om möjligt tid för aktiviteter utanför idrotten**
Arrangera saker som för er samman utanför idrotten, då kommer egenskaper fram hos de aktiva som inte alltid syns i idrotten. Skapa även tillfällen där spelare och ledare från olika grupper möts och gör saker tillsammans. Då stärker ni samhörigheten och skapar en "vi-känsla" i föreningen.

Vill ni veta mer om Friends arbete kring att skapa ett schysst och jämlikt idrottsklimat? Läs mer på friends.se/idrottsforening.



I ÅHK arbetar vi med #tryggidrott, för alla barn och unga

Tips till dig som spelare

- **Säg Hej!**

Att säga hej till de vi möter är ett sätt att visa att vi ser och bekräftar varandra. För den som sällan eller aldrig får ett hej kan det dessutom betyda väldigt mycket.

- **Peppa och stötta**

Var uppmuntrande, peppande och hjälpsam mot andra runt om dig. Bry dig om andra och fråga hur kamraterna mår.

- **Inkludera andra**

Fråga om andra vill vara med, eller bjud in dem i samtalet. På så sätt lär ni alla känna varandra lite bättre och fler känner att de tillhör gemenskapen.

- **Prata med en vuxen**

Barn och unga har inte ansvaret för att lösa kränkningar eller mobbning – det ligger alltid hos de vuxna! Däremot behöver vuxna hjälp att upptäcka om någon far illa. Prata med en vuxen som du känner förtroende för om du eller någon annan blir illa behandlad.



I ÅHK arbetar vi med #tryggidrott, för alla barn och unga

Tips till dig som vårdnadshavare

- **Var en positiv förebild**

Reflektera över sitt eget agerande, vilken typ av förebild är du och hur kan du göra för att vara ännu mer positiv förebild för ditt och andras barn? Hur vi vuxna agerar påverkar våra barn och klimatet på träningen.

- **Se alla barn**

Hälsa på och uppmärksamma alla barn och unga vid varje tillfälle ni ses. Du kan vara den vuxna förebilden de behöver i sin vardag och kan anförtro sig till.

- **Var nyfiken och delaktig**

Ställ frågor till ditt barn om hur träningen kändes, vad som var roligt osv. Glöm inte att också lyssna på de svaren du får och låt barnet få prata och stå i centrum.

- **Låt barn träna på egna villkor**

Vilka förväntningar har du på ditt och andras barn? Låt barnet skapa sitt eget syfte med sin träning och stötta hen i det valet. Att ha roligt och vara en del av en gemenskap är för många barn viktigare än prestationerna och resultat.

- **Heja och ge beröm**

Gör det för att barnen är där och deltar, de ska inte behöva prestera för att få beröm. Det är inte resultat och prestationer som är det viktiga utan att stärka individerna långsiktigt genom glädje, gemenskap osv.

- **Erbjud ditt stöd**

Det är viktigt att barn och unga vet att de har någon vuxen i sin närhet som de kan vända sig till för råd och stöd. Visa i ord och handling att du finns där för dem.

- **Lyssna på barnet**

Om ett barn upplever sig utsatt eller ser någon annan fara illa är det viktigt att låta barnets berättande stå i centrum. Stötta och lyssna på vad hen har att berätta innan du kommer med ditt perspektiv.

- **Skapa en god relation med föreningen**

Samtala med ledare och andra vuxna om hur ni tillsammans kan arbeta för ett schysst klimat. Vad har ni för gemensamma mål och förhållningsregler?

