

SNACKA OM DET

BARN



Västerbotten

Inledning

din hand håller du just nu ett superviktigt häfte. Det är ett häfte med potential att förändra och förbättra. Eller egentligen är det ju inte häftet i sig som förändrar och förbättrar. Häftet är ju förstås bara verktyget. Den riktiga förändringen står du och din grupp för.

Om våra barn och ungdomar möts av en idrott som är 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, utvecklas, fortsätta idrotta genom livet, 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 som är fri från machokultur och sunkig jargong. Förhoppningsvis kommer ni ha bra snack kring kulturen i gruppen och hur ni kan skapa trygghet.

Vår förhoppning är också att övningarna i häftet ska hjälpa er få bättre sammanhållning, större förståelse för varandra och andra. Som en bieffekt tror vi också att ni som grupp kommer prestera bättre i er idrott. Det finns nämligen ett nära samband mellan social trygghet och prestation.

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

Om materialet och hur det kan användas

Häftet består av sju olika övningar:

Samlas

Checka in och checka ut

Samarbetsövningar

Stå på led

En öde ö

Huvudövningar

Läget i laget/gruppen

Utmaningen

Trygghet i omklädningsrummet

Skapa en kultur

Övningarna kan ni använda er av när ni vill och hur ni vill under säsongen. Det finns ingen given ordningsföljd.

Börja gärna varje träff med att checka in. Det är dessutom en utmärkt samlingsövning som med fördel går att göra varje träning.

Samarbetsövningarna kan ni genomföra separat, tillsammans med en annan övning eller varför inte på en träning. Googlar ni eller läser mer i SISU Idrottsböckers material Samarbetsövningar kan ni få åtskilligt många fler tips.

Upplägget för varje gång ni ses är flexibelt och går att anpassa efter hur mycket tid ni har. Här ser ni ett exempel på hur ett upplägg kan se ut.

Checka in (5 min)

Samarbetsövning (10 min)

Huvudövning (25 min)

Checka ut (5 min)



Västerbotten

Checka in

Samla gruppen i en cirkel, så att alla kan se varandra. Att checka in innebär att alla i laget 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 laget sitter ner, sitter även ledare. Ledaren ställer sedan en fråga som alla i laget 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 vad 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. Popcornmetoden tar vanligtvis längre tid och kan skapa en del osäkerhet, eftersom man aldrig vet vem som kommer svara härnäst, 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!



Samspel – Stå på led

Hälsa alla välkomna och berätta vad träffen ska handla om. Checka därefter in och starta sedan övningen. Innan ni avslutar checkar ni också ut.

DEL 1

Be gruppen ställa sig på led. Utifrån en fråga eller uppmaning från dig som ledare ska deltagarna placera om sig i ledet. Exempelvis ”Vilken månad är du född”? Januari ska stå längst fram och december längst bak. När de är klara låter du var och en säga vilken månad de är födda. På så sätt får alla säga något och samtidigt får de mer kunskap om varandra.

Fler exempelfrågor:

- Ställ er i alfabetisk ordning efter förnamn; a – ö.
- Ställ er i ordning utifrån efternamnen.
- Ställ er i ordning utifrån hur långa era namn är. Längst till kortast.
- Ställ er efter färg på tröjan. Ljusast till mörkast.
- Ställ er efter när ni klev upp på morgonen. Tidigast till senast.

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?
- 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.

TIPS

Tänk igenom syftet med övningen och välj frågeställningar utifrån det. Oftast är det bra om deltagarna står så de kan se varandra. Undvik personliga frågor som är relaterade till utseende, längd, skostorlek o.s.v.

Samspel – En öde ö

Hälsa alla välkomna och berätta vad träffen ska handla om. Checka därefter in och starta sedan övningen. Innan ni avslutar checkar ni också ut.

DEL 1

Sätt er i en ring. Berätta att ni befinner er på en öde ö efter att ert flygplan har gått sönder och kraschat mitt ute i havet. Lyckligtvis kunde ni simma till ön. Alla deltagare får möjlighet att ta med en grej till ön. Vad tar de med sig? Be alla att under tystnad fundera några minuter själva på vad de tar med sig. När gruppen har funderat klart ber du alla att berätta vad de har valt att ta med sig och varför.

Antingen kan ni gå i tur och ordning när deltagarna får berätta. Det skapar förutsägbarhet och en trygghet att veta när det är dags för mig att prata. Om du tror det funkar kan du släppa ordet fritt till den som känner för att berätta. Viktigt att du som ledare tar ansvar för att alla får prata och att vänta in gruppen.

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?
- 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.

TIPS

Om det är en ny grupp eller om den har nya medlemmar kan det vara bra att alla säger sitt namn innan de berättar vad de tar med sig.
Du kan variera övningen genom att deltagarna bara får ta med sig en sak som börjar på samma bokstav som deras namn.

Läget i gruppen

Hälsa alla välkomna och berätta vad träffen ska handla om. Checka därefter in och starta sedan övningen. Innan ni avslutar checkar ni också ut.

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.



Stämmer
helt



Tveksamt,
vet inte,
ibland



Stämmer
inte alls

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 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.

Äldre deltagare

- Vi pratar med varandra på ett sätt som stärker och bekräftar alla i gruppen.
- Vi använder ord och/eller skämt som kan vara stötande i och utanför omklädningsrummet.
- Hos oss är det viktigt att vi hjälps åt att säga ifrån när något opassande uttryck används.
- Vi pratar skit om varandra när personen inte närvarar.
- Vi anser att alla är lika mycket värda i vår grupp.
- I vår grupp bestämmer de med högre status mer och har lättare att bli lyssnade på.
- Vi använder inte rasistiska eller uttryck och skämt.
- Vi uppträder professionellt mot motståndare och domare.

Yngre deltagare

- Vi är bra på att peppa varandra i vår grupp.
- Vi svär inte åt varandra eller kallar varandra för fula ord.
- Vi svär inte åt någon annan eller kallar någon annan för taskiga saker. Exempelvis någon på skolan.
- Vi säger ifrån om någon säger dumma saker.
- Vi pratar inte dåligt om någon bakom personens rygg.
- I vår grupp finns det vissa som får bestämma mer än andra.
- Hos oss är det ok att göra misstag utan att någon klagar eller kommenterar.
- Vi skriker inte på motståndare eller domare under våra matcher/tävlingar.

MATERIAL

Åsiktskort

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

Anpassa gärna påståendena till din grupp. Byt ut, omformulera eller skapa nya påståenden utifrån vad ni vill uppnå med övningen.

Utmaningen

Hälsa alla välkomna och berätta vad träffen ska handla om. Checka därefter in och starta sedan övningen. Innan ni avslutar checkar ni också ut.

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 som 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.

MATERIAL

Olika saker som bildar hinder/hjälpmedel. Exempelvis en stol, ett rep eller A4-ark.

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.

Utmaningen

DEL 2

Efter varje utmaning ska gruppen fundera över vilka egenskaper de tyckte att de behövde för att klara de olika gruppövningarna. Detta görs gemensamt i gruppen. Du som ledare markerar med ett kryss.

Som avslutning ber du deltagarna fundera över vilka egenskaper som är viktiga för er idrott.

DEL 3

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 och svåra att ta bort.

	Hög staty	Bred staty	Muren	Elstängslet	Träsket	Er idrott
Samarbete						
Styrka						
Snabbhet						
Koordination						
Smidighet						
Reaktionsförmåga						
Lyssna på varandra						
Prata med varandra						
Trygghet						
Kamratskap						
Laganda						
Uthållighet						

Trygghet i omklädningsrummet

Hälsa alla välkomna och berätta vad träffen ska handla om. Checka därefter in och starta sedan övningen. Innan ni avslutar checkar ni också ut.

DEL 1

Dela in gruppen i mindre smågrupper. Välj ut ett av casen på nästa sida och läs upp det. Be smågrupperna att diskutera och reflektera. Använd gärna stödfrågorna under casen. 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.

MATERIAL

Inget

SYFTE

Att skapa en trygg miljö för barnen att idrotta i är en av föreningens och ledarnas viktigaste uppgifter.

Den här övningen hänger ihop med den förra och syftar till att prata om vad dina aktiva tycker om miljön i gruppen just nu och hur ni kan göra den ännu bättre.

Trygghet i omklädningsrummet

CASE

Ny i gänget

Casper och hans familj har precis flyttat och nu ska han börja i ert lag/träningsgrupp. Casper älskar *er idrott* och har längtat efter att få fortsätta träna, precis som han gjorde innan de flyttade. Men Casper är supervös inför första träningen. Kommer han få kompisar? Är tränarna schyssta? Kommer han trivas? Sådana frågor funderar Casper på och nu ska ni få fundera lite.

- Hur kan ni i laget/träningsgruppen göra för att Casper ska känna sig välkommen?
- Hur kan ni göra för att ingen ska känna sig utanför, även om man inte är ny?
- Kom på två roliga saker ni skulle vilja göra med laget/träningsgruppen?

Du som ledare får gärna förklara på ett enkelt sätt att det handlar om sociala aktiviteter utanför den ordinarie träningen.

Öppet mål

Det är en jämn match mot ärkerivalerna. Båda lagen vill verkligen vinna. I slutsekunderna kommer Hanna fri med målvakten. Hon fintar bort henne och ska bara lägga in pucken i öppet mål. Men just som hon ska skjuta får hon ett felskär, tappar balansen och missar pucken som glider långt utanför målet. Hanna blir både besviken och ledsen. Hur kunde hon missa? Kommer lagkompisarna bli arga? Vad ska tränarna och föräldrarna på läktaren säga? Hanna tycker det är riktigt tungt att gå ut till omklädningsrummet efter matchen.

Om du var Hanna, hur skulle du vilja att...

- dina lagkompisar agerar? Vad ska de säga och göra?
- dina tränare agerar? Vad ska de säga och göra?

- föräldrarna på läktaren agerar? Vad ska de säga och göra?

Kom överens om hur ni i laget kan stötta varandra när det inte riktigt går som man har tänkt sig.

Misstag är en viktig del i lärandet. Det som är avgörande är hur ni som grupp hanterar dem. Om alla är säkra på att de inte riskerar att få skäll eller kommentarer från kompisar och tränare kommer ni få en grupp som är trygg. En trygg grupp ger individer som vågar testa nya saker, tänja sina gränser samt att de både trivs bättre och presterar bättre. Win-win helt enkelt.

Jag såg dig på Snapchat

Det är bestämt att alla ska byta om och duscha i omklädningsrummet efter träningen. Många tycker det är läskigt att visa sin kropp för andra och ibland händer det att kroppar kommenteras. Många tycker det är läskigt för att det ibland även händer andra grejer i omklädningsrummet. Mobiltelefoner används och en gång lades ett klipp ut på Snapchat.

- Vilka regler vill ni ha för Ert omklädningsrum?

Reglerna kan exempelvis handla om:

- Vad som sägs
- Hur man pratar om och med varandra, men även hur man pratar om andra
- Hur mobiltelefoner används

Barn och ungdomar pekar ofta ut omklädningsrummet som den minst trygga platsen i en idrottsförening. Som ledare är det viktigt att känna till och också vara närvarande. En annan viktig del är att faktiskt prata med barnen och ungdomarna om hur ni kan skapa ett tryggt omklädningsrum.

Skapa en kultur

Hälsa alla välkomna och berätta vad träffen ska handla om. Checka därefter in och starta sedan övningen. Innan ni avslutar checkar ni också ut.

DEL 1

Dela in deltagarna i mindre grupper. Gå igenom övningen och därefter ber du dem att svara på frågorna i rutorna på nästa sida.

DEL 2

Alla grupper får berätta var de har kommit fram till samtidigt som du noterar svaren. Du som ledare kan få hjälpa till att ställa vissa följdfrågor eller be deltagarna att beskriva vad de menar. Viktigt för att alla ska ha samma bild av vad ord och begrepp betyder.

DEL 3

Som ledare sammanfattar du samtalen. Du kan med fördel ta med det ifyllda bladet med rutorna och sätta upp det på ett ställe där det syns för alla i gruppen. Du kan också skicka ut det till alla föräldrar eller berätta om arbetet vid nästa föräldramöte.

MATERIAL

Eventuellt papper och penna till deltagarna.

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 planschen på ett ställe där alla kan se den.
- Kommunicera era regler och förhållningssätt till föräldrarna. De kan hjälpa både barn och ledare att skapa en schysst kultur.

Skapa en kultur

**DET HÄR SKA VI GÖRA FÖR ATT ALLA
SKA TRIVAS OCH MÅ BRA**

**DET HÄR SKA VI SÄGA TILL
VARANDRA**

**DET HÄR VILL VI ATT VÅRA
FÖRÄLDRAR SKA SÄGA OCH GÖRA**

**DET HÄR VILL VI ATT VÅRA TRÄNARE
SKA SÄGA OCH GÖRA**
