

VÄRDEFULLT

Aktiv Föreläsning

Attityd

Inledning

OBS! Hela föreläsningen ska hålla på i 45 minuter.

Samla gruppen och sitt gärna i en ring så att alla hör och ser dig som föreläsare.

Första gången du träffar gruppen:

Föreläsaren inleder med att göra en kort presentation av sig själv och av SISU Idrottsutbildarna.

Ex. – Hej allihop! Jag heter XXX och jobbar åt SISU Idrottsutbildarna. SISU Idrottsutbildarna är idrottens utbildningsorganisation som hjälper olika idrotter med utbildning. Jag spelar basket och badminton och läser x- programmet vid x- Gymnasium.

Gör sedan en presentationsövning med barnen – se häftet ”Tips”

Om du träffat gruppen förut:

Återkoppla till vad som togs upp sist ni träffades. Ställ gärna några frågor och hjälp gruppen att minnas vad som togs upp, något speciellt som hände o.s.v.

Förövning: Vi är olika!

Berätta och för en dialog med barnen om att vi är olika enligt nedan.

Ingen människa ser exakt lika ut som en annan. Inte ens enäggstvillingar ser precis likadana ut(bl.a. har de olika fingeravtryck). Dessutom föds vi med olika egenskaper. En del har lätt att lära sig räkna, vissa har lätt för att lära sig skriva och läsa, en del är duktiga på att måla och rita, och någon har lättare för att lära sig nya kroppsörelser.

Förutom att vi föds med olika utseende och egenskaper så formas vi olika genom livet beroende på hur, var och med vilka vi lever. Vi tycker olika om vad som är rätt eller fel, bra eller dåligt, gott eller äckligt, eller fint eller fult. Det finns förmodligen inte två personer på vår jord som tycker precis lika om allt.

Vi formas i våra åsikter(vad vi tycker) av en massa olika saker. Ofta tänker vi inte ens på att det formar oss. Här kommer några saker som formar oss:

Vilken del av världen, land eller stad vi kommer ifrån.

Om jag kommer från skottland tycker jag nog inte att det är något konstigt med killar som går i kjol.

Om jag bor i USA tycker jag nog inte det är så konstigt att folk bär pistol.

Om jag bor i Spanien tycker jag inte att det är så konstigt att man sover eller vilar några timmar mitt på dagen och att man äter middag först klockan tio på kvällen.

Mycket snö för en som bor i Malmö är kanske inte samma sak som för en som bor i Kiruna.

Våra föräldrar:

Om mina föräldrar är vegetarianer är förmodligen möjligheten stor att jag också blir vegetarian. Om mina föräldrar gillar att vara ute mycket i naturen är möjligheten stor att jag också kommer att gilla att vara ute i naturen.

Våra kompisar:

Om mina kompisar gillar att lyssna på musik är möjlighet stor att jag också kommer att gilla att lyssna på musik. Om mina kompisar gillar idrott är möjligheten stor att även jag kommer att vilja idrotta.

Kan ni ge exempel på fler saker/personer som formar oss?

Religion, lärare, tränare, kulturen i idrottsföreningen.

Om alla tyckte lika om allt, tror ni det skulle vara mindre bråk i världen? Förmodligen skulle vi bråka mindre om vad som är rätt/fel, fult/snyggt, bra/dåligt, o.s.v. Men kanske skulle vi bråka om att alla ville ha samma sak i stället.

Tror ni att det skulle bli tråkigare?

Alla kanske skulle gå i samma kläder, lyssna på samma musik, o.s.v.

Eftersom vi alla är olika och tycker olika om en massa saker så är det inte alltid så lätt att vara tillsammans eller att samarbeta. Det är därför viktigt att förstå att vi är olika, att respektera att vi är olika och att det är OK att tycka olika. Det viktiga för att kunna göra saker tillsammans är att enas om viktiga saker och att alla respekterar det man enats om, även om man tycker annorlunda.

Det kan t.ex. vara svårt att spela fotboll om man före matchen bestämt vem som spelar vart, för att sedan då matchen börjar spelar alla back för att alla ville det.

Övning 1: Vad är respekt

Respekt - att visa eller känna att man värdesätter någon eller någons egenskaper. Att ha respekt för till exempel naturen är dels att inte skräpa ner och liknande. Dels är det att inse att den kan vara farlig och därför inte ta några onödiga risker.

Diskutera med gruppen vad respekt är. Försök få barnen att prata och ge sin syn på begreppet. Se till att alla får ha egen åsikt. Om det är svårt att få barnen att prata kan du dela in barnen två och två men låt var och en fundera själva över varje fråga i 1 min innan de får resonera ihop två och två och enas om ett gemensamt svar. När de sedan berättar så fråga en i paret om åsikt varannan gång. Använd följande frågor:

1. Vad är respekt?

(att visa hänsyn, att bry sig om andras värderingar, jag behöver inte tycka som du men jag kan respektera att du tycker som du gör)

2. Är respekt detsamma som att vara rädd för någon? (Nej)

3. Hur kan man visa respekt?

(passa tider, lyssna när andra pratar, inte skratta när någon är ledsen, inte prata på bibliotek, att inte skratta åt någons åsikter eller smak, mm)

4. Vilka behöver man visa respekt?

(Sätt barnen i en ring och låt var och en säga någon man bör visa respekt.)

(Alla, d.v.s. medspelare, domare, motståndare, ledare, vaktmästare, föräldrar, lärare, kompisar, mm)

Övning 2: Frågestund

Gör helst övningen så att var och en får egna kort, men om korten inte räcker, dela in barnen två och två och ge ut svars korten, ett rött, ett grönt och ett gult till varje par. Låt var och en fundera själva över varje fråga i 1 min innan de får resonera ihop två och två och enas om ett gemensamt svar.

Rött = Nej, grönt = ja, gult = ibland.

1. Det är OK att skälla på domaren när han/hon har fel!

Diskussionsunderlag:

- Man får misslyckas utan att känna sig misslyckad!
- Alla gör fel.
- Ska domaren få skälla på dig om du gör fel (t.ex. vid felpass)?
- Att vara domare ska vara kul, och vi behöver nya domare som får erfarenhet genom att döma för att lära sig att bli bättre.
- Klarar vi oss utan domare?
- Det viktigaste som aktiv är att fokusera på spelet, inte domaren?
- Tror ni man spelar bättre eller sämre om man fokuserar på domare istället för på spelet?
- Det hjälper oftast inte att skälla?

2. Det är OK att komma för sent?

Diskussionsunderlag:

- Ibland kanske man inte kan rå för att man kommer för sent. T.ex. punka, sen buss, mm.
- Man missar träning och information.
- Taskigt mot ledaren som får börja om igen.
- Andra får vänta. Dina kompisar blir störda och irriterade och måste kanske höra samma sak en gång till för att du ska komma ikapp.
- Kan man komma för sent till tävlingen?

3. Hur agerar en vinnare respektfullt?

Hur kan jag visa motståndarna respekt då jag vunnit?

(Ej kort)

Diskussionsunderlag:

- Hånar man motståndarna?
- Även små gester eller ord kan svida!
- Även om man är jätteglad för vinsten gäller det att komma ihåg motståndarna. Utan dom hade jag aldrig kunnat vinna.
- Hur kul skulle det vara utan motståndare?

4. Hur kan en förlorare visa respekt?

Hur kan jag visa motståndarna respekt då jag förlorat?

(Ej kort)

Diskussionsunderlag:

- Blir man arg på motståndarna?
- Tror ni att man tänker klart när man är arg?
- Kan ilskan över att ha förlorat göra att jag blir arg på motståndarna fast de inte gjort något?
- Hur kul skulle det vara utan motståndare?
- Tackar jag för matchen och gratulerar motståndarna till segern?

5. Hur är vi mot medspelare/lagkamrater? (nästa övning blir att sätta regler för gruppen)

Övning 3: Regler

Varför har vi regler?

Varför är det viktigt att alla följer samma regler?

Fråga om gruppen bestämt några regler för idrottsveckan/dagarna och om så är fallet, hur många regler har bestämts?

Har alla varit med och beslutat om reglerna?

Vilka regler gäller?

Att besluta om reglerna tillsammans kan vara en god idé. Dels känner alla till dem, dels blir reglerna starkare i gruppen när alla varit med och beslutat om dem och alla vet vad som gäller.

Som ledare kan du styra vissa regler som du vill ska vara med genom att t.ex. fråga:

- Ska man prata när andra pratar?
- Nej! Svarar gruppen
- Det verkar vara en bra regel ska vi ta med den?

På detta sätt har alla fått varit med och bestämt. Självklart ska du som ledare alltid fråga hela gruppen om vilka regler som ska gälla men blanda gärna dina egna förslag med gruppens.

Andra tänkbara regler kan vara: Att inte retas, att låta alla vara med och att följa fotbollens regler.

Tänk på att allt för många regler kan leda till att det blir svårt att följa upp dem och hålla reda på dem. Få regler som gruppen kan hålla är oftast bättre än många regler som ofta blir regler för reglernas skull.

Kom gärna överens med gruppen (om de nu inte har klarat ut reglerna som ska gälla redan) om de regler som ska gälla. Viktigt att låta idrottsskolans ledare vara med och tala om vad som gäller, om det finns bestämda regler redan som behöver upprepas eller beslutas tillsammans.

Övning 4: Handling och konsekvens

Ibland kan det vara svårt att välja vad som är rätt eller fel, bra eller dåligt och vad som blir konsekvensen(följden) av det man väljer.

Om man väljer att gå i kortbyxor en vinterdag när det är kallt, kommer man ganska säkert att frysa . Om jag däremot väljer långbyxor kommer man att bli varm.

Här kommer några frågor kring handling och konsekvens:

Du vill ha en tröja som du sett i affären, men har inga pengar på dig. ' Vad gör du?

1. Frågar dina föräldrar om du får köpa tröjan?
2. Går in i affären och försöker ta tröjan utan att betala?
3. Jag skulle.....

Hur skulle du göra?

Vad får det för konsekvens (följd) om man väljer 1 eller 2? Ditt egna val?

Det är match och motståndarlaget har en tjej som får en passning och springer ensam mot målet. Du har chans att bryta för att försöka hindra att hon gör mål.

Vad gör du?

1. Springer och försöker att komma ikapp motståndaren och ta av henne bollen
2. Springer ikapp motståndaren och drar i tröjan så att hon faller omkull.
3. Jag skulle.....

Vad får det för konsekvens (följd) om man väljer 1 eller 2. Ditt egna val?

Det är samling före avresa till match. Det är viktigt att komma i tid eftersom bussen avgår 08.00 på morgonen.
Alla är där utom du.

1. Du ringer och talar om att du är sen och ber dem vänta
2. Du kommer fram en kvart för sent
3. Jag skulle.....

Vad får det för konsekvens (följd) om man väljer 1 eller 2. Ditt egna val?

Har du några andra berättelser när du gjorde på ett sätt (handling) men hade kunnat välja ett annat sätt. Vad fick det för konsekvens (följd) för dig?

Övning 5: Berättelse

Kim spelar fotboll med Saxnäs IF. Kim är en av spelarna i laget och hon tycker att det bästa som finns är att få göra mål. Idag möter hennes lag Rim IF som är ett mycket duktigt lag. Rim IF har bollen mest hela tiden och är nära Saxnäs målområde gång på gång. Saxnäs målvakt Ella gör en jättematch och räddar flera klara målchanser. En bit in i andra halvlek börjar Kim att tycka att det börjar bli tråkigt. Hon har knappt rört bollen på hela matchen och hon börjar bli less på att gå omkring vid mittlinjen och vänta på att hennes lag äntligen ska få ha bollen.

Så bryter en av Saxnäs försvarare en passning och skjuter bollen så långt hon kan från det egna målet. Bollen går ända fram till mittlinjen där Kim stått och muttrat över att inte ha fått rört bollen. Plötsligt blir det fart på Kim och hon springer med bollen rakt mot motståndarnas mål, hon är fri från halva plan!

En av Rims försvarare jagar henne och hon kommer närmare och närmare hela tiden. När Kim nästan är framme vid Saxnäs straffområde bestämmer hon sig för att skjuta. Men precis då hon ska skjuta kliver en Rim spelare Kim på hälen så att hon ramlar. När hon ligger i gräset tänker hon att hon i vart fall får frispark, och att slå frisparkar är hon ju riktigt bra på. Hon tänker att nu ska jag göra mål.

Men inget händer! Kan det vara sant? Hon var ju helt fri och blev fälld bakifrån. Det måste ju vara frispark och rött kort, Kim är förtvivlad och känner hur ilskan bubblar inom henne. - Öh, domarn, det måste ju va frispark, skriker hon. Domaren bryr sig inte om henne. – Men för fan domarn, det måste ju va frispark!, skriker hon igen.

Nu blåser domaren av spelet och går fram till Kim och ger henne ett gult kort för osportsligt uppträdande. Kim är förtvivlad. – Domarjävvel! skriker hon i ilska. Domaren tvekar inte utan tar fram det röda kortet och Kim blir tvungen att lämna planen. Hon går raka vägen in i omklädningsrummet och sätter sig på en bänk med nedsänkt huvud. Hon känner att tårarna är på väg. Hur kunde det gå så här? Jag blev fälld då jag var fri, och det blir jag som blir utvisad. Fy vad orättvist!

Frågor:

1. Ja hur kunde det sluta så, att det blev Kim som blev utvisad?
2. Varför tror ni att domaren gjorde som hon gjorde?
 - Tror ni domaren såg, eller var hon kanske skymd?
 - Ska domaren chansa om hon/han inte sett vad som hänt?
 - Tror ni domare dömer fel med flit?
3. Hur tycker ni att Kim skulle ha gjort?
 - Skulle hon kanske fortsatt koncentrera sig på sitt eget spel?
 - Hur är man som lagkamrat om man låter sin egen ilska gå ut över laget?

Alternativ berättelse

Tim ska vara domare i en handbollsmatch. Med sin visselpipa blåser han igång spelet. Men de som står och tittar på skäller hela tiden.

- Är du blind?!

- Bu!

- Domaren kan inte döma!

- Bollen var inte ute!

- Domaren ser ut som en gammal raggsocka!

Efter matchen pustar Tim ut och funderar. Det var inte alls så kul som jag trodde att vara domare. Alla bara skriker och skäller på en. Den perfekte domaren skulle ha fyra ben, springa fortare än en raket och ha massor av ögon som inte missar någonting.

Han säger till sin kompis Jesper – vet du vad Jesper, nästa gång ska jag döma streetbasket istället.

Men Tim, säger Jesper, där har de ju ingen domare!

- Nä just det!

Varför behövs domare?
Hur skulle det vara om det inte fanns domare?
Hur gör barnen på skolgården?

Övning 6: Fattig mans bänk (från aktivitetsbox)

Gruppen ska stå tätt efter varandra i en ring 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.

När gruppen står stadigt i balans kan de få uppgiften att försöka gå runt i ringen i denna sittande ställning.

Övning 7: Fler frågor

Några fler allmänna moraliska dilemman. Dela in barnen två och två och låt var och en fundera själva över varje fråga i 1 min innan de får resonera ihop två och två och enas om ett gemensamt svar.

Du köper en varmkorv och betalar med en hundring. Du får växel på en femhundring. Vad gör du?

1. Låtsas som inget och tar pengarna?
2. Påpekar detta för korvförsäljaren?
3. Om korvförsäljaren verkar hygglig påpekar du detta?

Du hittar en sliten plånbok på gatan. Den innehåller några hundralappar och ett lånekort från biblioteket med ett oläsligt namn. Vad gör du?

1. Du tar pengarna?
2. Går till biblioteket för att se om det går att ta reda på vem ägaren är?
3. Lämnar plånboken till polisen?
4. Låter plånboken ligga kvar?

Extra övning: Vänliga skogen (från Tips)

Alla utom två personer sprider ut sig på ett område och formar olika (stillastående) saker i skogen, t.ex. träd och buskar. De andra två ställer sig på var sin sida om "skogen". En av dem får en bindel för ögonen eller blunda. Uppgiften är att ta sig igenom skogen till sin vän utan att röra vid skogen. Så fort personen närmar sig trädet, stenen eller var de är, ger det ifrån sig ett ljud för att han eller hon ska kunna gå en annan väg.

Extra övning: Robotar och Slime (från Tips)

Alla deltagare utom en är robotar och måste, när de rör sig också gå som en robot. Den sista deltagaren är Slime, och måste också röra sig som Slime. Slimet ska ta robotarna, och då blir de också slime. Men slimet och robotarna får aldrig röra sig samtidigt. Ledaren avgör och ger tecken när varje grupp får röra sig. T.ex. kan ett tecken vara att man använder sig av en halvfyllt bruk med grus, när ledaren skakar på burken får slimet röra sig och när denne slår på burken får robotarna röra sig.

Avslutning

Avsluta med att samla barnen och summera vad vi gjort och vad vi lärt oss. Vad tyckte ni om? Vad skulle ni velat att det skulle vara mer av?

Behandla andra som du själv vill bli behandlad!

Vill du bli behandlad med respekt bör du behandla andra med respekt!

Behöver vi regler?

Vilka regler ska gälla i vår grupp?